

ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-РЕСУРСІВ В КОНТЕКСТІ ПРОАКТИВНОГО КОПІНГУ

УДК. 316.625

Бірон Б.В.

Ключові слова: проактивний копінг, особистісні копінг-ресурси, проактивна установка, самоефективність, відчуття когерентності, навчена ресурсність, автентичність.

ИССЛЕДОВАНИЕ КОПИНГ-РЕСУРСОВ В КОНТЕКСТЕ ПРОАКТИВНОГО КОПИНГА

Статья представляет теоретический анализ современных концепций, посвященных копинг-ресурсам и их роли в проактивном поведении. Система, состоящая из пяти личностных ресурсов и проактивного копинга, предлагается в качестве модели для изучения влияния устойчивых характеристик индивида на совладание.

Ключевые слова: проактивный копинг, личностные копинг-ресурсы, проактивная установка, самоэффективность, чувство когерентности, обученная ресурсность, аутентичность.

THE RESEARCH OF COPING RESOURCES: A PROACTIVE COPING PERSPECTIVE

The article presents a theoretical analysis of current concepts about coping resources and their role in proactive behavior. A system consisting of five personal resources and proactive coping is proposed as a model for studying an influence of stable individual characteristics on coping.

Keywords: proactive coping, personal coping resources, proactive attitude, self-efficacy, sense of coherence, learned resourcefulness, authenticity.

Сучасний етап розвитку психології відзначається існуванням різноманітних концепцій копінг-поведінки. Це стало результатом вивчення стресу та його подолання як психологічних феноменів. На початку XXI сторіччя було описано приблизно 400 способів подолання [42], їх кількість продовжує збільшуватись. Серед багатьох типів і видів копіngu, що вирізняються дослідниками, особливе місце займає проактивний копінг. Він розуміється як багатовимірний, орієнтований на майбутнє стратегія, що інтегрує процеси керування якістю життя особистості з процесами саморегуляторного досягнення цілей [16]

Проактивний копінг відрізняється від традиційних уявлень про копінг за трьома основними параметрами [36]. По-перше, індивід розглядається як проактивний, а не реактивний – в тому сенсі, що він ініціює конструктивні способи дій і створює можливості для зростання, замість того, щоб лише реагувати на стресор. По-друге, копінг з управління ризиками трансформується в управління цілями. По-третє, мотивація проактивного копіngu є більш позитивною – складні ситуації не розцінюються як загрози, натомість сприймаються як особисті виклики.

Вивчення проактивного подолання дуже міцно пов'язано з вивченням копінг-ресурсів. Це підкреслюють як представники ресурсного підходу до подолання, так і представники проактивних теорій копінгу. Так, С. Гобфолл [20] зазначає, що сучасний внесок в проактивну теорію копінгу багато в чому відповідає принципам його теорії зберігання ресурсів. Процеси, пов'язані зі стресом не обмежуються реактивною відповіддю на загрози чи втрату ресурсів. Проактивна особистість орієнтує зусилля на набуття і підтримання ресурсних запасів, діючи заздалегідь чи при появі перших застережних ознак проблем, що перешкоджають її діяльності. Вона вибудовує загальні ресурси, що сприяють досягненню цілей та особистісному зростанню [14].

Отже, наявність зв'язку між проактивним копінгом та широким спектром ресурсів, що впливають на його реалізацію, має під собою глибокі теоретичні основи. У статті генез проактивного копінгу розглядається, згідно з теорією Е. Грінглас [14], яка пов'язує його формування з копінг-ресурсами: зовнішніми та внутрішніми. На сьогоднішній день у контексті проактивного копінгу емпірично досліджені ресурси обох типів, а саме: соціальна підтримка [13, 15, 17, 28, 40], проактивна установка [5, 12, 44], загальна самоефективність [5, 14, 29, 39, 44], оптимізм [8, 43], відчуття особистого самоконтролю [14, 8], навчена ресурсність [27], відчуття когерентності [25, 29], самоповага [8], деякі особливості архетипового несвідомого [4]. Проте низка психологічних феноменів, що функціонально виступають як внутрішні ресурси (автентичність, життєстійкість, еластичність, емоційний інтелект та ін.), залишається невивченою у якості детермінант проактивного подолання. Більш того, внутрішні ресурси ще не вивчалися як комплекс, що складається з декількох елементів, які знаходяться у взаємних відношеннях між собою та копінгом. Також залишається відкритим питання про порівняльне співвідношення цих ресурсів стосовно їх ролі у проактивному подоланні. Власно це і вказує на актуальність проблем, що розглядаються у роботі.

На наш погляд, диференціація ресурсів лише на два типи – на зовнішні і внутрішні, запропонована Е. Грінглас, виглядає трохи спрощеною. Крім того, термін «внутрішні ресурси» не відбиває власне психологічний зміст конструктів, що вивчаються. Незважаючи на те, що існує багато класифікацій, ми вважаємо найбільш раціональною і використовуватимемо ту, що запроваджена засновником однієї з перших ресурсних теорій – С. Гобфоллом [19]. Він виділяє чотири типи ресурсів: об'єктні, умовні, енергетичні та особистісні (або особистісні характеристики). Відповідно внутрішні ресурси ми називатимемо далі особистісними, підкреслюючи їх відношення до структури особистості, що долає стрес.

Метою статі є аналіз теоретичних і емпіричних даних щодо провідних особистісних копінг-ресурсів і їх функцій у проактивній взаємодії з середовищем. Також в роботі ставиться задача презентувати модель майбутнього дослідження механізмів формування проактивного копінгу на основі певного спектру ресурсів.

Нижче наводиться опис деяких особистісних копінг-ресурсів, що широко вивчаються у сучасній психології. Також надаються дані емпіричних досліджень про їх взаємовідношення з проактивним копінгом, а за відсутності таких даних робляться припущення, наскільки певний ресурс може

виступати у якості копінг-ресурсу. Але, по-перше, наведемо найбільш уживані визначення терміну «копінг-ресурс».

Копінг-ресурси розуміються як репертуар технік, які доступні для використання індивідом в копінг-процесі [23], як ресурси, що притаманні індивідові і що дозволяють йому впоратися зі стресами більш ефективно, завдяки яким негативні симптоми виникають у меншій кількості і відчуються менш інтенсивно, а також дозволяють більш швидко відновлюватись після впливу стресору [18]. Вслід за Р. Моосом ми визначаємо копінг-ресурси як відносно стабільні характеристики особистісних диспозицій чи оточуючого середовища, які доступні для вибору з боку копінг-стратегій [26]. Згідно з його теорією, яку він розвинув разом з Ч. Холахеном [21], в стресових ситуаціях особистісні та соціальні ресурси здатні забезпечувати стабільне функціонування індивіда опосередковано через зусилля подолання – копінг.

Проактивна установка. Це словосполучення було введено у психологію Р. Шварцером. Припускаючи, що проактивна установка пов'язана з самоефективністю і іншими змінними, що відповідають за індивідуальні відмінності (локус контролю, самодетермінація тощо), Р. Шварцер [37] стверджує, що проактивна установка є концептуально відмінним психологічним конструктом. Він визначає проактивну установку як переконання в існуванні та життєздатності діапазону можливостей для покращення як себе, так і оточуючого середовища.

Проактивна установка теоретично визнається рушійною силою проактивного копіngu [14]. Таким чином цей ресурс можна вважати своєрідним «еталоном» для порівняння з ним інших ресурсів, що розглядаються. Дійсно, про це свідчать високі значення коефіцієнту регресії між проактивною установкою і проактивним копінггом [5].

Загальна самоефективність – це конструкт, що пов'язаний з попереднім, який визначається Р. Шварцером [36] як широке і стабільне відчуття компетентності особистості у тому, що вона здатна ефективно долати різноманітні стресові ситуації. Ефективні особистості більш здатні виявляти стійкість і наполегливість перед лицем викликів, оскільки вони переконані у своїх можливостях змінювати ситуації і поведінку таким чином, щоб досягати кращих результатів [34]. Концепція самоефективності була сформульована в межах соціально-когнітивного підходу А. Бандурою [9]. Концепція самоефективності може бути плідно застосована щодо переживання стресу і кризи, коли особистість вимушена адаптуватись до нових ситуацій і має навчатися новим способам поведінки. Р. Шварцер у цьому процесі підкреслює роль саме загальної самоефективності, яка на відміну від її частинних компонентів маніфестує у широкому спектрі ситуацій виклику і яка є більш-менш сталою характеристикою [36].

Узагальнюючи емпіричні дані, можна констатувати наявність дуже значного впливу самоефективності на проактивне подолання [14], [39], але трохи меншого ніж вплив проактивної установки. Хоч М.Дж. Альбїон з колегами [5] на відміну від Е. Грінглас вважають, що проактивний копінг є первинним стосовно загальної самоефективності, але ступінь взаємозв'язку між цими параметрами є меншою ніж проактивною установкою і проактивним копінггом.

Відчуття когерентності є стрижневим поняттям салютогенетичної теорії А. Антоновського [6]. Згідно з нею від так званих генералізованих ресурсів резистентності залежить, чи буде стресогенний чинник патогенним, нейтральним, чи корисним. Під цим словосполученням розуміє будь-який копінг-ресурс (наприклад, гроші, сила Его, соціальна підтримка тощо), що є ефективним в униканні чи протистоянні великому розмаїттю психосоціальних стресорів. На думку автора салютогенетичної теорії, якщо не брати до уваги специфіку стресових чинників і їх оцінювання з боку індивіда, саме відчуття когерентності в найбільшій мірі відповідає за результат впливу стресора на психологічне здоров'я.

Відчуття когерентності розуміється А. Антоновським [7] як всеосяжна орієнтація індивіда, в якій він має стійке почуття упевненості в тому, що:

- стимули, що походять як із внутрішньої реальності індивіда, так і з зовнішнього світу в процесі його життя, є структурованими, передбаченими і з'ясованими;

- ресурси для реалізації вимог, спричинених даними стимулами, є доступними;

- оці вимоги являються викликами, гідними інвестицій і уваги.

К. Дж. Мейрінг з'ясувала [25], що проактивний копінг має середньої сили зв'язок з відчуттям когерентності, і зокрема найбільш сильно пов'язаний з таким його компонентом, як сенсовність.

Навчена ресурсність. Цей конструкт був введений у психологію Д. Майхенбаумом [24] з метою розрізнити поведінку, яка йде на користь особистості, від навченої безпорадності. Надалі він був операціоналізований М. Розенбаумом [33], який характеризує навчену ресурсність, як надбаний репертуар, що інкорпорує набір переконань, добре засвоєних поведінкових актів та навичок самоконтролю. Цей репертуар використовується у регуляції внутрішніх реакцій, що взаємодіють між собою, для гарантування виконання цілеспрямованої поведінки. Елементи цього репертуару у різному ступені засвоюються на протязі цілого життя [32].

Поняття про навчену ресурсність веде свій початок з теорії поведінкової терапії, де техніки самоконтроля, саморегуляції і самокерування використовуються щодо проблемних зон, пов'язаних з алкогольною чи наркотичною залежністю. Ключові припущення, що лежать у підґрунті цієї теорії формулюються у вигляді чотирьох пунктів [31]:

- людська поведінка є цілеспрямованою;
- потреба у поведінці, що спрямована на самоконтроль, виникає, коли обставини протидіють цілеспрямованій поведінці;

- поведінка, що спрямована на самоконтроль, завжди пов'язана з певними процесно-регуляторними когніціями;

- численні чинники, які при цьому впливають одне на одного, діють на процесно-регуляторні когніції і на поведінку, що спрямована на самоконтроль.

М. Розенбаум [31] замість того, щоб фокусувати увагу на хвороботворних чинниках, робить акцент на тих аспектах, які дають можливість людям залишатися здоровими в насиченому неминучими стресами середовищі.

Замість того, щоб шукати фактори ризику, ним пропонується особистісна змінна, яка здатна пояснити, чому індивіди не піддаються впливу середовища, що продукує хвороби. Він, так само як і А. Антоновський, намагається відповісти на питання: що робить людей ресурсними, а не безпомічними. На думку М. Розенбаума, компоненти навченої ресурсності пробуджуються і формуються у багатьох ситуаціях і забезпечують базис для майбутнього навчання. Однак ступінь, у якій ці ресурси були надбані, є індивідуальною. Цей репертуар знаходиться у постійній взаємодії з фізичним і соціальним середовищем [31].

Дж. Морінг [27] виявив і дослідив роль навченої ресурсності в тенденціях проактивного копінгю. Так, студенти яких досліджували, що характеризувалися більшою ресурсністю, краще впізнавали та ідентифікували потенційні джерела загрози, а також починали діяти до того моменту, як сталася стресова подія.

Автентичність. Цей психологічний конструкт вивчався в багатьох методологічних парадигмах, зокрема К. Роджерсом - у гуманістичній [30], Д. Віннікотом - у психодинамічній [45], І. Яломом - у екзистенціальній [47], Е. Л. Дісі і Р.М. Райаном - у самодетермінаційній [10, 11] тощо. Одну з сучасних концептуалізацій, яка надає можливість емпірично валідизувати цей конструкт, він набув у особистісно-центрованому підході. У ньому автентичність розглядається як психологічний феномен, що складається з трьох компонентів: самовідчуженості, автентичного життя та прийняття зовнішнього впливу [46].

Перший компонент автентичності формується на основі протиріччя між актуальним досвідом з тими аспектами досвіду, що репрезентовані у свідомості. Зазначений компонент автентичності відповідає неминучій незбіжності між тим, як особистість усвідомлює себе, і тим, що власне диктує їй її безпосередній досвід. Другий компонент автентичності відповідає конгруентності між досвідом, таким як він усвідомлено сприймається, і поведінкою. Автентичне життя – це реалізація поведінки і вираження емоцій у той спосіб, що відповідають усвідомленій обізнаності щодо своїх психологічних станів, емоцій, переконань та когніцій. Третій компонент автентичності визначається як ступінь, у якій особистість приймає вплив з боку інших людей і її переконання в тому, що вона повинна пристосовуватись до сподівань оточення. Як самовідчуженість, так і автентичне життя, зазнають впливу з боку соціального середовища [35].

Ми припускаємо, що автентичність може виступати як копінг-ресурс особистості. На це непрямо вказують дані, отримані М. Кернісом [22], який зазначає, що особи з високим рівнем автентичності характеризуються підвищеною самоповагою і більш благополучно почувають себе у різних соціальних контекстах. До того ж, К.М. Шелдон з колегами [41] встановили, що відчуття автентичності негативно корелює з тривогою, стресом і депресією.

Підбиваючи підсумки, необхідно зазначити, що наведений перелік особистісних копінг-ресурсів звичайно відображає значну частку ресурсного потенціалу, задіяного у подоланні. Проте безперечним є той факт, що на сьогоднішній день дослідження копінг-ресурсів у їх взаємозв'язку з проактивним копінгом потребують як розширення, так і поглиблення. Більш того, поки ще відсутні спроби узагальнити ці дослідження на рівні теоретичних концепцій. На наш погляд, як емпіричні дослідження, так і теоретичні узагальнення доцільно здійснювати у рамках системного підходу до розуміння копінг-поведінки. Саме на цих засадах А.Б. Коваленко і Н.В. Родіна пов'язують проактивний копінг і внутрішні ресурси через таке поняття, як особистісний потенціал [1]. Автори, спираючись на дефініцію В.І. Маркова, Ю.В. Синягіна [2] у якості особистісного потенціалу розглядають систему поновлюваних ресурсів особистості, що виявляють себе у діяльності, спрямованій на одержання соціально значущих результатів. Ці ресурси перебувають у відносинах взаємного впливу і є основними компонентами проактивної реалізації особистісного потенціалу, який переломлює негативний вплив на особистість несприятливих життєвих подій і реалізує його за допомогою проактивного копінгу у вигляді позитивних результатів для особистості.

Н.В. Родіна, здійснивши огляд деяких сучасних теорій копінгу, також зазначає [3] що питання про взаємозв'язки особистісних ресурсів, їх ієрархію ще досі залишається відкритим. Вона не виключає, що зазначені концепти, які описують внутрішні чинники є певною мірою синонімічними, і/або відображають різні сторони однієї чи декількох латентних особистих якостей, що є більш універсальними.

Принципи моделювання, що запропоновані А.Б. Коваленко та Н.В. Родіною [1], були взяті за основу та застосовані до аналізу структури та функцій особистісних ресурсів, що приймають участь у проактивному подоланні стресових ситуацій. Спектр ресурсів для дослідження ми обмежили п'ятьма конструктами, а саме: проактивною установкою, самоефективністю, відчуттям когерентності, навченою ресурсністю, автентичністю. Окресливши коло ресурсів, що вивчатимуться, можна зобразити підсумкову модель у вигляді схеми. Схематично комплексні взаємозв'язки між цими ресурсами, проактивним копінгом та особистісним потенціалом наведені на рисунку 1.

Дана модель ілюструє наші уявлення про те, що зазначені копінг-ресурси в декотрих аспектах є подібними один до одного у формуванні проактивного копінгу, але в інших – їх роль унікальна. Вони знаходяться у системних відношеннях між собою і є елементами множини усіх копінг-ресурсів особистості, яка в свою чергу є частиною особистісного потенціалу.

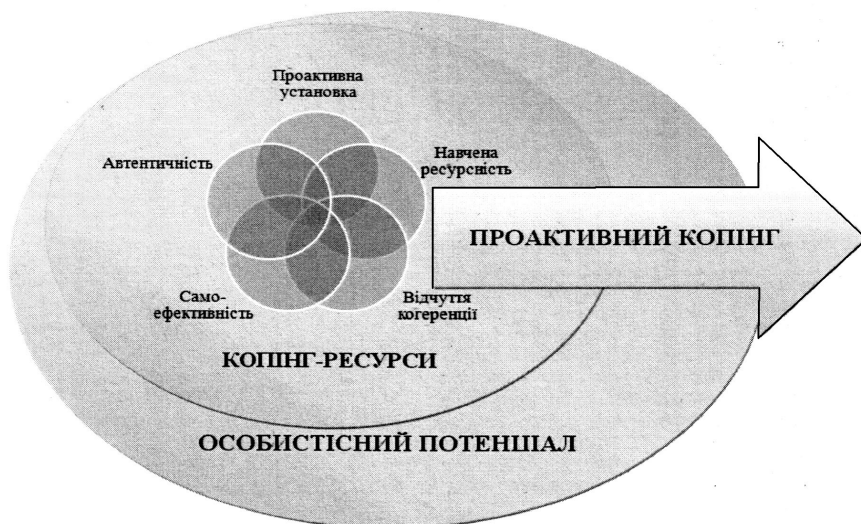


Рис. 1. Модель формування проактивного копіngu на основі певного спектру ресурсів.

Висновки.

Вивчення літератури, що присвячена провідним особистісним копіng-ресурсам і їх функціям у проактивній взаємодії з середовищем, дало можливість теоретично обґрунтувати модель дослідження ролі ресурсів у формуванні проактивного копіngu. За відповідних емпіричних досліджень запропонована модель дозволить відповісти на наступні питання:

1. Якою є порівняльна роль особистісних ресурсів у формуванні проактивної поведінки?
2. Якими є взаємовідношення між особистісними ресурсами, що приймають участь у проактивному подоланні?

Також дослідження, що моделюється, одночасно може служити перевіркою валідності методик вимірювання копіng-ресурсів. Цю перевірку можна розділити на два провідних напрями:

1. Вивчення зв'язку копіng-ресурсів з психологічними змінними, що відбивають особливості подолання (конструктна валідність);
2. Вивчення зв'язку певного копіng-ресурса з іншими копіng-ресурсами і обґрунтування їх розбіжностей (дискримінантна валідність).

Список використаних джерел

1. Коваленко А.Б. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія з середовищем / А.Б. Коваленко, Н.В. Родіна // Вісник Одеського національного університету. - 2009. - № 14 (17). - С. 54-65.
2. Марков В.И. Потенціал личности / В.И. Марков, Ю.В. Синягин // Мир психологии. - 2000. - №1. - С. 250-261.

3. Родіна Н.В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копіngu / Н.В. Родіна // Проблеми сучасної психології. – 2010. - №7. - С. 608-633.
4. Родіна Н.В. Проективна експрес-методика, що заснована на стимульному матеріалі тесту Вартегга. Застосування у вивченні копіngu / Н.В. Родіна // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка. Проблеми загальної та педагогічної психології. - 2010. - Т. 12, Ч. 2. - С. 247-257.
5. Albion M.J. Individual differences in age and self-efficacy in the unemployed / M.J. Albion, K.M. Fernie, L.J. Burton // Australian Journal of Psychology. – 2005. – №57. – P. 11 – 19.
6. Antonovsky, A. Health, stress and coping / A. Antonovsky. – San Francisco: Jossey-Bass, 1979. – 255p.
7. Antonovsky A. Unraveling the mystery of health / A. Antonovsky. – San Francisco: Jossey-Bass, 1987. – 397 p.
8. Aspinwall L. G. A stitch in time: Self-regulation and proactive coping / L.G. Aspinwall, S.E. Taylor // Psychological Bulletin. – 1997. – Vol. 121, №3. – P. 417-436.
9. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change / Bandura A. // Psychological Review. – 1977. - № 84. - P. 191-215.
10. Deci E.L., Ryan R.M. Human agency: the basis of true self-esteem / E.L. Deci, R.M. Ryan // Efficacy, Agency and Self-Esteem / M.H. Kernis. - New York: Plenum, 1995. - P. 31-50.
11. Deci, E.L. The what and why of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior / E.L. Deci, R.M. Ryan // Psychological Inquiry, 2000. – Vol. 11, №4. – P. 227-268.
12. Dumitrescu A.L. The relationship between self-reported oral health, self-regulation, proactive coping, procrastination and proactive attitude / A.L. Dumitrescu, B.C. Dogaru, C.D. Dogaru, B. Manolescu // Community Dental Health. – 2011. Vol. – 28. – №2. – P. 170-173.
13. Greenglass E. The relationship between coping, social support, functional disability and depression in the elderly / E. Greenglass, L. Fiksenbaum, J. Eaton // Anxiety, Stress, and Coping. - 2006. - №19. - P. 15–31.
14. Greenglass E. Proactive coping / E. Greenglass // Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges / E. Frydenberg. - London: Oxford University Press, 2002. – P. 37-62.
15. Greenglass E.R., Proactive Coping, Positive Affect, and Well-Being / E.R. Greenglass, L. Fiksenbaum // European Psychologist. – 2009. - Vol. 14, №1. - P. 29–39.
16. Greenglass E. The Proactive Coping Inventory (PCI): A multidimensional research instrument [Електронний ресурс] / E. Greenglass, R. Schwarzer, S. Taubert // Режим доступу: <http://userpage.fu-berlin.de/~health/greenpci.htm>
17. Guribye E. Communal proactive coping strategies among Tamil refugees in Norway: A case study in a naturalistic setting // E. Guribye, G.M. Sandal, B. Oppedal / International Journal of Mental Health Systems. – 2011. – №5 – P. 9-22.
18. Hammer, A.L. Manual for the coping resources inventory / A.L. Hammer, M.S. Marting. - Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1988. – 25 p.

19. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress / S.E. Hobfoll // *American Psychologist*. - 1989. — Vol. 44, No 3. - P. 513-524.

20. Hobfoll S. E. The Influence of Culture, Community, and the Nested-Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory / S.E. Hobfoll // *Applied Psychology: An International Review*. - 2001. — Vol. 50, No.3. - P. 337-421.

21. Holahan C.J. Life stressors, resistance factors, and psychological health: An extension of the stress-resistance paradigm / C.J. Holahan, R.N. Moos // *Journal of Personality and Social Psychology*. - 1990. - Vol. 58, № 5. - P. 909-917.

22. Kernis M. H. Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem / M. H. Kernis // *Psychological Inquiry*. 2003. - №14. — P. 1-26.

23. Margalit M. Coping and Coherence among parents with disabled children / M. Margalit, A. Raviv, D.B. Ankonina // *Journal of Clinical Psychology*. - 1992. — Vol. 21, No 3. — P. 202-209.

24. Meichenbaum D. Cognitive-behavior modification: An integrative approach / D. Meichenbaum. - New York: Plenum, 1977 — 308 p.

25. Meiring C. J. Just world beliefs, sense of coherence and proactive coping in parents with a child with autism / C. J. Meiring. - Pretoria: University of Pretoria, 2010. — 138 p.

26. Moos R. H. Conceptualizing and measuring coping resources and coping processes / R.H. Moos, A.G Billings // *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* / L. Goldberger, S. Breznitz. - New York: Free Press, 1982. — P. 212-230.

27. Moring J.M.S. The role of learned resourcefulness in proactive coping tendencies / J.M.S. Moring. - San Antonio: The University of Texas, 2007. — 83 p.

28. Ouwehand C. Proactive Coping and Successful Aging. / C. Ouwehand / Utrecht: Universiteit Utrecht. -2005. - 136p.

29. Prokopcakova A. Ruiselova Z. Counterfactual thinking and proactive coping / A. Prokopcakova, Z. Ruiselova // *Studia Psychologica*. — 2010. - Vol. 52, №4 - P. 291 — 299.

30. Rogers C. R. Toward a modern approach to values: The valuing process in the mature person / C.R Rogers // *Journal of Abnormal and Social Psychology*. - 1964. — №68, P. 160 — 167.

31. Rosenbaum M. Learned Resourcefulness: On Coping Skills, Self-Control, and Adaptive Behavior / M. Rosenbaum. - New York: Springer, 1990. - 248 p.

32. Rosenbaum M. Learned helplessness: The role of individual differences in learned resourcefulness / M. Rosenbaum, Y. Jaffe // *British Journal of Social Psychology*. — 1983. - No 22. - P. 215-225.

33. Rosenbaum M. Opening versus closing strategies in controlling one's responses to experience / M Rosenbaum. // *Personal control in action: Cognitive and motivational mechanisms* / M. Kofta, G. Weary, G. Sedek. - New York: Plenum, 1998. — P. 61-84.

34. Schieman S. Age variation in personal agency and self-esteem: The contexts of physical disability / S. Schieman, J.E. Campbell // *Journal of Aging and Health*, 2001. — №13. - P. 155-186.

35.Schmid P.F. Authenticity and alienation: Towards an understanding of the person beyond the categories of order and disorder / P.F. Schmid // *Person-centred psychopathology* / S. Joseph, R. Worsley. - Ross-on-Wye, England: PCCS Books, 2005. — P. 75–90.

36.Schwarzer R. Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviors: theoretical approaches and a new model / R. Schwarzer // *Self-efficacy: Thought Control of Action* /R. Schwarzer - Washington: Hemisphere. - P. 217-243.

37.Schwarzer, R. Proactive attitude scale [Электронный ресурс] / R. Schwarzer // Режим доступа: <http://www.fu-berlin.de/gesund/skalen/Language>

38.Schwarzer, R. Manage stress at work through preventive and proactive coping / R. Schwarzer // *The Blackwell handbook of principles of organizational behavior* / E.A. Locke. - Oxford: Blackwell, 2000. - P. 342–355.

39.Schwarzer R. Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping / R. Schwarzer, S. Taubert // *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges* / E. Frydenberg. - London: Oxford University Press, 2002. - P. 19-35.

40.Serrani D. Modelo psicosocial y de genero de la discapacidad funcional en Adultos Mayores. El rol del afrontamiento proactivo y los recursos sociales / D. Serrani// *Alcmeon*. — 2008. - Vol. 14, №4. - P. 42-55.

41.Sheldon K. M. Trait self and true self: Cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being / K.M. Sheldon, R.M. Ryan, L.J. Rawsthorne, B. Hardi // *Journal of Personality & Social Psychology*. - 1997. — №73. — P. 1380-1393.

42.Skinner E. A. Searching for the Structure of Coping: A Review and Critique of Category Systems for Classifying Ways of Coping / E. A. Skinner, K. Edge, J. Altman, H. Sherwood // *Psychological Bulletin*. — 2003. — Vol. 129, №2. - P. 216–269.

43.Uskul A.K. Psychological well-being in a Turkish-Canadian sample / A.K. Uskul, E.R. Greenglass // *Anxiety, Stress, and Coping*. - 2005. — №18. — P. 269–278.

44.Vernon L.L. Proactive coping, gratitude, and posttraumatic stress disorder in college women / L.L. Vernon, J.M. Dillon, A.R. Steiner // *Anxiety, Stress, and Coping*. — 2009. - Vol. 22, №1 — P. 117-127.

45.Winnicott D.W. The maturational processes and the facilitating environment. / D.W. Winnicott. - New York: International Universities Press, 1965 — 295p.

46.Wood A.M. The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authenticity Scale / A.M. Wood, P.A. Linley, J. Maltby, M. Baliousis, S. Joseph // *Journal of Counseling Psychology*. — 2008. — Vol. 55, №3. — P. 385–399

47.Yalom I.D. Existential psychotherapy / I.D. Yalom. — New York: Basic Books, 1980. — 524p.