

Миронова Елена Рубеновна

кандидат психологических наук,
доцент кафедры управления персоналом и организационной психологии,
Кубанский государственный университет
jelenamironova@rambler.ru

Аксютенков Геннадий Сергеевич

аспирант кафедры управления персоналом и организационной психологии,
Кубанский государственный университет
gennady.axiutenkoff@yandex.ru

Elena R. Mironova

candidate of psychological sciences,
Associate Professor, Department of Human Resources Management and Organizational
Psychology,
Kuban State University
jelenamironova@rambler.ru

Gennady S. Aksyutenkov

Postgraduate Student, Department of Personnel Management and Organizational
Psychology,
Kuban State University
gennady.axiutenkoff@yandex.ru

Взаимосвязь проактивного совладания и саморегуляции личности¹

The relationship between proactive coping and self-regulation of the individual

Аннотация. Представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязей проактивных копингов с различными психологическими параметрами (стилями) саморегуляции и ее общим уровнем. Обнаружены положительные статистически значимые взаимосвязи проактивного совладания и регуляторной гибкости, превентивного совладания и моделирования, рефлексивного совладания и программирования. Отрицательная корреляционная взаимосвязь отмечена между уровнем инструментальной поддержки и оценкой результатов деятельности. Первично обосновано положительное влияние на общий уровень саморегуляции такой копинг-стратегии, как превентивное совладание и негативное влияние инструментальной поддержки.

Ключевые слова: трудные жизненные ситуации, совладающее поведение, проактивные копинги, саморегуляция, стили саморегуляции

Annotation.

The results of an empirical study of the relationship between proactive coping and various psychological parameters (styles) of self-regulation and its general level are presented. Positive statistically significant relationships were found between proactive

¹ Исследование выполнено при финансовой поддержке Кубанского научного фонда в рамках научно-инновационного проекта № НИП-20.1/22.36.

coping and regulatory flexibility, preventive coping and modeling, reflective coping and programming. A negative correlation was noted between the level of instrumental support and performance assessment. The positive impact of such coping strategies as preventive coping and the negative impact of instrumental support on the overall level of self-regulation was substantiated.

Keywords: *difficult life situations, coping behavior, proactive coping, self-regulation, self-regulatory styles*

Актуальность исследования. Феномен совладающего поведения, преодоления человеком сложных жизненных ситуаций, имеет в настоящее время широкий исследовательский интерес и при этом, по мнению Т. Л. Крюковой, по-прежнему относится «к малоизученным творческим дарованиям человека или его конструктивным силам, иницирующим направленную на мир и самого себя преобразующую активность» [7, с. 147]. Такое противоречие является отражением реальной сложности, неоднозначности, многообразия поведения человека в стрессовых ситуациях.

Методологической основой понимания и изучения совладающего поведения в отечественной психологии выступает психология субъекта, признающая многообразие форм произвольной человеческой активности, раскрывающая способность человека к самодетерминации, самоопределению, саморазвитию [1; 4; 9]. В. В. Знаков определяет совладающее поведение как «особую форму реализации активности личности, в которой проявляются ее общие, специфичные и индивидуальные характеристики во взаимодействии с трудными жизненными ситуациями» [5, с. 35].

В контексте системного подхода рассматриваются разные уровни реализации совладающего поведения: реактивный, антиципаторно-превентивный, проактивный [10; 12].

Понятие проактивного копинга было введено в конце 90-х годов для описания усилий человека, направленных не просто на возмещение последствий произошедшего стрессового события, но и на его предотвращение [13]. Особенности и преимуществами проактивного совладания является то, что такое поведение предполагает способность распознавать стрессоры уже на самой ранней стадии их возникновения. Это позволяет минимизировать расход ресурсов на борьбу со стрессом, а значит, сохранять их для продуктивного использования в иных видах деятельности, аккумулировать ресурсы для достижения целей, повышения качества жизни и общего функционирования [17].

Е.Р. Greenglass отмечает, что проактивный копинг предполагает восприятие любой сложной жизненной ситуации как вызова, а не угрозы [15]. А R. Schwarzer, N. Knoll подчеркивают, что проактивный копинг обеспечивает более позитивные эмоциональные состояния, которые помогают человеку легче справляться с жизненными трудностями [16].

Е. С. Старченкова акцентирует внимание на целеориентированном характере проактивного совладающего поведения, на его взаимосвязи с саморегуляцией в процессе достижения целей, с постановкой и достижением личностно значимых для

человека целей в отдаленном будущем, с предвосхищением возможных преград для их достижения [11].

Белинская Е. П., Вечерин А. В. отмечают основные отличия проактивного совладания от иных форм и уровней совладающего поведения. По мнению авторов, особенности проактивного копинга определяются, во-первых, его ориентированностью в будущее, во-вторых, специфическим восприятием потенциальных трудных жизненных ситуаций как принципиально вероятностных событий и, в-третьих, возможностями позитивной оценки любых жизненных трудностей ситуации, отношением к трудностям не как к рискам, а как к возможностям достижения целей [2].

Целью данного фрагмента научного исследования выступает анализ взаимосвязей различных проактивных копингов и различных параметров (стилей) саморегуляции.

Исследовательская выборка. В соответствии с целью исследования была сформирована группа испытуемых ($n = 201$), в которую вошли врачи и средний медицинский персонал лечебных учреждений г. Краснодара ($n_1 = 150$), а также студенты выпускных курсов Кубанского государственного университета ($n_2 = 51$). При формировании выборки принимался во внимание фактор подверженности респондентов влиянию стресс-факторов в момент проведения исследования. Стрессовый характер медицинской деятельности обусловлен специфическими факторами профессиональной среды (высоким уровнем ответственности за жизнь пациентов, интенсивностью трудового процесса и др.). Для студентов выпускных курсов стрессовым фактором на момент исследования выступала предстоящая защита выпускных квалификационных работ.

Диагностический инструментарий. Исследователи подчеркивают многомерность проактивного совладающего поведения как конструкта, имеющего определенную внутреннюю структуру, включающую в себя совокупность различных типов копинга. К ним относятся, прежде всего, целеполагание и проактивная саморегуляция по достижению поставленных целей, а также формирование и накопление необходимых ресурсов. В структуре проактивного копинга важное значение имеет рефлексивное совладание, обеспечивающее оценку возможных стрессоров, анализ проблем и имеющихся ресурсов, генерирование предполагаемого плана действий, прогноз вероятного исхода деятельности и выбор способов ее выполнения. Также значимым в структуре проактивного поведения является стратегическое планирование, позволяющее создать целеориентированный план действий. Предвосхищение потенциальных стрессоров и подготовку действий по нейтрализации их негативных последствий обеспечивает превентивное совладание. Также важными аспектами проактивного совладания являются поиск инструментальной поддержки (информации, советов, обратной связи) и эмоциональной поддержки (сочувствия и понимания). Описанная структура нашла свое отражение в шкалах опросника «Проактивный копинг» (Proactive Coping Inventory, PCI), разработанного Е. Greenglass, R. Schwarzer, S. Taubert и адаптированного Е. П. Белинской [3; 14]. Данный инструмент был использован в рамках нашего исследования для диагностики проактивных копингов в исследуемой выборке.

Стилевые особенности саморегуляции респондентов изучались с применением опросника «Стиль саморегуляции поведения» (В. И. Моросановой). Опросник включает шесть шкал, в соответствии с основными регуляторными процессами (планирования, моделирования, программирования, оценки результатов) и регуляторно-личностными свойствами (гибкости и самостоятельности). В. И. Моросанова связывает особенности саморегуляции личности с проявлением «типичных и наиболее существенных индивидуальных особенностей самоорганизации и управления внешней и внутренней целенаправленной активностью, устойчиво проявляющееся в различных её видах» [8, с. 37]. Сформированность осознанной саморегуляции, по мнению исследователей, обеспечивает эффективность поведения человека в сложных ситуациях жизнедеятельности [6].

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ стратегий проактивного совладания в исследуемой выборке показал, что средние значения показателей по отдельным шкалам различаются незначительно. Учитывая, что максимальное значение по отдельным шкалам соответствует 4 баллам, можно отметить, в целом, достаточно высокий уровень сформированности всех диагностируемых стратегий совладания у респондентов (средние значения по всем шкалам выше 70%). При этом, несмотря на незначительные различия средних показателей по отдельным шкалам, зафиксирован несколько более высокий уровень сформированности у респондентов таких стратегий, как рефлексивное совладание (РЕФ), превентивное совладание (ПРВ) и проактивное совладание (ПРО).

Описательная статистика по шкалам опросника проактивного копинга представлена в таблице 1.

Таблица 1 - Описательная статистика по шкалам опросника проактивного копинга

Показатели	Шкалы					
	ПРО	РЕФ	СП	ПРВ	ИП	ЭП
M±σ	2,84 ± 0,63	2,99 ± 0,72	2,75 ± 0,76	2,97 ± 0,65	2,74 ± 0,77	2,78 ± 0,78
Me	2,83	3	2,67	3	2,75	2,75
Min	1,17	1	1	1,2	1	1
Max	3,33	3,6	3,33	3,40	3,25	3,50

Также были проведены первичные сравнения медианных уровней совладания в различных подгруппах респондентов. Данные сравнения представлены в таблице 2.

Таблица 2. Уровни совладания в различных подгруппах выборки

Подгруппы выборки		Шкалы					
		ПРО	РЕФ	СП	ПРВ	ИП	ЭП
		Me					
Женщины	Врачи	2,83	3	2,67	3	2,5	2,75
	Медсестры	3	3	2,67	3,2	2,75	2,75
	Студенты	3	3	2,83	3	2,75	2,85
Мужчины	Врачи	3	3	2,67	2,8	2,75	2,75

	Студенты	2,83	3	3	3	3	2,5
--	----------	------	---	---	---	---	-----

В целом, значения по шкалам в сравниваемых подгруппах выборки различаются незначительно. При этом можно отметить несколько более высокий уровень медианных значений стратегического планирования (СП) в группах студентов (как мужчин, так и женщин) по сравнению с медицинским персоналом. Уровень предвосхищения трудных ситуаций (ПРВ) более высок в группе медсестер. Инструментальная поддержка (ИП), основанная на поиске информации, необходимой для решения трудной жизненной ситуации, более характерна для студентов-мужчин в сравнении с респондентами других подгрупп. Наименьшие значения по данной шкале (ИП) отмечены в группе женщин-врачей. Стратегия поиска эмоциональной поддержки (ЭП) у других людей наиболее сформирована у студентов-женщин, наименее – в группе студентов-мужчин.

В таблице 4 представлена описательная статистика по шкалам опросника «Стиль саморегуляции поведения».

Таблица 4. Описательная статистика по шкалам опросника «Стиль саморегуляции поведения»

Показатели	Шкалы					
	ПЛ	МД.	ПРГ	ОР	ГК	СМ
М ± σ	6 ± 1,93	5,48 ± 1,93	5,85 ± 1,65	5,42 ± 1,79	5,53 ± 1,78	4,84 ± 2,03
Me	7	6	6	6	6	5
Min	1	1	1	1	1	0
Max	9	9	9	9	9	8

Анализ стилей саморегуляции показал, что наиболее высокие средние значения отмечены у респондентов по шкале Планирование (ПЛ), самые низкие – по шкале Самостоятельность (СМ). По остальным шкалам показатели находятся примерно на одинаковом уровне.

Также были проанализированы различия в центральных тенденциях внутри групп по шкалам саморегуляции (таблица 5).

Таблица 5. – Медианные значения стилевых характеристик саморегуляции в различных подгруппах выборки

Подгруппы выборки		Шкалы					
		ПЛ	МД.	ПРГ	ОР	ГК	СМ
		Me					
Женщины	Врачи	7	5	6	6	6	5
	Медсестры	7	6	7	5	6	5
	Студенты	7	5	6	5,5	5,5	4
Мужчины	Врачи	6	6	6	6	6	5
	Студенты	5,5	7	6	5	6	5

Уровень самостоятельности (СМ), которая предполагает регуляторную автономность поведения, наиболее низок в подгруппе студенток (Me = 4).

Уровень адекватности оценки результатов своей деятельности (ОР) наиболее высок в группах врачей, как женщин (Me = 6), так и мужчин (Me = 6). Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют об адекватности самооценки респондентов, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки успешности достижения результатов.

Также можно отметить более высокий уровень планирования в женской выборке (Me = 7) в сравнении с мужской (Me = 5,75), что свидетельствует о более высоком уровне сформированности потребности в осознанном планировании деятельности, умении формировать реалистичные, действенные планы, самостоятельно ставить цели.

В группах студентов мужчин и женщин также различается уровень моделирования (МД), а именно более высок он у студентов (Me = 7) по сравнению со студентками (Me = 5), для которых менее характерна адекватная оценка условий деятельности, менее сформирована готовность изменять программу действий при изменении внешних условий.

Также сравнение показало наиболее более высокий медианный показатель уровня программирования (ПГ) в группе медицинских сестер (Me = 7). Данный показатель свидетельствует о сформированной готовности продумывать способы своих действий, детализировать и программировать свое поведение для достижения намеченных целей.

Применение коэффициента ранговой корреляции Спирмена (rs) позволило обнаружить ряд взаимосвязей между параметрами проактивности и стилями саморегуляции (таблица 6).

Таблица 6. – Анализ статистических взаимосвязей моделей проактивного копинга и стилей саморегуляции (rs)

Модели проактивного копинга	Стили саморегуляции					
	ПЛ	МД.	ПГ	ОР	ГК	СМ
ПРО	0,09	- 0,07	0,08	- 0,04	0,37**	0,06
РЕФ	0,06	0,12	0,25*	0,13	0,01	- 0,02
СП	0,27*	0,01	- 0,04	0,5	- 0,02	- 0,1
ПРВ	0,13	0,25*	0,06	0,07	0,03	- 0,05
ИП	0,0	- 0,12	- 0,11	- 0,36**	0,0	- 0,07
ЭП	0,06	- 0,05	- 0,07	- 0,11	0,06	0,04

* – уровень значимости $p < 0,05$; ** – уровень значимости $p < 0,01$

Проведенный анализ позволил описать следующие статистически значимые взаимосвязи между шкалами опросников:

– оценка результатов деятельности имеет обратную связь со шкалой инструментальной поддержки ($rs = - 0,36$, при $p < 0,01$), т. е. респонденты с высоким уровнем потребности в информации от других людей в трудных ситуациях менее критичны к своим действиям, могут испытывать сложности с тем, чтобы самостоятельно сформировать программу действий;

– уровень сформированности регуляторной гибкости имеет прямую связь со шкалой проактивного совладания ($r_s = 0,37$, при $p < 0,01$), т. е. позитивное отношение к трудным ситуациям связано с адекватной реакцией на изменения событий;

– планирование как модель саморегуляции имеет прямую корреляционную связь с таким проактивным копингом, как стратегическое планирование ($r_s = 0,27$, при $p < 0,05$), что, возможно, обусловлено содержательной близостью представленных в разных опросниках теоретических конструкторов;

– моделирование имеет прямую корреляционную связь с превентивным совладанием ($r_s = 0,25$, при $p < 0,05$), т. е. способность гибко менять программу действий связана со способностью предвосхищать трудные ситуации на основе прошлого опыта;

– программирование имеет прямую связь с рефлексивным совладанием ($r_s = 0,25$, при $p < 0,05$), т. е. сформированность модели осознанного программирования индивидом своих действий связана со способностью к когнитивной оценке ресурсов и прогнозированием результатов.

Анализ корреляций между общим уровнем саморегуляции и отдельными копинг-стратегиями не выявил статистически значимых взаимосвязей. При этом наиболее высокие корреляции (по модульному значению) были отмечены между общим уровнем саморегуляции, параметрами превентивного совладания ($r_s = 0,12$) и инструментальной поддержки ($r_s = -0,13$). Анализ регрессионной взаимосвязи между тремя данными параметрами подтвердил их статистически значимую взаимосвязь.

$$\widehat{\text{Общая саморегуляция}} = 1,05 * \text{ПРВ} - 1,03 * \text{ИП}, \quad (1)$$

$$R^2 = 0,03 \quad F = 3,23 \quad p = 0,048 \quad (2)$$

Полученное значение коэффициента позволяет предположить, что наибольшее позитивное влияние на общий уровень саморегуляции оказывает такая копинг-стратегия, как превентивное совладание, в то время как отрицательное воздействие на общий уровень саморегуляции может оказать высокий уровень сформированности у субъекта такой стратегии, как инструментальная поддержка.

Таким образом, проведенное исследование позволило статистически обосновать внутреннюю согласованность стратегий проактивного совладания (диагностируемых с применением опросника проактивного копинга) и внутренние взаимосвязи стилей саморегуляции (диагностируемых с применением опросника «Стиль саморегуляции поведения»).

Первично обозначены некоторые различия в проявлениях стратегий совладающего поведения и стилей саморегуляции у респондентов различных социально-демографических и профессиональных групп.

Выявлены и статистически обоснованы разнонаправленные взаимосвязи отдельных совладающих копингов и различных стилей саморегуляции, а также взаимосвязи отдельных копингов и общего уровня саморегуляции.

Перспективы исследования связаны с расширением объема исследуемой выборки и применением дополнительных методов статистического анализа, что

позволит проводить более качественные и обоснованные сравнения по исследуемым параметрам групп респондентов с различными социально-демографическими и профессиональными характеристиками.

Литература

1. Абульханова, К.А. Рубинштейновская категория субъекта и ее различные методологические значения / К.А. Абульханова. В книге: Психология индивидуального и группового субъекта. – 2002. – С. 34-50.
2. Белинская, Е. П. Адаптация диагностического инструментария: опросник «Проактивный копинг» / Е. П. Белинская, А. В. Вечерин // Социальная психология и общество. 2018. Том 9. № 3. - С. 137–145.
3. Белинская, Е.П. Опросник проактивного копинга: адаптация на неклинической выборке и прогностические возможности / Е. П. Белинская, А. В. Вечерин, Е. Р. Агадуллина // Клиническая и специальная психология. 2018. Том 7. № 3. С. 192–211. – URL – <https://publications.hse.ru/mirror/pubs/share/direct/227488278>.
4. Брушлинский, А. В. Психология субъекта / А. В. Брушлинский. – Санкт-Петербург: Алетейя, 2003.
5. Знаков, В. В. Психология человеческого бытия и трудные жизненные ситуации / В. В. Знаков // Материалы международной научно-практической конференции «Психология совладающего поведения» /под ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюковой. Кострома, 2007. С. 35–37.
6. Кондратюк, Н. Г. Надежность осознанной саморегуляции как ресурс психологической безопасности личности в условиях стресса и неопределенности / Н. Г. Кондратюк, В. И. Моросанова // Психология саморегуляции в контексте актуальных задач образования (к 90-летию со дня рождения О.А. Конопкина). – 2021. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nadezhnost-osoznannoy-samoregulyatsiya-kak-resurs-psihologicheskoy-bezopasnosti-lichnosti-v-usloviyah-stressa-i-neopredelennosti>.
7. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы / Т. Л. Крюкова // Вестник КГУ. 2013. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-sovladayuschego-povedeniya-sovremennoe-sostoyanie-i-psihologicheskie-sotsiokulturnye-perspektivy>.
8. Моросанова, В. И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека / В. И. Моросанова // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. – 2010. – № 1, С. 36-45, с. 37.
9. Рубинштейн, С. Л. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. – Москва: Наука, 1997.
10. Старченкова, Е. С. Концепция проактивного совладающего поведения / Вестник СПбГУ, 2009. Серия 12. Вып. 2. Ч. 1., С. 198–206;
11. Старченкова, Е. С. Проактивное совладающее поведение в построении жизненных стратегий / Е. С. Старченкова // Психологические проблемы самореализации личности /под ред. Л. А. Коростылевой. Вып. 12. СПб., 2008. С. 40–50.
12. Старченкова, Е.С. Ресурсы проактивного совладающего поведения / Е. С. Старченкова // Вестник СПбГУ, 2012. Серия 12. Вып. 1., С.51-61.
13. Aspinwall, L.G. A Stitch in Time: Self-regulation and Proactive Coping / L.G Aspinwall., S.E Taylor // Psychological Bulletin, 1997. vol. 121 (3), pp. 417–436.

14. Greenglass, E.R. *The Proactive Coping Inventory (PCI): A multidimensional research instrument* / E. Greenglass, R. Schwarzer, S. Taubert – URL: <http://userpage.fu-berlin.de/~health/greenpci.htm>.

15. Greenglass, E.R. *Proactive Coping and Quality of Life Management* / E.R. Greenglass // *Beyond Coping: Meeting Goals, Visions, and Challenges*. – London: Oxford University Press, 2002. – pp. 37–62.

16. Schwarzer, R. *Positive Coping: Mastering Demands and Searching for Meaning* / R. Schwarzer, N. Knoll // *Comprehensive Handbook of Psychology*. New York: Wiley, 2003, vol. 9.

17. Schwarzer, R. *Proactive Coping* / R. Schwarzer // *The Encyclopedia of Positive Psychology*. – Oxford, England & Malden, MA: Wiley-Blackwell, 2009. vol. II – pp. 781–784.

Literature

1. Abulkhanova, K.A. *Rubinstein's category of the subject and its various methodological meanings* / K.A. Abulkhanova. In the book: *Psychology of the individual and group subject*. – 2002. – pp. 34-50.

2. Belinskaya, E. P. *Adaptation of diagnostic tools: questionnaire "Proactive coping"* / E. P. Belinska, A.V. Vecherin // *Social psychology and society*. 2018. Volume 9. No. 3. - pp. 137-145.

3. Belinskaya, E.P. *The questionnaire of proactive coping: adaptation on a non-clinical sample and prognostic possibilities* / E. P. Belinskaya, A.V. Vecherin, E. R. Agadullina // *Clinical and special psychology*. 2018. Volume 7. No. 3. 192-211 – <https://publications.hse.ru/mirror/pubs/share/direct/227488278>

4. Brushlinsky, A.V. *Psychology of the subject* / A.V. Brushlinsky. – St. Petersburg: Alethea, 2003.

5. Signs, V. V. *Psychology of human existence and difficult life situations* / V. V. Signs // *Materials of the international scientific and practical conference "Psychology of coping behavior"* / edited by E. A. Sergienko, T. L. Kryukova. Kostroma, 2007. pp. 35-37.

6. Kondratyuk, N. G. *Reliability of conscious self-regulation as a resource for psychological security of a person under stress and uncertainty* / N. G. Kondratyuk, V. I. Morosanova // *Psychology of self-regulation in the context of urgent educational tasks (to the 90th anniversary of the birth of O.A. Konopkin)*. – 2021. – №1. – [전화:https://cyberleninka.ru/article/n/nadezhnost-osoznannoy-samoregulyatsiya-kak-resurs-psihologicheskoy-bezopasnosti-lichnosti-v-usloviyah-stressa-i-neopredelennosti](https://cyberleninka.ru/article/n/nadezhnost-osoznannoy-samoregulyatsiya-kak-resurs-psihologicheskoy-bezopasnosti-lichnosti-v-usloviyah-stressa-i-neopredelennosti).

7. Kryukova, T. L. *Psychology of coping behavior: the current state and psychological, socio-cultural perspectives* / T. L. Kryukova // *Bulletin of KSU*. 2013. No.5. [전화 번호:https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-sovladayuschego-povedeniya-sovremennoe-sostoyanie-i-psihologicheskie-sotsiokulturnye-perspektivy](https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-sovladayuschego-povedeniya-sovremennoe-sostoyanie-i-psihologicheskie-sotsiokulturnye-perspektivy).

8. Morosanova V. I. *Individual features of conscious self-regulation of voluntary human activity* / V. I. Morosanova // *Bulletin of the Moscow State University. Episode 14. Psychology*. - 2010. – No. 1, pp. 36-45, pp. 37.

9. Rubinstein, S. L. *Man and the world* / S. L. Rubinstein. – Moscow: Nauka, 1997.

10. Starchenkova, E. S. *The concept of proactive coping behavior* / *Bulletin of St. Petersburg State University*, 2009. Series 12. Issue 2. Part 1., pp. 198-206;
11. Starchenkova, E. S. *Proactive coping behavior in the construction of life strategies* / E. S. Starchenkova // *Psychological problems of self-realization of personality* / edited by L. A. Korostyleva. Issue. 12. St. Petersburg, 2008. pp. 40-50.
12. Starchenkova, E.S. *Resources of proactive coping behavior* / E. S. Starchenkova // *Bulletin of St. Petersburg State University*, 2012. Series 12. Issue 1., pp.51-61.
13. Aspinwall, L.G. *A Stitch in Time: Self-regulation and Proactive Coping* / L.G 14. Aspinwall., S.E Taylor // *Psychological Bulletin*, 1997. vol. 121 (3), pp. 417–436.
15. Greenglass, E.R *The Proactive Coping Inventory (PCI): A multidimensional research instrument* / E. Greenglass, R. Schwarzer, S. Taubert – URL: <http://userpage.fu-berlin.de/~health/greenpci.htm>.
16. Greenglass, E.R. *Proactive Coping and Quality of Life Management* / E.R. 17. Greenglass // *Beyond Coping: Meeting Goals, Visions, and Challenges*. – London: Oxford University Press, 2002. – pp. 37–62.
17. Schwarzer, R. *Positive Coping: Mastering Demands and Searching for Meaning* / R. Schwarzer, N. Knoll // *Comprehensive Handbook of Psychology*. New York: Wiley, 2003, vol. 9.
18. Schwarzer, R. *Proactive Coping* / R. Schwarzer // *The Encyclopedia of Positive Psychology*. – Oxford, England & Malden, MA: Wiley-Blackwell, 2009. vol. II – pp. 781–784.