

УДК 159.96:159.923.2

*Ряполова Т.Л., Тахташева Д.Р.***КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ЛИЧНОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ (ЧАСТЬ I)**

Донецкий национальный медицинский университет им. М.Горького

Ключевые слова: экстремальные жизненные ситуации, копинг-стратегии, личностный потенциал

По мнению S. Folkman, R.S. Lazarus (1991), копинг выполняет две основные функции: регуляция эмоций (копинг, нацеленный на эмоции); управление проблемами, вызывающими дистресс (копинг, нацеленный на проблему). Обе эти функции могут реализоваться в стрессовых ситуациях. Соотношение этих двух функций зависит от того, как оцениваются стрессовые ситуации. Соответственно, оценка происходящего играет важную роль в данном процессе, от нее во многом зависит интенсивность и характер эмоций, которые испытывает человек, встречаясь с проблемами [1].

D. Gallagher (1996) считает, что оценка события зависит от объема имеющихся у личности ресурсов, позволяющих справиться с этим событием [2]. Если человек оценивает ресурсы как недостаточные, неадекватные, то событие воспринимается как угроза. Устойчивые к стрессу люди адекватно оценивают свои ресурсы и воспринимают стрессогенные события как изменения.

Процесс преодоления стресса следует рассматривать с учетом нескольких положений. Во-первых, этот процесс зависит от проявления специфических когнитивных поведенческих стратегий, которые использует человек для управления стрессовыми условиями и своими эмоциональными реакциями. Во-вторых, существуют индивидуально-своеобразные способы преодоления стресса – адекватные и постоянные для данного человека приемы поведения в определенной стрессовой ситуации или при воздействии разных стрессоров. В-третьих, его течение определяется особенностями личных и социальных ресурсов конкретного человека, которыми тот располагает для преодоления стрессовых условий. Роль этих ресурсов преодоления стресса является существенной при выборе стратегий и стиле поведения стрессогенной ситуации [3].

Имеющиеся теоретические положения указывают на необходимость изучения личностных

и ситуационных особенностей процесса преодоления стресса, механизмов психической регуляции этого процесса и адаптивных возможностей субъекта, роли его личных (психологических, физиологических, социальных и др.) ресурсов и особенностей их мобилизации в стрессовых условиях, развития и проявления различных стратегий и стилей поведения в трудных ситуациях и закономерностей их личностной детерминации.

Проведенный анализ отечественной и зарубежной литературы позволяет предположить, что выбор копинг-стратегий поведения в конфликте может быть рассмотрен в связи с такой личностной особенностью или «ресурсом» человека как самооффективность [4 - 13].

Необходимо отметить, что в психологической литературе нет однозначного понимания эффективности совладающего поведения. Например, E. Neim (1988) утверждает, что адаптивные копинг-стратегии приводят к успешному преодолению, а неадаптивные определяют неуспешное совладание [14]. Тем не менее, исследователями по-разному трактуется конструктивность использования той или иной стратегии в зависимости от самой ситуации, прошлого опыта человека, его «совладающего репертуара», по-разному понимается эффективность применения проблемно-ориентированных, эмоциональных или поведенческих стратегий. В нашем исследовании мы попытались ответить на этот вопрос, используя конструкт самооффективности.

Самооффективность - это убежденность человека в том, что он может управлять своим поведением так, чтобы оно являлось результативным, понимание того, что он может достигнуть своих целей. Это понятие было введено в психологию A. Bandura (1989) в рамках разработанной им социально-когнитивной теории [6]. Данная концепция сформировала свой подход к изучению мотивации. Продолжая связывать мотивацию с атрибутивными процессами, социаль-

но-когнитивная теория акцентировала внимание на представлениях человека о будущем, а не на размышлениях о прошлом [15]. Представления человека о своем будущем обладают большой мотивационной силой [16].

По мнению А. Bandura (1989), самоэффективность может приобретаться любым из четырех путей - из способности выстроить свое поведение, косвенного опыта, вербального убеждения и эмоционального подъема [6]. Согласно теории общей самоэффективности, она может быть рассмотрена как важнейший ресурс совладания со стрессом [17].

Представления человека о собственной самоэффективности определяют степень усилий, предпринимаемых им для решения своих проблем [6, 11]. Люди с высоким уровнем самоэффективности будут проявлять большую активность в совладании с трудными ситуациями, продолжать бороться, даже сталкиваясь с неудачами, а личность с низкими показателями самоэффективности будет стараться минимизировать свои усилия и уйти от проблемы. При этом высокая самоэффективность, связанная с ожиданием успеха, чаще приводит к хорошим результатам. Таким образом, человек с высоким уровнем самоэффективности чаще справляется с трудными задачами, чем тот, кто старается этих задач избежать. Предпочтение активных стратегий совладающего поведения у людей, имеющих высокий уровень самоэффективности, подтверждено и в некоторых других исследованиях [7].

Р. Е. Smith (1989), проводя исследования в академических группах американских колледжей, отмечает, что активное и успешное совладающее поведение, в свою очередь, повышает самоэффективность личности, что позволяет ей с новой для себя трудной ситуацией справляться более успешно [13].

В исследованиях R. Lowe et al. (2008) показано, что высокий уровень самоэффективности связан с выбором когнитивных копинг-стратегий совладания с трудными ситуациями [8]. Этот вывод подтверждается работами В. D. McNatt, Т. А. Judge (2008), в которые было доказано, что высокая самоэффективность чаще предполагает выбор проблемно-ориентированных, нежели эмоциональных, копинг-стратегий [9]. Человек, сомневающийся в своих способностях контролировать внешние события и обстоятельства, склонен использовать эмоционально-ориентированные стратегии.

А. R. Nicholls et al. (2010) установили, что вера личности в собственные способности преодолеть

трудную для себя ситуацию значимо связана с выбором наиболее эффективных копинг-стратегий. Выбор проблемно-ориентированных стратегий превалировал у самоэффективных людей над стратегией ухода от проблем. Авторы отмечают, что когнитивные стратегии являются наиболее адаптивными с точки зрения уменьшения стрессового воздействия на человека [10].

Как отмечает Т. О. Гордеева (2002), люди, которые верят в свою самоэффективность, быстрее отказываются от неверных стратегий, проявляют большую настойчивость в решении проблем, и в целом, достигают больших успехов, чем люди, имеющие равные с ними способности, но не верующие в свою эффективность [4].

Е. А. Шепелева (2008) в исследовании, посвященном особенностям учебной и социальной самоэффективности школьников, показала, что подростки с высоким уровнем академической самоэффективности чаще используют эффективные стратегии совладания с трудными ситуациями в сфере учебы, такие как активное преодоление трудностей и отсутствие фиксации на проблеме. При этом использование более эффективных копинг-стратегий позитивно связано с академической успеваемостью, в то время как применение менее эффективных копинг-стратегий имеет с ней негативную связь [18].

Т. Л. Крюкова (2005) отмечает, что самоэффективность выступает в качестве черты личности, являющейся предиктором проблемно-ориентированных стратегий совладания с трудными ситуациями. При этом высокий уровень самоэффективности предполагает отказ от выбора стратегии избегания проблемы, а низкий уровень связан с выбором эмоциональных стратегий [5].

Тем не менее, в современной отечественной психологии можно отметить недостаток исследований, посвященных связи самоэффективности с совладающим поведением человека в ситуации межличностного конфликта.

Рефлексия - обращение внимания субъекта на самого себя и на своё сознание, в частности, на продукты собственной активности, на содержание и функции собственного сознания, в состав которых входят личностные структуры (ценности, интересы, мотивы), мышление, механизмы восприятия, принятия решений, эмоционального реагирования, поведенческие шаблоны и т.д., а также какое-либо их переосмысление. По определению S. Nolen Hoeksem et al. (2008), рефлексивные размышления являются

«способом реагирования на дистресс, заключающимся в повторяющемся и пассивном сосредоточении на симптомах дистресса, возможных причинах и последствиях этих симптомов». Как отмечается в их обзоре, за последние два десятилетия получены многочисленные эмпирические подтверждения связи выраженной рефлексии с депрессией, дезадаптивными стилями совладания, пессимизмом, нейротизмом и др. и отрицательные ее связи с успешным решением проблем и социальной поддержкой [19].

Исследованиями М.А. Хачатуровой (2011) было показано, что низкий уровень рефлексии предполагает наличие ограниченных ригидных поведенческих схем, имеющих тенденцию к повторению без учета специфики изменяющейся ситуации. Развитая рефлексивность, напротив, позволяет вырабатывать гибкие, адаптивные копинг-стратегии, позволяющие эффективно справляться со стрессом [20].

Разновидностью рефлексивности является самомониторинг, который рассматривается как тенденция и способность саморефлексии в коммуникативных ситуациях [21]. В исследованиях Е.А. Полежаевой (2006, 2009) обнаружена связь самомониторинга с локусом контроля (интернальностью), волевым самоконтролем, копинг-стратегиями, контролем за действием, параметрами сознательной саморегуляции поведения, самооффективностью, а также осмысленностью жизни [22, 23].

Из приведенных результатов эмпирических

исследований видно, что рефлексивность как индивидуальная характеристика личности тесно связана с личностным потенциалом. Вместе с тем, эта связь носит нелинейный и очень сложный характер; из всех составляющих личностного потенциала рефлексивность включена в него наиболее непрямым путем; кроме того, необходима дифференциация понятия рефлексивности и выделение различных ее видов не только по объектной направленности [24, 25], но и по качественным особенностям рефлексивного отношения.

Контроль за действием как еще одна составляющая личностного потенциала, выполняет важные регуляторные функции в ситуации неудачи, что позволяет предположить его участие в процессах выбора копинг-стратегий [26]. Недавние исследования показали, что контроль за действием не является одномерным конструктом, т.к. ориентация на действие и ориентация на состояние (согласно методике Куля) не противоположны содержательно и могут оказывать разностороннее влияние на поведение человека в стрессовой ситуации [27, 28].

Целью исследования являлось изучение особенностей копинг-поведения в ситуации травматического стресса вследствие военного конфликта в Донбассе, а также анализ взаимосвязей между такими составляющими личностного потенциала как самооффективность, рефлексия и контроль за действием и стратегиями совладающего поведения.

Материал и методы исследования

С целью исследования копинг-стратегий и особенностей личностного потенциала в экстремальной жизненной ситуации было обследовано 96 респондентов (студентов медицинского вуза (84 чел., средний возраст $22,5 \pm 2,12$ года) и сотрудников психиатрической больницы (12 чел., средний возраст $33,6 \pm 2,81$ года). Распределение обследованных по полу: мужчин – 15 чел. (15,6%), женщин – 81 чел. (84,4%). Респонденты находились в зоне военного конфликта различные промежутки времени: до 6 мес. – 11 чел. (11,5%), больше 6 мес. – 31 чел. (32,3%), весь период – 54 чел. (56,2%). Большая часть обследованных лиц оценивали свое физическое здоровье как не изменившееся (69 чел. – 71,9%), остальные (27 чел. – 28,1%) отмечали ухудшение физического здоровья. При субъективной оценке психического здоровья большая часть испытуемых отмечала его ухудшение (63 чел. –

65,6%), 33 чел. (34,4%) считали, что их психическое состояние не изменилось за время военного конфликта.

На рисунке 1 представлено распределение респондентов в зависимости от используемых видов копинг-стратегий.

Как показано на рисунке 1, наиболее часто используемыми копинг-стратегиями было планирование решения проблемы (31 чел. – 32,3%), принятие ответственности (21 чел. – 21,9%) и поиск социальной поддержки (20 чел. – 20,8%). Стратегии положительной переоценки и самоконтроля использовали 16 (16,7%) и 13 (13,5%) респондентов соответственно. С наименьшей частотой использовались стратегии бегства-избегания (8 чел. – 8,3%), дистанцирования (7 чел. – 7,3%) и конфронтации (5 чел. – 5,2%). Т.е., наиболее часто в обследованной группе отдавалось предпочтение конструктивным и условно конструктивным стратегиям планирования решения

проблемы и поиска социальной поддержки, а неконструктивные стратегии бегства-избегания,

дистанцирования и конфронтации использовались достаточно редко.

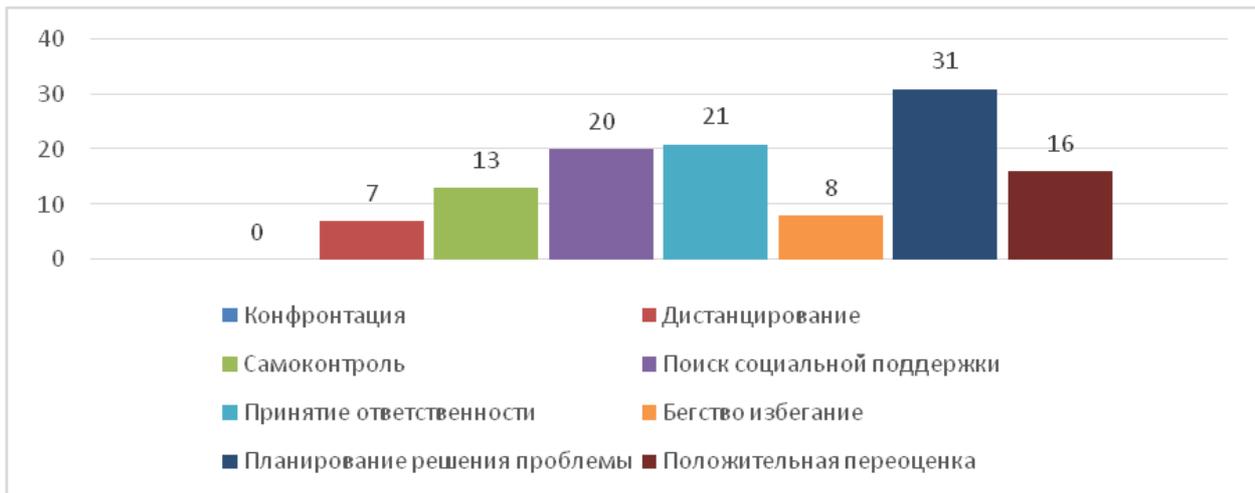


Рис. 1. Распределение респондентов в зависимости от используемых копинг-стратегий (общее количество респондентов – 96)

*суммарное количество величин на диаграмме превышает количество респондентов, поскольку у некоторых опрошенных наблюдались максимальные показатели по нескольким копинг-стратегиям

Для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий использовался опросник «Способы совладающего поведения», разработанный Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптированный Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году, дополнительно стандартизированный в НИПНИ им. Бехетерева Л.И. Вассерманом, Б.В. Иовлевым, Е.Р. Исаевой, Е.А. Трифионовой, О.Ю. Щелковой, М.Ю. Новожиловой (2009). Для

исследования самооффективности использовалась методика диагностики самооффективности Маддукса и Шеера (модификация Л. Бояринцевой под руководством Р. Кричевского), рефлексивности - методика диагностики уровня рефлексивности А.В. Карпова (2003), контроля за действием - методика контроля за действием Ю. Куля в адаптации С.А. Шапкина (1997).

Статистическая обработка полученных данных проводилась в пакете статистической обработки «MedStat».

Результаты исследования и их обсуждение

В соответствии с целью исследования был проведен корреляционный анализ взаимосвязей стратегий совладания со стрессовой ситуацией и такими компонентами личностного потенциала как самооффективность, рефлексия и контроль за действием.

В данном исследовании мы попытались оценить взаимное влияние уровня самооффективности и выбора копинг-стратегии при преодолении стрессовой ситуации (табл. 1).

Без учета оценки потенциала самооффективности в той или иной сфере жизнедеятельности были установлены достоверные (показатель корреляции статистически значимо отличается от 0, $p < 0,05$) положительные корреляционные связи между уровнем самооффективности в сфере предметной деятельности и копингом, ориентированным на планирование решения проблемы ($r = 0,284$) и копингом, ориентированным на положительное

переоценивание стрессовой ситуации ($r = 0,326$).

В сфере межличностных отношений показатель самооффективности достоверно (показатель корреляции статистически значимо отличается от 0, $p < 0,05$) положительно коррелировал с выраженностью предпочтения стратегии конфронтации.

Представления респондентов о своих возможностях и способности быть продуктивным в деятельности, уверенность в своем потенциале могли быть одним из оснований для планирования собственных действий с учетом сложившихся объективных тягостных и, подчас, опасных для жизни условий военного времени, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Иными словами, самооффективность как вера человека в свою способность справиться с конкретной деятельностью способствовала конструктивному разрешению трудностей, связанных с экстремальной

Влияние самооффективности, рефлексии и контроля за действием (соответствующие шкалы) на формирование того или иного вида копинг-стратегии (корреляции Спирмена)

	Кон-фронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск соц. поддержки	Принятие ответственности	Бегство избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
Самооффективность								
В сфере предметной деятельности	0,137	-0,076	0,031	-0,065	-0,144	-0,063	0,284*	0,326*
В сфере межличностного общения	0,299*	0,097	-0,050	0,060	-0,153	0,061	0,023	0,120
Рефлексивность								
Балл	-0,190	-0,093	0,060	-0,076	0,074	-0,146	0,145	0,083
Стен	-0,170	-0,091	0,078	-0,056	0,080	-0,135	0,146	0,072
Контроль за действием								
При планировании	-0,140	0,239*	0,078	-0,107	-0,288*	0,102	-0,046	0,007
При реализации	0,003	0,014	-0,048	-0,157	-0,216*	-0,087	0,119	0,205*
При неудаче	-0,107	0,017	0,074	-0,228*	-0,050	-0,197	0,041	-0,039

Примечание: * - показатель корреляции статистически значимо отличается от 0, $p < 0,05$.

Также самооффективность как убежденность в собственных способностях по усилению мотивации, активизации интеллектуальных ресурсов, изменению поведения способствовала успешной реализации попыток преодоления негативных переживаний в связи с ситуацией военного конфликта за счет ее положительного переосмысления, принятия ее как стимула для личностного роста. Однако завышенная оценка своего потенциала в предметной сфере могла быть причиной недооценки возможностей действительного разрешения стрессовой ситуации, когда респонденты брали на себя ответственность в ситуациях, им неподвластных, требующих дополнительных внешних ресурсов или не подлежащих прогнозированию.

В сфере межличностных отношений завышенная оценка потенциала самооффективности могла способствовать импульсивности в поведении, иногда с элементами враждебности и конфликтности, что затрудняло планирование действий, прогнозирование их результата и приводило к метаниям, недостаточно целенаправленной поведенческой активности, не столько ответственной, сколько являющейся результатом разрядки эмоционального напряжения. Однако, стратегия конфронтации находилась на умерен-

ном уровне выраженности, т.е. оставалась достаточно конструктивной и не препятствовала в большинстве случаев способности личности к сопротивлению трудностям.

У каждого человека существуют свои стратегии совладающего поведения в конфликтной ситуации, которые являются для него адаптивными и эффективными. Адекватно оценивая свою самооффективность в разрешении стрессовых ситуаций, человек будет выбирать наиболее успешные для себя стратегии совладания. Однако завышенная оценка своего потенциала в предметной и межличностной сферах самооффективности могла трансформировать условно конструктивную стратегию положительной переоценки в неконструктивную, а также усугублять неконструктивный характер стратегии конфронтации. Полученные данные о возможном дезорганизующем влиянии самооффективности в сфере межличностного общения должны быть учтены при составлении программы реабилитации лиц, перенесших травматический стресс военного времени.

На следующем этапе исследования проведен корреляционный анализ выбора стратегий совладания с такой составляющей личностного потенциала как рефлексия. Однако достоверных кор-

реляционных связей между рефлексивностью и выраженностью предпочтения тех или иных копинг-стратегий (табл. 1) выявлено не было. Помимо этого, респонденты в целом не обнаруживали склонности к рефлексивным руминациям, что, вероятно, связано как с культуральными особенностями и молодым возрастом испытуемых, так и с интенсивностью стрессовой ситуации военного времени.

Корреляционный анализ взаимосвязи контроля за действием и копинг-стратегиями в стрессовой ситуации позволил выявить следующие закономерности (табл. 1). Контроль за действием при планировании достоверно (показатель корреляции статистически значимо отличался от 0, $p < 0,05$) положительно коррелировал с выраженностью предпочтения стратегии дистанцирования ($r = 0,239$) и отрицательно ($r = -0,288$) с выраженностью стратегии принятия ответственности. Ориентация на действие с отсутствием на уровне переживаний каких-либо мыслей и эмоций, которые могли бы помешать подготовке к осуществлению намерения, могла лежать в основе снижения степени эмоциональной вовлеченности в ситуацию травматического стресса военного времени. Несмотря на то, что использование стратегии дистанцирования способствовало предотвращению интенсивных эмоциональных реакций на фрустрацию, отсутствие полноценного контроля со стороны сознания при ориентации на действие могло приводить к недооценке значимости и возможностей действительно преодоления трудностей военного времени. При ориентации на состояние возрастала выраженность предпочтительного использования стратегии принятия ответственности через активизацию мыслительных процессов с возможными негативными последствиями в виде депрессивных состояний в случае признания себя несостоятельным в решении существующих проблем.

В сфере реализации контроль за действием обнаруживал достоверно (показатель корреляции статистически значимо отличался от 0, $p < 0,05$) отрицательные корреляции с выраженностью стратегии принятия ответственности ($r = -0,216$) и положительно ($r = 0,205$) – стратегии положительной переоценки. Снижение показателей по шкале контроля за действием в сфере реализации, свидетельствующее об ориентации субъекта на состояние с активизацией самоконтроля и большей подверженностью интерферирующему влиянию конкурирующих намерений способствовало самоанализу, самокритике, не-

редко с чувством вины и неудовлетворенности собой, что, в свою очередь ограничивало возможность произвольно индуцировать, изменять, направлять действия и усугубляло отчуждение и чувство внутренней несвободы. При умеренном использовании стратегии принятия ответственности готовность анализировать свое поведение, напротив, облегчала действенность в сфере реализации намерений. В то же время, ориентация на действие с погруженностью субъекта в процесс реализации намерений способствовало преодолению негативных переживаний за счет рассмотрения экстремальной ситуации военного конфликта как стимула для личностного роста с учетом большей эффективности функционирования стратегий волевого контроля.

Показатели контроля за действием при неудаче достоверно (показатель корреляции статистически значимо отличался от 0, $p < 0,05$) отрицательно ($r = -0,226$) коррелировали с выраженностью копинг-стратегии, ориентированной на поиск социальной поддержки. Ориентация на состояние при неудаче усугубляло алиенацию субъектов, способствовало появлению в сознании персеверирующих мыслей о прошлом, настоящем и будущем с ослаблением волевой регуляции деятельности и способствовало формированию зависимой позиции от ресурсов информационной, эмоциональной и действенной поддержки. И, напротив, ориентация на действие в ситуации неудачи с меньшей подверженностью влиянию конкурирующих намерений, предполагало большую эффективность и действенность при меньшей выраженности предпочтительности стратегии поиска социальной поддержки.

Подводя итог полученным данным, следует отметить, что копинг-поведение личности в ситуации хронического стресса военного времени является сложным системным образованием, в значительной степени детерминированным личностными (индивидуально-психологическими) характеристиками, свойствами и качествами.

Наиболее часто в обследованной группе отдавалось предпочтение конструктивным и условно конструктивным стратегиям планирования решения проблемы и поиска социальной поддержки, а неконструктивные стратегии бегства-избегания, дистанцирования и конфронтации использовались достаточно редко.

В проведенном исследовании не было выявлено большого количества корреляционных связей между представленными в настоящей работе составляющими личностного потенциала и

копинг-стратегиями в ситуации хронического стресса военного времени. В то же время были установлены следующие взаимозависимости:

- высокий уровень самоэффективности в предметной и межличностной сферах уменьшает выраженность предпочтения стратегий положительной переоценки и конфронтации;

- контроль за действием с ориентацией на действие способствует использованию страте-

гии дистанцирования, а преобладание ориентации на состояние приводит к предпочтению стратегий принятия ответственности и поиска социальной поддержки.

Полученные данные могут быть использованы при разработке эффективных стратегий и методов реабилитации лиц, пострадавших вследствие ситуации травматического стресса военного времени.

Ряполова Т.Л., Тахташева Д.Р.

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ЛИЧНОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ (ЧАСТЬ I)

Донецкий национальный медицинский университет им. М.Горького

Ключевые слова: экстремальные жизненные ситуации, копинг-стратегии, личностный потенциал

В первой части исследования, посвященного проблеме изучения копинг-стратегий и личностного потенциала у лиц, пострадавших в результате травматического стресса военного времени, представлены результаты корреляционного анализа стратегий совладания и таких параметров личностного потенциала как самоэффективность, рефлексия и контроль за действием. Наиболее часто в обследованной группе отдавалось предпочтение конструктивным и условно конструктивным стратегиям планирования решения проблемы и поиска социальной поддержки, а неконструктивные стратегии бегства-избегания, дистанцирования и конфронтации использовались достаточно редко. Установлено, что высокий уровень самоэффективности в предметной и межличностной сферах уменьшает выраженность предпочтения стратегий положительной переоценки и конфронтации, ориентация на действие способствует использованию стратегии дистанцирования, а преобладание ориентации на состояние приводит к предпочтению стратегий принятия ответственности и поиска социальной поддержки. Полученные данные могут быть использованы при разработке эффективных стратегий и методов реабилитации лиц, пострадавших вследствие ситуации травматического стресса военного времени. (Журнал психиатрии и медицинской психологии. — 2016. — № 1 (35). — С. 40-47).

Ryapolova T.L., Takhtashova D.R.

COPING STRATEGIES AND PERSONALITY POTENTIAL IN EXTREME LIFE SITUATIONS (PART I)

Donetsk National Medical University named after M. Gorkiy

Keywords: extreme life situations, coping strategies, personality potential

In the first part of a study on the problem of the study of coping strategies and personal potential in individuals affected by the traumatic stress of war, the results of correlation analysis of coping strategies and parameters such as the personal capacity of self-efficacy, reflection and control of the action. The most frequently studied group favored a constructive and conditional planning design strategies address the problem and find social support, and non-constructive strategies of escape-avoidance, distancing of confrontation and used infrequently. It was found that high levels of self-efficacy in the subject areas and reduces the severity of interpersonal preferences and strategies of positive reevaluation of confrontation, focus on action promotes the use of distancing strategies, and focus on the prevalence of the condition leads to a preference for taking responsibility strategies and find social support. The data obtained can be used to develop effective strategies and methods of rehabilitation of persons affected by the situation of traumatic stress of war. (The Journal of Psychiatry and Medical Psychology. — 2016. — № 1 (35). — P. 40-47).

Литература

1. Folkman S. Coping and Emotion / S. Folkman, R.S. Lazarus // Stress and Coping: an anthology. - N.Y.: Columbia University Press, 1991. - 598p.
2. Gallagher D. Personality, coping and objective outcomes: extraversion, neuroticism, coping styles and academic performance / D. Gallagher // Personality and Individual Differences, 1996. - № 21. - P. 421-429.
3. Баскакова С.А. Современные представления о способах совладания с психическими расстройствами / С.А. Баскакова // Социальная и клиническая психиатрия. - 2010. - Т. 20, № 2. - С. 88-97.
4. Гордеева Т. О. Мотивация достижения: теории, исследования, проблемы / Т.О. Гордеева; под ред. Д.А. Леонтьева // Современная психология мотивации. - М.: Смысл, 2002. - С. 47-102.
5. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: автореф. дис... на соиск. ученой степ. доктора психол. наук: спец. 19.00.13 «Психология развития, акмеология» / Крюкова Т.Л. - М, 2005. - 50с.
6. Bandura A. Regulation of Cognitive Processes through Perceived Self-Efficacy / A. Bandura // Developmental Psychology. - 1989. - Vol. 25. - P. 729-735.
7. Jex S.M. The Impact of Self-Efficacy on Stressor-Strain Relations: Coping Style as an Explanatory Mechanism / S.M. Jex, P.D. Bliese, S. Buzzell, J. Primeau // Journal of Applied Psychology. - 2001. - Vol. 86, № 3. - P. 401-409.
8. Self-Efficacy as an Appraisal that Moderates the Coping-Emotion Relationship / R. Lowe, Z. Cockshott, R. Greenwood [et al.] // Psychology and Health. - 2008. - Vol. 23, № 2. - P. 155-174.
9. McNatt B.D. Self-Efficacy Intervention, Job Attitudes and Turnover: a Field Experiment with Employees in Role Transition / B.D. McNatt, T.A. Judge // Human Relationship. - 2008. - Vol. 61. - P. 783-810.
10. Nicholls A.R. The Mediating Role of Coping: a Cross-Sectional Analysis of the Relationship between Coping Self-Efficacy and Coping Effectiveness among Athletes / A.R. Nicholls, R.C. Polman, A.R. Levy, E. Borkoles // International Journal of Stress Management. - 2010. - Vol. 17, № 3. - P. 181-192.
11. Schunk D. Self-Efficacy and Academic Motivation / D. Schunk // Educational Psychologist. - 1991. - Vol. 26. - P. 207-231.
12. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy Scale / R. Schwarzer, M. Jerusalem. - Windsor: Nfer-Nelson, 1995. - P. 35-37.
13. Smith R.E. Effects of Coping Skills Training on

- Generalized Self-Efficacy and Locus of Control / R.E. Smith // *Journal of Personality and Social Psychology*. - 1989. - Vol. 56, № 2. - P. 228-233.
14. Heim E. Coping and Psychosocial Adaptation / E. Heim // *Journal of Mental Health Counseling*. - 1988. - Vol. 10. - P. 136-144.
15. Капрара Д., Сервон Д. Психология личности / Д. Капрара, Д. Сервон. - СПб.: Питер, 2003. - 638с.
16. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж. Нюттен. - М.: Смысл, 2004. - 607с.
17. Epel E.S. Escaping Homelessness: the Influences of Self-Efficacy and Time Perspective on Coping with Homelessness / E.S. Epel, A. Bandura, P.G. Zimbardo // *Journal of Applied Social Psychology*. - 1999. - Vol. 29. - P. 575-596.
18. Шепелева Е.А. Особенности учебной и социальной самоэффективности школьников: автореф. дис. на соиск. ученой степ. канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / Шепелева Е.А. - М., 2008. - 24с.
19. Nolen Hoeksema S. Rethinking Rumination / S. Nolen Hoeksema, B.E. Wisco, S. Lyubomirsky // *Perspectives on Psychological Science*. - 2008. - Vol. 3, № 5. - P. 400-424.
20. Хачатурова М.А. Самоэффективность личности и ее связь с выбором копинг-стратегий поведения в межличностном конфликте / М.А. Хачатурова // *Альманах современной науки и образования*. - 2011. - Т. 52, № 9. - С. 92-96.
21. Snyder M. Self-monitoring of expressive behavior / M. Snyder // *Journal of Personality and Social Psychology*. - 1974. - № 30. - P. 526-537.
22. Полежаева Е.А. Шкала самомониторинга и ее применение в отечественных исследованиях / Е.А. Полежаева // *Психол. диагностика*. - 2006. - № 1. - С. 3-32.
23. Полежаева Е.А. Место самомониторинга в структуре личностных характеристик: автореф. дис. на соиск. ученой степ. канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология» / Полежаева Е.А. - М., 2009. - 29с.
24. Леонтьев Д.А. Психология смысла. / Д.А. Леонтьев - М.: Смысл, 1999. - 488с.
25. Карпов А.В. Психология рефлексивных процессов управления / А.В. Карпов, В.В. Пономарева - М.: Ярославль: ДИА пресс, 2000. - 284с.
26. Kuhl J. Action and state orientation: Psychometric properties of the action control scales (ACS-90) / eds. J. Beckmann // *Volition and personality: Action versus state orientation*. - Göttingen, Germany: Hogrefe, 1994. - P. 47-59.
27. Rasskazova E. Beyond the action and state orientation: reflective orientation in self-regulation and self-control / E. Rasskazova, O. Mitina // *6th European Conference on Positive Psychology*, 26-29 June 2012: papers. contents. - Moscow, 2012. - P. 235.
28. Рассказова Е.И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. - 2013. - Т. 10, №1. - С. 82-118.

Поступила в редакцию 14.09.2016