

УДК 159.923+316.612

УРОВЕНЬ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ И АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ КАК КОПИНГ-РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ НА ЭТАПЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ

Л.И. Дементий^а, А.А. Маленов^а, А.Ю. Маленова^а

^а Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 644077, Россия, Омск,
пр. Мира, д. 55 А

Представлены результаты исследования компонентов самоактуализации и адаптационного потенциала в качестве предикторов стратегий проактивного совладающего поведения личности на этапе самореализации. На основе психодиагностических данных, полученных на выборке из 155 человек в возрасте от 21 до 55 лет, в процессе регрессионного анализа выявлено сочетание личностных черт, определяющих выбор каждой копинг-стратегии. Установлены ключевые предсказывающие факторы проактивного копинга: самоуважение, контактность и способность к оптимальному балансу в системе «внутренняя – внешняя поддержка». Результаты могут быть использованы в практике психологического консультирования и коррекционно-развивающей работы для усиления копинг-ресурсов личности при столкновении с жизненными трудностями на этапе самореализации.

Ключевые слова: личность; ресурсы; копинг-поведение; самоактуализация; адаптационный потенциал; проактивное совладание; предикторы копинга; развитие.

Введение

Современная среда отличается повышенной стрессогенностью, проверяя на прочность не только отдельных людей, но и целые государства, формируя новые сверхсильные вызовы. Их игнорирование или недооценка приводит к бедствиям, масштабным по своим последствиям. Среда «не сдается» под натиском стремления человека «подчинить» ее себе. Она по-прежнему оказывает решающее влияние на траекторию и меру развития человечества. Данная проблема приобретает особое «звучание» в наших современных реалиях – в условиях пандемии, глобального экономического кризиса, затронувших все сферы жизнедеятельности общества. Основная идея, которая транслируется особенно интенсивно в сложившихся обстоятельствах, сводится к оценке возможности качественного прогноза как самих трудных и критических ситуаций, так и наиболее эффективных способов поведения при столкновении с ними в будущем. В проекции на пространство психологической науки это противоречие можно обозначить в рамках психологии совладающего поведения как вопрос о недостаточной степени

изученности предикторов эффективных стратегий совладания с жизненными трудностями, позволяющих личности выходить из любого взаимодействия со средой не только с наименьшими потерями, но и обогащенной новыми ресурсами.

Особенно уязвимыми в сложившихся жизненных обстоятельствах оказались представители «зрелых возрастов», или этапа самореализации. Несмотря на имеющийся богатый опыт, в том числе совладающего поведения, именно у взрослого населения наблюдается истощение возможностей, настоятельно требующее их восстановления и усиления. Одним из перспективных направлений восстановления утраченного равновесия, на наш взгляд, выступает поиск таких личностных качеств и форм поведения, которые уже достигли определенной степени зрелости, но при этом не утратили гибкости, сензитивности к воздействиям, в том числе извне, с целью приведения их в соответствие с новыми условиями жизни.

Полагаем, что для решения этой задачи для начала целесообразно обратиться к более широкому контексту, в рамках которого она сформулирована, – собственно к проблеме копинг-поведения, а точнее, к ресурсам и стратегиям совладания с трудными жизненными ситуациями. За неимением единого понимания копинг-ресурсов, мы вслед за теми, кто занимался его разработкой, будем под ними понимать силы, физические и духовные возможности человека, его жизненные ценности, а также эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие качества и средовые средства, мобилизация которых обеспечивает поведение по предотвращению или купированию стресса, совладание с неблагоприятными жизненными событиями и их последствиями, удовлетворение высоких требований среды, с одной стороны, и адаптацию, стабилизацию эмоционального состояния, укрепление позитивного самоотношения, усиление психологического благополучия и самоэффективности личности – с другой [1–5]. Большинство исследователей в качестве основных признаков копинг-ресурсов выделяют их системный характер, гетерохронность и гетерогенность формирования, эффективность и полезность, организованность и иерархичность, гибкость и компенсируемость, динамичность и осознанность [5–7].

Что касается копинг-стратегий как конкретных способов реализации личностью совладающего поведения, то в данном случае речь может идти и о стиле совладания как устойчивом поведенческом паттерне, приводящем к необходимому эффекту, и о конкретных стратегиях (адаптивных, конструктивных, продуктивных), и об определенных формах совладания с жизненными трудностями. В рамках нашего исследования мы будем опираться на ресурсный подход к совладанию, который строится на идее его понимания как «осознанного, целенаправленного поведения субъекта, позволяющего справиться со стрессом и с трудной жизненной ситуацией адекватными личностным диспозициям и ситуации способами» [8. С. 138–139]. Поскольку основное назначение нашей работы – поиск возможностей для прогноза и достижения необходимого копинг-эффекта, мы также опи-

раемся на субъектный подход к копингу [3], ключевым для понимания которого является стремление к достижению «метастратегического уровня», интегрирующего способы совладания, направленные на предвидение трудных ситуаций с целью блокировки их наступления [9].

Релевантным для интеграции обоих подходов выступает особая форма копинга – совладающее поведение проактивного типа. В его основе лежат работы Р. Лазаруса, Л. Аспинвалла, Р. Шварцера, Е. Грингласса, С. Тауберта. Основное положение авторов можно свести к следующему: противостояние неблагоприятным обстоятельствам и сам процесс их преодоления необходимо запускать заблаговременно, до появления реальной угрозы. Другими словами, субъектность личности прежде всего раскрывается через созидательную способность нести ответственность не только за настоящие, но и за будущие события собственной жизни, формируя особый интернальный жизненный стиль [10–13]. Операционализация феномена проактивного совладания позволяет выделить целый комплекс стратегий, его реализующих. Несмотря на то, что в него включены реакции, направленные на поиск поддержки извне (эмоциональной и инструментальной), все же его основное ядро образуют внутренние «субъектные» стратегии – стратегическое планирование, рефлексивное, превентивное и собственно проактивное преодоление [2]. Современные исследователи настаивают, что проактивное совладающее поведение можно и нужно целенаправленно формировать в процессе жизнедеятельности, в том числе в организованном социальном пространстве, например в образовательной или профессиональной среде [14–17]. То есть ключевой особенностью ресурсов личности или личностных ресурсов прежде всего «является их подвластность самой личности, тренируемость в результате осознанной работы и в деятельности, в том числе в деятельности преодоления, как внешней, так и внутренней» [18].

Вместе с тем проактивное совладание, выступая одновременно ресурсом, нуждается в накоплении и развитии других личностных ресурсов для противостояния неблагоприятным событиям ближайшего и отдаленного будущего [10, 11, 13]. Кроме того, это требует наличия достаточного жизненного опыта, необходимого как для накопления ресурсов, так и для их проверки, закрепления в этом статусе. В связи с чем, допуская, что проактивное совладание частично может быть реализовано в подростковом и юношеском возрастах, мы все же придерживаемся позиции его специфичности для этапа взрослости, предполагающего определенную устойчивость личности и поведенческих паттернов, в том числе совладающего характера.

Таким образом, основное назначение данной работы – установить возможные предикторы проактивного совладания, одновременно выступающие ресурсами личности на этапе самореализации. Под последним мы, опираясь на работы Е.А. Лукиной, подразумеваем период развития личности от 20 до 55 лет, направленный на самовыражение, самоутверждение, самореализацию [19].

Поскольку решение всех заявленных задач невозможно вне анализа и изменения самосознания, то именно к нему мы и обратились в качестве одного из центральных ресурсов на данном этапе развития. Сформированная Я-концепция как устойчивый комплекс представлений человека о самом себе, по мнению многих авторитетных авторов, является ключевым ресурсом в связи с осуществлением регулятивной функции, направленной на достижение внутренней личностной согласованности, важнейшим предиктором ожиданий личности и интерпретации опыта [8]. В свою очередь, высший уровень развития личности – это стремление к максимально полной самореализации или самоактуализации своих возможностей, способностей, в том числе потенциальных [20]. Необходимо сразу отметить, что потенциал является понятием, близким к феноменологии ресурсов (некоторые авторы даже рассматривают его в качестве синонимичного), однако, как правило, подчеркивается именно его латентность, скрытость от личности, которая может перейти в статус актуализированной в определенных условиях и обстоятельствах жизни [21]. То есть среда может как выступать своеобразным катализатором для выявления потенциала и обострения мотивации к самоактуализации личности, так и препятствовать этому процессу, контролируя меру их проявления [22].

В рамках нашего исследования мы сконцентрированы на изучении неблагоприятного действия окружающей среды на человека, провоцирующего запуск его совладающей активности. В связи с этим требуется уточнить еще один термин, важный для нашего исследования, – «адаптационный потенциал». Этот конструкт становится особенно актуальным в контексте зрелого возраста личности и необходимым при создании и реализации программ поведения с целью приспособления к активно изменяющимся условиям среды. Мы его также трактуем в качестве проактивного копинг-ресурса, опираясь на тот факт, что этот интегральный конструкт может определять адекватность реакций в отношении неблагоприятных воздействий и степень противостояния их возможным следствиям [23, 24]. Поскольку адаптационный потенциал представляет собой некоторый имеющийся (изначально или накопленный) ресурс человека, то, по своей сути, его приобретение и усиление можно также рассматривать как своеобразный антиципирующий копинг [25].

Итак, основная гипотеза нашего исследования: на этапе самореализации адаптационный потенциал и зрелость личности, проявляющаяся в позитивных установках человека по отношению к миру, другим людям, самому себе, выступают предикторами проактивного совладания с жизненными трудностями, при этом для выбора каждой стратегии предпочтительно особое сочетание личностных качеств, не отрицающее существование универсальных копинг-ресурсов. Проверка данной гипотезы, на наш взгляд, способна не только дополнить картину копинг-ресурсов личности на определенном этапе ее развития, но и обнаружить механизмы повышения ее самоэффективности. Поскольку именно «ресурсы (адаптации, саморегуляции, самореализации, совладания) позволяют решать определенные жизненные задачи легче и эффективнее» [8. С. 137].

Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие 155 человек (68 мужчин и 87 женщин) в возрасте от 21 до 55 лет (из них от 21 до 24 лет – 54 человека, от 25 до 39 лет – 53 человека, от 40 до 55 лет – 48 человек). Из 155 человек 52 являлись студентами, 103 – работниками различных сфер деятельности. Все опрошенные имели образование или получали его на момент проведения исследования (80 человек – высшее образование, 56 – незаконченное высшее, 19 – среднее специальное). Выборка комплектовалась методом доступных случаев.

Основной метод сбора данных – психологическое тестирование, обработки – первичные описательные статистики, регрессионный анализ (линейная регрессия, метод исключения). Психодиагностический комплекс включал следующие методики: Самоактуализационный тест – САТ (Э. Шостром, адаптация – Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика, М.В. Кроз); «Потери и приобретения персональных ресурсов» – ОППР (Н. Водопьянова, М. Штейн); «Проактивное совладающее поведение» – РСІ (Л. Аспинвалл, Р. Шварцер и С. Тауберт, адаптация – Е. Старченкова) [2, 25, 26].

Результаты и их обсуждение

Согласно результатам регрессионного анализа, выделенные нами личностные факторы определяют в среднем около 50% дисперсии зависимых переменных, т.е. обладают достаточно сильным влиянием. При этом наиболее тесные связи копинга были обнаружены со шкалами самоактуализации, тогда как адаптационный потенциал (АП) выступил предиктором лишь единожды. (табл. 1, 2).

Опираясь на возможности регрессионного анализа, нами были составлены уравнения регрессии для каждой стратегии проактивного совладания, в которых в качестве независимых переменных использовались результаты диагностики, полученные с помощью опросников САТ и ОППР.

Таблица 1

Влияние самоактуализации и адаптационного потенциала на проактивное совладающее поведение личности на этапе самореализации (результаты регрессионного анализа)

Шкалы	R	R-квадрат	F	Уровень значимости
Проактивное преодоление	0,769	0,592	26,5	0,000
Рефлексивное преодоление	0,788	0,621	61,45	0,000
Стратегическое планирование	0,694	0,482	27,75	0,000
Превентивное преодоление	0,817	0,667	59,79	0,000
Поиск инструментальной поддержки	0,624	0,389	18,99	0,000
Поиск эмоциональной поддержки	0,582	0,339	10,77	0,000

Таблица 2

Компоненты личности, влияющие на стратегии проактивного совладания на этапе самореализации

Компоненты	Коэффициент В	β-коэффициент	t _{эмп}
Проактивное преодоление (константа: 5,844)			
Ориентация во времени (ОВ)	-1,542	-0,767	-1,983*
Поддержка (П)	-1,444	-2,186	-1,858*
Гибкость поведения (ГП)	-0,277	-0,162	-1,756*
Представления о природе человека (Поп)	-0,552	-0,157	-2,603**
Принятие агрессии (ПА)	-0,294	-0,117	-1,771*
Контактность (К)	-0,330	-0,160	-2,096*
Рефлексивное преодоление (константа: 2,760)			
Поддержка (П)	-0,231	-0,356	-3,802***
Самоуважение (Су)	0,413	0,213	2,778**
Контактность (К)	0,350	0,173	2,468**
Стратегическое планирование (константа: -2,172)			
Ориентация во времени (ОВ)	-1,119	-1,085	-2,559**
Поддержка (П)	-1,134	-3,347	-2,575**
Самоуважение (Су)	0,158	0,156	1,753*
Превентивное преодоление (константа: -1,577)			
Сензитивность (Сен)	-0,475	-0,179	-3,333***
Самоуважение (Су)	-0,259	-0,148	-2,498**
Контактность (К)	0,219	0,119	2,223*
Адаптационный потенциал (АП)	0,719	0,117	2,198*
Поиск инструментальной поддержки(константа: -3,831)			
Гибкость поведения (ГП)	0,349	0,249	2,156*
Сензитивность (Сен)	0,557	0,227	2,755**
Поиск эмоциональной поддержки (константа: -2,293)			
Ориентация во времени (ОВ)	1,503	1,326	2,734**
Поддержка (П)	1,500	4,026	2,715**
Самоуважение (Су)	-0,199	-0,179	-1,734*
Самопринятие (Спр)	-0,216	-0,234	-2,196*
Контактность (К)	-0,184	-0,158	-1,679*

Примечание. Уровень значимости: * – p ≤ 0,05; ** – p ≤ 0,01; *** – p ≤ 0,001.

Рассмотрим последовательно каждую стратегию проактивного совладания с жизненными трудностями через призму факторов, потенциально детерминирующих ее выбор личностью на этапе самореализации.

$$\text{Проактивное преодоление} = 5,844 - 1,542 \times \text{ОВ} - 1,444 \times \text{П} - 0,277 \times \text{ГП} - 0,552 \times \text{Поп} - 0,294 \times \text{ПА} - 0,33 \times \text{К}$$

Суть проактивного преодоления прежде всего раскрывается через целеполагание и саморегуляцию по достижению поставленных целей, в том числе вопреки препятствиям. Интересным в данном случае является то,

что все образующие уравнение компоненты самоактуализации – Ориентация во времени (ОВ), Поддержка (П), Гибкость поведения (ГП), Представления о природе человека (Поп), Принятие агрессии (ПА) и Контактность (К) – в качестве предикторов имеют обратную связь с проактивным копингом. На наш взгляд, этому есть несколько объяснений. Начнем с того, что теория проактивного совладания прежде всего постулирует долгосрочное поведение, ориентированное *на будущее*, что является антагонистом реактивному, направленному на работу с настоящим, уже произошедшим, принесшим вред столкновению со средой [10, 11, 13]. При этом «преодолевающее поведение не возникает в социальном вакууме, поэтому необходимо принимать во внимание социальный контекст, в котором происходит столкновение человека со стрессом... идентификация и мобилизация социальных ресурсов увеличивает эффективность копинг-стратегий» [2. С. 275]. То есть при столкновении с трудными жизненными ситуациями необходимо соблюдать баланс между независимостью, автономностью и готовностью, в случае необходимости обратиться за помощью к окружающим.

Это, собственно, согласуется с основными чертами нашей коллективистской культуры, значимость ценностей которой для взрослого населения значительно выше, чем для молодежи [27]. Возможно, в силу возраста и опыта также складывается избирательное отношение при оценке имеющихся или возможных социальных ресурсов. В частности, допускается дифференциация людей на тех, к кому можно, а к кому не стоит обращаться за помощью: не все люди вызывают доверие и обладают необходимыми ресурсами, а попадающие в «круг доверия» проверены длительностью, устойчивостью межличностных отношений, их долгосрочным позитивным эффектом. Однако это не означает, что наличие и проявление истинных чувств к окружающим, прежде всего агрессивных, человек может оправдать как у себя, так и у других. В связи с этим человеку бывает трудно иногда довериться даже самому себе, принимая агрессию в качестве естественной реакции, что во многом обусловлено традиционным воспитанием, характерным для опрашиваемых нами людей. Полагаем, если бы выборка была значительно моложе, то и результаты оказались бы иными.

Важным нам также кажется то, что усиление проактивного совладания в целом укрепляет стрессоустойчивость личности, создавая условия для личностного роста и саморазвития («Я – ответственный человек», «Если у меня есть проблемы, я активно их решаю», «Я стараюсь понять, что мне необходимо для достижения цели»), направляя на постановку и достижение глобальных жизненных целей («Я стараюсь реализовывать свои мечты»). Трудно согласиться с тем, что для этого «все средства хороши», однако владение арсеналом, обладающим разнообразием, скорее, можно считать преимуществом («Я всегда стараюсь находить обходные пути в сложных ситуациях, и меня ничто не остановит»). Человек выходит на новый уровень отношения со стрессовыми воздействиями, воспринимая их как вызов, проверку на прочность («После достижения одной цели я ищу другую, более сложную», «Я воспринимаю трудности как позитивный опыт»), воз-

можно даже, стимулируя среду на их появление («Если кто-то скажет мне, что я не способен сделать что-то, то я наверняка сделаю это»), «Я люблю рисковать и преодолевать трудности»). На наш взгляд, все указанное свидетельствует о гибкости поведения. Однако мы также выявили отрицательную связь между этим конструктом по методике САТ и шкалой проактивного копинга. Анализируя содержание шкалы САТ «Гибкость поведения», мы столкнулись с неоднозначностью ее проявления (хотя, допускаем, что это не противоречит самой идее гибкости), что затрудняет установление прямой связи с более целостной и непротиворечивой трактовкой проактивного совладания. Например, согласие опрашиваемого с утверждениями «Я могу безо всяких угрызений совести отложить до завтра то, что я должен сделать сегодня», «Я не считаю необходимым следовать правилу “не трать времени даром”» или «Я редко переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного» вступает в явный конфликт с содержанием проактивной активности – максимально сделать сегодня то, что обеспечит эффект в будущем. Как, впрочем, и ряд утверждений, согласие с которыми препятствует саморазвитию: «Меня мало волнует проблема самоусовершенствования» или «Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо». Также напомним, что об оптимальном уровне личностной зрелости, согласно САТ, свидетельствуют результаты в пределах «выше среднего», попадающие в диапазон 55–56%. То есть согласие с большинством утверждений, в том числе по этой шкале, отражает воздействие фактора либо социальной желательности, либо, напротив, социальной деформации, личностном недоразвитии [28].

$$\text{Рефлексивное преодоление} = 2,760 - 0,231 \times П + 0,413 \times Су + 0,350 \times К$$

Рефлексивное преодоление в контексте проактивного совладания следует рассматривать, скорее, как не ретроспективный, а перспективный процесс, направленный на анализ будущих альтернатив через призму потенциального позитивного эффекта. В связи с этим вполне объяснима детерминация выбора этой стратегии с позиции Контактности (К), предполагающей способность человека к установлению тесных и глубоких личностных связей с окружающими. Полагаем, что и ценность этих отношений на этапе самореализации для него велика, и, принимая решения, им всегда учитывается социальный контекст. Подтверждением этому выступает положительный ответ опрашиваемых на следующие вопросы шкалы «Рефлексивное преодоление»: «Когда у меня есть проблемы с коллегами, друзьями или семьей, прежде чем действовать, я представляю, как я со всем удачно справлюсь»; «Когда есть серьезное недопонимание (недоразумение) между мной и друзьями или семьей, я вначале мысленно представляю, как я буду справляться с ним». То есть приоритет в данном случае отдается осторожности, аккуратности, контролю первичных и импульсивных побуждений за счет когнитивной отсрочки принятия решения, его тщательного предварительного обдумывания, в том числе возможных

последствий не только для самого человека, но и для его близких. Высокое значение социальных связей поддерживается и влиянием шкалы «Поддержка» на выбор рефлексивного преодоления – в данном случае оно обратное.

Напомним, что в методике САТ это самая объемная шкала (91 пункт), объединяющая вопросы относительно приоритетности внутренней (интернальной) поддержки (собственная независимость, самостоятельность, автономность) над внешней (подверженность влиянию окружающих, зависимость от их мнения, конформность). Об экстернальности личности свидетельствуют низкие баллы по этой шкале. Однако, большинство испытуемых, как правило, амбивальны, что предполагает способность к дифференциации внутренних и внешних источников контроля своего поведения.

Допускаем, что ответы на такие вопросы, как «Я верю в себя даже тогда, когда чувствую, что не могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами», или «Мне кажется, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь», или «Интерес к самому себе всегда необходим для человека», в приоритете должны быть положительными. Аналогичный ответ допустим и в достаточном количестве вопросов социальной направленности, даже несмотря на зачастую негативный ракурс формулировок, например: «Даже когда я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен», или «Люди часто раздражают меня», или «Иногда я бываю так зол, что мне хочется “бросаться” на людей».

Однако взрослому человеку, воспитанному в наших культурных традициях, наверное, с трудом удастся согласиться (или, скорее, не удастся), например, с такими утверждениями, как «Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю», или «Я считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным», или «Мне кажется, что люди должны открыто проявлять в общении с другими свое недовольство ими», или «Обычно я высказываю и делаю то, что считаю нужным, даже если это грозит осложнениями в отношениях с другом». Полагаем, что, принимая решение, которое может оказать влияние на отношения с окружающими в значимых сферах жизнедеятельности (семейной, профессиональной, дружеской), вполне логично учитывать возможную реакцию со стороны коллег, друзей, членов семьи, в том числе с целью сохранения и укрепления этих контактов. Возможно, в связи с тем что человек способен к такой дифференциации внутренних и внешних источников контроля своего поведения, особенно при столкновении с трудными жизненными ситуациями, затрагивающими интересы других людей, у него растет и самоуважение (положительная связь со шкалой Су), поскольку эта способность расценивается им в качестве собственного достоинства: «Мне кажется, я могу вполне доверять своим собственным оценкам»; «Я чувствую себя уверенным в отношениях с другими людьми». Кроме того, человек, уважающий себя, может так же относиться и к другим, считаясь

с мнением и позицией окружающих, принимая их в расчет при принятии решений.

$$\text{Стратегическое планирование} = -2,172 - 1,119 \times OB - 1,134 \times П + 0,158 \times Су$$

В данном случае речь идет о способности к масштабированию, дифференциации и иерархизации целей, составлению четкого последовательного плана действий по их достижению, поддающегося контролю со стороны личности. Обратная связь со шкалой «Ориентация во времени» может трактоваться через усиленную концентрацию на будущем, в том числе отдаленном, что закономерно переносит человека из настоящего в еще несуществующие, но запланированные события. С учетом того, что современные условия жизни отличаются неопределенностью, полагаем, что обеспокоенность будущим для наших соотечественников вполне объяснима, и это затрудняет давать положительные ответы на такие вопросы, как «Я редко испытываю чувство беспокойства, думая о будущем» или «Меня редко беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем». Разделяя позицию, что основной источник контроля будущих событий сам субъект, логично, что выбор оптимальной стратегии и ее дальнейшая реализация будут особенно эффективны при уверенности человека в принятом решении: «Я всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации»; «Я почти всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия». При этом важно, что оптимальный выбор не означает проявления перфекционизма, допуская коррекции и «поправки» при его осуществлении: «Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо». В любом случае, мы полагаем, в основе эффективного стратегического планирования лежат доверие к себе и уважение (прямая связь со шкалой Су), которые, вероятно, растут пропорционально с последовательным решением стратегически важных задач. Вместе с тем, принимая ответственность за будущие события на себя, взрослый человек не игнорирует социальные ресурсы, допуская, что при необходимости он может обратиться за помощью к другим (сильным, авторитетным, имеющим связи и пр.) и, безусловно, положиться на близкое социальное окружение, в том числе для благополучия которого он и совершает конкретную цепочку запланированных действий.

$$\begin{aligned} \text{Превентивное преодоление} = & -1,577 - 0,475 \times Сен - \\ & - 0,259 \times Су + 0,219 \times К + 0,719 \times АП \end{aligned}$$

В отношении превентивного преодоления как способности не только предвосхищать потенциальные стрессоры, но и заблаговременно готовиться к их появлению с целью нейтрализации негативных последствий до самого события, очевидно, что его актуализация в ситуации неопределенности становится еще более уместной. В обществе, в котором социальная стабильность отсутствует или часто нарушена, наиболее целесообразно

готовить своеобразную «подушку безопасности» – материальную, профессиональную, межличностную, физическую и пр., делая «вклады» в приобретения, карьеру, отношения, здоровье. В связи с этим прямая связь с адаптационным потенциалом (АП) закономерна. Последний, по сути, и расценивается как комплекс индивидуальных, психологических и личностных свойств, потенциально определяющий успешность приспособления к динамичной среде, в том числе к ее угрозам [29]. А операционально, в контексте методики, АП раскрывается как индекс ресурсности через соотношение жизненных «приобретений» (достижений) и «потерь» (разочарований). Чем выше этот индекс, тем меньше стрессовая уязвимость личности. В свою очередь, присутствие множества угроз, неуверенность в будущем выступают основанием и неуверенности в себе: даже при доверии к своим возможностям человек понимает, что он зависим от внешних обстоятельств, прежде всего при их неблагоприятном стечении. Поэтому, несмотря на мечты, человек осознает, что в нашем обществе не всем получится «прожить свою жизнь так, как хочется» и не всегда «удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями». С другой стороны, обратная связь со шкалой «Самоуважение» может трактоваться и через настоятельную необходимость превенции в сфере совладания именно личности, не доверяющей собственным силам при прямом контакте со стрессогенной средой. Тогда как заблаговременная подготовка к этому столкновению, в том числе путем консолидации всех доступных возможностей, относительно стабилизирует отношение человека как к среде, так и к самому себе. Для изначально уверенного в себе и благоприятном исходе любой трудной ситуации типа личности превентивное преодоление лишается изначальных преимуществ: даже при неготовности к дистрессу человек может ему активно простоять, опираясь на свой внутренний потенциал. Помимо недостаточности самоуверенности, излишняя сензитивность, открытое проявление своих переживаний, особенно недовольства собой и другими, зачастую также не облегчают, а усложняют жизнь, мешая установлению тесных контактов с окружающими, тогда как последние могут выступать самостоятельным предиктором превентивного преодоления трудностей. То есть для нашего общества некоторый «социальный бартер» является вполне объяснимым явлением: мы можем что-то делать бескорыстно для других, но все же предпочитаем получать нечто взамен – благодарность, одобрение, поддержку, возможность обратиться с какой-либо просьбой в будущем. Таким образом, при оценке этих альтернатив все равно центрация происходит на самом человеке: что я могу получить, как я смогу реализовать свои жизненные принципы или проявить то, что на самом деле чувствую.

Далее, прежде чем обсуждать связь компонентов самоактуализации со стратегиями поиска поддержки, напомним, что она обладает меньшей силой, чем в уравнениях, представленных ранее. Кроме того, при работе с формулировками утверждений в рамках шкал «Поиск инструментальной поддержки» и «Поиск эмоциональной поддержки» у опрашиваемых, на

наш взгляд, могут возникать трудности при установлении их связи с вероятными будущими трудностями, с чем, собственно, и связан проактивный копинг (антиципация, рефлексия, планирование). Другими словами, при ответах на эти два блока испытуемые с большей вероятности исходили из позиции «настоящего» или «прошлого» (уже имеющегося опыта), подразумевая, как это может облегчить преодоление трудной ситуации в ближайшем будущем.

Поиск инструментальной поддержки = $-3,831 + 0,349 \times \text{ГП} + 0,557 \times \text{Сен}$

Стремление к оперативному получению объемной и качественной информации, позволяющей принимать взвешенные решения на основе всестороннего знакомства с проблемой, в современном социальном пространстве является распространенной потребностью. Она особенно обостряется в период непосредственного совладания со стрессами или подготовки к нему, в связи с чем человек активно нуждается в советах авторитетов и обратной связи от непосредственного социального окружения. Поиск помощи извне, очевидно, запускается состоянием эмоционального неблагополучия, высокой чувствительностью человека к собственным потребностям, осознанием и стремлением делиться с окружающими собственными переживаниями. Страх «остаться с ними наедине» заставляет предпринимать активные действия по обнаружению источника минимизации тревоги. Зачастую таковой находится в ближайшем окружении – семейном, дружеском, рабочем. Через идентификацию с друзьями, коллегами, партнерами («Я часто спрашиваю других, что бы они сделали в моей ситуации») тренируется гибкость реакций, происходит обогащение поведенческого опыта субъекта.

В свою очередь, обращение в трудных жизненных ситуациях к окружающим может свидетельствовать и о гибкости самого нуждающегося: ориентацию на взаимодействие с другими можно расценивать как стремление к профилактике и преодолению своей ригидности и возможного застревания в собственных переживаниях («Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке не противоречат друг другу»). Однако это можно расценивать и как перекладывание ответственности за решение своих проблем на других, ограничивающее собственное саморазвитие («Меня мало волнует проблема самоусовершенствования», «Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется»), но знать об этом окружающим – не обязательно («Я не чувствую себя обязанным всегда говорить правду», «Бывают ситуации, когда человек имеет право быть нечестным»). Тем более что, получив необходимую информацию, ее можно просто принять к сведению, не меняя своего поведения («Я не чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие»).

Все указанное также может относиться к проявлениям гибкости. Однако гибкость тем и специфична, что может приводить и к обратным реакциям: с одной стороны, я могу не считать себя обязанным кому-то за оказанную

услугу, особенно если человек мне незнаком, с другой – могу сам оказывать услуги, не требуя ничего взамен или, защищая свои интересы, помнить и о другой стороне.

$$\text{Поиск эмоциональной поддержки} = -2,293 + 1,503 \times \text{OB} + 1,500 \times \text{П} - 0,199 \times \text{Су} - 0,216 \text{Спр} - 0,184 \times \text{К}$$

Эмоциональная поддержка прежде всего связана со стремлением разделить чувства с другими в процессе непосредственного общения с ними. Очевидно, что человек, переживающий эмоциональный дистресс, нуждается в этом «здесь и сейчас». Отсюда прямая связь со шкалой «Ориентация во времени»: испытывая глубокие сильные переживания от травмирующей ситуации и понимая однозначность влияния текущего состояния на будущее, человек хочет его максимально отреагировать в наиболее благоприятной для себя эмоциональной обстановке. Последнюю могут обеспечить, как правило, члены семьи, близкие друзья, т.е. те, кто вызывает доверие и ощущение безопасности в ситуации проявления негативных эмоций, способен на искреннее проявление заботы. Это подтверждается формулировками утверждений шкалы эмоциональной поддержки: «Если я подавлен, я знаю, *кто именно* может помочь мне почувствовать себя лучше»; «Другие люди помогают мне почувствовать себя *окруженным заботой*»; «Я знаю, *на кого я могу рассчитывать*, когда мне очень плохо».

Кроме того, способность делиться своими переживаниями может быть самостоятельным признаком тесных межличностных связей: «Я доверяю свои чувства другим людям, чтобы построить или укрепить близкие отношения». А поскольку для формирования таких глубоких субъектных отношений требуется время, способность к быстрой установлению контактов и расширение их системы благодаря этому отходят на второй план (обратная связь со шкалой «Контактность»). Вероятно, уверенный в себе человек, принимающий все свои черты, в том числе негативные, также не будет активно стремиться к разделению своих переживаний с окружающими, даже особенно близкими, предпочитая справляться с ними самостоятельно, имея для этого все внутренние личностные ресурсы. Этим можно объяснить обратную связь со шкалами «Самопринятие» (Спр) и «Самоуважение» (Су). Однако объяснить прямую связь со шкалой «Поддержка» (П) значительно труднее, учитывая, что она означает поиск поддержки в себе, а не в других. Возможно, это может своеобразно отражать как раз силу личности. Как известно, для того чтобы проявить свою слабость, нужно иметь достаточную смелость. К тому же формулировки утверждений шкалы «Поиск эмоциональной поддержки» подразумевают, что эти проявления эксклюзивны и рассчитаны на весьма ограниченный круг самых близких людей, тогда как окружающие могут даже не догадываться о том, что человек нуждается в эмоциональной поддержке. Либо, отвечая на эти вопросы, склонный к независимому поведению человек расценивал эмоциональную поддержку как допустимую в крайних случаях, делая акценты на словах «если я

подавлен», «когда мне очень плохо». Другими словами, никто не застрахован от тяжелых переживаний, даже эмоционально сильный человек.

Заключение

Подводя общий итог, хочется отметить следующее. Решение поставленной перед нами задачи оказалось значительно сложнее, чем мы предполагали. Основная трудность обусловлена противоречивостью и неоднозначностью обнаруженных связей между стратегиями проактивного совладания и компонентами самоактуализации, хотя именно последние чаще всего выступали предикторами копинга личности на этапе самореализации: связь была обнаружена в отношении 9 шкал из 14.

В качестве предикторов, внесших наибольший вклад (полученное количество связей максимально) в создание модели проактивного совладания личности на этапе самореализации, можно выделить самоуважение, контактность и способность к оптимальному балансу в системе «внутренняя – внешняя поддержка». Полагаем, что именно эти личностные конструкты могут выступить предметом дальнейших исследований, в том числе через призму изучения факторов, определяющих их положительную динамику на этапе самореализации. При этом за пределами влияния на проактивное совладание остались ценностные ориентации, спонтанность, синергия, познавательные потребности и креативность.

Наиболее сильное влияние установок личности по отношению к миру, другим людям, самой себе было установлено в отношении стратегий превентивного и рефлексивного преодоления. Замыкает тройку лидеров проактивное преодоление. Тогда как стратегии, направленные на поиск социальной поддержки извне (инструментальной и эмоциональной), оказались в меньшей степени детерминированы со стороны черт, свойственных зрелой личности, что в целом согласуется с идеей ее самодостаточности, внутренней согласованности и целостности.

Важным результатом исследования выступила неоднозначность влияния изучаемых конструктов: большинство обнаруженных нами связей между показателями шкал САТ и ОППР имеет обратный характер (14 из 22), тогда как положительная детерминация обнаружена лишь в 8 случаях. То есть влияние компонентов самоактуализации на проактивное совладание нелинейно, что, на наш взгляд, даже закономерно подчеркивает сложность как самих конструктов, так и их связей. Несмотря на то, что это вызвало определенные трудности при качественном анализе результатов, мы все же можем выделить основные черты психологического портрета личности, склонной к проактивному совладанию на этапе самореализации. Это направленный на будущее амбициал, отдающий предпочтение проявлению позитивных переживаний над негативными (как у себя, так и окружающих), способный к дифференциации внутренних и внешних источников контроля своего поведения, с одной стороны, уверенный в себе, доверяющий своим решениям, принимающий и уважающий себя, знающий свои

сильные и слабые стороны, с другой – уделяющий особое внимание социальному контексту разрешения жизненных трудностей, ориентированный на установление глубоких и тесных контактов с окружающими, расценивающий их в качестве поддержки в особо сложных ситуациях.

Что касается адаптационного потенциала, то, согласно нашим результатам, он может прогнозировать склонность личности к превентивному преодолению, направленному на предвосхищение потенциальных угроз и по возможности недопущение их в реальном времени. В любом случае высокий уровень адаптационного потенциала свидетельствует о предварительной готовности личности к столкновению со стрессовыми воздействиями и, главное, наличием устойчивой системы ресурсов для сопротивления им.

Литература

1. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Ч. 2: Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. Т. 27, № 2. С. 113–123.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб. : Питер, 2009. 336 с.
3. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома : Костромской гос. ун-т им. Н.А. Некрасова, 2010. 296 с.
4. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. № 2, т. 1. С. 100–111.
5. Петрова Е.А., Хазова С.А. Ресурсы личности: проблемы и перспективы исследования // Журнал практического психолога. 2010. № 2. С. 86–103.
6. Кожевникова Е.Ю. Личностные ресурсы преодоления ситуации социально-экономической депривации : Автореф. дис. ... канд. психол. Наук. Краснодар, 2006. URL: <http://selfmoney.narod.ru/kogev.htm> (дата обращения: 22.01.2020).
7. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М. : Ин-т психологии РАН, 2008. 474 с.
8. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М. : Ин-т психологии РАН, 2011. 512 с.
9. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 1. С. 3–16.
10. Aspinwall L.G., Taylor S.E. A stitch in time: Self-regulation and proactive coping // Psychological Bulletin. 1997. Vol. 121 (3). P. 417–436.
11. Greenglass E. Chapter 3. Proactive coping and quality of life management // Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges / E. Frydenberg (ed.). London : Oxford University Press, 2002. P. 37–62.
12. Lazarus R.W., Folkman S. The Concept of Coping // Stress and Coping: an anthology. New York : Columbia University Press, 1991. P. 189–206.
13. Schwarzer R., Taubert S. Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping // Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges / E. Frydenberg (ed.). London : Oxford University Press, 2002. P. 19–35
14. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб. : Питер, 2008. 258 с. URL: <http://kingmed.info/media/book/3/2930.pdf>
15. Маленова А.Ю. Психология экзамена: ресурсный подход. Омск : Изд-во Омск. гос. ун-та, 2019. 232 с.
16. Маленова А.Ю., Маленов А.А. Проактивное совладающее поведение и его особенности у субъектов психологического образования зрелого возраста // Психологические и социальные проблемы XXI века: теория, практика, перспективы : материалы

- Междунар. науч.-практ. конф. (Луганск, 19–20 мая 2016 г.). Луганск : Луганский гос. ун-т им. В. Даля, 2016. С. 244–255.
17. Старченкова Е.С. Концепция проактивного совладающего поведения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12. 2009. № 2, ч. I. С. 198–205.
 18. Александрова Л.А. Субъективная витальность как личностный ресурс // Психологические исследования : электрон. науч. журнал. 2011. № 3 (17). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 26.11.2019).
 19. Лукина Е.А. Особенности самоосуществления человека в разные периоды взрослости : дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2006. 258 с.
 20. Маслоу А. Теория личности // Психология личности : хрестоматия. Самара : Бахрах-М, 2013. Т. 1: Зарубежная психология. С. 379–385.
 21. Хазова С.А. Ментальные ресурсы субъекта: феноменология и динамика. Кострома : Костромской гос. ун-т им. Н.А. Некрасова, 2013. 386 с.
 22. Рябикова З.И., Танасов Г.Г. Субъектно-бытийный подход к личности и анализу ее со-бытия с другими (конструктивная версия постмодернистских «настроений») // Человек. Сообщество. Управление. 2010. № 2. С. 4–19.
 23. Ушаков И.Б., Сорокин О.Г. Адаптационный потенциал человека // Вестник Российской академии медицинских наук. 2004. № 3. С. 8–13.
 24. Коновалова Н.Л. Предупреждение нарушений в развитии личности при психологическом сопровождении школьников. СПб. : Изд-во СПб. ун-та, 2000. 156 с.
 25. Водопьянова Н.Е., Наследов А.Д. Стандартизированный опросник «Потери и приобретения ресурсов» для специалистов социомических профессий // Вестник Тверского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. 2013. № 4. С. 8–22.
 26. Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М., Кроз М.В. Измерение уровня самоактуализации личности // Социально-психологические методы исследования супружеских отношений / под ред. Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозмана, Е.М. Дубовской, М.В. Кроз. М., 1987. С. 91–114.
 27. Маленова А.Ю., Чердниченко Т.А. Взаимосвязь индивидуальных и коллективных ценностей с копинг-стратегиями у молодежи и старшего поколения // Молодежь в новом тысячелетии: проблемы и решения : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Омск, 13 февр. 2018 г.). Омск : Изд-во СибГУФК, 2018. С. 150–156.
 28. Ильин Е.П. Психология взрослости. СПб. : Питер, 2012. 544 с.
 29. Богомолов А.М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа // Психологическая наука и образование. 2008. № 1. С. 67–73.

*Поступила в редакцию 02.03.2020 г.; повторно 19.04.2020 г.;
повторно 08.05.2020 г. принята 10.11.2020 г.*

Дементий Людмила Ивановна – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой общей и социальной психологии Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского.

E-mail: dementiy@univer.omsk.su

Маленов Александр Александрович – заведующий учебно-научной лабораторией Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского.

E-mail: malyonov@univer.omsk.su

Маленова Арина Юрьевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского.

E-mail: malyonova@mail.ru

For citation: Dementiy, L.I., Malenov, A.A., Malenova, A.Yu. Self-Actualization Level and Adaptation Potential as Personality Coping Resources at the Stage of Self-Realization. *Sibirskiy Psikhologicheskii Zhurnal – Siberian journal of psychology*. 2020; 78: 80–98. doi: 10.17223/17267080/78/5. In Russian. English Summary

Self-Actualization Level and Adaptation Potential as Personality Coping Resources at the Stage of Self-Realization

L.I. Dementiy^a, A.A. Malenov^a, A.Yu. Malenova^a

^a Dostoevsky Omsk State University, 55a, Mira Ave., Omsk, 644077, Russian Federation

Abstract

The article raises a problem of strengthening personal resources when facing difficult life situations at the stage of self-realization. The latter refers to the period of personality development from the age of 20 to 55. At this stage, the adaptation potential, the level of self-actualization; and proactive coping behavior are highlighted as personality resources. Proactive coping behavior is considered to be an important factor in the personality's self-efficacy, while the other two constructs are its predictors. Proactive coping is revealed as a set of strategies that launches preparatory work to prevent stress exposure, the purposeful development of which is an independent coping resource.

Presumably, at the stage of self-realization, a person seeks self-actualization, the maximum manifestation of his abilities, based on existing experience in opposing adverse environmental influences. The study involved 155 people aged from 21 to 55. The main method of data collection is psychological testing, implemented via the following methodological complex: Self-actualization test (E. Shostrom, adapted by Yu.E. Aleshina, L.Ya. Gozman, M.V. Zagika, M.V. Kroz); Losses and acquisitions of personal resources (N. Vodopyanova, M. Stein); Proactive coping behavior (L. Aspinwall, R. Schwarzer and S. Taubert, adapted by E. Starchenkova). Statistical data processing method is the regression analysis. The results of the regression analysis proved the influence of self-actualization and adaptive potential on the proactive coping behavior of an individual at the stage of self-realization. The choice of each strategy is determined by predictors (from 2 to 6). The greatest contribution belongs to the indicators of self-actualization scales (9 out of 14). Value orientations, spontaneity, synergy, cognitive needs and creativity stayed outside the influence on proactive coping. The connections between the proactive coping strategies and the components of self-actualization are contradictory and ambiguous (most of them - 14 out of 22 - have the opposite character). The explanation is largely determined by the traits of the collectivist culture, the values of which are shared by adult members of the society. Adaptation potential was revealed to have a connection only in relation to the strategy of preventive coping. Self-esteem, sociability and the ability to find the optimal balance in the system of "internal-external support" should be attributed to the key predictors of proactive coping at the stage of self-realization.

Keywords: personality; resources; coping behavior; self-actualization; adaptive potential; proactive coping; coping predictors; development.

References

1. Bodrov, V.A. (2006) Problema preodoleniya stressa. Ch. 2: Protsessy i resursy preodoleniya stressa [The problem of coping with stress. Part 2: Processes and resources for overcoming stress]. *Psikhologicheskii zhurnal*. 27(2). pp. 113–123.
2. Vodopyanova, N.E. (2009) *Psikhodiagnostika stressa* [Psychodiagnosics of Stress]. St. Petersburg: Piter.
3. Kryukova, T.L. (2010) *Psikhologiya sovladayushchego povedeniya v raznye periody zhizni* [The psychology of coping behavior in different periods of life]. Kostroma: Kostroma State University.

4. Muzdybaev, K. (1998) Strategiya sovladaniya s zhiznennymi trudnostyami [Strategy of coping with life's difficulties]. *Zhurnal sotsiologii i sotsial'noy antropologii – Journal of Sociology and Social Anthropology*. 2(1). pp. 100–111.
5. Petrova, E.A. & Khazova, S.A. (2010) Resursy lichnosti: problemy i perspektivy issledovaniya [Personality resources: problems and perspectives of research]. *Zhurnal prakticheskogo psikhologa*. 2. pp. 86–103.
6. Kozhevnikova, E.Yu. (2006) *Lichnostnye resursy preodoleniya situatsii sotsial'no-ekonomicheskoy deprivatsii* [Personal resources for overcoming the situation of socio-economic deprivation]. Abstract of Psychology Cand. Diss. Krasnodar. [Online] Available from: <http://selfmoney.narod.ru/kogev.htm> (Accessed: 22nd January 2020).
7. Zhuravlev, A.L., Kryukova, T.L. & Sergienko, E.A. (eds) (2008) *Sovladayushchee povedenie: sovremennoe sostoyanie i perspektivy* [Coping behavior: current state and prospects]. Moscow: Institute of Psychology RAS.
8. Zhuravlev, A.L. & Sergienko, E.A. (eds) (2011) *Stress, vygoranie, sovladanie v sovremennom kontekste* [Stress, burnout, coping in a modern context]. Moscow: Institute of Psychology RAS.
9. Antsyferova, L.I. (1994) Lichnost' v trudnykh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyshlenie, preobrazovanie situatsiy i psikhologicheskaya zashchita [Personality in difficult living conditions: rethinking, transformation of situations and psychological defense]. *Psikhologicheskii zhurnal*. 1. pp. 3–16.
10. Aspinwall, L.G. & Taylor, S.E. (1997) A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*. 121(3). pp. 417–436. DOI: 10.1037/0033-2909.121.3.417
11. Greenglass, E. (2002) Proactive coping and quality of life management. In: Frydenberg, E. (ed.) *Beyond Coping: Meeting Goals, Vision, and Challenges*. London: Oxford University Press. pp. 37–62.
12. Lazarus, R.W. & Folkman, S. (1991) The Concept of Coping. In: Monat, A. & Lazarus, R. S. (eds) *Stress and Coping: An Anthology*. New York: Columbia University Press. pp. 189–206.
13. Schwarzer, R. & Taubert, S. (2002) Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In: Frydenberg, E. (ed.) *Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges*. London: Oxford University Press. pp. 19–35
14. Vodopyanova, N.E. & Starchenkova, E.S. (2008) *Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika* [Burnout Syndrome: Diagnosis and Prevention]. St. Petersburg: Piter. [Online] Available from: <http://kingmed.info/media/book/3/2930.pdf>
15. Malenova, A.Yu. (2019) *Psikhologiya ekzamena: resursnyy podkhod* [Exam psychology: a resource-based approach]. Omsk: Omsk State University.
16. Malenova, A.Yu. & Malenov, A.A. (2016) Proaktivnoe sovladayushchee povedenie i ego osobennosti u sub"ektov psikhologicheskogo obrazovaniya zrelogo vozrasta [Proactive coping behavior and its features in subjects of psychological education of mature age]. *Psikhologicheskie i sotsial'nye problemy XXI veka: teoriya, praktika, perspektivy* [Psychological and Social Problems of the 21st Century: Theory, Practice, Prospects]. Proc. of the International Conference. Lugansk, May 19–20, 2016. Lugansk: V. Dal Lugansk State University. pp. 244–255.
17. Starchenkova, E.S. (2009) Kontseptsiya proaktivnogo sovladayushchego povedeniya [The concept of proactive coping behavior]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Ser. 12 – Vestnik of St. Petersburg University. Ser. 12. Psychology. Sociology. Education*. 2(I). pp. 198–205.
18. Aleksandrova, L.A. (2011) Subjective vitality as a personal resource. *Psikhologicheskie issledovaniya*. 3(17). [Online] Available from: <http://psystudy.ru> (Accessed: 26th November 2019). (In Russian).
19. Lukina, E.A. (2006) *Osobennosti samoosushchestvleniya cheloveka v raznye periody vzroslosti* [Specificity of self-realization of a person in different periods of adulthood]. Psychology Cand. Diss. St. Petersburg.

20. Maslow, A. (2013) Teoriya lichnosti [The theory of personality]. In: Raygorodsky, D.Ya. (ed.) *Psikhologiya lichnosti* [Psychology of Personality]. Vol. 1. Samara: Bakhrakh-M. pp. 379–385.
21. Khazova, S.A. (2013) *Mental'nye resursy sub"ekta: fenomenologiya i dinamika* [Subject's mental resources: phenomenology and dynamics]. Kostroma: Kostroma State University.
22. Ryabikina, Z.I. & Tanasov, G.G. (2010) Subjective ontological approach to a personality and its co-existence with the others (constructive version of post-modernistic “frames of mind”). *Chelovek. Soobshchestvo. Upravlenie – Human. Community. Management*. 2. pp. 4–19. (In Russian).
23. Ushakov, I.B. & Sorokin, O.G. (2004) Adaptatsionnyy potentsial cheloveka [Human adaptive potential]. *Vestnik Rossiyskoy akademii meditsinskikh nauk – Annals of the Russian academy of medical sciences*. 3. pp. 8–13.
24. Konovalova, N.L. (2000) *Preduprezhdenie narusheniy v razvitii lichnosti pri psikhologicheskoy soprovozhdenii shkol'nikov* [Prevention of personality development disorders with psychological support of schoolchildren]. St. Petersburg: St. Petersburg State University.
25. Vodopyanova, N.E. & Nasledov, A.D. (2013) Standardized questionnaire “loses and gains of resources” for socioeconomic specialists. *Vestnik Tverskogo gosudarstvennogo universiteta. Ser. Pedagogika i psikhologiya*. 4. pp. 8–22. (In Russian).
26. Aleshina, Yu.E., Gozman, L.Ya., Dubovskaya, E.M. & Kroz, M.V. (1987) *Sotsial'no-psikhologicheskie metody issledovaniya supruzheskikh otosheniy* [Socio-psychological methods of research of matrimonial relations]. Moscow: Moscow State University. pp. 91–114.
27. Malenova, A.Yu. & Cherednichenko, T.A. (2018) Vzaimosvyaz' individual'nykh i kollektivnykh tsennostey s koping-strategiyami u molodezhi i starshego pokoleniya [The relationship of individual and collective values with coping strategies among young people and the older generation]. *Molodezh' v novom tysyacheletii: problemy i resheniya* [Youth in the New Millennium: Problems and Solutions]. Proc. of the Conference. Omsk, February 13, 2018. Omsk: SibGUFK. pp. 150–156.
28. Ilin, E.P. (2012) *Psikhologiya vzroslosti* [Psychology of Adulthood]. St. Petersburg: Piter.
29. Bogomolov, A.M. (2008) Individual Adaptive Potential in the Context of System Analysis. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie – Psychological Science and Education*. 1. pp. 67–73. (In Russian).

Received 02.03.2020; Revised 19.04.2020;
Revised 08.05.2020; Accepted 10.11.2020

Lyudmila I. Dementiy – Head of Department of General and Social Psychology, Dostoevsky Omsk State University. Professor, D. Sc. (Psychol.).

E-mail: dementiy@univer.omsk.su

Alexander A. Malenov – Manager Educational and Scientific Laboratory, Dostoevsky Omsk State University.

E-mail: malyonov@univer.omsk.su

Arina Yu. Malenova – Associate Professor, Department of General and Social Psychology, Dostoevsky Omsk State University. Cand. Sc. (Psychol.).

E-mail: malyonova@mail.ru