

Хачатурова Милана Радионовна

**САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛИЧНОСТИ И ЕЕ СВЯЗЬ С ВЫБОРОМ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ  
ПОВЕДЕНИЯ В МЕЖЛИЧНОСТНОМ КОНФЛИКТЕ**

Адрес статьи: [www.gramota.net/materials/1/2011/9/31.html](http://www.gramota.net/materials/1/2011/9/31.html)

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

**Альманах современной науки и образования**

Тамбов: Грамота, 2011. № 9 (52). С. 92-96. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: [www.gramota.net/editions/1.html](http://www.gramota.net/editions/1.html)

Содержание данного номера журнала: [www.gramota.net/materials/1/2011/9/](http://www.gramota.net/materials/1/2011/9/)

**© Издательство "Грамота"**

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: [www.gramota.net](http://www.gramota.net)

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: [almanac@gramota.net](mailto:almanac@gramota.net)

УДК 159.9

Милана Радионовна Хачатурова

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»

САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛИЧНОСТИ И ЕЕ СВЯЗЬ С ВЫБОРОМ  
КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В МЕЖЛИЧНОСТНОМ КОНФЛИКТЕ<sup>©</sup>

Постоянно усложняющиеся процессы, происходящие в современном обществе, нестабильность и непредсказуемость социальной ситуации, повышение социально-психологической напряженности приводит к росту конфликтных ситуаций во многих сферах жизни человека.

*Межличностный конфликт* - это конфликт, обусловленный противодействием людей друг другу, в котором происходит столкновение целей, интересов сторон, а также в нем выражено реальное соперничество его участников [1]. Он оказывает деструктивное воздействие на психическое состояние его участников, формирует негативный «образ другого», может снижать эффективность деятельности оппонентов и отрицательно влиять на развитие личности. Деструктивный конфликт наносит существенный урон взаимоотношениям его участников, требует больших временных и эмоциональных затрат, сопровождается стрессом.

В разрешении конфликтов важную роль играет совладающее поведение личности. Оно представляет собой поведенческие, когнитивные и эмоциональные действия человека, предпринимаемые им для преодоления трудных ситуаций и адаптации к возникшим обстоятельствам [17]. Умение человека совладать с трудностями является важным показателем уровня его развития, его психологической устойчивости.

В последнее время многими зарубежными и отечественными авторами совладающее поведение человека в трудных, конфликтных, ситуациях рассматривается с точки зрения так называемого «ресурсного подхода» [2; 3; 7; 10; 11; 14; 17-19; 21; 22; 31].

В нашей работе совладающее поведение личности в ситуации межличностного конфликта рассматривается как результат взаимодействия:

- личностных особенностей как внутренних условий;
- внешних условий (участники конфликта, его длительность, место развертывания);
- оценки личностью этих внутренних и внешних условий.

Несмотря на то, что *копинг-ресурсом* может выступать все то, что человек использует для совладания с трудными ситуациями, то есть совокупность личностных, когнитивных, социальных, материальных, культурных, ценностных средств и возможностей, которые человек осознанно может использовать для совладания с трудными жизненными ситуациями, в нашей работе акцент будет сделан на личностных особенностях. Определенные личностные особенности могут быть связаны с выбором копинг-стратегий поведения в конфликте. *Копинг-стратегии* - это способы поведения человека в трудной ситуации, возникшие в ответ на воспринимаемую угрозу.

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 *самоэффективность* [4; 6; 13; 15; 23; 24; 26-30].

Нужно отметить, что в психологической литературе нет однозначного понимания эффективности совладающего поведения. Например, Э. Хаймом утверждается, что адаптивные копинг-стратегии приводят к успешному преодолению, а неадаптивные определяют неуспешное совладание [20]. 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 самоэффективности.

*Самоэффективность* - 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 Альбертом Бандурой в рамках разработанной им социально-когнитивной теории [12]. Данная концепция сформировала свой подход к изучению мотивации. Продолжая связывать мотивацию с атрибутивными процессами, социально-когнитивная теория акцентировала внимание на представлениях человека о будущем, а не на размышлениях о прошлом [5]. Представления человека о своем будущем обладают большой мотивационной силой [8]. По мнению А. Бандуры, самоэффективность может приобретаться любым из четырех путей - из способности выстроить свое поведение, косвенного опыта, вербального убеждения и эмоционального подъема [12].

Согласно теории общей самоэффективности, она может быть рассмотрена как важнейший ресурс совладания со стрессом [16]. По мнению А. Бандуры и Д. Шанка, представления человека о собственной самоэффективности определяют степень усилий, предпринимаемых им для решения своих проблем. 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 [15; 28]. Предпочтение активных стратегий совладающего поведения у людей, имеющих высокий уровень самоэффективности, подтверждено и в некоторых других исследованиях [23].

Р. Смит, 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 [30].

В исследованиях Р. Лоу и его коллег показано, что высокий уровень самоэффективности связан с выбором когнитивных копинг-стратегий совладания с трудными ситуациями [24]. Этот вывод подтверждает работами Д. Мак-Натта, в которые было доказано, что высокая самоэффективность чаще предполагает выбор проблемно-ориентированных, нежели эмоциональных, копинг-стратегий. Человек, сомневающийся в своих способностях контролировать внешние события и обстоятельства, склонен использовать эмоционально-ориентированные стратегии [26].

А. Николльс с коллегами 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 [27].

Как отмечает Т. О. Гордеева, 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 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 [13].

Т. Л. Крюкова, 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 [6].

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

Таким образом, *целью* нашего *исследования* было изучение связи самоэффективности с выбором копинг-стратегий поведения в межличностном конфликте.

На наш взгляд, у каждого человека существуют свои стратегии совладающего поведения в конфликтной ситуации, которые являются для него адаптивными и эффективными. Оценивая высоко свою самоэффективность в разрешении конфликтных ситуаций, человек будет выбирать наиболее успешные для себя стратегии совладания. Поэтому в качестве *гипотезы исследования* было выдвинуто предположение о том, что *личность* с высоким уровнем самоэффективности предпочитает адаптивные варианты стратегий совладания с ситуацией конфликта.

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы были использованы опросник общей самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема (в адаптации В. Г. Ромека) и методика на выявление типов копинг-стратегий поведения Э. Хайма.

Методика Э. Хайма позволяет оценить варианты копинг-стратегий - когнитивные, эмоциональные и поведенческие, а также степень их адаптивности.

Исходя из задач нашего исследования, большинство вопросов в опроснике Р. Шварцера и М. Ерусалема были изменены нами для оценки не общей самоэффективности личности, а самоэффективности именно в конфликтных ситуациях. Надежность модифицированной методики была проверена статистически с помощью коэффициента Кронбаха.  $\alpha=0,85$  позволяет считать внутреннюю согласованность шкал методики достаточно высокой.

Также в исследовании было использовано разработанное автором *полуструктурированное интервью* для определения механизмов успешного и неуспешного совладания у респондентов, выбравших наиболее адаптивные и наиболее неадаптивные стратегии поведения.

В интервью респондентам предлагалось рассказать о том, как они преодолевают конфликтные ситуации. В процессе интервью использовались следующие вопросы:

1. Как Вы решаете возникающие в Вашей жизни конфликтные ситуации?
2. Какие стратегии разрешения конфликта Вы считаете наиболее эффективными? Какие из этих стратегий Вы используете сами и почему?
3. Какие стратегии разрешения конфликта Вы считаете наиболее неэффективными? Какие из этих стратегий Вы используете сами и почему?

Качественный анализ ответов данных респондентов позволяет дополнить данные, полученные с помощью количественного и статистического анализа.

В качестве *эмпирической базы* исследования выступили 275 человек, 151 женщина и 124 мужчины, средний возраст которых 33 года.

Проведенное исследование позволило получить нам следующие результаты. По уровню *самоэффективности* респонденты разделились на три группы:

- люди с высоким уровнем самоэффективности - 30% респондентов;
- люди со средним уровнем самоэффективности - 53% респондентов;
- люди с низким уровнем самоэффективности - 17% респондентов.

Для проверки выдвинутой гипотезы нами была использована множественная линейная регрессия, полученное уравнение которой позволит по выбранным человеком копинг-стратегиям поведения предсказывать его самоэффективность совладания с конфликтной ситуацией.

Использование пошагового метода привело к регрессионному уравнению с четырьмя коэффициентами. Прогностическая возможность полученной модели - 21%, коэффициент корреляции  $r=0,46$ .

Регрессионное уравнение *самоэффективности человека в конфликтной ситуации* выглядит следующим образом:

$$R = 27,72 + 2,319*a - 1,326*b + 1,07*c - 0,767*d$$

где

**27,72** - средний уровень самоэффективности;

**a** - адаптивные эмоциональные стратегии;

**b** - неадаптивные когнитивные стратегии;

**c** - адаптивные поведенческие стратегии;

**d** - относительно адаптивные когнитивные стратегии.

Таким образом, основываясь на полученном уравнении, мы можем сделать следующий вывод. *Человек, субъективно высоко оценивающий эффективность своего совладания с конфликтной ситуацией, не игнорирует решение конфликта, не смиряется с ним, а, наоборот, протестует против его возникновения, сохраняя веру в то, что конфликт будет успешно преодолен, обращается за помощью к другим людям, сотрудничает с ними. При этом он не рассматривает конфликт как нечто неважное и незначительное, но и не наделяет его каким-то «особым смыслом».*

Полученное регрессионное уравнение позволяет нам практически полностью подтвердить выдвинутую гипотезу: средний и высокий уровень самоэффективности в конфликте предполагают использование адаптивных вариантов эмоциональных и поведенческих копинг-стратегий и отказ от использования относительно адаптивных и неадаптивных когнитивных стратегий.

Дополнить полученные результаты поможет анализ различий в выборе копинг-стратегий в зависимости от уровня самоэффективности. В Таблице 1 приведены значения уровня значимости критерия Краскела-Уоллеса для каждого вида и типа стратегий совладания.

**Таблица 1.** Значение критерия Краскела-Уоллеса по выбору копинг-стратегий

<i>Копинг-стратегии</i>	<i>Значение критерия Краскела-Уоллеса</i>
<i>Когнитивные стратегии</i>	$p=0,007<0,01$ **
<i>Когнитивные адаптивные стратегии</i>	$p=0,000<0,01$ **
<i>Когнитивные относительно адаптивные стратегии</i>	$p=0,412>0,05$
<i>Когнитивные неадаптивные стратегии</i>	$p=0,001<0,01$ **
<i>Эмоциональные стратегии</i>	$p=0,222>0,05$
<i>Эмоциональные адаптивные стратегии</i>	$p=0,000<0,01$ **
<i>Эмоциональные относительно адаптивные стратегии</i>	$p=0,046<0,05$ *
<i>Эмоциональные неадаптивные стратегии</i>	$p=0,000<0,01$ **
<i>Поведенческие стратегии</i>	$p=0,198>0,05$
<i>Поведенческие адаптивные стратегии</i>	$p=0,000<0,01$ **
<i>Поведенческие относительно адаптивные стратегии</i>	$p=0,675>0,05$
<i>Поведенческие неадаптивные стратегии</i>	$p=0,009<0,01$ **

По типу копинг-стратегий значимые различия были найдены только при выборе когнитивных стратегий. Люди с низким уровнем самоэффективности чаще всего предпочитают когнитивные стратегии (34% респондентов). Однако, исходя из полученного регрессионного уравнения, можно сделать вывод, что среди них преобладают относительно адаптивные и неадаптивные варианты. Более того, человек с низким уровнем самоэффективности чаще всего в целом прибегает к неадаптивным стратегиям (55% респондентов), в том время как высокая самоэффективность предполагает выбор адаптивных вариантов копинг-стратегий (51% респондентов).

Респонденты, оценивающие свою эффективность совладания с конфликтом на среднем уровне, в большинстве своем используют адаптивные и относительно адаптивные стратегии (35% и 43% соответственно).

Полученные результаты мы можем объяснить следующим образом. Выбор человеком с высоким уровнем самоэффективности активных адаптивных стратегий сотрудничества, протеста против возникшего конфликта связано с тем, что такой человек верит, что у него достаточно сил для того, чтобы справиться с

трудностями и продолжать бороться, даже сталкиваясь с неудачами. В то же время человек с низкой самоэффективностью, который считает, что он все равно не сможет разрешить конфликт в свою пользу, чтобы он не предпринял, стремится либо уйти от его решения, либо демонстрирует деструктивное эмоциональное поведение, реагируя через слезы или агрессию. Данные результаты нашли свое подтверждение и в ряде других исследований [6; 13; 23; 26; 28].

Возвращаясь к полученному регрессионному уравнению, важно отметить, что респондентами в проведенном исследовании в качестве неэффективных стратегий совладания рассматриваются не поведенческие стратегии отступления и избегания или эмоциональные стратегии смирения, растерянности, подавления эмоций и агрессии. В качестве наиболее неуспешных стратегий ими были выбраны относительно адаптивные и неадаптивные когнитивные стратегии - религиозность, относительность, придание смысла, игнорирование, смирение, диссимиляция и растерянность.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что, по мнению респондентов, принявших участие в исследовании, традиционно считающиеся неэффективными стратегии могут привести к успешному совладанию. Так, например, желание уйти от разрешения возникшего конфликта может быть эффективным, когда активные действия могут только усугубить ситуацию и привести к еще большим негативным последствиям. В некоторых случаях будет более правильным уйти от непосредственного решения конфликта и вернуться к его предмету, когда сойдут негативные эмоции. Таким образом, использование эмоциональных стратегий для совладания с конфликтной ситуацией также может являться эффективной тактикой поведения.

Также стоит отметить, что присутствие в регрессионном уравнении четырех различных типов стратегий свидетельствует о том, что высокая самоэффективность в конфликте связана не с какой-то одной конкретной стратегией, а предполагает использование различных тактик, что подтверждено и в некоторых других исследованиях [25]. Тем не менее, критерий Краскела-Уоллеса по показателю вариативности поведения, то есть использованию семи и более стратегий совладания, выявил различия между людьми с различным уровнем самоэффективности только на уровне тенденции ( $p=0,09>0,05$ ).

Полученные результаты могут быть дополнены нами при помощи проведенного качественного анализа ответов респондентов на вопросы интервью.

Подавляющее большинство (58% респондентов), выбравших наиболее адаптивные варианты стратегий совладания с конфликтом, отмечали в интервью, что самой неэффективной стратегией поведения в конфликте является уход от конфликта, его игнорирование, «отмалчивание». Тем не менее, они уточняют, что стратегия игнорирования может быть эффективной в том случае, если отношения с данным конкретным оппонентом не важны для человека. Также неэффективным, по мнению респондентов, является манипулирование своим оппонентом, стремление достигать только своих интересов в конфликте, что с большой долей вероятности может привести к повторению конфликта.

При этом наиболее эффективными они считают стратегии «разговора», «диалога», сотрудничества и компромисса. В исключительных случаях, когда они понимают, что другая сторона не настроена к конструктивному решению, они могут применить агрессивные формы поведения.

Некоторые респонденты отмечали, что выбор ими стратегии поведения в конфликте зависит от того, с кем им приходится взаимодействовать. Проиллюстрируем этот вывод словами одного из респондентов:

*«Все зависит от конфликта, а точнее с кем он происходит. Если это интеллигентный и грамотный человек, обладающий определенным авторитетом, то это скорее более взвешенный подход к решению, спокойный, основанный на конструктивном диалоге».*

Нужно отметить, что у людей с подобной точкой зрения преобладает ориентация временной перспективы на будущее, что подтверждает наши предыдущие выводы. Более того, направленность на будущее позволяет им в некоторой степени предотвратить конфликтную ситуацию:

*«Обычно я стараюсь воспользоваться превентивными мерами, то есть я всегда стараюсь увидеть почву для конфликта заранее, и так или иначе конфликт нивелировать: либо изменить то, что станет причиной конфликта, либо подготовить к этой возможной причине конфликта потенциальных «конфликтеров».*

Респонденты, наиболее часто предпочитающие неадаптивные варианты совладания с конфликтом, отмечают, что эффективной может быть «тактика минимального вмешательства», ухода от конфликта (61% респондентов). Свой выбор они объясняют тем, что часто чувствуют свою неспособность противостоять своему оппоненту, поэтому чтобы хоть каким-то образом выиграть у него, они предпочитают выйти из конфликта, чтобы у противоположной стороны также не было возможности достичь своих целей в конфликтной ситуации. Те же респонденты, которые чувствуют в себе возможность выйти победителем из конфликта, выбирают активные, но достаточно агрессивные формы поведения:

*«Если я чувствую себя уверенно, пробую подавить другую сторону либо логическими аргументами, либо агрессией».*

Также респонденты считают, что эффективной стратегией является предотвращение конфликта, однако, по их мнению, в подавляющем большинстве случаев это практически невозможно.

При этом наиболее неэффективными стратегиями, по их мнению, являются тактики «уподобления» и «хлопанье дверью», то есть агрессивные реакции на конфликт.

Некоторые высказывания респондентов показывают правомерность введенного А. Н. Поддяковым различия совладания с трудностями, созданными без чьей-либо вины или специального намерения, и созданными одним человеком для другого преднамеренно [9]. Например, один из респондентов проводит

противопоставление: «Если конфликт возникает на «пустом месте» - пытаюсь успокоиться и посмотреть на ситуацию со стороны. Если конфликт возникает по чьей-либо инициативе - скорее всего, стремлюсь не «клевать на удочку» и сохранять спокойствие». Этому можно противопоставить высказывания «если конфликт пытается развязать кто-то другой», «если вижу, что человека интересует сам по себе конфликт, я могу повести себя агрессивно».

На основе проведенного эмпирического исследования мы можем сделать следующий **вывод**: успешность совладающего поведения в конфликте может быть определена через самоэффективность человека. Средний и высокий уровень самоэффективности в конфликте предполагают использование адаптивных вариантов эмоциональных и поведенческих копинг-стратегий и отказ от использования относительно адаптивных и неадаптивных когнитивных стратегий.

Выявленные в работе особенности связи самоэффективности и выбора человеком стратегий совладания с конфликтными ситуациями способны помочь как при работе с уже возникшими конфликтами, так и в предотвращении подобных конфликтов будущем. На их основе может быть составлен ряд практических рекомендаций, которые могут быть использованы в психодиагностических целях, а также в рамках психологического консультирования.

#### Список литературы

1. **Алексеева А. И.** Влияние самооценки на способ разрешения конфликтной ситуации: автореферат дисс. ... канд. психол. наук. Л., 1983. 24 с.
2. **Бодров В. А.** Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
3. **Водопьянова Н. Е.** Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 329 с.
4. **Гордеева Т. О.** Мотивация достижения: теории, исследования, проблемы // Современная психология мотивации / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 47-102.
5. **Капрара Д., Сервон Д.** Психология личности. СПб.: Питер, 2003. 638 с.
6. **Крюкова Т. Л.** Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дисс. ... доктора психол. наук. Кострома, 2005. 473 с.
7. **Муздыбаев К.** Стратегии совладания с жизненными трудностями: теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. № 2. С. 37-47.
8. **Нюттен Ж.** Мотивация, действие и перспектива будущего. М.: Смысл, 2004. 607 с.
9. **Подъяков А. Н.** Преднамеренное создание трудностей и совладание с ними [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2008. № 1. URL: <http://psystudy.ru>
10. **Старченкова Е. С.** Концепция проактивного совладающего поведения // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2009. № 2. С. 198-205.
11. **Хазова С. А.** Совладающее поведение одаренных старшеклассников // Психологический журнал. 2004. № 5. С. 59-69.
12. **Хьелл Л., Зиглер Д.** Теории личности. СПб.: Питер, 2006. 607 с.
13. **Шепелева Е. А.** Особенности учебной и социальной самоэффективности школьников: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 2008. 24 с.
14. **Шкуратова И. П., Анненкова Е. А.** Личностные ресурсы как фактор совладания с кризисными ситуациями // Психология кризиса и кризисных состояний: междисциплинарный ежегодник. 2007. № 4. С. 17-23.
15. **Bandura A.** Regulation of Cognitive Processes through Perceived Self-Efficacy // Developmental Psychology. 1989. Vol. 25. P. 729-735.
16. **Epel E. S., Bandura A., Zimbardo P. G.** Escaping Homelessness: the Influences of Self-Efficacy and Time Perspective on Coping with Homelessness // Journal of Applied Social Psychology. 1999. Vol. 29. P. 575-596.
17. **Folkman S., Lazarus R. S.** Coping as a Mediator of Emotion // Journal of Personal and Social Psychology. 1998. Vol. 54. P. 466-475.
18. **Folkman S., Moskowitz J. T.** Stress, Positive Emotion and Coping // Current Directions in Psychological Science. 2000. Vol. 9. № 4. P. 115-118.
19. **Frydenberg E.** Coping Competencies // Theory into Practice. 2004. Vol. 43. № 1. P. 14-22.
20. **Heim E.** Coping and Psychosocial Adaptation // Journal of Mental Health Counseling. 1988. Vol. 10. P. 136-144.
21. **Hobfoll S. E., Lerman M.** Personal Relationships, Personal Attitudes and Stress Resistance: Mother's Reactions to the Child's Illness // American Journal of Community Psychology. 1988. Vol. 16. № 4. P. 565-589.
22. **Holahan C. J., Moos R. H.** Personal and Contextual Determinants of Coping Strategies // Journal of Personality and Social Psychology. 1987. Vol. 52. № 5. P. 946-955.
23. **Jex S. M., Bliese P. D., Buzzell S., Primeau J.** The Impact of Self-Efficacy on Stressor-Strain Relations: Coping Style as an Explanatory Mechanism // Journal of Applied Psychology. 2001. Vol. 86. № 3. P. 401-409.
24. **Lowe R., Cockshott Z., Greenwood R., Kirwan J. R., Almeida C., Richards P., Hewlett S.** Self-Efficacy as an Appraisal that Moderates the Coping-Emotion Relationship // Psychology and Health. 2008. Vol. 23. № 2. P. 155-174.
25. **Mattlin J. A., Wethington E., Kessler R. C.** Situational Determinants of Coping and Coping Effectiveness // Journal of Health and Social Behavior. 1990. Vol. 31. № 1. P. 103-122.
26. **McNatt B. D., Judge T. A.** Self-Efficacy Intervention, Job Attitudes and Turnover: a Field Experiment with Employees in Role Transition // Human Relationship. 2008. Vol. 61. P. 783-810.
27. **Nicholls A. R., Polman R. C., Levy A. R., Borkoles E.** The Mediating Role of Coping: a Cross-Sectional Analysis of the Relationship between Coping Self-Efficacy and Coping Effectiveness among Athletes // International Journal of Stress Management. 2010. Vol. 17. № 3. P. 181-192.
28. **Schunk D.** Self-Efficacy and Academic Motivation // Educational Psychologist. 1991. Vol. 26. P. 207-231.
29. **Schwarzer R., Jerusalem M.** Generalized Self-Efficacy Scale. Windsor: Nfer-Nelson, 1995. P. 35-37.
30. **Smith R. E.** Effects of Coping Skills Training on Generalized Self-Efficacy and Locus of Control // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56. № 2. P. 228-233.
31. **Taylor S.** Stimulus Estimation and the Over Prediction of Fear: a Comment on Two Studies // Behaviour Research and Therapy. 1995. Vol. 33. № 6. P. 699-700.