

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ



Р.А. Абдурахманов¹
О.В. Герасимова²

R.A. Abdurakhmanov
O.V. Gerasimova

ЗАВИСИМОСТЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ ОТ УРОВНЯ ОСМЫСЛЕННОСТИ ЖИЗНИ У СОТРУДНИКОВ ПРАВОСЛАВНОГО ВУЗА

DEPENDENCE OF COPING STRATEGIES IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS ON LEVEL OF LIFE COMPREHENSION OF ORTHODOX UNIVERSITY EMPLOYEES

В данной статье рассматриваются особенности совладающего поведения сотрудников православного вуза в зависимости от уровня осмысленности жизни, показаны различия в понимании конструктивности совладающего поведения с точки зрения верующих православных и сложившихся взглядов в современной психологии.

Ключевые слова: копинг, копинг-стратегия, совладающее поведение, смысл жизни, смысловые ориентации, трудные жизненные ситуации, сотрудники православного вуза.

In this article the features of orthodox university employees coping behavior, depending on the level of life comprehension, are considered, and the differences in the comprehension of coping behavior constructiveness from the point of view of orthodox believers and opinions prevailing in modern psychology are discussed.

Keywords: coping, coping strategies, coping behavior, meaning of life, purpose orientations, difficult life situations, orthodox university employees.

Появление понятий «копинг», «копинг-стратегия» в зарубежной психологии (Л. Мэрфи, Р. Лазарус) [1], безусловно, не означает, что та научная реальность, которая ими обозначается, также возникла впервые. Проблемы жизненного пути, личностного выбора в отечественной психологии всегда вызывали высокий интерес исследователей. Но, в отличие от западных работ, в работах отечественных исследователей ставились вопросы о смысле происходящего с человеком, о роли данной преходящей ситуации в выполнении его жизненного предназначения. Ситуация и отдельный поступок человека, таким образом, рассматривались лишь как исходный

пункт для восхождения к глубокой и целостной характеристике личности [2; 3]. Отечественные исследователи понятие «копинг-поведение» интерпретируют как совладающие поведение, или психологическое преодоление [4].

Психологи, занимающиеся проблематикой копинг-поведения, придерживаются разных точек зрения на эффективность стратегий совладания [5]. Если во многих теориях учитывается, что копинг-стратегии по своей сути могут быть как продуктивными, функциональными, так и непродуктивными, дисфункциональными, то существуют авторы, с точки зрения которых неотъемлемой характеристикой копинг-поведения является его полезность. Они определяют совладание как «адаптивные действия, целенаправленные и потенциально осознанные, которые последовательно используются индивидом, чтобы справиться со стрессом» [6].

Большинство психологов традиционно относит религиозный механизм совладания с труд-

¹ Кандидат психологических наук, доцент, профессор кафедры практической психологии НОУ ВПО «Российский новый университет».

² Инспектор отделения профессиональной переподготовки в области теологии факультета дополнительного образования Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета.

ной жизненной ситуацией к неконструктивной стратегии поведения. Однако в ряде зарубежных исследований показано, что религиозные убеждения и отправление религиозных обрядов способствуют редукции депрессивных расстройств. Также отмечается, что в ситуации потери близкого человека или на пороге смерти у человека происходит переоценка ценностей, и страдающая душа ищет утешения в религии. Многие психологи относят религию к не очень эффективному способу преодоления стрессовых ситуаций, хотя американский психолог Поль Джонсон выделяет серьезные психотерапевтические свойства религии [7].

1. «Ценность каждой личности» – основная идея религиозного вероучения – помогает избавиться от чувства собственной неполноценности, бессилия и беспомощности.

2. Возможность удовлетворить потребность человека в принадлежности к содружеству единомышленников через церковную общину.

3. Постоянная духовная связь с Богом – залог психической внутренней стабильности.

4. Религиозные незыблемые жизненные ценности (в отличие от меняющихся ценностей материального мира) дают надежду на победу добра над злом, которая поддерживает здоровье тела и духа.

5. Религиозный культ – источник душевного здоровья, воздействующий через чувство единения с другими, отрешенность от повседневных забот, сосредоточенность на возвышенном.

6. Исповедь и отпущение грехов, снимающие напряженность, беспокойство, чувство вины, ведут к благотворному для психики ослаблению и душевному равновесию.

7. Строгая регламентация поведения, определяющая духовную гигиену личности.

Смирение у некоторых авторов считается неадаптивным вариантом когнитивных копинг-стратегий [8]. С другой стороны, Ю.И. Полищук указывает на значительный терапевтический потенциал религиозной веры, ее профилактическое и реабилитационное значение, и отмечает важность религиозной стратегии совладания, при которой смирение, покорность и терпение (на все воля Божия) «создают эффект духовно-психологической защиты, играют психоамортизационную роль перед лицом психотравмирующих воздействий, событий» [9]. Психотерапевтические функции религии обеспечивают переориентацию неудовлетворенных потребностей и чувств на религиозные объекты, что создает новое состояние с оптимизацией психического настроения [10].

Конечно, если бы было возможным в ситуации потери близкого человека «оторвать» либидо, бывшее соединенным, зафиксированным на любимом человеке, то перенести утрату и боль стало бы легче. «Любимого объекта больше не существует, и реальность подсказывает требование отнять все либидо, связанное с этим объектом» [11]. Но человек потому и человек, что не предаст забвению любовь и память. А работа человеческого горя состоит не в том, чтобы забыть, а состоит в понимании, в памятовании, в запоминании [12].

Все идущие за Фрейдом авторы, по словам Ф.Е. Василюка, сохранили эту парадигму забвения. А человека нужно научить помнить и выживать с этой памятью. Как точно отмечает автор, «не забвение поможет восстановиться для продуктивной жизни, а воссоздание, сотворение памяти на том месте, где раньше была жизнь» [12].

Зимой 2012 года нами были проведены исследования связи копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях с уровнем осмысленности жизни у сотрудников православного вуза. Предполагалось, что сотрудники с высокой осмысленностью жизни в трудных жизненных ситуациях будут показывать более конструктивное поведение, чем их коллеги с более низкой осмысленностью жизни. Репрезентативная выборка исследования составила 40 человек, возрастом от 25 до 50 лет.

Исследование проводилось в свободное от работы и учебы время, добровольно. Испытуемые были разбиты на две группы по результатам ответов на тест «Смыслжизненные ориентации» (СЖО) Д. Крамбо, Л. Махолик в адаптации Д.А. Леонтьева [13]. Сотрудники с высокими баллами по шкале «Общий показатель осмысленности жизни» (ОПОЖ) составили первую группу, со средними баллами – вторую группу. Для выявления копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях нами была подобрана батарея методик, исследующих совладающее поведение личности в трудных жизненных ситуациях: тест К. Томаса «Типы поведения в конфликте» в адаптации Н.В. Гришиной [14]; методика Дж. Амирхана «Индикатор копинг-стратегий» (CSI), адаптированная Н.А. Сиротой и В.М. Ялтонским [15]; копинг-тест Р. Лазаруса, С. Фолкман [16]; методика рисуночной фрустрации Розенцвейга в модификации Н.В. Тарабриной [17]. Данные по результатам подсчета СЖО представлены в табл. 1 и на рис. 1.

Из таблицы 1 видно, что группу № 1 составили испытуемые, показавшие высокие и средние результаты по субшкалам: «Цели», «Процесс», «Результат», «Локус контроля – Я», «Локус кон-

Средние показатели и стандартные отклонения результатов СЖО

№ группы	Кол-во (чел.)	Цели	Процесс	Результат	Локус контроля – Я	Локус контроля – жизнь	ОПОЖ
Группа № 1	20	33±3	31±4	23±4	18±5	28±2	132±25
Группа № 2	20	25±3	20±5	16±3	10±5	19±4	91±11

Таблица 2

Средние показатели стратегий поведения в конфликтах и стандартные отклонения

№ группы	Кол-во чел.	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
Группа №1	20	3±2	8±3	6±3	6±3	7±3
Группа №2	20	3±2	4±3	8±2	7±3	7±3

троля – жизнь». Общий показатель осмысленности жизни в первой группе достаточно высокий, 132 балла (при среднем 96 баллов), с отклонением в 25 единиц. В группу № 2 вошли испытуемые, показавшие по субшкалам более низкие результаты. Общий показатель осмысленности жизни во второй группе – 91 балл со стандартным отклонением в 11 единиц. Более наглядно результаты исследования представлены на рисунке 1.

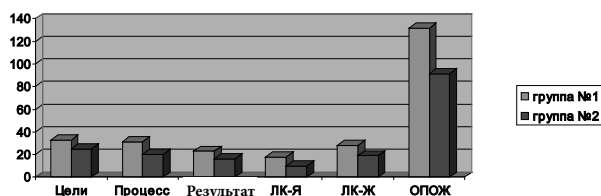


Рис. 1. Средние показатели СЖО и ОПОЖ

На следующем этапе исследования мы поставили задачу сравнить стратегии поведения в конфликтных ситуациях сотрудников с высоким и средним уровнями осмысленности жизни (Тест Томаса). Сравнительные результаты двух групп по пяти шкалам («Соперничество», «Сотрудничество», «Компромисс», «Избегание», «Приспособление») представлены в табл. 2 и на рис. 2.

Из табл. 2 видно, что испытуемые группы № 1 в конфликтах чаще всего используют конструктивную стратегию сотрудничества, иногда они идут на компромисс, соперничают редко. Но также, в ряде случаев, испытуемые используют стратегии, традиционно у психологов считающиеся неконструктивными: стратегии избегания конфликта и приспособления к нему, что показывают достаточно высокие баллы по данным видам стратегий. Если рассмотреть данные стратегии с точки зрения их пользы, то можно

отметить, что в некоторых жизненных ситуациях лучше не вступать в конфликтные отношения или некоторым образом приспособиться к конфликту и поспособствовать его затуханию, если справиться с ним или что-нибудь изменить в нем в положительную сторону не представляется возможным.

Испытуемые группы № 2 чаще в конфликтных ситуациях используют неконструктивные стратегии: идут на компромисс, избегают участия в конфликте или приспосабливаются к нему. Соперничают и сотрудничают реже. Надо отметить, что если в конфликтной ситуации одна из сторон идет на компромисс, то конфликт чаще всего не имеет продолжения, не возникает его эскалации. Тем самым, не страдает общее дело. Хотя, естественно, уступившая сторона в чем-то проигрывает. Но, видимо, в большинстве случаев этот проигрыш не считается существенным для уступившей стороны. Более наглядно результаты данного этапа исследования представлены на рис. 2.

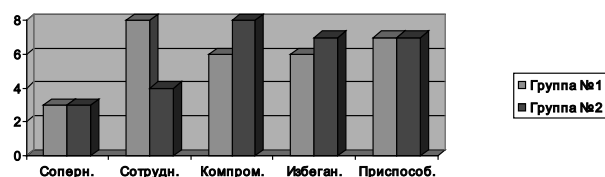


Рис. 2. Средние показатели стратегий поведения в конфликтах

Для выявления статистически значимых различий между двумя группами испытуемых мы воспользовались критерием Манна – Уитни. Результаты обработки данных с помощью математической статистики отражены в табл. II.

Показатель Манна – Уитни по типам поведения в конфликтах

№ группы	Кол-во чел.	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
Группы № 1 и № 2	20x20	165 0,329	13,5 0,000**	91 0,003**	190 0,783	185 0,680

** – различия статистически достоверны; * – различия достоверны на 5% уровне

Из табл. II видно, что между результатами двух групп обследуемых имеются достоверные различия по некоторым шкалам СЖО: по шкале «Сотрудничество» ($U = 13,5$, $p < 0,01$) и по шкале «Компромисс» ($U = 91$, $p < 0,01$). По остальным шкалам СЖО достоверных различий не выявлено.

Таким образом, можно сделать вывод: сотрудники вуза с высоким уровнем осмысленности жизни чаще, чем их коллеги с более низким уровнем осмысленности жизни, в решении конфликтных ситуаций используют конструктивные стратегии. Но в некоторых случаях, в зависимости от ситуации, испытуемые с высокой осмысленностью жизни используют также стратегии, которые, по их мнению, наиболее подходят к сложившейся ситуации и к видению ими своей роли в ней. Данные стратегии можно назвать неконструктивными лишь условно. Испытуемые с более низким уровнем осмысленности жизни в большинстве трудных жизненных ситуаций используют неконструктивные стратегии. Именно эти стратегии ощущаются испытуемыми как наиболее приемлемые для сохранения внутреннего равновесия и спокойствия.

На третьем этапе исследования мы определяли базисные стратегии, используемые работниками вуза в трудных ситуациях (методика Дж. Амирхана). Нужно было описать реальную проблему, которую пришлось решать испытуемому и которая доставила беспокойство. Преимущество данной методики заключается в том, что ответы на вопросы даются применительно к конкретной непростой жизненной ситуации. Результаты подсчетов представлены в табл. 3 и на рис. 3.

Из таблицы 3 видно, что испытуемые группы № 1 для разрешения возникшей трудной ситуации использовали активные поведенческие стратегии, такие, как: разрешение проблемы и поиск социальной поддержки. Результаты подсчетов по шкале «Разрешение проблем» составили в среднем 24 балла, результаты по шкале «Поиск социальной поддержки» – 18 баллов, по

шкале «Избегание проблемы» – 17 баллов. Также хочется отметить, что испытуемые с высокой осмысленностью жизни возникшую перед ними проблему решали достаточно активно, поэтапно планировали свои действия по ее разрешению, не пытаясь отвлечься от нее. Они полностью сосредотачивались на решении проблемы, в некоторых случаях им помогало одиночество, но чаще все-таки испытуемые прибегали к советам близких и друзей.

Таблица 3

Средние показатели базисных копинг-стратегий и стандартные отклонения

№ группы	Разрешение проблемы	Поиск соц. поддержки	Стратегия избегания
Гр. № 1	24 ± 0,8	18 ± 0,8	17 ± 0,5
Гр. № 2	15 ± 0,7	16 ± 0,5	23 ± 0,8

Испытуемые группы № 2 показали следующие результаты: уровень ниже среднего по шкале «Разрешение проблемы» – 15 баллов, средний уровень по шкале «Поиск социальной поддержки» – 16 баллов и средний уровень по шкале «Избегание проблемы» – 23 балла. По результатам видно, что в данной конкретной ситуации испытуемые старались избежать всеми возможными способами решения проблемы: фантазировали, что проблема исчезнет сама собой, не пытались активно ее решать. Если учесть, что локус контроля – Я у многих был невысокий, то веры в то, что можно преодолеть трудности и невзгоды, просто приложив усилия и выработав стратегию поведения, у испытуемых, видимо, не было. Более наглядно результаты исследования показаны на рис. 3.

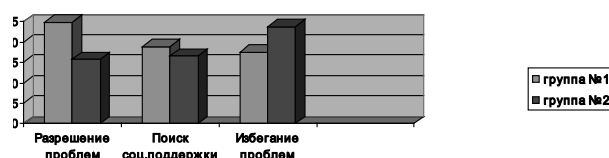


Рис. 3. Средние показатели базисных копинг-стратегий

Результаты обработки данных с помощью математической статистики отражены в табл. III.

Таблица III

Показатель Манна – Уитни по базисным стратегиям

Кол-во чел.	Разрешение проблемы	Поиск соц. поддержки	Стратегия избегания
20x20	0,00**	41,00**	1,00**

** – различия статистически достоверны;

* – различия достоверны на 5% уровне

Проверка достоверности различий результатов двух групп методом математической статистики показала высокую достоверность различий. Действительно, испытуемые первой группы чаще в данной трудной ситуации пытались разрешить проблему ($U = 0$, $p < 0,01$), обращались за помощью к близким и друзьям ($U = 41$, $p < 0,01$), значительно реже, чем испытуемые второй группы, они избегали решения проблемы ($U = 1$, $p < 0,01$).

Следующим этапом работы было определение копинг-стратегий, используемых человеком в ситуации кризиса. Для этого использовалась методика Р. Лазаруса, С. Фолкман в адаптации Т.Л. Крюковой. Результаты представлены в табл. 4 и на рис. 4.

Из табл. 4 видим, что группа № 1 показала следующие результаты: высокая напряженность копинга по шкалам «Самоконтроль», «Поиск социальной поддержки», «Положительная переоценка», «Планирование решения проблемы». Средний, ближе к высокому, уровень напряженности – по шкалам «Дистанцирование», и средний – по шкале «Бегство-избегание». Низкий уровень напряженности был отмечен по шкале «Конфронтационный копинг».

Что касается показателей группы № 2, то результаты оказались следующие: высокая напряженность копинга была показана по шкале «Бегство-избегание»; среднее, ближе к высокому, значение копинга было показано по шкале «Положительная переоценка»; среднее значение – по шкалам «Конфронтационный копинг», «Дистанцирование», «Самоконтроль», «Поиск социальной поддержки»; и низкий показатель копинга – по шкалам «Принятие ответственности» и «Планирование решения проблемы». Результаты обработки данных с помощью математической статистики отражены в табл. IV.

Из табл. IV видно, что базисные копинг-стратегии испытуемых имеют достоверные различия. Испытуемые с высокой осмысленностью жизни часто в ситуациях стресса используют конструктивные стратегии: самоконтроль ($U=19$, $p < 0,01$), поиск социальной поддержки ($U = 17,5$, $p < 0,01$), принимают ответственность на себя ($U = 6$, $p < 0,01$), планируют ($U=6,5$, $p < 0,01$) и

Таблица 4

Средние показатели копинг-стратегий в ситуации стресса и стандартные отклонения

Номер группы	Кол-во чел.	КОПИНГИ							
		Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск соц. подд.	Принятие ответст.	Бегство-избегание	Планирование	Положит. переоценка
№ 1	20	6±3	8±4	15±3	14±2	10±2	12±4	13±2	14±3
№ 2	20	7±5	10±5	8±3	8±4	6±2	14±3	6±5	12±3

Таблица IV

Показатель Манна – Уитни по базисным копинг-стратегиям

Кол-во чел.	КОПИНГИ							
	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск соц. подд.	Принятие ответст.	Бегство-избегание	Планирование	Положит. переоценка
20X20	111,5 0,010**	105 0,009**	19 0,000**	17,5 0,000**	6 0,000**	126 0,043*	6,5 0,000**	62 0,052*

** – различия статистически достоверны;

* – различия достоверны на 5% уровне

пытаются найти положительный смысл в произошедшем (смиряются) ($U = 62, p < 0,01$). Редко ими используются неконструктивные стратегии, такие, как конфронтация ($U = 111,5, p < 0,01$) и дистанцирование ($U = 105, p < 0,01$). В некоторых тяжелых жизненных ситуациях испытуемые с высокой осмысленностью жизни показывают некоторый уход от решения проблемы, стратегию избегания (с точки зрения православного человека, уход от человеческой суеты, но приближение к Богу в молитве). Статистические различия по шкале «Бегство-избегание» в двух группах менее значимы ($U = 126, p < 0,05$). Более наглядно результаты исследования представлены на рис. 4.

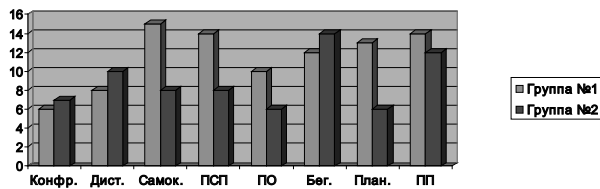


Рис. 4. Средние показатели совладающего поведения в ситуации стресса

Анализируя результаты, полученные в первой группе, можно сделать следующий вывод: в большинстве стрессовых ситуаций испытуемые используют конструктивное поведение. Они решают свои трудности без агрессивных усилий, регулируют свои чувства и действия; признают свою роль в проблеме, анализируют ситуацию и предпринимают активные действия по конструктивному выходу из стресса. В ситуации, когда событие воспринимается как очень тяжелое, помогает смирение (принятие скорби с миром в сердце), молитва, способность увидеть смысл произошедшего (положительная переоценка).

По результатам, полученным во второй группе, был сделан следующий вывод: обследуемые группы со средним уровнем осмысленности жизни чаще в критических жизненных ситуациях показывают копинг-поведение, направленное на мысленный или поведенческий уход от травмирующего события. Но так как балл по шкале «Положительная переоценка» достаточно высок, то это показывает, что травмирующая информация человеком во многих случаях переживается смиренно и достойно, горе прорабатывается и не загоняется внутрь.

Последний этап работы заключался в изучении фрустрационных реакций испытуемых, т.е. реакций на ситуации «обвинения» и ситуации «препятствия». Каждый из полученных ответов

оценивался по двум критериям: по направлению реакции (агрессии) и по типу реакции. Исходя из полученных данных высчитывался коэффициент групповой конформности (GCR), или мера индивидуальной адаптации субъекта к своему социальному окружению. На следующем этапе заполнялись таблицы профилей. На основании профилей числовых данных составлялись три основных и один дополнительный образцы. Полученные данные представлены в табл. 5 и на рис. 5.

Таблица 5

Уровень социальной адаптации и особенности фрустрационных реакций

№ группы	GCR	Особенности фрустрационных реакций испытуемых					
		E	I	M	OD	ED	NP
№1	68%	49%	24%	27%	16%	44%	40%
№2	45%	21%	29%	50%	42%	29%	29%

Из табл. 5 видно, что уровень социальной адаптации в первой группе (68%) выше, чем во второй группе (45%), т.е. индивидуальная адаптация в социуме сотрудников, входящих в группу с высокой осмысленностью жизни, выше, чем у испытуемых, входящих в группу с более низкой осмысленностью жизни. Что касается данных по изучению фрустрационных особенностей испытуемых (изучение шести факторов: E, I, M, OD, ED, NP), то, анализируя полученные результаты, можно увидеть следующую картину: у испытуемых первой группы во фрустрационных ситуациях чаще встречается экстрапунитивная (активная) манера реагирования, далее следует импунитивная (без обвинений себя и окружающих) манера реагирования и реже используется интрапунитивная реакция (принятие вины на себя). У испытуемых второй группы во фрустрационных ситуациях чаще используется импунитивная манера реагирования (обвинение себя и окружающих отсутствует, ситуация рассматривается как незначительная или неизбежная); далее следует интрапунитивная манера реагирования (принятие вины на себя), в меньшей степени используется экстрапунитивная (активная, направленная на внешнюю причину). Можно сделать вывод, что испытуемые первой группы чаще используют активную, более конструктивную манеру реагирования, чем испытуемые второй группы. Реакции испытуемых первой группы направлены в большей степени на активное изменение ситуации, реакции второй группы – на претерпевание ситуации, на ее положительную переоценку. Испытуемые первой группы все же чаще фиксиру-

ются во фрустрационных ситуациях на самозащите, защите своего Я (ED = 44%), но также часто пытаются удовлетворить свои потребности (NP = 40%), достаточно редко фиксируясь на самом препятствии (OD = 16%). Это нормальный, конструктивный подход для разрешения возникающей фрустрационной ситуации. Присутствует некоторая уязвимость Я личности, что характерно для сензитивного человека. Результаты, полученные во второй группе, говорят о том, что испытуемые с более низкой осмысленностью жизни во фрустрационной ситуации чаще фиксируются на препятствии, «застревают» на нем (OD = 42%), более редко фиксируются на самозащите и удовлетворении потребности (ED = NP = 29%). Данный тип реакции на фрустрацию менее конструктивен, т.к. не присутствует активное разрешение проблемы, а происходит некоторое зависание и торможение личности. Нами также было замечено, что сотрудники, входящие в первую группу, чаще используют экстрапунитивные реакции с фиксацией на удовлетворении потребности (E = 116), далее следуют – интрапунитивные реакции с фиксацией на самозащите (I = 92), потом – экстрапунитивные реакции с фиксацией на самозащите (E = 85). Наиболее часто испытуемые первой группы используют активные, конструктивные способы выхода из фрустрационных ситуаций. Но в данной группе достаточно часто используются самозащитные типы реагирования, что говорит о некоторой уязвимости Я личности. Во второй группе сотрудниками чаще во фрустрационных ситуациях используются импунитивные типы реагирования с фиксацией на препятствии (M' = 33), далее следуют – интрапунитивные с фиксацией на самозащите (I = 85) и импунитивные с фиксацией на удовлетворении потребности (M = 85). Данные говорят о том, что экстрапунитивные направления реакций у сотрудников второй группы отсутствуют, т.е. применяемые методы реагирования не являются активными, преобразующими ситуацию, конструктивными методами. Чаще ситуация рассматривается как незначительная или неизбежная. Более наглядно результаты можно посмотреть на рис. 5.

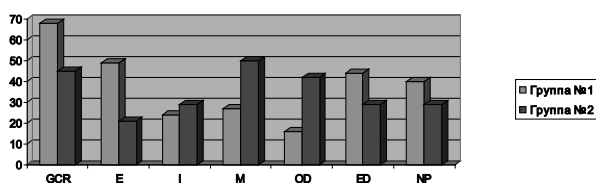


Рис. 5. Уровень социальной адаптации и особенности фрустрационных реакций

Подводя **итоги исследования**, отметим, что выдвинутая гипотеза подтвердилась: совладающее поведение сотрудников православного вуза в тяжелых жизненных ситуациях действительно во многом зависит от уровня осмысленности жизни. Работники с высоким уровнем осмысленности жизни чаще, чем их коллеги с более низким уровнем осмысленности жизни, в конфликтных ситуациях, ситуациях стресса, кризиса и фрустрации показывают конструктивное поведение. Но следует отметить тот факт, что по результатам исследования можно было заметить, что в некоторых жизненных ситуациях испытуемые с высокой осмысленностью жизни показывают совладающее поведение, которое многими психологами трактуется как неконструктивное: избегание конфликта и приспособление к нему в конфликтных ситуациях; смирение и молитвенный труд в критических ситуациях (потеря близкого человека, горе). Для православного человека данное поведение гармонично и неотъемлемо от православных религиозных ценностей, и, следовательно, является полезным, конструктивным и в некоторых жизненных ситуациях – единственно возможным.

Литература

1. Абдурахманов Р.А., Габова Т.В. Совладающее поведение как форма преодоления последствий экстремальных воздействий // Вестник Российского нового университета : серия «Проблемы социально-гуманитарных и психологических наук». – Выпуск 1. – М. : РосНОУ, 2011. – С. 68–78.
2. Нартова-Бочавер С.К. Coping behavior в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5.
3. Каширин В.П. Понятие личности : факторы социализации, развития и формирования личности (глава 5 учебника) // Психология и педагогика / под общ. ред. В.А. Сластёнина, В.П. Каширина. – М. : Юрайт, 2013. – С. 80–101.
4. Абдурахманов Р.А. Социально-психологический подход к анализу совладающего поведения // Вестник Московского государственного областного университета : серия «Психологические науки». – М. : МГОУ, 2009. – № 4 – С. 61–65.
5. Абдурахманов Р.А., Костеров А.С. Основные направления изучения копинг-поведения в современной психологии : труды Двенадцатой Международной научной конференции «Цивилизация знаний: проблема человека в науке XXI

века», Москва, 22–23 апреля 2011 г. – М. : РосНОУ, 2011. – С. 335 – 341 .

6. Никольская, И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. – СПб. : Речь, 2001.

7. Попова М.А. Критика психологической апологии религии // Современная американская психология религии. – М., 1972. – С. 201–202.

8. Набиуллина Р. Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом : учебное пособие. – Казань : Казанская государственная медицинская академия, 2003.

9. Полищук Ю.И. Значение религиозной веры как лечебного и реабилитационного фактора при психических расстройствах непсихотического уровня // Независимый психиатрический журнал. – 2004. – № 4. – С. 63–67.

10. Смирнова Е.Т. Введение в религиозную психологию. – Самара, 2003.

11. Фрейд З. Печаль и меланхолия // Психология эмоций : тексты / под. ред. В.К. Вилюнас,

Ю.Б. Гиппенрейтер. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – С. 205.

12. Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М. : Издательство Московского университета, 1984.

13. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). – 2-е изд. – М. : Смысл, 2000.

14. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов-на-Дону : Логос, 1995. – С. 561–564.

15. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков // Обозр. психiatr. и мед. психол. – 1994. – № 1. – С. 63–64.

16. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. – 2007. – № 3 – С. 93–112.

17. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов-на-Дону : Логос, 1995. – С. 488–514.