

МАМАНДАРДЫ
КӘСІБИ
ДАЙЫНДАУДАҒЫ
ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ-
ПЕДАГОГИКАЛЫҚ
МӘСЕЛЕЛЕР

ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ
СПЕЦИАЛИСТОВ

PSYCHOLOGICAL
AND
PEDAGOGICAL
PROBLEMS OF
PROFESSIONAL
EDUCATION

УДК 371.485

Г.А. Касен*, М.Ж. Кабиева

Казахский национальный университет имени аль-Фараби,
Республика Казахстан, г. Алматы
*E-mail: gulmira.kasen@kaznu.kz

К вопросу изучения копинг-стратегий поведения подростков

В статье на основе анализа классической и современной зарубежной и отечественной литературы рассмотрено понятие копинг-стратегий поведения, проанализированы подходы к пониманию копинга. Теоретически обосновано, что копинг – это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией согласно ее собственной логике, психологическими возможностями и ее значимостью в человеческой жизни, что уровень развития копинг-ресурсов обеспечивает успешность адаптации к стрессам.

Из анализа теоретических данных установлено, что неопределенность события для человека может являться следствием как объективно заданных параметров ситуации, так и его субъективной интерпретации, которая связана с личностными особенностями человека, отсутствием опыта или навыков в решении проблем данного типа жизненных событий.

Также следует отметить, что в статье подчеркивается и уточняется необходимость усиленной работы по совершенствованию социально-педагогической поддержки совладающего поведения. Значимость совладания заключается в том, чтобы помочь подростку эффективнее адаптироваться к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, погасить стрессовое действие ситуации, творчески переработать и стать активным субъектом. С учетом всего этого в заключительном разделе статьи представлена модель социально-педагогических условий формирования продуктивных копинг-стратегий у школьников подросткового возраста.

Ключевые слова: воспитание, копинг-стратегии, образовательная среда.

Г.А. Касен, М.Ж. Кабиева

**Жасөспірімдердің мінез-құлық
копинг-стратегияларын оқып-үйрену мәселесі туралы**

Мақалада классикалық және қазіргі отандық және шетел әдебиетінің негізінде мінез-құлық копинг-стратегиялары ұғымы қарастырылып, копингті түсінудің тұрғыларына талдау жасалған. Копинг-бұл жағдаяттың өз логикасына, психологиялық мүмкіндіктеріне және оның адам өміріндегі маңызының өзара әрекеттестігіне сәйкес қолданылатын жеке даралық тәсіл екендігі және копинг-ресурстардың күйзелістерге бейімделуді қамтамасыз ететіні теориялық тұрғыда негізделген.

Теориялық мәліметтерді талдау барысында болып жатқан жағдайдың белгісіздігі адам үшін шынайы жағдаяттық көрініс болуы мүмкін екендігі анықталды, өйткені адамның осы типтес өмірлік

жағдаяттардың шешімін табуда тәжірибесінің жоқтығы және дағдыларының болмауы оның тұлғалық ерекшеліктерімен субъективті түрде байланысты болады.

Сонымен қатар, мақалада мұндай мінез-құлық иелеріне әлеуметтік-педагогикалық қолдау көрсетуді жетілдіруде көп жұмыс жасалуы қажет екендігі де ашып көрсетілді. Өзара көмектің маңыздылығы жасөспірімді аталған жағдаяттардың талаптарына бейімделуге баулу, сонымен қатар оған сол жағдаятта туындаған күйзелісті шығармашылықпен жеңе білуде өзін белсенді субъект ретінде көрсете алуымен тұжырымдалады.

Осы айтылғандарды есепке ала отырып, мақаланың қорытынды бөлімінде мектеп оқушыларының жасөспірім кезіндегі копинг-стратегияларының қалыптасуында ұтымдылық танытатын әлеуметтік-педагогикалық шарттарының моделі ұсынылады.

Түйін сөздер: тәрбие, копинг-стратегиялар, білім беру ортасы.

G. Kassen, M. Kabieva

To the question study of the coping strategies by behavior of teenagers

In article on the basis of a thorough analysis of classical and modern foreign and domestic literature considers the concept of copying strategies of behavior, the approaches to understanding of coping. Theoretically substantiated the fact that copying is an individual way of dealing with the situation according to its own logic, psychological capabilities and its importance in human life, the level of development of coping resources ensures the success of adaptation to stress.

The analysis of the theoretical data, we found that the uncertainty of events for a person may be due as objectively given parameters of the situation and its subjective interpretation, which is related to the individual's personal qualities, lack of experience or skills in solving this type of life events. Also, it should be noted that the article emphasizes and clarifies the need for intensified work on improvement of social-pedagogical support coping behavior.

The importance of coping is to help the teenager better to adapt to the requirements of the situation, allowing him to possess it, to repay stressful action situation creative process and become an active subject. With all this in mind in the final section of the paper presents the model of social-pedagogical conditions of forming productive coping strategies among in-school adolescents.

Key words: upbringing, coping strategies, educational environment.

Введение

Для совладения со стрессовыми ситуациями человек на протяжении своей жизни вырабатывает так называемые копинг-стратегии – систему целенаправленного поведения по сознательному овладению ситуацией для уменьшения вредного влияния стресса.

Понятие «coping» было введено американским психологом Абрахамом Маслоу [1]. Изучением проблемы копинг-поведения занимались такие исследователи, как Р. Лазарус и С. Фолкмен [2], П. Коста и Р. Маккрей [3], У. Лер и Х. Томэ [4].

Основные подходы к пониманию копинг-поведения преимущественно разработаны зарубежными исследователями (Miller S.M., Green M.L [5], Amirchan J. [6], Carver C., Thoits P. [7] и др.).

Исследования ученых стран СНГ рассматривали проблему в рамках изучения личности и жизненного пути (Анцыферова Л.И. [8] Либин А.В. [9]). Также изучению различных аспектов

проблемы копинг-поведения посвящены работы Деминой Л.Д [10], Нартовой-Бочавер С.К. [11], Хазовой С.А. [12], Сирота Н.А. [13], Ялтонского В.М. [14], Набиуллиной Р.Р., Тухтаровой И.В. [15] и др. Идеи о том, что активное становление копинг-стратегий приходится на подростковый возраст, выразила Тышкова М. [16].

В Республике Казахстан исследованием копинг-стратегий занимаются Барабанова Е.И. [17], Абдеева С.Б., Шмидт М.А., Корнеева А.Д. [18], Дергачёва Е.В. [19] и др. При этом отечественные исследователи подробнее останавливаются на вопросах изучения особенностей копинг-стратегий субъектов различной профессиональной деятельности, формирования эффективных копинг-стратегий у обучающихся.

Понятие копинг-стратегий поведения

Опираясь на идею, высказанную Х. Хекхаузененом: «особенности ситуации... в большей степени детерминируют поведение, чем диспозиции субъекта» [20], можно предполо-

жить, что любая стрессовая ситуация оказывает на человека значительное влияние, а особенно этому подвержены подростки – в силу обостренности многих эмоционально-чувственных проявлений его психики: чувства справедливости, любви, дружбы, ненависти и т.п.

Здесь мы согласны с мнением Л.И. Анцыферовой, которая в своих исследованиях указывает на то, что поведение во многом детерминировано не объективно заданной ситуацией, а ее субъективной оценкой и восприятием, однако, нельзя не учитывать и объективные показатели ситуации, которые отражаются в субъективной репрезентации детей подросткового возраста [21].

Проблема копинга как индивидуального способа взаимодействия личности с трудными жизненными ситуациями начала рассматриваться во второй половине XX века. Термин «копинг» был предложен Абрахамом Маслоу [1], а этимология понятия возникла от английского слова «to cope» – совладать, преодолевать. Российские исследователи переводят его как совладающее поведение или психологическое преодоление.

Изначально понятие «копинг-поведение» использовалось в рамках психологии стресса и было определено как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стрессовых ситуаций. В настоящее время, по высказыванию С.К. Нартовой-Бочавер, будучи свободно употребляемым в различных работах, понятие «coping» рассматривает обширный спектр человеческой деятельности – от различного рода механизмов психологических защит до целенаправленного «совладающего поведения» [11].

В связи с последними исследованиями под «копингом» подразумеваются когнитивные, эмоциональные и поведенческие попытки справиться со специфическими требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышают ресурсы человека.

Таким образом, копинг – это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией согласно ее собственной логике, психологическими возможностями и ее значимостью в человеческой жизни.

В русле последних отечественных изысканий главной задачей копинг является поддержание и обеспечение благосостояния личности, психического и физического здоровья [18].

Подходы к пониманию природы копинга

К понимаю «копинга» традиционно сложилось несколько различных подходов.

Первый подход – неопсихоаналитический. Копинг-процессы рассматриваются как эго-процессы, направленные на продуктивную адаптацию личности в трудных ситуациях. Функционирование копинг-процессов предполагает включение когнитивных, моральных, социальных и мотивационных структур личности в процессе совладания с проблемой. В случае неспособности личности к адекватному преодолению проблемы включаются защитные механизмы, способствующие пассивной адаптации. Такие механизмы определяются как ригидные, дезадаптивные способы совладания с проблемой, препятствующие адекватной ориентации индивида в реальной действительности. Иначе говоря, копинг и защита функционируют на основании одинаковых эго-процессах, но являются разнонаправленными механизмами в преодолении проблем [15].

Второй подход определяет копинг как качества личности, позволяющие использовать относительно постоянные варианты ответа на стрессовые ситуации. В соответствии с этим подходом А. Биллингс и Р. Моос выделяют три способа совладания со стрессовой ситуацией:

1) копинг, нацеленный на оценку, – преодоление стресса, включающее в себя попытку определить значение ситуации и ввести в действие определенные стратегии: логический анализ, когнитивная переоценка;

2) копинг, нацеленный на проблему, – совладание со стрессом, имеющее целью модифицировать, уменьшить или устранить источник стресса;

3) копинг, нацеленный на эмоции, – преодоление стресса, включающее в себя когнитивные, поведенческие усилия, с помощью которых человек пытается уменьшить эмоциональное напряжение и поддержать аффективное равновесие [5].

В третьем подходе копинг выступает как динамический процесс, который определяется субъективностью переживания ситуации и многими другими факторами. При этом подходе психологическое преодоление как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса, были

обозначены Р. Лазарусом и С. Фолькманом [2]. Активная форма копинг-поведения, активное преодоление, является целенаправленным устранением или ослаблением влияния стрессовой ситуации. Пассивное копинг-поведение, или пассивное преодоление, предполагает использование различного арсенала механизмов психологической защиты, которые направлены на снижение эмоционального напряжения, а не на изменение стрессовой ситуации [15].

Достаточно недавно исследователи, занимающиеся проблематикой копинг-стратегий у успевающих и слабоуспевающих подростков, при взгляде на копинг стали придерживаться так называемого ресурсного подхода. Ресурсный подход делает акцент на то, что существует процесс «распределения ресурсов», который объясняет тот факт, что некоторым людям удается сохранять здоровье и адаптироваться, несмотря на различные жизненные обстоятельства [22, с. 132].

Ресурсные теории предполагают, что существует некоторый комплекс ключевых ресурсов, которые «управляют» или направляют общий фонд ресурсов, где «ключевой ресурс – важное средство, проверяющее и организующее распределение прочих».

В рамках ресурсного подхода рассматривают широкий спектр различных ресурсов, как средовых (доступность инструментальной, моральной и эмоциональной помощи со стороны социальной среды), так и личностных (навыки и способности индивида). Хобфолл предлагает теорию сохранения ресурсов, в которой рассматривает два класса ресурсов: материальные и социальные, или связанные с ценностями. Так, например, М. Селигман в качестве главного ресурса в совладании со стрессом рассматривает оптимизм. Другие исследователи в качестве одного из ресурсов, влияющих на используемые копинг-стратегии, предлагают конструкт «жизнестойкость» [23, с. 162].

Конструкт самооффективности, разработанный А. Бандурой, также можно рассматривать как важный ресурс, влияющий на копинговое поведение. По Э. Фрайденберг, с самооффективностью связаны познавательные процессы, которые относятся к внутренним убеждениям людей об их собственной способности совладания. Это убеждение в человеке подчеркивает способность к «центральной» организации и

использованию собственных ресурсов, а также способность к получению ресурсов из окружающей среды [24, с. 341].

Отличительным признаком современного подхода к пониманию копинг-поведения является перенос рассмотрения проблемы совладания на более широкий круг ситуаций, не только экстремальных, но и просто субъективно значимых. Так, С.К. Нартова-Бочавер говорит о том, что «со временем понятие coping «оторвалось» от проблематики экстремальных условий и стало успешно применяться для описания поведения людей в поворотные жизненные моменты, а затем – в условиях хронических стрессоров и повседневной действительности» [11, с. 22].

С педагогической точки зрения, понятие «копинг» является новым и представляет собой целое направление новых исследований. Педагогический контекст копинга, а именно специфика и особенности события, с которыми взаимодействуют учащиеся в процессе преодоления, способны влиять на процесс совладания. Значение ситуационных детерминант подчеркивается в ряде работ (Абдева С.Б., Шмидт М.А., Корнеева А.Д. [18], Нартова-Бочавер С.К. [11], Хазова С.А. [12]).

Копинг-стратегии и механизмы психологической защиты

В условиях стресса психологическая адаптация человека происходит, главным образом, посредством двух механизмов:

- копинг-стратегий;
- механизмов психологической защиты [10].

Общеизвестно, что одни и те же события жизни могут иметь различные оценки. Стрессовое событие начинается с оценки какого-либо внутреннего (к примеру, можно привести – мысль) или внешнего (упрек) стимула. В результате определенного воздействия возникает копинг-процесс. Копинг-реакция срабатывает, когда сложность задачи превышает энергетическую мощность привычных реакций организма. Если требования ситуации оцениваются как непосильные, тогда преодоление может принимать форму психологической защиты.

Рядом авторов (Демина Л.Д., Ральникова И.А., Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. и др.) обосновывается мнение, где копинг-механизмы играют компенсаторную функцию, а механизмы психоло-

гической защиты занимают последний уровень в системе адаптации – уровень декомпенсации.

А.В. Либин в рамках дифференциальной психологии рассматривает психологические защиты и совладание как два различных стиля реагирования [9]. Под стилем реагирования понимается параметр индивидуального поведения, характеризующий способы взаимодействия человека с различными сложными ситуациями, проявляющиеся либо в форме психологической защиты от неприятных переживаний, либо в виде конструктивной активности личности, направленной на разрешение проблемы. Стили реагирования являются промежуточным зве-

ном между случившимися стрессовыми событиями и их последствиями в виде, например, тревожности, психологического дискомфорта, соматических расстройств, сопутствующих защитному поведению, или же характерных для совладающего поведения душевного подъема и радости от успешного решения проблем.

На рисунке 1 с учетом преобладания копинг-механизмов и механизмов психологической защиты отображены два возможных стиля реагирования на различные негативные события.

Представляем краткие характеристики двух стилей реагирования на проблемную или кризисную ситуацию:



Рисунок 1 – Стили реагирования в стрессовой ситуации [15]

1. Проблемно-ориентированный стиль – это рациональный анализ проблемы, связанный с созданием и выполнением плана разрешения трудной ситуации, его проявление можно увидеть в таких реакциях, как: самостоятельный анализ случившегося, обращение за помощью к другим, поиск дополнительной информации.

2. Субъективно-ориентированный стиль – следствие эмоционального реагирования на ситуацию. Он не сопровождается конкретными действиями, а проявляется в виде попыток не думать о проблеме, вовлечением других в свои переживания, желанием забыться во сне, растворить свои невзгоды в алкоголе, наркотиках или компенсировать отрицательные эмоции едой [15].

Отличия копинг-поведения и механизмов психологической защиты:

1. Механизмы психологической защиты действуют на бессознательном уровне, копинг – личностное образование, формирующееся на сознательном уровне.

2. Действие механизмов психологической защиты направлено на снятие эмоционального напряжения, а копинг действует в направлении восстановления нарушенных отношений между окружением и личностью.

3. Механизмы психологической защиты срабатывают мгновенно, сталкиваясь с проблемной ситуацией, копинг же формируется последовательно.

4. Механизмы психологической защиты искажают объективную ситуацию, копинг – нет [25].



Рисунок 2 – Моделирование социально-педагогических условий формирования продуктивных копинг-стратегий

Теории о механизмах психологической защиты и копинг-стратегий используются непосредственно во время планирования кризисной интервенции. При этом диагностируемые механизмы защит свидетельствуют о наличии ригидности «Я-концепции», об огромном пласте психотерапевтической работы [25]. Диагностируемая копинг-реакция же, в свою очередь, говорит о возможных вариантах совладания и тех ресурсах личности, которые совместно с психотерапией эффективно помогают преодолевать проблемную ситуацию.

Таким образом, копинг-поведение – форма поведения, отражающая готовность индивиду решать жизненные проблемы. Особенности этого умения в поведении связаны с «Я-концепцией», локусом контроля, эмпатией, условиями среды. Одним из самых важных ресурсов среды является социальная поддержка. В результате интеграции проанализированных нами подходов к пониманию копинг-стратегий поведения и опираясь на сложившееся представление о том, что психологические защиты и совладание – это два различных стиля реагирования на сложные жизненные ситуации, мы получили общее представление о продуктивных и непродуктивных копинг-стратегиях.

В дальнейшем нами предполагается разработка модели социально-педагогических условий формирования продуктивных копинг-стратегий у школьников подросткового возраста.

Моделирование социально-педагогических условий формирования продуктивных копинг-стратегий

Главная цель выстраивания подобной модели (рисунок 2) видится в постепенном переводе подростка из пассивной позиции «жертвы» и «потребителя» в активную – субъекта деятельности по разрешению проблем, к автономному

существованию, самостоятельному, творческому строительству своей судьбы и отношений с миром.

Эта модель применима не только в кризисных или стрессовых ситуациях, но и в обыденных (жизненных, учебных, познавательных, конфликтных), т.к. зачастую в школе требуется быстрая адаптации к динамичным условиям жизнедеятельности, а сложившиеся у школьников (закрепленные традиционной системой обучения) стереотипы поведения препятствуют развитию у них гибкого реагирования на возникающие ситуации.

Заключение

Выявленные социально-педагогические условия позволяют поставить задачи для дальнейшей разработки данной проблемы. В первую очередь, это касается создания программы формирования продуктивных форм копинг-стратегий в подростковом возрасте, ориентированной на расширение представлений подростков о собственных эмоционально-поведенческих возможностях реагирования в кризисной ситуации.

Также следует отметить, что налицо необходимость усиленной работы по совершенствованию социально-педагогической поддержки совладающего поведения, отличающейся от традиционных методов обучения и воспитания тем, что осуществляется именно в процессе диалога и взаимодействия подростка и взрослого и предполагает самоопределение подростка в ситуации выбора с последующим самостоятельным, творческим решением своей проблемы. Значимость совладания заключается в том, чтобы помочь подростку эффективнее адаптироваться к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, погасить стрессовое действие ситуации, творчески переработать и стать активным субъектом.

Литература

- 1 Маслоу, А. Психология бытия [Текст]/А. Маслоу. – М.: Знание, 2003. – 435 с.
- 2 Lazarus R.S., Folkman S. The Concept of Coping // Stress and Coping: an anthology. – N.Y.: Columbia University Press, 1991. – P. 210.
- 3 MacCrae R., Costa P. Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample // Journal of Personality. 1986. – Vol. 54. – N 2. – P. 385–405.
- 4 <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-22494/>
- 5 Miller S.M., Green M.L. Coping with stress and frustration: Origins, nature and development // M.Lewis, C.Saarni (Eds). The socialization of emotions. – New York: Plenum, 1985. – P. 263–314.

- 6 Amirkhan J.H. Factor analytically drive measure of cooing: the strategy indicator // J. of Personality and Social Psychology. 1990. – V. 59. – P. 1066-1074.
- 7 Frydenberg E., Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? // American Educational Research Journal. 2000. – Vol. 37. – N 3. – P. 727–745.
- 8 Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита// Психологический журнал 1994. – №1. – С. 3-19.
- 9 Либин А.В. Дифференциальная психология. – М.: Смысл, 2000. – С.11-16.
- 10 Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. – Изд-во Алтайского государственного университета, 2000. – С. 38.
- 11 Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – Том 18. – 1997. – № 5. – С. 20-30.
- 12 Хазова С.А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников // Психологический журнал. Том 25. – 2004. – №5. – С.59-69.
- 13 Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте [Текст] / Н.А. Сирота. – СПб.: Питер, 1994. – 283 с.
- 14 Сирота Н.А., Ялгонский В.М., Профилактика наркомании и алкоголизма. – М.: Академия, 2003. – С. 17.
- 15 Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом: Учебно-методическое пособие. – Казань, 2003. – С. 9.
- 16 Тышкова М. Исследование устойчивости детей и подростков в трудных ситуациях [Текст]/ М. Тышкова // Вопросы психологии. 1987. – №1. – С. 27–34.
- 17 Все тесты. Ру //http://www.all-tests.ru/adekvatnoe-i-neadekvatnoe-povedenie.htm
- 18 Абдеева С.Б., Шмидт М.А., Корнеева А.Д. Формирование эффективных копинг-стратегий у студентов. – Изд-во ЖГУ Республики Казахстан имени Жансугурова, Педагогика УДК 37.378. – 78 с.
- 19 Дергачёва Е.В., Особенности копинг-стратегии субъектов профессиональной деятельности правоохранительных органов. – Изд-во Восточно-Казахстанского государственного университета им.С.Аманжолова. С.21-39.
- 20 Хекхаузен Х. Личностные и ситуационные подходы к объяснению поведения // Психология социальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. и общ. ред. Н. В. Гришиной. – СПб.: Питер. 2001. – С. 58-91.
- 21 Анцыферова Л. И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психологический журнал. 1993. – № 2. – С. 3-16.
- 22 Туманова, Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни [Текст]/Е.Н. Туманова. – Саратов: Слово, 2002. – С.132-138.
- 23 Гремлинг, С. Практикум по управлению стрессом [Текст]/С. Гремлинг, С. Ауэрбах. – СПб.: Питер, 2002. – С. 240.
- 24 Адлер, А. Наука жить[Текст]/А. Адлер. – Киев, 1997. – 300 с.
- 25 Перре М., Бауман У. Клиническая психология. – СПб.: Питер, 2007. – С. 9.
- 26 Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст]/С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2001. – С. 444.

References

- 1 Maslow, A. Psychology byti [Text]/A. Maslow. – М.: Poznáni, 2003. -435 s.
- 2 Lasarus R.S., Folkman S. The Concept of Coping // Stress and Coping: an anthology. N.Y.: Columbia University Press, 1991. P. 210.
- 3 MacCrae R., Costa P. Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample // Journal of Personality. 1986. Vol. 54, № 2. P. 385–405.
- 4 http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-22494/
- 5 Miller S.M., Green M.L. Coping with stress and frustration: Origins, nature and development // M.Lewis, C.Saarni (Eds). The socialization of emotions. New York: Plenum, 1985. P. 263–314.
- 6 Amirkhan J.H. Factor analytically drives measure of cooing: the strategy indicator // J. of Personality and Social Psychology. 1990, V. 59, P. 1066-1074.
- 7 Frydenberg E., Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? // American Educational Research Journal. 2000. Vol. 37, № 3. P. 727–745.
- 8 Antsiferova LI Personality in difficult life conditions: reframing the conversion of situations and psychological protection// Psychological journal, 1994.- No. 1.- P. 3-19.
- 9 Libin A.V Differential psychology. – М.: the Meaning of, 2000. P.11-16.
- 10 Demina L.D., Salnikova IA Mental health and protective mechanisms of the person. – Publishing house of the Altai state University, 2000. – P. 38.
- 11 Nartova-Bochaver S. K. «Coping behavior» in the system of concepts of psychology of personality// Psychological journal. Volume 18. – 1997. № 5. – P. 20-30.
- 12 Khazova S.A. Coulduse behavior of gifted high school students // Psychological journal. Volume 25. – 2004. № 5. – P.59-69.
- 13 Sirota N.A. Coping behavior in adolescence [Text] / N. Sirota. – SPb.: Peter, 1994. -283 p.
- 14 Sirota N.A. Yaltonsky V.M., Prevention of drug and alcohol abuse. – М.: Academy, 2003. P. 17.

- 15 Nabiullina RR, Tuhtarova IV psychological defense Mechanisms and sultania with stress: Teaching manual. – Kazan, 2003. – P. 9.
- 16 Tishkova M. Investigation of the stability of children and adolescents in difficult situations [Text]/ M. Tishkova // Questions of psychology. 1987. № 1. – P. 27-34.
- 17 Vse testy. Py //http://www.all-tests.ru/adekvatnoe-i-neadekvatnoe-povedenie.htm
- 18 Abdeeva S. B., Schmidt M.A., Korneeva A.D. The development of effective coping strategies in students. – Publishing house of I. Zhansugurov Institute of higher education, Pedagogic – 78 p.
- 19 Dergacheva E.V. Especially the coping strategies of the subjects of professional activity of law enforcement bodies. – Publishing house of the S. Amanzholov East Kazakhstan state University. P.21-39.
- 20 Hekhauzen H. Personal and situational approaches to explaining the behavior of // the Psychology of social situations: a reader / Ed. by. and general Ed. N.V. Grishina. SPb.: Peter. 2001. – P. 58-91.
- 21 Antsiferova L.I. Psychology of everyday life: the life world of individuals and «techniques» of her life // Psychological journal. 1993. № 2. P. 3-16.
- 22 Tumanova, E.N. Helping of teenager in crisis life [Text]/E. Tumanova. – Saratov: Publishing house «The Word», 2002. P.132-138.
- 23 Gramling, C. Workshop but stress management [Text]/S. Gramling, S. Auerbach. – SPb.: Peter, 2002. – P. 240.
- 24 Adler, A. The Science of living[Text]/A. Adler. – Kyiv, 1997. -300 p.
- 25 Perre M, Baumann U. Clinical psychology. – SPb.: Peter, 2007. – P. 9.
- 26 Rubinstein, S.L., Fundamentals of General psychology [Text]/S.L. Rubinstein. – SPb.: Peter, 2001. – P. 444.