

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**М.В. ТАРАСОВ**

**ПСИХИЧЕСКОЕ СОВЛАДАНИЕ  
С ФАКТОМ ПОТЕРИ РАБОТЫ:  
КОГНИТИВНО-ВОЛЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫХОДА  
ИЗ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**

**Монография**

**BOOK.ru**  
ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА

**КНОРУС • МОСКВА • 2016**

УДК 331-057.19:159.9  
ББК 88.4  
Т19

**Рецензенты:**

**Л. Г. Лаптев**, д-р психол. наук, РГСУ

**Р. М. Айсина**, канд. психол. наук, РГСУ

**Тарасов М.В.**

**Т19** Психическое совладание с фактом потери работы: когнитивно-волевые особенности выхода из трудной жизненной ситуации : монография / М.В. Тарасов. — М. : КНОРУС : ООО «Квант Медиа», 2016. — 106 с.

**ISBN 978-5-4365-0897-9**

**DOI 10.15216/978-5-4365-0897-9**

**УДК 331-057.19:159.9**  
**ББК 88.4**

Тарасов Михаил Валерьевич

**ПСИХИЧЕСКОЕ СОВЛАДАНИЕ С ФАКТОМ ПОТЕРИ РАБОТЫ:  
КОГНИТИВНО-ВОЛЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫХОДА ИЗ ТРУДНОЙ  
ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**

Сертификат соответствия № РОСС RU.АГ51.Н03820 от 08.09.2015.

Изд. № 12515. Формат 60×90/16. Усл. печ. л. 7,0.

ООО «Издательство «КноРус».

117218, г. Москва, ул. Кедрова, д. 14, корп. 2.

Тел.: 8-495-741-46-28.

E-mail: office@knorus.ru <http://www.knorus.ru>

ООО «Квант Медиа».

125502. г. Москва, ул. Петрозаводская, д. 9, к. 2, оф. 8.

Тел.: 8-916-394-43-98.

**ISBN 978-5-4365-0897-9**

© Тарасов М.В., 2016

© ООО «Издательство «КноРус», 2016

© ООО «Квант Медиа», 2016

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>1. ПСИХИЧЕСКОЕ СОВЛАДАНИЕ С ФАКТОМ ПОТЕРИ РАБОТЫ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ</b> .....	11
1.1. Теоретико-методологический анализ переживаний субъекта в результате потери работы .....	11
1.2. Психологическая защита и совладающее поведение как реакция на потерю работы.....	23
1.3. Взаимосвязь стратегий совладающего поведения и личностных особенностей молодых специалистов, потерявших работу. ....	38
1.4. Основные положения программы исследования когнитивно-волевых особенностей совладания с фактом потери работы .....	56
<b>2. РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНЫХ И ВОЛЕВЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ КАК ФАКТОРОВ УСПЕШНОСТИ СОВЛАДАНИЯ С ПОТЕРЕЙ РАБОТЫ</b> .....	68
2.1. Направления изменения когнитивной и волевой сферы как факторов успешности совладающего поведения .....	68
2.2. Активные методы развития когнитивной и волевой сферы личности как условие эффективного совладающего поведения .....	77
2.3. Основные результаты использования активных форм развития когнитивной и волевой сферы личности безработных .....	86
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	92
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	96

## ВВЕДЕНИЕ

Трудовая незанятость населения – явление сложное и разноплановое. Нельзя говорить о том, что безработные – это те, кто не может найти работу. В современных условиях есть значительные группы трудоспособного населения, которые не желают трудиться круглый год, предпочитая этому сезонные, разовые или сдельные работы. При этом они длительное время могут состоять на учете на бирже труда как безработные, отказываясь от тех или иных предложений. Следует выделить и тех, кто не работает не потому, что не может найти работу, а потому, что есть люди (родители, родственники, знакомые), которые могут обеспечить подобных тунеядцев всем необходимым – современные законы к подобным неработающим лояльны. Но таких людей, конечно же, меньшинство.

Большинство людей, не имеющих работы или потерявших ее в силу ряда обстоятельств объективного и субъективного плана – это люди, попавшие в сложную социальную ситуацию, т.к. работа – фактор стабильности, уверенности в завтрашнем дне, профессиональной и личностной самореализации. Особенно это касается молодых людей, т.к. возраст до 30 лет – это период активного становления субъекта, обретения им экономической самостоятельности, которая проявляется в желании работать и зарабатывать. Между тем, проблема безработных актуальна, в том числе и для людей данного возраста. «Говоря о структуре безработных, нужно отметить ее большую разнородность и дифференцированность в зависимости от возраста, пола, уровня образования, места проживания, отрасли занятости и т.д. Наибольшую долю безработных в общей их численности составляют молодые люди до 29 лет» [42, 92]. Статистика занятости показывает, что доля безработных этого возрастного сегмента остается достаточно стабильной на протяжении последних 10 лет, а в условиях продолжающегося экономического кризиса имеет тенденцию к увеличению.

Возраст 20-30 лет относится к возрасту высокой работоспособности, росту профессионализма, активного вступления во взрослую самостоятельную жизнь. Этот возраст характеризуется окончательным обретением материальной состоятельности, независимости от родителей, началом ведения семейного бюджета, воспитанием детей – одним словом этот возраст – важнейший этап, в котором закладывается фундамент зрелости субъекта. В этой связи работа, точнее, ее утрата выступает фактором подрыва всей этой системы и вызывает закономерные психологические переживания, попытку исправить положение дел.

Особенно тревожными в этой связи являются факты, говорящие о том, что безработными становятся не только молодые люди, не имеющие достаточного уровня образования. Приходится констатировать, что среди молодых людей с высшим образованием также наблюдается тенденция к росту безработицы. «Заметна тенденция роста числа безработной молодежи с высшим образованием, хотя его темпы пока невелики» [42, 99].

Принятие факта потери работы переживается по-разному. У одних людей наблюдаются деструктивные реакции – появляется чувство безразличия, апатии, внутренней опустошенности, что зачастую приводит к возникновению озлобленности и агрессивности. Деструктивные реакции часто выливаются в асоциальные и аморальные действия, такие как злоупотребление спиртными напитками, возникновением наркотической зависимости, совершением противоправных проступков. Реакция на потерю работы может быть и конструктивной – человек начинает энергично искать новую работу, переквалифицироваться, пробовать себя в других отраслях, осваивать новые специальности, становится при этом более настойчивым и целеустремленным.

Но в любом случае, невозможность молодого специалиста устроиться после окончания ВУЗа по специальности, равно как и потеря работы – дестабилизирующий фактор, влияющий на эмоциональную сферу и смысложизненные ориентации. Отсутствие постоянной работы дестабилизирует поведение, приводит к крушению надежд, материальной зависимости, разоча-

рованиям в собственной профессиональной состоятельности. Таким образом, отсутствие работы как социальная проблема влечет за собой проблему психологическую, в основе которой – переживания, неудовлетворенность, чувство психологического дискомфорта и неуверенности в завтрашнем дне. Молодые люди, оставшиеся без работы, в психологическом плане пытаются справиться с собственными переживаниями, настроить себя на конструктивное решение возникшей проблемы, «изобретают» способы снятия психологического напряжения. В психологической науке процесс, направленный на регуляцию своего психологического состояния в подобных сложных жизненных ситуациях называют совладающим поведением. Процесс осознания потери работы и психологического принятия этой потери как факта, совладание с собой, своими мыслями, чувствами оказывает значительное влияние на поиск новой работы и сохранение психологического здоровья личности. В этом процессе немаловажную роль играют внутренние психологические ресурсы молодого человека, среди которых следует выделить когнитивные личностные особенности и его волевою сферу.

Значимость изучения психологического совладания молодых людей с фактом потери работы и недостаточная разработанность данной проблемы в рамках психологической науки – основное противоречие, на разрешение которого направлена настоящая научная работа.

Основная цель данной монографии – обобщить взгляды психологической науки на процесс совладающего поведения молодых людей, потерявших работу, и выявить на этой основе когнитивно-волевые особенности личности, позитивно влияющие на эффективность процесса совладания.

Основными задачами работы являются следующие:

1. Проанализировать подходы, сложившиеся в психологии к феномену совладающего поведения, выявить его сущность, направленность, способы совладания, взаимосвязь процесса совладания с когнитивными и волевыми особенностями личности в ситуации потери работы.

2. Выявить характер взаимосвязи между успешностью совладающего поведения и когнитивными особенностями личности, степенью развития волевых качеств личности.

3. Разработать программу коррекции когнитивной и волевой сферы личности как факторов успешности совладающего поведения, выявить взаимосвязь между изменениями когнитивной и волевой сферы и эффективностью совладающего поведения в результате потери работы.

Методологическую основу работы составили положения о единстве личностных, социальных и деятельностных факторов в активном преобразовании человеком действительности, о системном подходе к исследованию психических процессов, о деятельностном опосредовании внутренней и внешней активности человека, о детерминации психических явлений социальными условиями.

Основными принципами, на которых базируется теоретическая концепция исследования, явились:

– принцип системности, в опоре на который проблема совладающего поведения рассматривалась как сложное и многоплановое явление, событие, влияющее на психическое здоровье и социальную активность молодого человека;

– принцип детерминизма, на основании которого проблема совладающего поведения анализировалась в тесной взаимосвязи с другими психическими явлениями, прежде всего когнитивной и волевой сферы;

– принцип единства сознания и деятельности, который утверждает, что внутренние переживания потери работы проявляются во внешних поведенческих реакциях, которые могут носить как конструктивный, так и деструктивный характер;

– принцип дифференцированного подхода, на основании которого разрабатываются программы для безработных по изменению когнитивной и волевой сферы, что влечет за собой изменение совладающего поведения с фактом потери работы.

Проблема совладающего поведения в зарубежной психологии нашла свое отражение в трудах R. Lazarus, S. Folkman,

Amirkhan, J.H., A.G. Billings, R.H. Moss, C.S. P.Carver, A.D., Kanner и других.

В отечественной психологической науке совладание рассматривалось:

– как разновидность психологических защит личности (Б.Д. Карвасарский, Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников, А.А. Налчаджан, Р.М. Грановская);

– с позиций теории стресса (Л.А. Китаев-Смык, Е.П. Ильин, Ф.Б. Березин);

– с точки зрения ситуативного подхода (К. Муздыбаев, Л.И. Анцыферова, Л.Г. Дикая);

– как системная психическая реакция активного субъекта (Б.Ф. Ломов, А.В. Филиппов, С.В. Ковалев, К.А. Абульханова-Славская, Л.Ф. Бурлачук, Н.Б. Михайлова);

– как разновидность регуляции и саморегуляции (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, А.К. Осницкий).

Значительное количество исследований было посвящено анализу совладающего поведения:

– в рамках возрастной психологии (Н.И. Сирота, Е.Н. Юрасова, М.С. Замышляева, С.В. Гриднева);

– детско-родительских отношений (М.В. Сапорова, М.С. Голубева, Н.О. Белорукова, Т.В. Гущина);

– совладания в особых условиях деятельности (Т.А. Данилова, А.В. Остапенко, Ю.В. Постылякова);

– совладающего поведения при заболеваниях и расстройствах (А.В. Рыжик, В.М. Ялтонский, В.С. Делеви, И.Р. Абитов, С.Ю. Семенов).

Определенное количество исследований посвящено стратегиям и механизмам процесса совладания (С.К. Нартова-Бочавер, Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, В.А. Ташлыков, А.К. Осницкий, Н.А. Русина).

В монографии отражены следующие теоретико-прикладные положения:

1. Потеря работы является сильным дестабилизирующим фактором, угрозой экономической самостоятельности, професси-



ональной деформации, психического здоровья личности. Естественной психической реакцией на потерю работы становится защитное поведение личности, сознательной формой которого является совладающее поведение – совокупность характерных для того или иного человека способов поведения в трудных ситуациях в соответствии с их значимостью, собственной логикой, предыдущим опытом, актуальными психическими возможностями. Совладающее поведение в результате потери работы направлено как на устранение негативных переживаний и регуляцию своего эмоционального состояния, так и на сознательное определение дальнейших действий по преодолению возникших трудностей и решению проблемы собственной занятости.

2. Успешность совладающего поведения в ситуации потери работы в значительной степени определяется:

- выбором способа совладающего поведения – рационально-ориентированный способ совладания является более эффективным, чем эмоционально-ориентированный;

- степенью выраженности таких волевых качеств, как организованность, выдержка, социальная смелость;

- особенностями индивидуального когнитивного стиля, проявляющегося на уровне оценки и решения проблемы, связанного с потерей работы;

- наличием и степенью выраженности трех латентных личностных факторов: деятельное реагирование на потерю работы, самоконтроль в ситуации потери работы, эмоционально-оценочная сдержанность.

В результате исследования было установлено, что оптимальным соотношением когнитивных и волевых качеств, способствующих успешности совладания, являются высокие значения по показателям: организованность, выдержка, смелость, гибкость, рациональность и высокие значения по показателю когнитивная простота.

3. Психическое совладание с фактом потери работы является динамическим процессом, изменяющимся как стихийно, так и целенаправленно. Это дало основание разработать Программу

индивидуально-психологической и групповой психокоррекционной работы, направленной на изменение когнитивной и волевой сфер личности. Внедрение данной Программы позволило изменить совладающее поведение молодых людей, потерявших работу. Основными результатами изменений в этой связи являются:

- в когнитивной сфере – изменение отношения на ситуацию потери работы, осознание этого факта как не трагического события в жизни;

- в эмоциональной сфере – сдержанное эмоциональное реагирование на факт потери работы на основе приобретенных навыков саморегуляции;

- в мотивационной сфере – желание изменить ситуацию, направить свою активность на поиск выходов из нее;

- в волевой сфере – стремление заставить себя быть более самостоятельным в принятии решений, самоорганизоваться, подавить в себе панические настроения, связанные с потерей работы;

- в поведенческой сфере – появление уверенности в действиях, направленных на поиск работы.

# **1. ПСИХИЧЕСКОЕ СОВЛАДАНИЕ С ФАКТОМ ПОТЕРИ РАБОТЫ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ**

## **1.1. Теоретико-методологический анализ переживаний субъекта в результате потери работы**

Потеря работы – явление сложное и неоднозначное. Утрату работы следует рассматривать, прежде всего, с точки зрения того, что человек, ее потерявший, становится безработным.

Отрицательные последствия безработицы всем очевидны и они, как правило, тем значительнее, чем продолжительнее ее период. Социологические данные свидетельствуют о том, что около 40% молодых людей в возрасте 25–29 лет и свыше 30% – 20–24-летних затрачивают на поиск работы 12 месяцев и более [108, 29–32]. В среднем безработица среди российской молодежи колеблется от 6 до 9 месяцев в зависимости от территории, и развитости региона в экономическом отношении [40].

Безработица является отчасти следствием низкой конкурентоспособности молодежи, которая чаще всего встречается у социально и психологически незрелых личностей [91]. На основании ряда исследований можно сделать вывод о том, что низкая конкурентоспособность молодежи обусловлена недостатком профессиональных знаний, квалификации и навыков, инфантилизмом, безразличием значительной части молодежи. При этом, как правило, подчеркивается то обстоятельство, что молодежь с детства ориентируется на получение бесплатных жизненных благ в сфере образования, отдыха, жилья (в основном от родителей), а не на зарабатыванием их своим трудом. Другая позиция основана на том, что существует тотальный патернализм по отношению к молодым со стороны общества и родителей, когда все решения за молодых принимают именно они: как жить, куда пойти учиться, какую профессию выбрать и т. д. Отсюда – низкая мотивация молодежи к труду.

Нежелание работодателя принимать на работу молодых людей связано зачастую с тем, что многие из них получают либо первое, либо второе образование, посещают различные курсы, продолжают учебу в аспирантуре. Занятость в сфере образования создает у работодателей стереотип трудности или невозможности совмещения учебы с работой. Помимо этого, трудовая нестабильность молодежи обуславливается такими факторами, как частые увольнения молодых по собственному желанию, длительными отпусками молодых женщин в связи с рождением, болезнью или воспитанием детей и др.

Некоторые авторы считают, что безработица или потеря работы выполняет не только отрицательную функцию, но и положительную [17]. Утрата работы и сложившаяся конкуренция на рынке труда заставляет молодого человека постоянно отстаивать свои права на труд и подтверждать свою профессиональную дееспособность. Потеря работы дисциплинирует молодого специалиста, заставляет его дорожить своим рабочим местом, а конкуренция обеспечивает активизацию физического и профессионального потенциала личности. Благодаря безработице и риску быть уволенным снижаются иждивенческие настроения, уходит в прошлое привычка полагаться на родителей, родственников и т.п.

Молодые люди, оказавшиеся в ситуации безработицы, на факт потери работы реагируют по-разному. Для определенной части молодежи труд не представлял и не представляет пока никакой ценности – для них собственная безработица является нормальным явлением и состоянием. Представители данной группы чаще всего расценивают свою безработицу как подарок судьбы, а не как трудную жизненную ситуацию. Другие считают данную ситуацию несправедливой, болезненно переживают отсутствие работы и активно ищут себе место по специальности. Третьи, для которых работа является необходимостью и неизбежностью, воспринимают свое положение как исключенность из общества и поэтому ищут любую работу.

В качестве объекта анализа мы будем рассматривать молодых людей, утративших работу, для которых факт подобной утраты является нежелательным, болезненным, дискомфортным, благодаря чему они безразлично относятся к подобной ситуации и ищут выход из нее.

В отечественной и зарубежной литературе отмечаются негативные последствия потери работы, которые в первую очередь проявляются в профессиональных, социальных и личностных изменениях, сопровождаются ростом уровня заболеваемости, смертности, числа самоубийств, алкоголизма [126; 129;].

Большое количество исследований зарубежных и отечественных авторов посвящено изучению влияния безработицы на здоровье. Ряд исследований на этот счет зафиксировал взаимосвязь между безработицей и уровнем заболеваемости, госпитализации и смертности [144]. Люди, потерявшие работу, становятся более беспокойными, они подавлены, несчастны и не удовлетворены жизнью в целом. У безработных наблюдается заниженная самооценка, повышенная вспыльчивость, склонность к фатализму и пессимизм в отношении будущего. В ходе длительных наблюдений исследователи установили, что у безработных чаще, чем у работающих, встречаются симптомы психического дистресса и психическое состояние заметно ухудшается именно после увольнения [63; 68].

Состояние утраты работы, которая была источником самоутверждения человека, приводит к деформации психики. Психологическое состояние при потере работы редко выражается в конструктивных реакциях. Постоянное нервное напряжение часто приводит к психосоматическим заболеваниям. Российских безработных характеризует отрицательное эмоциональное состояние, невысокий уровень социальной смелости, покорность, уступчивость, пессимистичность и осторожность поведения, недоверчивость и скептицизм [70; 26]. Наблюдается «синдром социально-психологической дезадаптации», который проявляется в неудовлетворенности жизнью, неуверенностью в себе, снижении самооценки, снижении уровня социальной активнос-

ти и мотивации, разрушении базовых жизненных целей. Как следствие повышается уровень психоэмоциональной напряженности, происходит дезинтеграция поисковой активности [116]. Ряд исследований [22; 27; 30] подчеркивают, что в ситуации потери работы у молодых людей отмечаются: утомляемость, вегетативные расстройства, расстройства памяти и внимания, тревога, апатия, страх, неопределенность отношения к будущему, нарушение межличностных отношений, сужение круга общения, возникают проблемы досуга, нарушается структура проведения свободного времени. К основным психологическим проблемам сами безработные, особенно молодые, относят осознание собственной ненужности, угнетенное состояние, депрессию, стресс, отсутствие жизненных стимулов, недоверие ко всему, полное безразличие к дальнейшей жизни, чувство неопределенности, отсутствие перспектив, неуверенность в завтрашнем дне, социальную незащищенность, моральное и духовное унижение, одиночество, выброшенность из жизни [104].

Отмечается негативное влияние безработицы на семью. Специалисты отмечают, что мужья и жены, столкнувшись с безработицей, часто проявляют меньшую сплоченность и взаимную поддержку, чем раньше, соответственно в этих семьях чаще возникают конфликты. Если речь идет о молодых людях до 30 лет, безработица усугубляется отсутствием у них опыта совместной жизни, социальной терпимости к возникающим сложностям. Как следствие, безработные постепенно отдаляются от семьи, покидают ее или разводятся со своими супругами. Малолетние дети таких распавшихся браков становятся заложниками подобных ситуаций. Таким образом, безработица может представлять значительную угрозу для семейных отношений.

В ряде исследований зафиксирована связь между безработицей и девиантным, а также суицидальным поведением [23; 53]. Так, М.Г. Гильдингерш отмечает, что в западных странах рост преступности за счет лиц, не имеющих постоянного дохода, составляет более 46%. Официальная российская статистика дает более скромную цифру: 39%. Однако, как отмечает автор,

применительно к России следует учитывать огромные масштабы скрытой безработицы, которая также является питательной почвой для роста преступности. Особую криминогенную опасность представляет молодежная безработица и застойные формы незанятости [25].

На переживание утраты работы значительное влияние оказывает временной фактор. Кратковременная утрата работы и связанные с ней временные трудности, как правило, не влияют на статус человека. Если же длительность безработицы и безуспешности поиска новой работы значительна, то, наряду с психологическими изменениями постепенно наступает утрата не только профессиональных, но и социальных качеств. Человек теряет уверенность в себе, снижается его самооценка, уменьшаются шансы найти работу.

Анализируя степень разработанности в психологии проблемы последствий потери работы молодыми людьми, следует признать, что данная проблема относится к числу востребованных, но недостаточно активно разрабатываемых как в рамках общей психологии, так и в рамках психологии труда и социальной психологии. «В нашей стране... сфера переживаний людей, оказавшихся в кризисной ситуации потери работы, психологические механизмы, позволяющие им выдержать столь сложный период жизни, способы и средства преодоления переживаемых затруднений достаточно редко становятся предметом психологического исследования» [86, 92].

За последние 10 лет по психологическим проблемам безработных в нашей стране было защищено свыше 10 диссертационных исследований, так или иначе связанных с этой проблемой. Так, проблему безработных исследовала С.А. Петунова [90] – в ее работе анализируется проблема адаптации безработных к новым социальным условиям, возникающим в результате потери работы. Данное социально-психологическое исследование интересно тем, что автор рассматривает не психические переживания утраты работы, а то, как человек, потерявший работу, приспосабливается к динамично меняющимся условиям рыночной экономики.

В рамках этого исследования особый интерес представляет попытка определить факторы, позитивно влияющие на адаптационный процесс.

Проблема профессиональной поддержки безработных женщин и психологического обеспечения этой поддержки рассматривалась в диссертационном исследовании Г.И. Ефремовой [39]. В центре исследования данной работы – разработка и создание программы оказания комплексной психологической поддержки и сопровождения безработных женщин.

Определенное количество работ посвящено социально-психологическим проблемам работы с безработными, выяснению особенностей преодоления безработными личностного и профессионального кризисов, оказанию психологической помощи в поиске работы [8; 103] и т.п.

Вместе с тем, большинство авторов, занимавшихся проблемами, связанными с изучением психологии лиц потерявших работу, исследуют, как правило, последствия и выход из создавшейся ситуации, анализируют то, что способствует, помогает выйти из кризиса. Акцент исследований делается на социальные институты (семья, служба психологической помощи, трудовой коллектив), в меньшей степени исследуются личностные особенности переживаний, психологического преодоления данной ситуации.

Вторая особенность исследований, посвященных психологическим проблемам безработных, связана с тем, что фактически нет исследований, в рамках которых анализу подвергаются безработные 20–30 летнего возраста; чаще речь идет о безработных вообще, безработных-женщинах, безработных со средним образованием и т.д. Между тем, очевидно, что потеря работы в 30 лет и ее утрата в 50 лет – это абсолютно разная картина психологического отношения к данному факту, иная острота и глубина переживаний, при этом нельзя говорить о том, что в 50 лет человек в меньшей степени эмоционального реагирует на данный факт. Речь идет не о силе или глубине переживаний, а о различных спо-



собах совладания с этой проблемой, разной степени адаптируемости, готовности к ее разрешению.

Приступая к анализу психологических последствий потери работы, необходимо определить те методологические положения, которые будут лежать в основе анализа данной проблемы.

Потеря работы в большинстве своем – это значимое для молодого человека событие. Психологическую основу любого события составляет конкретная ситуация. Слово «ситуация» в русском языке означает совокупность обстоятельств, положение, обстановку [81], тем самым существуют отличия данного термина от часто отождествляемого с ним словом «среда».

Для психологического анализа ситуации потери работы необходим анализ системы «человек – конкретная ситуация потери работы», где необходимо анализировать единство средовых, личностных и поведенческих компонентов. Это означает, что объективные характеристики ситуации утраты работы ставят человека в определенные условия, актуализируя в нем наиболее значимые компоненты психической деятельности: представления, мотивы, смыслы, намерения, способы реагирования, стратегии поведения. Тем самым человек не пассивно следует объективным особенностям ситуации – объективные характеристики факта потери работы лично окрашиваются, интерпретируются личностью по-своему и только в этом виде приобретают регулирующую ее поведение функцию. Таким образом, ситуация является объективно-субъективным феноменом, что дает основание сформулировать подход, лежащий в основе нашего исследования – системно-ситуативный анализ в рассмотрении проблемы утраты работы и анализа ее психологических последствий.

Ситуация потери работы может характеризоваться несколькими признаками.

Во-первых, это реально возникающая угроза благополучия, налаженного быта, устоявшейся системы удовлетворения материальных потребностей субъекта. Фактор этой угрозы зависит от субъективных характеристик конкретного человека, но, так

или иначе – это, в известной степени, испытание его ценностей, смыслов, оснований жизнеобеспечения на прочность.

Во-вторых, ситуация утраты работы вызывает необходимость выхода за пределы привычных действий и операций, мобилизацию адаптационных ресурсов, как физиологических, так и психологических. Она также может характеризоваться внезапностью, неожиданностью своего наступления, что вносит в ее переживание дополнительный дискомфорт.

Третий признак, характерный для ситуации потери работы связан с тем, что у молодых людей в их социальном опыте, как правило, нет готовых стереотипов реагирования на возникающие обстоятельства. Отсутствие опыта и незнание того, как реагировать на подобные обстоятельства приводит, порой к выбору неординарных, плохо осознаваемых и контролируемых самим субъектом моделей поведения. На основании данного признака можно утверждать о правомерности рассмотрения подобной ситуации для человека, как экстремальной. Ряд авторов [52; 64; 114] в связи с этим утверждают, что экстремальность подобных ситуаций, связанных с утратой работы, человек называет «переломным моментом судьбы», после которого меняется весь жизненный путь: экзистенциальный смысл экстремальной ситуации заключается в жизненном уроке, позволяющем человеку перейти на новый уровень самосознания и саморазвития» [96, 446].

Кризисы, связанные с потерей работы, исследуются в зарубежной психологии в рамках теории стресса. В соответствии с этим с начала 30-х гг. и по настоящее время для описания индивидуальных реакций человека на потерю работы используются стадийные модели [63;88]. Как правило, фиксируются такие фазы, как:

1. Фаза шока, которая сопровождается активными поисками работы. На этом этапе индивидуум сохраняет оптимизм и надежду, дух его не сломлен.
2. Фаза кризиса; она наступает после неудачных поисков работы. Человеком овладевает беспокойство и пессимизм, он переживает сильный дистресс.

3. Фаза приспособления. Субъект полностью подчиняется судьбе и адаптируется к новому состоянию, которое отличается снижением уровня запросов и ограниченным выбором. К этому моменту его прежние жизненные позиции либо изменены, либо разрушены.

В ряде отечественных работ кризис утраты работы также связывается не столько со стрессовыми переживаниями, сколько с обнаружением и разрешением внутриличностного противоречия [18; 36]. Кризис при этом может быть разрешен разными путями. Человек может воспользоваться конструктивными стратегиями совладания, выбрать путь ухода от проблем, переключаясь при этом на другие виды деятельности, выбирая новые интересы, уходя, в частности, в религиозность, а порой и следуя саморазрушающим стратегиям.

Большинство авторов рассматривают механизм переживания, связанный с кризисной ситуацией сходным образом: прежде всего меняется социальная ситуация развития личности, происходит смена ролей, которые человеку приходится играть, изменяется круг лиц, включенных во взаимодействие с ним, спектр решаемых проблем и возможностей принятия решения, образ жизни в целом. В результате происходят очень существенные изменения в образе «Я» человека [51], меняется устоявшаяся система ценностей [93], теряется старая и обретается новая идентичность, перестраиваются личностные смыслы [67], меняются способы поведения [6; 43], при этом могут включаться различные защитные механизмы [12; 46].

Значительный вклад в разработку проблем, связанных с изучением переживания, как способностью «перенести какие-либо, обычно тягостные, события, преодолеть какое-нибудь тяжелое чувство или состояние, вытерпеть, выдержать» [20, 19] – то, что можно характеризовать как ситуацию утраты работы – в своей монографии осуществил Ф.Е. Василюк. Автор, помимо анализа закономерностей переживания выделил типологию критических ситуаций, в которые попадает субъект (см. Таблицу 1).

## ЛИТЕРАТУРА

1. Абитов И.Р. Антиципационная состоятельность в структуре совладающего поведения в норме и при психосоматических и невротических расстройствах: Автореф. Дисс. канд. психол. наук. Казань, 2007.
2. Абульханова-Славская К.А., Брушлинский А.В. Философско-психологическая концепция С.Л. Рубинштейна. М.: Наука, 1989.
3. Ананьев Б.Г. О методах современной психологии: Психодиагностические методы. Л., 1976.
4. Анциферова Л.И. Методологические принципы и проблемы психологии. // Психологический журнал. 1982. Т.3. №2.
5. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психол. журнал. 1994. Т. 15, № 1. С. 3–18.
6. Анциферова Л.И. Системный подход в психологии личности // Принцип системности в психологических исследованиях / Под ред. Д.Н. Завалишиной, В.А. Барабанщикова. М.: Наука, 1990. С. 61–77.
7. Аргайл М. Психология счастья. М.: Прогресс, 1990.
8. Баранов Н.П. Повышение эффективности обучения безработных граждан в учреждениях среднего профессионального образования. Автореф. дисс. канд. психол. наук. М., 2003.
9. Басин Ф.В. Еще раз о законах психики // Психологический журнал. 1982. Т. 3. №6. С. 145–151.
10. Басин Ф.В. О силе «Я» и психологической защите // Вопросы философии. 1969. №2. С. 118–125.
11. Басин Ф.В., Бурлакова М.К., Волков В.Н. Проблема психологической защиты // Психологический журнал. 1988. Т.9 №3. С. 30–41.
12. Басин Ф.В., Рожнов В.Е., Рожнова М.А. Психическая травма (к современному пониманию ее природы и общих принципов ее психотерапии) // Руководство по психотерапии / Под ред. В.Е. Рожнова. Ташкент: Медицина, 1979.
13. Басин Ф.В., Рожнов В.Е., Рожнова М.А. Психологическая теория личности и психотерапия/ Соотношение биологического и социального в человеке. – М., 1975. – С. 716–734.
14. Белорукова Н.О. Семейные трудности и совладающее поведение на разных этапах жизненного цикла семьи: Автореф. дисс. канд. психол. наук. Кострома, 2005.

15. Бильгильдеева Т.Ю., Крюкова Т.Л. О возрастных аспектах копинг-поведения // Личность и общество: актуальные проблемы современной психологии. Кострома, 2000. – С. 81–82.
16. Борисова Е.М. Профессиональное самоопределение: личностный аспект: Автореф. дисс докт. психол. наук. М., 1995.
17. Боровик В.С., Похвощев В.А. Молодежь России: проблемы занятости (методологические и методические аспекты). М.: Российский учебный центр, 1995. – 163 с.
18. Братусь Б.С. К проблеме развития личности в зрелом возрасте // Вестн. МГУ. 1980. Сер. 14. Психология. № 2. С. 3–12.
19. Брушлинский А.В. Проблемы психологии субъекта. М.: Наука, 1994.
20. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М., 1984. – 200 с.
21. Вознюк Н.С. Технология социальной адаптации безработных// Профессиональный потенциал. 2001. №4. С. 21–26.
22. Воланен М.В. Профессиональная адаптация молодежи//Психология личности и образ жизни. М., 1987. С. 117- 121.
23. Гаджинская З.Г. Смысл человеческой жизни и проблема суицида: опыт философско-психологического исследования: Автореф. дисс. канд. психол. наук. М., 1993.
24. Гармашев А.А. Активность безработного по обеспечению собственной занятости и условия ее оптимизации: Автореф. дисс. канд. психол. наук. Белгород, 1996.
25. Гильдингерш М.Г. Безработица в России: сущность, формы, социальные последствия в условиях перехода к рынку: Автореф. дисс. докт. псих.наук. СПб., 1995.
26. Глуханюк Н.С., Колобкова А.И., Печеркина А.А. Психология безработицы: введение в проблему. М.: Московский психолого-социальный институт, 2003. 84 с.
27. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. Киев: Наукова думка, 1988. 144 с.
28. Голубева М.С. Совладающее поведение родителей, воспитывающих детей с тяжелыми сенсорными нарушениями: Автореф. дисс. канд. психол. наук. Кострома, 2006.
29. Горьковая И.А. Стратегии копинг-поведения у подростково-нарушителей // Психология человека: интегративный подход: Сб. научн. статей. СПбРГПУ им. А.И. Герцена, 2000. С. 118–130.

30. Грабовский А.И. Психическая работоспособность и формирование профессиональной направленности молодежи//Наука и школа. 2004. №2. С. 8–11.
31. Грановская Г.М. Элементы практической психологии. М.: Педагогика, 1990.
32. Гриднева С.В. Личностные детерминанты страхов и стратегий совладающего поведения у детей 9–10 лет: Автореф. дисс. канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 2007.
33. Гущина Т.В. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса: Автореф. дисс. канд. психол. наук. Кострома, 2005.
34. Данилова Т.А. Формирование копинг – поведения у учителей средних школ и его роль в профилактике психогенных расстройств у школьников: Автореф. дисс. канд. психол. наук. Бишкек, 1997.
35. Делеви В.С. Формирование социально-активного совладающего поведения у матерей наркозависимых подростков: Автореф. дисс. канд. психол. наук. М., 2006.
36. Донченко Е.А. Жизненная драма как социально-психологическое явление // Жизнь как творчество: Социально-психологический анализ. Киев: Наукова думка, 1985. С. 229–255.
37. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. М.: ЧеРо, 2000. 344 с.
38. Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов. М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта. 2002. 336 с.
39. Ефремова Г.И. Психологическое обеспечение профессиональной поддержки безработных женщин: Автореф. дисс. докт. психол. наук: Тверь, 2002.
40. Жиделева В.В., Ляпунова Е.Ю. Молодежь и безработица. // Научные доклады: Серия препринтов. Сыктывкар, 1997. №10. 64 с.
41. Жизненные проблемы и способы их разрешения школьниками 12–18 лет. Кросскультурное исследование. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. 130 с.
42. Жуков В.И. Социология социальной сферы. М.: ИСПИ РАН, 2006, 488 с.
43. Загрузина Т.Л. Позиция личности // Социально-психологические проблемы научно-технического прогресса. Л.: ЛГУ, 1982. С. 135–146.
44. Залученова Е.А. Технологии и методики проведения групповых форм работы по социально-психологической адаптации безработных

граждан. Об учебно-методических семинарах для профконсультантов органов занятости России//Профессиональный потенциал. 2001. №4.

45. Замышляева М.С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте. Автореф. дисс. канд. психол. наук. М., 2006.

46. Зейгарник Б.В. Опосредствование и саморегуляция в норме и патологии // Вестн. МГУ. 1981. Сер. 14. Психология. № 2. С. 9- 14.

47. Иванников В.А., Эйдман Е.В. Структура волевых качеств по данным самооценки // Психологический журнал. 1990. №3.

48. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. СПб.: Питер, 2006. 203 с.

49. Ильин Е.П. Психология воли. СПб.: Питер, 2008. 368 с.

50. Калинин В.К. Волевая регуляция деятельности: Автореф. дисс. докт. психол. наук. Тбилиси, 1989.

51. Карцева Т.Б. Личностные изменения: проблемы психологической диагностики // Человек в системе наук. М.: Наука, 1989. С. 483–492.

52. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983.

53. Клейберг Ю.А. Психология девиантного поведения. М.: ТЦ Сфера, 2001. 160 с.

54. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека// Вопросы психологии. 1995. №1. С. 5–12.

55. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: Наука, 1980.

56. Корж С.В., Носов В.Н. Метод количественной оценки волевого усилия // Психологический журнал. 1989. № 2.

57. Кошелева А.Н. Ценностно-профессиональные ориентации различных социальных групп в условиях безработицы: Автореф. дисс. канд. психол. наук. СПб., 2001.

58. Кравченко Л.С. Жизненный выбор личности (психологический анализ): Автореф. дисс. канд. псих.наук. М., 1987.

59. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Автореф. дисс. доктора психол. наук. Кострома, 2005.

60. Куфтяк Е.В. Совладающее поведение в семье, регулярно применяющей физические наказания детей: Автореф. дисс. канд. психол. наук. Кострома, 2003.

61. Кэмпбелл Д. Модели экспериментов в социальной психологии и прикладных исследованиях. М., 1980.

62. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс – физиологические и психические реакции / Под ред. В.Леви. Л.: Медицина, 1970. С. 178–209.

63. Леана К., Фельдман Д. Как справиться с потерей работы. М., 1995.

64. Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психология деятельности в технически и экологически замкнутых системах. М., 2001.

65. Либин А.В. Дифференциальная психология: На пересечении европейских, российских и американских традиций. М.: Смысл, 2004. 527 с.

66. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984.

67. Мазур Е.С. Проблема смысловой регуляции в свете идей Л.С. Выготского // Вестн. МГУ. 1983. № 1. Сер. 14. Психология. С. 31–40.

68. Манила С., Лахельма Э. Безработные и больные: некоторые проблемы и результаты финского исследования по безработице // Труд и общество. Материалы сов.-финского семинара по социологии труда. М., 1988. С. 74–94.

69. Маслоу А. Мотивация и личность // Психология личности. Хрестоматия. Самара: Изд. Дом Бахрах-М., 2000.

70. Махов Д.В. Молодежная безработица и ее социальные последствия: Автореф. дис. канд. экон. наук: СПб., 1998.

71. Михайлова Н.Ф. Систематическое исследование индивидуального и семейного стресса и копинга у членов семей здоровых лиц: Автореф. дисс. канд. психол. наук. СПб., 1998.

72. Михайлюк Е.Б. Особенности защитно-совладающего поведения девиантных подростков: Автореф. дисс. канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 2006.

73. Моросанова В.И. Акцентуация характера и стиль саморегуляции у студентов // Вопр. психол. 1997. № 6. С. 30–38.

74. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции произвольной активности человека: Автореф. дисс. докт. псих. наук. М., 1995.

75. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука, 1998. 192 с.

76. Моросанова В.И., Коноз Е.М. Стилевая саморегуляция поведения человека // Вопр. психол. 2000. №2. С. 118–128.

77. Налчаджан А.А. Социально-психологическая адаптация. Ереван, 1988. 246 с.



78. Нартова-Бочавер С.К. «Copingbehavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т.18. №5. С. 20–30.
79. Никандров В.В. Психология. М.: Проспект, 2007. 912 с.
80. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2000. 507 с.
81. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка. М.: Азъ, 1996.
82. Осницкий А.К. Диагностика самостоятельности учащихся в школе и СПТУ: Методическое пособие для практических психологов. Иваново: ИППК, 1991.
83. Осницкий А.К. Проблемы исследования субъектной активности // Вопр. психол. 1996. № 1. С. 5–19.
84. Осницкий А.К. Психология самостоятельности: методы исследования и диагностики. Нальчик: Изд. Центр Эль-Фа, 1996.
85. Осницкий А.К. Саморегуляция деятельности и подготовка к профессиональному самоопределению // Психологическое сопровождение выбора профессии / Под ред. Л.М. Митиной. М.: Флинта, 1998.
86. Осницкий А.К., Чуйкова Т.С. Саморегуляция активности субъекта в ситуации потери работы // Вопросы психологии №1 1999г. С. 92–105.
87. Остапенко А.В. Клинико-психологические характеристики личности участников локальных войн и их защитно-совладающего поведения: Автореф. дисс. канд. психол. наук. СПб., 2007.
88. Пельцман Л. Стрессовые состояния у людей, потерявших работу // Психол. журн. 1992. Т. 13. С. 126–130.
89. Петровский В.А. Феномен субъектности в психологии личности: Автореф. дисс. докт. псих.наук. М., 1994.
90. Петунова С.А. Социально-психологические особенности адаптации безработных к современным требованиям рынка труда. Автореф. дисс. канд. психол. наук. Чебоксары, 2004.
91. Плакся В.И. Безработица: теория и современная российская практика (социально-экономический аспект). М.: Изд-во РАГС, 2005. 384 с.
92. Подобина О.Б. Совладающее поведение женщины на этапе принятия роли матери: Автореф. дисс.канд. психол. наук. Кострома, 2004.
93. Поршнев Б.Ф. Функция выбора – основа личности // Проблемы личности. М.: Наука, 1967.
94. Постылякова Ю.В. Психологическая оценка ресурсов совладания со стрессом в профессиональных группах. Автореф. дисс. канд. психол. наук. М.: Институт психологии РАН, 2004.

95. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии/ Под ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. СПб.: Питер, 2004. 560 с.
96. Психология личности// Под ред. П.Н. Ермакова, В.А. Лабунской. М.: Эксмо, 2007. 653с.
97. Психотерапия // Под ред. Б.Д. Карвасарского. СПб.: Питер, 2002. 672 с.
98. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара: «БАХРАХ», 1998. 672 с.
99. Романова Е.С. Исследование механизмов психологической защиты при девиантном поведении // Российский психиатрический журнал. 1998. №3. С. 17–22.
100. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: Генезис. Функционирование. Диагностика. Мытищи: «Талант», 1996. 139 с.
101. Русина Н.А. Психологические защиты и механизмы совладания: отличия, проявления в психотерапевтической практике, эффективность // Ярославский психологический вестник. Вып.1. Ярославль: ЯрГУ, 1999. С. 157–173.
102. Рыжик А.В. Особенности защитно-совладающего поведения у больных невротами и их психофизиологические корреляты: Автореф. дисс. канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2005.
103. Рябова Е.В. Акмеологические условия преодоления безработными личностно-профессионального кризиса: Автореф. дисс. канд. психол. наук. Калуга, 2003.
104. Саенко Л.А. Семья безработного: реалии, проблемы, социально-педагогическая поддержка. Ставрополь, 2005. 155 с.
105. Сапоровская М.В. Детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как фактор школьной адаптации первоклассников: Автореф. дисс. канд. психол. наук. Кострома, 2002.
106. Селиванов В.И. Волевая регуляция активности личности // Психологический журнал. 1982. №4.
107. Селиванов В.И. Психология волевой активности. Рязань, 1974.
108. Селиванова О. Занятость молодежи – стратегическая проблема// Человек и труд. 2003. № 3. С. 29–32.
109. Семенов С.Ю. Сравнительный анализ стилей защитно-совладающего поведения у лиц с аддиктивным и неаддиктивным поведением: Автореф. дисс. канд. психол. наук. М., 2008.

110. Сирота Н.И. Копинг – поведение в подростковом возрасте: Автореф. дисс. докт. мед.наук. Бишкек – СПб., 1994.
111. Сирота Н.И., Ялтонский В.М. Преодоление эмоционального стресса подростками // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. 1993. №4. С. 134–137.
112. Слободчиков В.И. Развитие субъективной реальности в онтогенезе: Автореф. дисс. докт. псих.наук. М., 1994.
113. Словарь иностранных слов. М.: Русский язык, 2006.
114. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика. М., 2002.
115. Ташлыкков В.А. Личностные механизмы совладания (копинг-поведение) и защиты у больных неврозами в процессе психотерапии. // Медико-психологические аспекты охраны здоровья. Томск, 1990. С. 90–91.
116. Толочек В.А. Современная психология труда. СПб.: Питер, 2005. 479 с.
117. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2002. 490 с.
118. Филонов Л.Б. Психологические барьеры трудновоспитуемых детей и преодоление их контактными взаимодействиями // Предупреждение педагогической запущенности и правонарушений школьников. М., 1980. С. 21–31.
119. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
120. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука, 1995.
121. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность: Теории, упражнения, эксперименты. // СПб, 2004. 608 с.
122. Хазова С.А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников: Автореф. дисс. канд. психол. наук. Кострома, 2002.
123. Холодная М.А. Когнитивные стили: О природе индивидуального ума. СПб.: Питер, 2004. 384 с.
124. Чазова А.А. Копинг-поведение врача и больного в процессе преодоления болезни: Автореф. дисс. докт. психол. наук. СПб., 1998.
125. Человек в трудной жизненной ситуации: Материалы I и II научно-практических конференций 24 декабря 2003 г. и 8 декабря 2004 г. // Под ред. Е.А. Петровой. М., 2004. 260 с.
126. Человек и его работа (социологические исследования) // Под ред. А.Г. Здравомыслова. М., 1967. 392 с.

127. Чудновский В.Э. К проблеме соотношения «внешнего» и «внутреннего» в психологии // Психол. журн. 1993. Т. 14. № 5. С. 3–12.
128. Чумакова Е.В. Психологическая защита в системе детско-родительских отношений: Автореф. дисс. канд. психол. наук. СПб., 1998.
129. Чупров В.И. Молодежь в обществе риска. М.: Наука, 2003. 239 с.
130. Шкуратова И.П. Когнитивный стиль и общение. Ростов-на-Дону: Изд-во РГПУ, 1994. 156 с.
131. Шкуратова И.П. Теоретические проблемы диагностики полезависимости-полнезависимости. // Методы психологии. Ежегодник РПО. Т.3, вып.2. Ростов-на-Дону, 1997. С. 293–294.
132. Шмелев А.Г. Введение в экспериментальную психосемантику, М., МГУ 1983, 158 с.
133. Юрасова Е.Н. Исследование динамики уровня невротичности и копинг-поведения у студентов факультета психологии и педагогики в процессе обучения: Автореф. дисс. канд. психол. наук. СПб., 1996.
134. Ялтонский В.М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией: Автореф. дисс. докт. мед.наук. СПб., 1995.
135. Amirkhan, J.H, A Factor Analytically Derived Measure of Coping: The Coping Strategy Indicator // J. of Personality and Social Psychology. 1990.
136. Endler, N.S. and Parker, J.D.A. Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual. Toronto: Multi-Health Systems. 1990.
137. Endler, N.S.& Parker, J.D.A. (1990). Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual. Toronto: Multi-Health Systems; Endler, N.S.& Parker, J.D.A. 1990.
138. Handbook of Coping: Theory. Research. Applications // Ed. by M. Zeidner, N. Endler, N.Y., 1996.
139. Lazarus R.S., Kanner A.D., Folkman S. Emotions a cognitive phenomenological analysis // Emotion. Theory, Research and Experience. 1980.
140. Lazarus, R.S. Coping theory and research: Past, present, and future // Psychosomatic Medicine, 55, 1993.
141. Lazarus, R.S., Folkman, S. Stress, Appraisal and Coping. N.Y: Springer Publishing House. 1984.
142. Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation.//J. of Personality and Social Psychology. 1999.

143. Schwarzer, R., Schulz, U. Berlin Social Support Scales (BSSS). 2000. [http://www.usepage.fu-berlin.de/~health/soc\\_e.htm](http://www.usepage.fu-berlin.de/~health/soc_e.htm).
144. Schwefel D. Unemployment, health and health services // German-speaking countries. Soc. Science and Medicine. 1986.
145. Taylor, Sh. E. Health Psychology. McGraw-Hills, Inc. 1995.
146. Witkin H., Goodenough D. Cognitive style: essence and origins. N.Y. 1982.