

Психологическая саморегуляция и готовность студентов к требованиям рынка труда

Одной из важнейших проблем, связанных с готовностью студентов к требованиям современного рынка труда является проблема профессиональной адаптации. Это связано с многочисленными «переходными» ситуациями, в которые попадает выпускник ВУЗ при поиске и устройстве на работу, в процессе адаптации к профессиональной деятельности: переход от взаимоотношений студент – студент и студент – преподаватель к взаимоотношениям профессионал – профессионал, профессионал – клиент и исполнитель – руководитель, переход от учебной деятельности к трудовой. В этих условиях для эффективной адаптации к профессиональной деятельности и оптимального преодоления данных «переходных» ситуаций особое значение приобретают механизмы психологической саморегуляции. В психологии существует несколько определений психологической саморегуляции. В «Психологическом словаре» под редакцией В.П. Зинченко и Б.Г.Мещерякова даётся следующее определение «Психологическая саморегуляция в широком смысле – это один из уровней регуляции активности живых систем, для которого характерно использование психических средств отражения и моделирования реальности». Л.П. Гримак под психологической (психической) саморегуляцией понимает «психическое самовоздействие для целенаправленной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний» (цит. по Леоновой и Кузнецовой, 2010). Ю.И. Филимоненко понимает под психологической (психической) саморегуляцией «целенаправленное изменение как отдельных психофизиологических функций, так и в целом нервно-психического состояния, достигаемое путём специально организованной психической активности» (цит. по Леоновой и Кузнецовой, 2010). Общим для всех определений является направленность психологической саморегуляции на психические функции и состояния и использование для этого психических средств.

В психологии разработан ряд подходов и концепций описывающих психологическую саморегуляцию. Наиболее известными в отечественной психологии являются структурно-функциональный подход и концепция индивидуального стиля саморегуляции, разработанные О.А. Конопкиным и В.И. Моросановой. Ими выделены 4 регуляторных процесса: планирование, моделирование, программирование и оценка результата, а также регуляторно-личностные свойства самостоятельность и гибкость (Сергиенко, Виленская, Ковалёва, 2011).

Развивая подход О.А. Конопкина, А.К. Осницкий вводит понятие «регуляторный опыт». Регуляторный опыт включает пять основных компонентов: ценностный опыт, опыт рефлексии, опыт привычной активизации (ориентация в условиях и собственных ресурсах),

операциональный опыт, опыт сотрудничества (Сергиенко, Виленская, Ковалёва, 2011).

Л.Г. Дикая различает индивидуальные стили саморегуляции функциональных состояний, которые определяют преобладание и эффективность разных ее форм: волевой, эмоциональной, произвольной и произвольной, психофизиологической, личностной (Сергиенко, Виленская, Ковалёва, 2011).

Е.А. Сергиенко предлагает рассматривать в качестве регулятивной функции субъекта контроль поведения. Контроль поведения Е.А. Сергиенко понимает как психологический уровень регуляции поведения, основанный на внутренних индивидуальных ресурсах, интегрируемых субъектом для обеспечения целенаправленного поведения. В структуре контроля поведения выделяются когнитивный, эмоциональный и волевой контроль (Сергиенко, Виленская, Ковалёва, 2011).

Многими авторами отмечается роль механизмов психологической защиты в саморегуляции психических состояний и поведения. Также в последние годы одной из наиболее разрабатываемых проблем общей психологии является проблема совладания со стрессом. В 90-ые годы XX века В.Д. Менделевичем для понимания затруднений, возникающих в процессе преодоления стрессовых ситуаций людьми, страдающими невротическими расстройствами предложена категория антиципационной несостоятельности, которая в последующем разрабатывалась на примерах различных групп испытуемых.

На основе рассмотренных концепций и подходов мы предлагаем структурную модель психологической саморегуляции, согласно которой в структуру психологической саморегуляции входят 3 компонента: 1) механизмы психологической защиты; 2) стратегии совладания со стрессом (копинг-стратегии) и 3) механизмы антиципации (прогнозирования).

Рассмотрим подробнее каждый из компонентов.

Под психологической защитой понимают систему механизмов, направленных на минимизацию отрицательных переживаний, связанных с конфликтами, которые ставят под угрозу целостность личности.

Все защитные механизмы обладают двумя общими характеристиками:

- они действуют на неосознаваемом уровне;
- они искажают, отрицают, трансформируют или фальсифицируют восприятие реальности, чтобы сделать тревогу менее угрожающей для индивидуума.

Функции психологических защит, с одной стороны, можно рассматривать как позитивные, поскольку они предохраняют личность от негативных переживаний, восприятия психотравмирующей информации, устраняют тревогу и помогают сохранить в ситуации конфликта самоуважение. С другой стороны, они могут оцениваться и как негативные. Действие защит обычно непродолжительно и длится до тех пор, пока нужна "передышка" для новой активности. Однако если состояние эмоционального

благополучия фиксируется на длительный период и по сути заменяет активность, то психологический комфорт достигается ценой искажения восприятия реальности, или самообмана.

Современные представления о "нормальной", развитой системе психологической защиты предполагает оценку следующих характеристик:

- адекватность защиты (человек может восстановиться после той или иной бессознательной защитной реакции и после этого обсуждать её);
- гибкость защиты (человек может использовать разные виды защитных реакций в какой-то определённой, типичной для него ситуации угрозы, т.е. "репертуар" его защитного поведения не задан слишком жестко);
- зрелость защиты (относительно более зрелыми считаются механизмы интеллектуализации, сублимации, подавления, рационализации, смещения без частого прибегания к более примитивным формам проекции, отрицания, интроекции) (Набиуллина, Тухтарова, 2003).

Впервые термин «coping» был использован Л.Мерфи в 1962 г. в исследованиях способов преодоления детьми требований, выдвигаемых кризисами развития. Копинг при этом понимается, как стремление индивида решить определенную проблему, которое, с одной стороны, следует понимать как врожденную манеру поведения, а с другой – приобретенную, дифференцированную форму поведения (владения собой, сдержанность, склонность к чему-либо).

В последующем понимание копинг-механизмов было связано с исследованиями психологического стресса. Р.С.Лазарус определял копинг (совладание) продолжающиеся усилия личности, отражающиеся в мыслях и действиях и направленные на разрешение специфических требований среды, оцениваемых как чрезмерные или подавляющие.

Р.Лазарус и С.Фолькман выделяют две основные функции копинга:

- функция, направленная на разрушение стрессовой связи личности и среды, названа «сфокусированной на проблеме»;
- функция, направленная на управление эмоциональным дистрессом, названа «сфокусированной на эмоциях».

Среди копинг-стратегий сфокусированных на проблеме Р.Лазарус и С.Фолкман выделяют конфронтативный копинг и планирование решения проблемы, среди копинг-стратегий сфокусированных на эмоциях – дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание и положительную переоценку (Крюкова, 2010).

Под антиципационной состоятельностью В.Д. Менделевич понимает способность прогнозировать стрессовые ситуации в будущем и способы их преодоления, а также действовать на основе этого прогноза. В.Д. Менделевичем предложена антиципационная концепция формирования невротических расстройств. Возникновение невроза, согласно данной теории, видится, как результат неспособности личности предвосхищать ход событий

и собственное поведение во фрустрирующих ситуациях, что обусловлено антиципационной несостоятельностью (Менделевич, Соловьёва, 2002).

Все компоненты мы рассматриваем в функциональном единстве и предлагаем следующее определение психологической саморегуляции. Психологическая саморегуляция – это когнитивные и поведенческие усилия направленные на адаптацию к стрессовой ситуации, прогнозирование потенциальной стрессовой ситуации и способов её преодоления и на снятие психического напряжения, возникающего в результате воздействия стресса.

Опираясь на предложенную структурную модель, мы провели исследование механизмов психологической саморегуляции у студентов ВУЗ г. Казани.

При проведении исследования использовались следующие методики: 1) методика «Индекс жизненного стиля» Р.Плутчика (адаптация Л.И.Вассермана, О.Ф.Ерышева и Е.Б.Клубовой) (Набиуллина, Тухтарова, 2003); 2) методика «Опросник способов совладания» (Р.Лазарус, адаптация Т.Л.Крюковой) (Крюкова, 2010); 3) тест антиципационной состоятельности (В.Д. Менделевич) (Абитов, 2007) (табл. 1).

Таблица 1 Список исследуемых параметров

№	Исследуемые параметры	№	Исследуемые параметры
	Методика «Индекс жизненного стиля»	11	самоконтроль
1	отрицание	12	поиск социальной поддержки
2	вытеснение	13	принятие ответственности
3	регрессия	14	бегство-избегание
4	компенсация	15	планирование решения проблемы
5	проекция	16	положительная переоценка
6	замещение		Тест антиципационной состоятельности
7	интеллектуализация	17	личностно-ситуативная составляющая антиципационной состоятельности
8	реактивные образования	18	пространственная составляющая антиципационной состоятельности
	Методика «Опросник способов совладания»	19	временная составляющая антиципационной состоятельности
9	конфронтативный копинг	20	общая антиципационная состоятельность
10	дистанцирование		

В исследовании участвовали студенты 5 – 6 курсов заочной формы обучения, обучающиеся на специальности «психология» в ЧОУ ВПО «Академия социального образования» (г. Казань) (51 респондент), студенты 3 курса заочной формы обучения, обучающиеся на специальности «фармация» в Казанском государственном медицинском университете (23 респондента), студенты 3 курса заочного отделения, обучающиеся на специальности

«социальная работа» в Казанском государственном медицинском университете (20 респондентов) и курсанты 2 года обучения, проходящие переподготовку по специальности «медицинская психология» в Казанском государственном медицинском университете (51 респондент). Все респонденты женского пола, возраст испытуемых 20 – 45 лет.

В группе курсантов медицинских психологов наблюдаются низкие значения механизма психологической защиты замещение и копинг-стратегии принятие ответственности (таблицы 3 и 4). Испытуемые данной группы редко прибегают к переадресации агрессии на более приемлемый объект и редко испытывают вину за совершённые действия, не склонны искать причины возникающих трудностей в своих недостатках и ошибках, не склонны накапливать раздражение и гнев по отношению к окружающим.

В группах студентов, обучающихся на специальностях «психология», «фармация» и «социальная работа» наблюдаются высокие значения механизма психологической защиты проекция (таблица 3). Полученные данные говорят о склонности испытуемых из этих групп, в стрессовых ситуациях прибегать к неосознаваемому переносу своих неприемлемых чувств, мыслей и мотивов на других людей. Проекция относится к примитивным защитным механизмам и связана с недоверчивостью, подозрительностью, склонностью обвинять в своих ошибках окружающих и обстоятельства. Использование данной защиты снижает адаптивные возможности, приводит к формированию социальных, этнических, половых предрассудков.

Во всех обследуемых группах обнаруживаются низкие значения личностно-ситуативной, пространственной и временной составляющих антиципационной состоятельности, что говорит о слабом развитии способностей к прогнозированию конфликтов в межличностных отношениях и способов их разрешения, точной координации своих движений и планировании действий во времени. Слабое развитие прогностических способностей снижает адаптационные возможности и связано с риском дезадаптации в случае неэффективной работы копинг-стратегий и защитных механизмов (таблица 2).

Таблица 2 Средние значения антиципационной состоятельности в исследуемых группах

Составляющие антиципационной состоятельности	Фармацевты	Психологи	Социальные работники	Медицинские психологи
личностно-ситуативная составляющая	163	160	157	163
пространственная составляющая	45	46	50	45
временная составляющая	40	40	39	40
общая	268	246	246	248

антиципационная состоятельность				
------------------------------------	--	--	--	--

В группе студентов фармацевтического факультета обнаруживаются высокие значения пассивной копинг-стратегии бегство-избегание (таблица 4). Полученные данные говорят о склонности респондентов данной группы в стрессовых ситуациях использовать мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные на избегание проблем. Частое использование данной копинг-стратегии снижает адаптационные возможности и ведёт к обострению конфликтов и накоплению негативных последствий воздействия стресса.

В группе студентов, обучающихся на специальности «фармация», наблюдаются более высокие, чем в группе студентов-психологов, значения механизма психологической защиты замещение (таблица 3) и копинг-стратегий конфронтативный копинг и бегство-избегание (таблица 4). Также в данной группе испытуемых отмечаются более высокие, чем в группе курсантов медицинских психологов, значения механизмов психологической защиты вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, замещение, реактивные образования (таблица 3) и копинг-стратегий конфронтативный копинг, принятие ответственности и бегство-избегание (таблица 4).

Таблица 3 Средние значения показателей механизмов психологической защиты в исследуемых группах

Механизмы психологической защиты	Фармацевты	Психологи	Социальные работники	Медицинские психологи
отрицание	6	7	7	6
вытеснение	5	4	4	3
регрессия	7	6	7	5
компенсация	5	5	5	3
проекция	10	9	9	5
замещение	6	5	5	2
интеллектуализация	5	6	6	5
реактивные образования	4	5	4	3

В группе студентов, обучающихся на специальности «психология» обнаружены более высокие, чем в группе курсантов медицинских психологов, значения механизмов психологической защиты вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация ($p < 0,001$), реактивные образования (таблица 3) и копинг-стратегий конфронтативный копинг, принятие ответственности и бегство-избегание (таблица 4).

В группе студентов, обучающихся на специальности «социальная работа» наблюдаются более высокие, чем в группе курсантов медицинских психологов значения механизмов психологической защиты вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация и копинг-стратегий конфронтативный копинг, дистанцирование, принятие ответственности и бегство-избегание.

Таблица 4 Средние значения показателей копинг-стратегий в исследуемых группах

Копинг-стратегии	Фармацевты	Психологи	Социальные работники	Медицинские психологи
конфронтативный копинг	11	9	11	7
дистанцирование	10	9	11	8
самоконтроль	14	14	14	13
поиск социальной поддержки	12	13	12	12
принятие ответственности	8	8	9	5
бегство-избегание	14	12	13	10
планирование решения проблемы	13	12	12	13
положительная переоценка	14	14	15	14

Полученные результаты говорят о том, что испытуемые, обучающиеся по специальности «медицинская психология» при совладании со стрессом реже используют пассивные копинг-стратегии и механизмы психологической защиты, чаще прибегают к активным стратегиям совладания и прогнозированию возможных стрессовых ситуаций. Механизмы психологической саморегуляции действуют согласовано, психологическая саморегуляция носит адаптивный характер.

При проведении корреляционного анализа по результатам группы курсантов медицинских психологов обнаруживается что, чем чаще испытуемые данной группы прибегают к отрицанию тревожащих событий, тем более они склонны снижать значимость стрессовой ситуации и находить в ней положительные стороны, рассматривать её, как стимул для личностного роста. Чем чаще испытуемые данной группы прибегают к уклонению от встречи со стрессором, тем чаще они возвращаются в стрессовой ситуации к более ранним формам поведения (капризы, плач), компенсируют недостатки в одной сфере жизни за счёт активности в другой, переносят свои негативные качества на окружающих и переадресуют эмоции на более доступный для их

выражения объект. В данном случае, механизмы психологической защиты взаимосвязаны с пассивными копинг-стратегиями, направленными не на изменение ситуации, а на изменение её репрезентации.

Чем чаще респонденты данной группы компенсируют недостатки в одной области активностью в другой, тем более они склонны вступать в конфронтацию с окружающими для отстаивания своих интересов и предпринимать конкретные действия, подавлять и сдерживать эмоции усилием воли и признавать свою роль в возникновении и решении проблемы. Чем чаще испытуемые используют замену реального чувства его «словесным» эквивалентом и находят для своих действий приемлемые оправдания, тем чаще они используют подавление и сдерживание эмоций усилием воли для преодоления стресса. В данном случае, зрелые механизмы психологической защиты взаимосвязаны с копинг-стратегиями, подразумевающими активную регуляцию своего состояния и действия, направленные на изменение ситуации.

Чем чаще испытуемые игнорируют тревожащую информацию, тем лучше прогнозируют свои действия во времени. Эта связь, вероятно, опосредована механизмом отвлечения внимания от лишних воздействий внешней среды и сосредоточения на планировании. Чем чаще респонденты находят своим поступкам приемлемое объяснение и заменяют реальные эмоции их «словесным» эквивалентом, тем лучше они прогнозируют стрессовые ситуации и способы их разрешения. Использование волевой регуляции поведения и эмоций связано со способностью точно прогнозировать возможные межличностные конфликты и способы их разрешения. Использование положительного переосмысления стрессовой ситуации и поиск её положительных сторон связан с развитой способностью, точно координировать свои движения. В данной группе испытуемых механизмы психологической защиты, копинга и прогнозирования тесно взаимосвязаны, характеризуются высокой степенью согласованности и компенсируют недоработки друг друга. Психологическая саморегуляция носит адаптивный характер и опирается на копинг-стратегии планирование решения проблемы, самоконтроль и положительная переоценка, и механизмы психологической защиты отрицание, компенсация и интеллектуализация.

При проведении корреляционного анализа по результатам группы студентов-психологов обнаруживается что, чем чаще испытуемые данной группы используют забывание, активное выключение из сознания тревожащей информации, тем реже они используют волевые усилия для контроля над своими эмоциями и поведением, тем слабее у них развиты способности к прогнозированию своих действий во времени и прогнозированию возможных стрессовых ситуаций и способов их преодоления. Чем чаще респонденты прибегают к вытеснению из сознания тревожащей информации, тем чаще они уклоняются от встречи со стрессором и признают свою роль в возникновении трудностей, критикуют себя. Чем более испытуемые склонны в стрессовых ситуациях возвращаться к более ранним способам поведения, тем реже они используют волевой

контроль над своим поведением и эмоциями, и тем слабее у них развиты способности планировать свои действия во времени, точно координировать свои движения, предвидеть стрессовые ситуации в будущем и продумывать способы реагирования на них. Чем чаще респонденты данной группы обращаются к более ранним способам реагирования на стресс, тем чаще они уклоняются от столкновения со стрессовой ситуацией и вступают в конфронтацию с окружением илиотреагируют негативные эмоции. Чем чаще представители данной группы переадресуют свои эмоции на более приемлемый объект, тем реже они регулируют свои эмоции и поведение усилием воли, тем слабее у них развиты способности, точно координировать свои движения, планировать свои действия во времени, прогнозировать стрессовые ситуации в будущем и способы их преодоления. Чем более испытуемые склонны заменять объект проявления своих эмоций на более приемлемый, тем чаще они вступают в конфронтацию с окружением,отреагируют негативные эмоции и уклоняются от встречи со стрессором. Чем чаще респонденты компенсируют недостатки в одной сфере, за счёт активности в другой, тем чаще они прибегают к снижению значимости стрессовой ситуации и степени вовлечённости в неё, тем чаще они уклоняются от прямого столкновения со стрессором. Чем чаще респонденты уклоняются от встречи со стрессором, тем слабее у них развиты способности к точной координации своих движений, планированию своих действий во времени и прогнозированию стрессовых ситуаций в будущем, и способов их преодоления. Чем чаще респонденты в стрессовой ситуации переносят свои нежелательные качества, мысли и чувства на окружающих, тем слабее у них развита способность, точно координировать свои движения. Чем более склонны испытуемые, регулировать свои эмоции и поведение с помощью воли, тем сильнее у них развиты способности, точно координировать свои движения и прогнозировать стрессовые ситуации в будущем, и способы их преодоления. Чем более склонны испытуемые, целенаправленно анализировать ситуацию и планировать свои действия по её преодолению, тем сильнее у них развита способность, точно координировать свои движения. Таким образом, в данной группе испытуемых использование копинг-стратегий самоконтроль, планирование решения проблемы и поиск социальной поддержки, а также способность к точной координации действий, планированию действий во времени, предвидению конфликтных ситуаций и способов их разрешения вступает в противоречие с использованием защитных механизмов вытеснение, регрессия, замещение, проекция и копинг-стратегий конфронтативный копинг и бегство-избегание. Наблюдается высокая интегрированность компонентов в систему психологической саморегуляции. Психологическая саморегуляция имеет дефицитарный характер: при развитии одних компонентов структуры психологической саморегуляции другие оказываются недостаточно развитыми.

При проведении корреляционного анализа по результатам группы студентов-фармацевтов обнаруживается, что склонность заменять эмоции на

их «словесные» эквиваленты и находить рациональные оправдания своим неприемлемым желаниям и поступкам связана с использованием волевой регуляции эмоций и поведения для преодоления стресса. Склонность компенсировать недостатки в одной сфере жизни активностью в другой связана со способностью рационально планировать свои действия во времени. Проблемно-фокусированная копинг-стратегия планирование решения проблемы связана со способностью планировать свои действия во времени, предвосхищать возможные конфликтные ситуации и способы их разрешения. Чем чаще испытуемые прибегают к компенсации недостатков в одной сфере жизни, за счёт активности в другой, тем лучше у них развита способность, планировать свои действия во времени. Развитие способностей точно координировать свои действия и предвидеть конфликтные ситуации в будущем и способы их разрешения снижает напряжённость примитивных защитных механизмов таких, как регрессия и проекция. Структура психологической саморегуляции в данной группе испытуемых отличается меньшей согласованностью и носит дезадаптивный характер. В структуре психологической саморегуляции данной группы испытуемых опора делается на механизмы психологической защиты и копинг-стратегии конфронтативный копинг, бегство-избегание и принятие ответственности.

При проведении корреляционного анализа по результатам группы студентов, обучающихся по специальности «социальная работа» обнаружено, что чем чаще испытуемые данной группы прибегают к переносу своих нежелательных качеств на окружающих, тем чаще они ищут помощи, поддержки со стороны других людей и тем слабее у них развиты способности точно координировать свои движения и прогнозировать стрессовые ситуации в будущем и способы их преодоления. Склонность возвращаться к более ранним формам реагирования на стрессовую ситуацию связана со слабым развитием способностей прогнозировать конфликтные и стрессовые ситуации и способы их преодоления. Механизмы психологической защиты, копинг-стратегии и составляющие антиципационной состоятельности в данной группе испытуемых действуют не согласовано друг с другом, психологическая саморегуляция носит дезадаптивный характер и осуществляется с опорой на механизмы психологической защиты (проекция, регрессия, замещение, вытеснение, компенсация, интеллектуализация) и копинг-стратегии бегство-избегание, дистанцирование, конфронтативный копинг, принятие ответственности.

На основе полученных результатов можно сделать следующие выводы:

1. Группа курсантов, проходящих переподготовку по специальности «медицинская психология» отличается наибольшей адаптивностью психологической саморегуляции и согласованностью её компонентов. В данной группе испытуемых преобладает психологическая саморегуляция с опорой на активные копинг-стратегии и зрелые защитные механизмы.
2. Группа студентов заочного отделения, обучающихся на специальности «психология» отличается более низкой адаптивностью психологической саморегуляции и носит дефицитарный характер.

Психологическая саморегуляция в данной группе испытуемых опирается на примитивные механизмы психологической защиты и пассивные копинг-стратегии. Использование активных копинг-стратегий и прогнозирования снижает в данной группе частоту использования примитивных защитных механизмов и пассивных копинг-стратегий.

3. Группа студентов заочного отделения, обучающихся на специальности «фармация» отличается дезадаптивностью, низкой согласованностью компонентов и дезинтегрированностью структуры психологической саморегуляции. Испытуемые данной группы для психологической саморегуляции чаще всего используют примитивные защитные механизмы и пассивные копинг-стратегии.

4. Психологическая саморегуляция в группе студентов факультета социальной работы носит дезадаптивный характер, отличается рассогласованностью компонентов и дезинтегрированностью структуры. В структуре психологической саморегуляции данной группы испытуемых преобладают механизмы психологической защиты и копинг-стратегии конфронтативный копинг, дистанцирование, бегство-избегание и принятие ответственности.

На основе сделанных выводов можно сформулировать следующие рекомендации:

- Разработать и ввести в учебные планы по данным специальностям дисциплины «Психологическая саморегуляция в профессиональной деятельности», «Тренинг психологической саморегуляции».
- При разработке программы дисциплины «Психологическая саморегуляция в профессиональной деятельности» особое внимание уделить объяснению закономерностей работы механизмов саморегуляции и трудностям, возникающим в профессиональной деятельности и требующим регуляции своего состояния и поведения.
- При разработке программы дисциплины «Тренинг психологической саморегуляции» особое внимание уделить выработке навыков прогнозирования стрессовых ситуаций и способов их преодоления, целенаправленного анализа ситуации, волевого контроля поведения и эмоций, а также обучению техникам саморегуляции, таким как аутогенная тренировка, нервно-мышечная релаксация, сенсорная репродукция образов и др.

Библиографический список:

1. Абитов И.Р. Антиципационная состоятельность в структуре совладающего поведения (в норме и при психосоматических и невротических расстройствах): дис. канд. психол. наук, Казань, 2007. – 159 с.
2. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Изд. 2-е, исправленное, дополненное – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 62 с.

3. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. – М.: Смысл, 2009. – 311 с.
4. Менделевич В.Д., Соловьёва С.Л. Неврология и психосоматическая медицина. – М.: МЕДпресс-информ, 2002. – 608 с.
5. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Учебное пособие. Казань, 2003. – 98 с.
6. Психологический словарь/ под ред. В.П. Зинченко и Б.Г. Мещерякова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Педагогика-Пресс, 1998. – 440 с.
7. Сергиенко Е.А., Виленская Г.А., Ковалёва Ю.В. Контроль поведения как субъектная регуляция. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 353 с.