

Влияние использования копинг-стратегий на ощущение психологического благополучия у зависимых и не зависимых от психоактивных веществ подростков

СЕМЕНОВ С.Ю.

аспирант Психологического института РАО, н.с. НИИ семьи и воспитания РАО, Москва

Дан сравнительный анализ влияния использования определенных копинг-стратегий на субъективное ощущение психологического благополучия у подростков, употребляющих и не употребляющих психоактивные вещества. Даны определения понятий «копинг-стратегия» и «психологическое благополучие», рассмотрены гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия. Представлены результаты исследования и проведен сравнительный анализ взаимосвязи копинг-стратегий и психологического благополучия у зависимых и не зависимых от наркотических веществ подростков.
Ключевые слова: копинг-стратегия, психологическое благополучие

Введение

Изучение зависимости между адаптационными стратегиями и субъективным ощущением психологического благополучия представляется достаточно важным, так как отражает, насколько способность самостоятельного разрешения трудных ситуаций влияет на самоощущение личности.

Целью данного исследования является изучение взаимосвязи копинг-стратегий и психологического благополучия у подростков, употребляющих и не употребляющих психоактивные вещества, а затем сравнение полученных результатов у двух групп испытуемых.

Перед тем как мы перейдем к описанию результатов нашего исследования, постараемся разобраться, что же такое копинг-стратегии и психологическое благополучие.

Под *копинг-стратегиями* мы будем понимать совокупность когнитивных, эмоциональных и поведенческих стратегий личности, суть которых состоит в достижении адаптации к жизненным событиям и стрессовым ситуациям.

Первоначально понятие *копинг* возникло в психологии стресса для обозначения формы защиты в ситуации психологической угрозы [4]. Позднее оно начинает активно применяться в американской психологии для изучения поведения личности в любых ситуациях, категоризируемых как критические или же «трудные» [10, 12, 13]. Очевидно, именно с этого времени в исследовании копинга начинает доминировать его когнитивная трактовка, когда в центре внимания исследователей оказывается не только и не столько непосредственная поведенческая активность человека, сколько те элементы когнитивной сферы личности, которые отвечают за выбор и осуществление копинг-поведения. В эту сферу неминуемо включается и

придаваемое человеком той или иной ситуации субъективное значение, и понимание им тех или иных взаимоотношений со своим близким социальным окружением.

В современной научной психологической литературе выделяются 3 подхода к исследованию копинг-стратегий: психодинамический, диспозиционный, когнитивно-поведенческий.

Одна из ярких представительниц психодинамического подхода Н. Хаан изучала связанное с преодолением трудностей поведение людей с неопределенных позиций [9]. Она противопоставляет друг другу механизмы преодоления трудностей и защиты. По мнению Н. Хаан, в основе стратегий преодоления трудностей и механизмов защиты лежат сходные основополагающие «Я»-процессы, расположенные в континууме, один полюс которого соответствует конструктивному разрешению ситуации (преодолению трудностей), а противоположный — жесткому механизму защиты. Предполагается, что любой психически здоровый человек, не фрустрированный не поддающимися разрешению проблемами, сначала прибегает к «здоровым» «Я»-процессам в форме стратегий преодоления трудностей, и лишь когда ситуация выходит за границы его возможностей, обращается к защитным механизмам [3]. Таким образом, копинг-стратегии являются конструктивными механизмами преодоления трудных жизненных ситуаций.

Наиболее полно копинг-стратегии были изучены Р. Лазарусом, представителем когнитивно-поведенческого подхода, который считал, что процессы преодоления трудностей вступают в действие при столкновении индивида с опасностями, угрозами или требованиями ситуации. Процесс преодоления трудностей протекает, согласно его теории, в три стадии: первичная (когнитивная и аффективная) оценка ситуа-

ции, вторичная оценка альтернативных возможностей решения проблемы и третичная оценка, т.е. переоценка ситуации и выбор новых альтернатив поведения [12]. В данной модели важно, что все три перечисленные формы оценки не обязательно разделены и следуют одна за другой. Скорее они могут переходить одна в другую, оказывая взаимное влияние.

Стратегии преодоления трудностей, согласно теории Р. Лазаруса, используются тогда, когда известный индивиду спектр форм поведения оказывается исчерпанным и необходимо нечто новое, что позволило бы конструктивно справиться с, возможно, никогда ранее не встречавшейся ситуацией. Таким образом, стратегии преодоления трудностей ведут к дальнейшему развитию личности [3]. Использование неконструктивных копинг-стратегий или механизмов психологической защиты характерно для людей с отклоняющимся поведением.

Теперь остановимся на второй составляющей нашего исследования — психологическом благополучии, под которым мы будем понимать интегральный показатель степени направленности человеком на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, а также степени реализации этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью.

За рубежом попытки определить и операционализировать понятие *психологическое благополучие* предпринимались разными исследователями (N. Bradburn, E. Diener, M. Jahoda, C.D. Ryff) [7, 8, 11, 14], в отечественной психологии этой проблеме посвящены работы М.И. Буцацкой [1], А.В. Ворониной [2], А.Е. Созонтова [5], П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленковой [6], но, несмотря на это, до сих пор не удается обобщить различные подходы к пониманию этого феномена, выработать его единое определение, установить ясные и четкие критерии, ограничивающие его от других терминов.

В настоящее время разрабатывается ряд подходов к пониманию психологического благополучия, основными из которых являются гедонистический и эвдемонистический.

Гедонистический подход разрабатывается преимущественно в контексте когнитивной и поведенческой психологии. Представителями данного подхода, выдвинувшими свои взгляды на проблему психологического благополучия, являются западные ученые Н.М. Брэдбурн [7], Эд. Динер [8] и др. Психологическое благополучие в рамках данного подхода определяется через достижение удовольствия и избегания неудовольствия, при этом удовольствие трактуется в широком смысле — это не только телесное удовольствие, но и удовлетворение от достижения значимых целей, результатов.

Такое понимание природы психологического благополучия соответствует основным теоретическим и методологическим принципам когнитивистской и необихевиристской ориентаций.

С точки зрения гедонистического подхода, путь человека к психологическому благополучию лежит, прежде всего, через успешную социальную адаптацию — приспособление к конкретным жизненным условиям и обстоятельствам, запросам социального окружения. Основными составляющими способности приспособления выступают позитивное мышление (оптимистичный, рациональный взгляд на события жизни, окружающих, самого себя) и позитивное социальное поведение (проявление добровольной активности на работе, помогающего поведения в семье, принятия и подачи социальной поддержки), что обеспечивает достижение социально значимых результатов, повышения удовлетворенности жизнью, увеличение положительных эмоциональных переживаний, снижение вероятности психологических проявлений дистресса, а также числа стрессовых ситуаций [5].

Наиболее существенное критическое замечание в адрес гедонистического подхода — недостаточное внимание к теории, частую избегание каких-либо теоретических обоснований эмпирического материала. Недостатки, присущие гедонистическому подходу, стремились восполнить представители эвдемонистического подхода.

Эвдемонистический подход разрабатывается преимущественно в контексте гуманистической психологии. Основными его представителями являются М. Ягода [11] и К. Рифф [14]. Психологическое благополучие раскрывается как полнота самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах, нахождение творческого синтеза между соответствием запросам социального окружения и развитием собственной индивидуальности. С точки зрения представителей данного подхода, психологическое благополучие презентует прежде всего способность человека реализовывать собственную индивидуальность, становиться и быть субъектом, творцом собственной жизни через включение в определенную профессиональную деятельность, выполнение тех или иных социальных ролей.

Представители данного подхода, в отличие от представителей гедонистического подхода, полагают, что не все, что соответствует удовольствию, способствует достижению психологического благополучия. Более того, жизненные трудности, негативный, даже травмирующий опыт и переживания могут в определенных случаях выступать основой для повышения психологического благополучия человека — через более глубокое осмысление жизни, осознание собственных жизненных целей, установление более гармонич-

ных отношений с другими людьми, обретение способности к сопереживанию.

Критические замечания в адрес эвдемонистического подхода связаны главным образом с трудностями операционализации предложенных теоретических конструктов. Противники данного подхода полагают, что выделяемые показатели психологического благополучия не являются универсальными, а зависят, в свою очередь, от культуры и конкретных жизненных обстоятельств.

Между сторонниками обоих подходов ведется активная дискуссия, участники которой высказывают идеи о возможности и продуктивности их сочетания и интеграции.

Изучение проблемы психологического благополучия в значительной степени связано с ростом числа стрессовых ситуаций, усложнением конструирования человеком собственной жизни, выбора жизненных ориентиров, трудностями социализации вследствие радикальных изменений структуры социальных норм и ценностей.

Пациенты и методы исследования

А теперь перейдем к результатам нашего исследования. Исследование было проведено в детско-подростковом отделении наркологического диспансера №12 г.Москвы и в школе №1904 Зеленоградского образовательного округа департамента образования г.Москвы. Исследованы были группа подростков с химической зависимостью и группа подростков без химической зависимости, по 50 чел. мужского пола в каждой группе.

Обе группы испытуемых были продиагностированы по четырем методикам: опросник «Копинг-стратегии личности» Р. Лазаруса; опросник «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана; опросник «Многомерная шкала восприятия социальной поддержки» Д. Зимета; опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф.

1. Опросник «Копинг-стратегии личности» Р. Лазаруса предназначен для оценки степени использования индивидом восьми стратегий преодоления трудных ситуаций:

1) стратегия противостоящего совладания состоит из агрессивных усилий человека изменить ситуацию, проявления неприязни и гнева в отношении того, что создало проблему;

2) стратегия дистанцирования описывает попытки индивида отделить себя от проблемы, забыть о ней;

3) стратегия самоконтроля заключается в старании регулировать собственные чувства и действия;

4) стратегия поиска социальной поддержки состоит из усилий индивида найти в обществе информационную, материальную и эмоциональную помощь;

5) стратегия принятия ответственности заключается в признании своей роли в порождении проблемы и попытке не повторять прежних ошибок;

6) стратегия избегания складывается из усилий человека избавиться от проблемной ситуации, уйти из нее;

7) стратегия планового решения проблемы состоит в выработке плана действий и следовании ему;

8) стратегия позитивной переоценки описывает усилие человека придать позитивное значение происходящему, его попытку справиться с трудностями путем интерпретации обстановки в позитивных терминах.

2. Опросник «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана включает в себя 33 пункта-утверждения, которые позволяют определить базисные копинг-стратегии: разрешение проблемы, поиск социальной поддержки и избегание проблемы. Для каждого утверждения предлагается на выбор три варианта ответа (да; скорее да, чем нет; нет). Варианты ответов испытуемых оцениваются по трехбалльной системе: «да» — 3 балла, «скорее да, чем нет» — 2 балла, «нет» — 1 балл. Затем подсчитывается сумма набранных баллов для каждой из трех основных шкал, которые соответствуют базисным стратегиям. В данной методике имеется возможность соотносить результаты в баллах с таблицей норм, позволяющей определить уровень выраженности той или иной базисной стратегии.

3. Опросник «Многомерная шкала восприятия социальной поддержки» Д. Зимета представляет собой краткое измеряемое сообщение, оценивающее субъективное восприятие социальной поддержки по трем аспектам: семья, друзья, значимые другие. Она состоит из 12 утверждений, которые оцениваются в 1 балл каждое, если на них дается утвердительная реакция. Затем проводится подсчет общей оценки восприятия социальной поддержки в баллах по каждому из трех аспектов в отдельности.

4. Опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф состоит из 84 вопросов, в основе которых лежат шесть измерений психологического благополучия:

1) автономия — склонность проявлять независимость от общепринятых стандартов, действовать по собственному усмотрению и в соответствии с собственными принципами, противостоять давлению, оказываемому другими людьми;

2) контроль над окружающей средой — ощущение собственной силы и компетентности в овладении разнообразными видами деятельности, способность осуществлять соответствующий личным нуждам выбор из возможных альтернатив;

Таблица 1

Взаимосвязь копинг-стратегий и шкал психологического благополучия у подростков с химической зависимостью

Копинг-стратегии	Шкалы психологического благополучия			
	Личностный рост	Позитивные отношения	Самопринятие	Общее психологическое благополучие
Конфронтационный копинг	0,284	—	0,423	—
Плановое решение проблемы	—	0,300	0,310	—
Поиск социальной поддержки	—	—	-0,316	-0,355
Избегание	—	—	-0,325	—

Таблица 2

Взаимосвязь копинг-стратегий и шкал психологического благополучия у подростков без химической зависимости

Копинг-стратегия	Шкалы психологического благополучия						
	Автономия	Контроль над окружающей средой	Личностный рост	Позитивные отношения	Цель в жизни	Самопринятие	Общее психологическое благополучие
Конфронтационный копинг	—	—	—	-0,380	—	—	—
Дистанционный копинг	—	0,338	—	—	—	—	0,398
Поиск социальной поддержки	-0,373	—	—	0,418	-0,323	—	—
Принятие ответственности	—	—	0,290	—	—	—	—
Бегство — избегание	—	0,329	0,335	—	—	—	—
Плановое решение проблемы	—	—	—	—	—	0,295	—
Семья	—	—	—	—	0,520	—	—

3) личностный рост — ощущение продолжающегося развития и реализации своего потенциала, открытость новому опыту;

4) позитивные отношения — способность к установлению теплых, доверительных отношений, эмпатии, привязанности, близости с другими людьми, умение пойти на компромисс;

5) цель в жизни — наличие цели в жизни, достижение которой придает жизни смысл, и планов, реализация которых приносит удовольствие и удовлетворение, подчинение поведения достижению цели;

6) самопринятие — позитивное отношение к себе, признание и принятие собственных качеств, как положительных, так и отрицательных, способность принять свою жизнь такой, какая она есть.

Результаты исследования и их обсуждение

Проведение корреляционного анализа между результатами методик «Копинг-стратегии личности» Р. Лазаруса, «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана, «Многомерная шкала социальной поддержки» Д. Зимета и «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф осуществлялось с помощью критерия Спирмена r_s .

Сначала обратимся к результатам корреляционного анализа между показателями данных методик в группе подростков с химической зависимостью. Результаты анализа отражены в табл. 1.

Теперь обратимся к результатам корреляционного анализа между показателями указанных выше методик в группе подростков без химической зависимости. Результаты анализа отражены в табл. 2.

Из табл. 1 видно, что показатель «конфронтационный копинг» положительно коррелирует с показателем «личностный рост» при уровне значимости $p < 0,05$ и с показателем «самопринятие» при уровне значимости $p < 0,01$. Это свидетельствует о том, что чем более подросток прилагает агрессивные усилия по изменению ситуации, которая предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску, тем более он испытывает чувство продолжающегося развития и реализации своего потенциала, открытость новому опыту и тем более он испытывает позитивное отношение к себе, признает и принимает собственные качества, как положительные, так и отрицательные, способен принять свою жизнь такой, какая она есть. По нашим наблюдениям, агрессия очень характерна для подростков с химической зависимостью и воспринимается ими как значимая составляющая успеха, поэтому связь враждебности и агрессивных усилий по изменению ситуации с такими показателями субъективного благополучия, как «личностный рост» и «самопринятие» у подростков с химической зависимостью, для нас представляется очевидной.

Показатель «планирование решения проблем» положительно коррелирует с показателем «позитивные

отношения» и с показателем «самопринятие» при уровне значимости $p < 0,05$. Это означает, что чем более поведение подростка направлено на разрешение проблемных ситуаций, тем более он способен на установление теплых, доверительных отношений с другими людьми, заботится о благосостоянии других, тем более подросток испытывает позитивное отношение к себе, признает и принимает собственные качества, как положительные, так и отрицательные, способен принять свою жизнь такой, какая она есть. При способности самостоятельного разрешения трудной ситуации, в какой бы сфере деятельности она ни была, будь это даже удовлетворение потребности в психоактивном веществе или в социально приемлемой сфере, подросток более способен к взаимодействию с людьми и к принятию своих качеств, это положение не вызывает у нас сомнения.

Показатель «поиск социальной поддержки» отрицательно коррелирует с показателем «самопринятие» и с показателем «общее психологическое благополучие» при уровне значимости $p < 0,05$. Это свидетельствует о том, что чем более поведение подростка ориентировано на достижение первоначальной цели с помощью других людей, тем менее подросток испытывает позитивное отношение к себе, признает и принимает собственные качества, как положительные, так и отрицательные, способен принять свою жизнь такой, какая она есть, и тем менее он переживает удовлетворенность собственной жизнью, что отражает одновременно как актуальные, так и потенциальные аспекты жизни личности. Подросток с химической зависимостью часто ищет социальную поддержку тогда, когда он не может с чем-то справиться самостоятельно, а в подобной ситуации вполне естественно, что он не может испытывать положительного отношения к себе и к собственной жизни в целом.

Показатель «избегание» отрицательно коррелирует с показателем «самопринятие» при уровне значимости $p < 0,05$. Это свидетельствует о том, что чем более подросток ориентирует свое поведение на восстановление эмоционального благополучия за счет попыток избежать какого-либо взаимодействия с проблемой, составляющей суть рассогласования в трудной ситуации, тем менее он испытывает позитивное отношение к себе. Избегание трудной ситуации часто возникает из-за неуверенности в ее преодолении, поэтому принятие своих качеств и своей жизни для подростков с химической зависимостью такими, какие они есть, в подобной ситуации оказывается просто невозможным.

Из табл. 2 видно, что показатель «конфронтационный копинг» отрицательно коррелирует с показателем «позитивные отношения» при уровне значимости $p < 0,01$. Это значит, что чем более подросток прила-

гает агрессивные усилия по изменению ситуации, которая предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску, тем менее он способен на установление теплых, доверительных отношений с другими людьми, заботится о благосостоянии других. Подобная взаимосвязь вполне оправдана, так как подросток, стремящийся к изменению ситуации любым путем, становится неспособен к установлению позитивных взаимоотношений с людьми, поскольку они могут препятствовать достижению его цели.

Показатель «дистанцирование» положительно коррелирует с показателем «контроль над окружающей средой» при уровне значимости $p < 0,05$ и с показателем «общее психологическое благополучие» при уровне значимости $p < 0,01$. Это свидетельствует о том, что чем более подросток стремится отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость, тем более он ощущает чувство собственной силы и компетентности в овладении разнообразными видами деятельности, удовлетворен тем, как он справляется с различными повседневными задачами и требованиями окружающей среды и способен обустроить свою жизнь в соответствии с личными потребностями и ценностями, и тем более он переживает удовлетворенность собственной жизнью, которая отражает одновременно как актуальные, так и потенциальные аспекты жизни личности. В данном случае дистанцирование используется, скорее всего, как конструктивная стратегия совладания, так как, используя ее, подросток не придает чрезмерного значения фрустрирующей ситуации, а следовательно не страдает самокритичностью и заниженной самооценкой, что в свою очередь может служить ощущением чувства собственной силы и компетентности в различных видах деятельности и общей удовлетворенности собственной жизнью.

Показатель «поиск социальной поддержки» отрицательно коррелирует с показателем «автономия», положительно коррелирует с показателем «позитивные отношения» при уровне значимости $p < 0,01$ и отрицательно коррелирует с показателем «цель в жизни» при уровне значимости $p < 0,05$. Это свидетельствует о том, что чем более поведение подростка ориентировано на достижение первоначальной цели с помощью других людей, тем менее он независим от общепринятых стандартов, способен действовать по собственному усмотрению и в соответствии с собственными принципами, способен противостоять давлению, оказываемому другими людьми, тем более он способен на установление теплых, доверительных отношений с другими людьми, заботится о благосостоянии других, и тем менее у него присутствуют жизненные цели, достижение которых придает жизни смысл, и планы, реализация которых приносит удовольствие и удовлетворение. Данная взаимосвязь де-

монстрирует, что подросток, который ищет социальной поддержки, очень зависим от мнения окружающих, способен к установлению положительных взаимоотношений, что, с другой стороны, может служить показателем отсутствия самостоятельности в принятии и реализации своих решений.

Показатель «принятие ответственности» положительно коррелирует с показателем «личностный рост» при уровне значимости $p < 0,05$. Это говорит о том, что чем более подросток признает свою роль в решении проблем, тем более он испытывает чувство продолжающегося развития и реализации своего потенциала, открытость новому опыту. Эта взаимосвязь в противоположность предыдущей демонстрирует самостоятельность в принятии решений и целенаправленность в достижении результата.

Показатель «бегство-избегание» положительно коррелирует с показателем «контроль над окружающей средой» и с показателем «личностный рост» при уровне значимости $p < 0,05$. Это свидетельствует о том, что чем более подросток прилагает поведенческие усилия или мысленно стремится к бегству или избеганию проблемы, тем более он ощущает чувство собственной силы и компетентности в овладении разнообразными видами деятельности, удовлетворен тем, как он справляется с различными повседневными задачами и требованиями окружающей среды и способен обустроить свою жизнь в соответствии с личными потребностями и ценностями и тем более он испытывает чувство продолжающегося развития и реализации своего потенциала, открытость новому опыту. Чтобы объяснить данную взаимосвязь, обратим внимание на то, что стратегия «бегство-избегание» может употребляться и как конструктивная, при этом мысленное избегание проблемы является адаптивным в том смысле, что подросток не придает чрезмерного значения малозначимым явлениям (так же нами была объяснена корреляционная связь между показателями «дистанцирование» и «контроль над окружающей средой»). Подобная стратегия при ее умеренном использовании способствует ощущению чувства собственной силы и компетентности, а также развитию личности.

Показатель «планирование решения проблем» положительно коррелирует с показателем «самопринятие» при уровне значимости $p < 0,05$. Это говорит о том, что чем более поведение подростка направлено на разрешение проблемных ситуаций, тем более он испытывает позитивное отношение к себе, признает и принимает собственные качества, как положительные, так и отрицательные, способен принять свою жизнь такой, какая она есть. Стратегия «планирование решения проблем» является конструктивной стра-

тегией преодоления фрустрационной ситуации, применяя которую, подросток самостоятельно справляется с трудной ситуацией, и вполне естественно, что это приводит его к позитивному отношению к себе и принятию окружающей действительности.

Показатель «поиск социальной поддержки со стороны семьи» положительно коррелирует с показателем «цель в жизни» при уровне значимости $p < 0,01$. Это свидетельствует о том, что чем более подросток ориентирован на получение социальной поддержки со стороны семьи, тем более у него присутствуют жизненные цели, достижение которых придает жизни смысл, и планы, реализация которых приносит удовольствие и удовлетворение. По нашему мнению, подобная взаимосвязь вполне оправдана, так как семья, в которой существуют теплые, доверительные отношения, в которой подросток может рассчитывать на социальную поддержку, формирует человека, имеющего цель в жизни, реализация которой становится для него самым важным в его жизни.

Заключение

Таким образом, при исследовании взаимосвязи копинг-стратегий и шкал психологического благополучия нами было обнаружено шесть (две отрицательных и четыре положительных) значимых корреляционных связей у подростков с химической зависимостью и десять (три отрицательных и семь положительных) значимых корреляционных связей у подростков без химической зависимости. Существует одна общая корреляционная связь (показатель «планирование решения проблем» с показателем «самопринятие»), к тому же она имеет одинаковое направление у двух групп испытуемых. Отметим, что в данном случае наблюдается общая закономерность, при которой конструктивные копинг-стратегии имеют положительную взаимосвязь с ощущением субъективного психологического благополучия для двух групп испытуемых.

То есть можно сделать вывод, что даже зависимые от психоактивных веществ подростки ощущают себя более благополучными при активной адаптации к окружающей среде, несмотря на то, что чаще они адаптируются посредством пассивных стратегий совладания. Важно также отметить, что большее число и большее разнообразие (по содержанию) связей копинг-стратегий со шкалами психологического благополучия у независимых подростков по сравнению с зависимыми означает, что стратегии совладания у них способствуют переживанию психологического благополучия значительно сильнее, причем, ощущению разных аспектов благополучия.

Список литературы

1. Бучацкая М.В. Психологическое благополучие работающих женщин: Дисс. на соискание ученой степени к.пс.н. — 19.00.01. — М., 2006. — 250 с.
2. Воронина А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: Дисс. на соискание ученой степени к.пс.н.: 19.00.04. — Томск, 2002. — 220 с.
3. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. — М.: Мир, 1994.
4. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. — М., 1960.
5. Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. — 2006. — №4. — С. 105—114.
6. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (Обзор основных концепций и методика ис-

следования) // Психологическая диагностика. — 2005. — №3. — С. 95—129.

7. Bradburn N. The structure of psychological well-being. — Chicago: Aldine Pub., 1969. — 320 p.

8. Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. — 1984. — Vol. 95. — P. 542—575.

9. Haan N. Coping and Defending. Process of Self-environment Organization. — N.Y.: Academic Press, 1977.

10. Handbook of Coping: Theory, Research, Applications / Ed. M. Zeidner, N.S. Endler. — N.Y., 1996.

11. Jahoda M. Race relation and mental health. — Paris: Unesco, 1960. — 48 p.

12. Lazarus R.S. Emotion and Adaptation. — N.Y.: Oxford University Press, 1991.

13. Lazarus R., Folkman S. Stress. Appraisal and Coping. — N.Y., 1984.

14. Ryff C.D. Psychological well-being // Encyclopedia of gerontology. — 1996. — Vol. 2. — P. 365—369.