

22. *Чехов А. П.* Рассказы / А. П. Чехов. — М. : АСТ, Neoclassic, 2017. — 443 с.
23. Handbook of Solitude. Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone. — Chichester, UK : Blackwell Publishing Ltd, 2014. — 608 p.
24. *Jong-Gierveld J.* The construct of loneliness: Components and measurement. *Essence: Issues in the Study of Ageing, Dying, and Death* / J. Jong-Gierveld. — 1978. — Vol. 2, No. 4. — P. 221–237.
25. *Jung C. G.* The stages of life / C. G. Jung // In *Collected Works*. — Princeton : Princeton University Press, 2015. — Vol. 8. — P. 387–403.
26. *Long C. R.* Solitude: An exploration of benefits of being alone / C. R. Long, J. R. Averill // *Journal for the Theory of Social Behavior*. — 2003. — Vol. 33 (1). — P. 21–44.
27. *Moustakas C. E.* Loneliness and love / C. E. Moustakas. — Englewood Cliffs. — N. J. : Prentice Hall, 1972. — 146 p.
28. *Perlman D.* Towards a Social Psychology of Loneliness / D. Perlman, L. N. Peplau ; In R. Gilmour, S. Duck (Eds.), *Personal Relationships*. — London : Acad. Press, 1981. — P. 31–56.
29. *Rogers C. R.* The loneliness of contemporary man as seen in the case of “Ellen West” / C. R. Rogers // *Annals of Psychotherapy*. — 1961. — Vol. 3. — P. 22–27.
30. *Tillich P.* The Eternal Now / P. Tillich. — N. Y. : Paul Scribner’s Sons, 1963. — 103 p.
31. *Weiss R. S.* Loneliness: The Experience of emotional and social isolation / R. S. Weiss. — Cambridge, Mass : MIT Press, 1973. — 236 p.

УДК 159.9

DOI: 10.51944/20738544_2022_2_18

EDN: HSNBBY

А. А. Плигин

доктор психологических наук, заведующий кафедрой консультативной психологии ОАНО ВО «Московский психолого-социальный университет»

Развитие эффективных стратегий реагирования на стресс и жизненной стойкости

А. А. Pligin

Dr. Sci. (Psychology), Head of the Department of Counseling Psychology of the Moscow psychological-social university

Development of effective stress response strategies and life resilience

В статье обсуждается актуальность развития стратегий преодоления стресса и развития жизненной стойкости. Рассматривается психологическое понятие «жизнь», которое определяется как отношение человека с собой и миром. Уточняется содержание понятия «копинг-стратегия», его отличие от реактивных способов реагирования на стресс. Дается собственное определение понятия «жизненная стойкость» в рамках авторского метода психологической помощи «Системное формирование жизненного пути личности». Раскрывается естественная стратегия развития жизненной стойкости. Приводится описание авторских психотехник «Преодоление негативных эмоций» и «Усиление стратегии жизненной стойкости».

Ключевые слова: жизнь, стресс, реактивная реакция на стресс, копинг-стратегии, негативные события, жизненные трудности, жизненная стойкость, этап жизни, жизненный путь, авторский метод психологической помощи «Системное формирование жизненного пути личности», технология «Коучинг жизненного пути», технология «Психотерапия жизненного пути», психотехника «Преодоление негативных эмоций», психотехника «Усиление стратегии жизненной стойкости».

В современной психологии, как в теории, так и в практике, существует большой интерес специалистов к исследованию и развитию стратегий реагирования человека на стресс. Это связано с очень большой скоростью изменений, происходящих в мире, что, в свою очередь, делает жизнь человека *нестабильной и непредсказуемой*. Адаптационные механизмы, заложенные во всех биологических существах, включая человека, как правило, рассчитаны на относительно *длительный период постоянства* их отношений со своей средой обитания. Живя в сложном искусственном мире (в социуме, среди предметных, орудийных и технологических артефактов), люди стали крайне подвержены влиянию множества угроз текущих реалий (темпы научно-технического прогресса, геополитические изменения, экономические кризисы, пандемии, войны и т. д.). У людей *не получается легко адаптироваться ко всему происходящему в их жизни, контролировать случающиеся негативные события, преодолевать пугающую неизвестность*, так как многие перемены носят неожиданный и чрезвычайный характер. Отношения человека с миром стали крайне напряженными, что не может не вызывать большое количество сложностей во внутреннем мире людей. К сожалению, *стресс и тревожные состояния стали повседневной реальностью* и негативно влияют на успешность самореализации, благополучие и здоровье современного человека.

Сложности, которые вызывает стресс, следует рассматривать как *систему препятствий в построении жизненного пути* [7; 9], а не только как *личные трудности различных внешних обстоятельств* текущей ситуации.

Предлагаем к основным **препятствиям в построении жизненного пути** относить следующие:

- **трудные ситуации обыденной жизни** (их большое количество и высокая интенсивность могут приводить к **стрессу**);
- **кризисы** (внешние и внутренние);
- **психические травмы** (горе, насилие, моральное унижение личности, несчастный случай, потеря значимых ресурсов и т. д.).

Они замедляют самореализацию личности, обедняют жизнь, приводят к продолжительному дистрессу, генерализованной тревожности, эмоциональному выгоранию, психосоматике, депрессии и даже суициду.

Все это создает особую актуальность для разработки *новых психологических технологий* помощи людям как в преодолении внутриличностных психологических сложностей, так и в построении их жизни. Сегодня уже недостаточно только *ситуативно рассматривать стратегии реагирования человека на стресс*, их необходимо исследовать *в масштабах всего жизненного пути*.

В рамках авторского метода психологической помощи «Системное формирование жизненного пути личности» [7; 8; 9] предпринята такая попытка. Главная идея метода — рассмотреть человека и все его сложности в системе отношений с самим собой и миром. Именно так трактуется само психологическое понятие «жизнь» в методе.

Применительно к обсуждаемой теме следует отметить, что *опыт реагирования на стресс на различных этапах жизни в итоге превращается в стратегию жизненной стойкости*.

Понятие «жизнестойкость» (hardiness, life resilience) в психологической науке получило свое распространение относительно недавно благодаря работам американских исследователей Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди. К сожалению, четкого видения его содержания, разделяемого большинством психологов, пока не сложилось. Оно также пока еще не является самостоятельным разделом наиболее востребованных учебных пособий, использующихся в подготовке специалистов в вузах психологического профиля.

Исследуя жизнестойкость, С. Мадди *связывал содержание этого понятия с убеждениями*, которые позволяют человеку оставаться активным и препятствовать негативным последствиям стресса. Он выделил *три компонента в содержании данного явления*: убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности; убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего; уверенность в том, что все то, что случается, способствует развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта. По его мнению, в основе жизнестойкости лежит умение *признать реальность* стрессовой ситуации и *мужество как стремление превратить эту ситуацию в преимущество* для себя.

К наиболее значимым разработчикам психологического явления жизненной стойкости можно отнести следующих авторов: С. Мадди, Р. Мэй, М. Хайдеггер, Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова, Л. А. Александрова, С. В. Книжникова, М. А. Одинцова, А. Н. Фомина.

Среди отечественных психологов, разрабатывающих данный конструкт, следует особенно отметить Д. А. Леонтьева, который определяет жизнестойкость как *интегративную характеристику личности, ответственную за успех в преодолении личностью различных жизненных трудностей*. Совместно с Е. И. Рассказовой он разработал русскоязычную версию теста жизнестойкости С. Мадди. Их исследования данного явления показали, что оно связано с *переоценкой негативных событий, смыслообразованием* [5, с. 46].

В нашем понимании **жизненная стойкость** — это стратегия преодоления жизненных трудностей высокой интенсивности (препятствий в построении жизненного пути), живучесть, несгибаемость, жизнеспособность в условиях давления груза обстоятельств жизни, которая постепенно складывается как опыт осознанной саморегуляции на различных этапах реализации жизни.

Наши эмпирические исследования закономерностей индивидуально-жизненного пути различных людей (более 500 человек на протяжении 15 лет) показывают, что **на развитие жизненной стойкости влияют следующие компоненты индивидуального опыта**:

- реактивное реагирование на стресс;
- копинг-стратегия;
- конструктивная рефлексия;

- позитивный опыт реализации различных копинг-стратегий в рамках нескольких этапов жизни;
- обобщение ресурсов по преодолению жизненных трудностей до стратегии жизненной стойкости.

В упрощенном виде развитие жизненной стойкости можно представить в виде следующей модели:

жизненная стойкость = реактивное реагирование на стресс + копинг-стратегии + конструктивная рефлексия + позитивный опыт преодоления жизненных трудностей высокой интенсивности на протяжении длительного периода жизни.

Реактивная реакция на стресс свойственна многим биологическим существам и *сводится к трем типам поведения*: замереть, убежать, напасть. Она обусловлена природными задатками человека, проявляется в виде предпочтений, выработка которых связана с типом нервной деятельности, темпераментом, рядом личностных свойств, особенностями протекания жизни в детские годы.

По мере развития психологической рефлексии на более поздних этапах жизни человек начинает анализировать свои эмоциональные состояния и действия, направленные на преодоление трудностей, приобретает *опыт саморегуляции* в решении сложностей. В зависимости от индивидуальных особенностей и развитости *конструктивной рефлексии* (авторский термин) он начинает *субъектно видоизменять свое поведение в стрессовых ситуациях жизни*.

После этого реакция на стресс из реактивного поведения превращается в более *осознанную саморегуляцию — копинг-стратегии*.

Термин «копинг» был предложен Л. Мерфи в 1962 году. Он выделил врожденные и приобретенные (дифференцированные) формы поведения человека в процессе приспособления к стрессовой ситуации. Под копингом он понимал попытку создать новую ситуацию, будь она угрожающей, опасной, ставящей в неловкое положение или радостной и благоприятной [15].

Широкое распространение термин «копинг» получил благодаря работам Р. Лазаруса и С. Фолкмана [12; 13; 14].

Копинг (to cope with) — совладание с реакцией на стресс, который возникает в трудных жизненных ситуациях. При этом следует отметить, что большинство исследователей данной области имеют в виду именно *осознанный способ реагирования* на стресс.

В своих исследованиях Р. Лазарус пришел к выводу, что *в промежутке между воздействием стресс-фактора и реакцией на него* организма лежат *определенные процессы, которые связаны с копингом*. Наличие эффективных способов реагирования на стресс чаще всего более важно, чем сила воздействия стресс-фактора. Копинг-стратегии представляют собой относительно устойчивые характеристики личности (восприятие социальной поддержки, локус-контроль, эмпатия и др.) и среды (поддержка семьи, друзей, значимых других, социальных институтов). Пожалуй, среди всего арсенала копинг-ре-

сурсов одним из самых значимых является *социальная поддержка*. Она представляет собой очень мощный ресурс, так как смягчает воздействие стрессоров, помогает сохранить целостность «Я» и благополучие в трудных ситуациях [13; 14]. В общении с людьми включаются различные, помогающие разрешению ситуации *механизмы рефлексии и моделирования опыта другого человека*, что очень важно для совладания с трудностями.

Структуру копинг-процесса можно представить следующим образом: восприятие стресса, когнитивная оценка, возникновение эмоций, выработка стратегий преодоления, оценка результата действий. В ней четко просматривается важность рефлексии и верный подбор ресурсов преодоления жизненных трудностей.

В целом исследователи в данной области отмечают, что наличие эффективных копинг-стратегий связано с интернальным локусом контроля (вера в то, что человек сам влияет на свою жизнь), развитым социальным интеллектом, поддержкой окружающих, позитивной «Я-концепцией» и зрелостью личности [1; 2; 3; 4; 11; 12].

Для того чтобы понимание обсуждаемой темы было более ясным, также отметим, что под **стрессом** понимается реакция физиологического возбуждения, вызванная событиями, причиняющими некоторое беспокойство [10].

В реагировании на сложные обстоятельства жизни Г. Селье выделил *три стадии общего адаптационного синдрома*:

- реакция тревоги (мобилизация адаптационных возможностей; возможности эти ограничены);
- стадия сопротивляемости;
- стадия истощения.

Многолетние исследования Г. Селье, его сотрудников и последователей во всем мире подтверждают, что стресс является *неспецифической основой многих заболеваний людей*.

С. Фолкман и Р. Лазарус определили *восемь копинг-стратегий*, которые в настоящий момент являются самыми распространенными в психологической литературе. Во многом это связано с тем, что ими был разработан специальный опросник измерения способов совладающего поведения, который важен различным авторам для осуществления исследований. Они в определенной мере вынуждены опираться именно на этот перечень стратегий.

С. Фолкман и Р. Лазарус выделили **следующие виды копинг-стратегий**: планомерное разрешение проблем, позитивная переоценка, принятие ответственности, поиск социальной поддержки, конфронтация, самоконтроль, дистанцирование, избегание.

Наличие в этом списке *позитивной переоценки* как стратегии реагирования на стресс согласуется с точкой зрения Д. А. Леонтьева относительно важности *смыслообразования для осуществления жизненной стойкости*. По-видимому, создание новых смыслов для сложных ситуаций начинает задействоваться внутри развивающихся копинг-стратегий и затем становится

ведущим *личностным ресурсом совладания с трудностями* на всех этапах жизненного пути.

Анализ работ зарубежных и отечественных авторов по исследованию копинг-стратегий показывает широкий разброс терминов, описывающих данный вид саморегуляции человека (десятки несовпадающих наименований). По нашему мнению, перечисление большого количества различных копинг-стратегий в психологической литературе связано с тем, что авторы присваивают им названия, лишь указывая, как правило, на один из ресурсов, который задействуется человеком для совладания со стрессом. Но при этом *подробное описание саморегуляции совладания на операциональном уровне не раскрывается*, что создает сложности для обучения людей важнейшему для них типу саморегуляции и осуществлению психологической помощи в преодолении большинства препятствий их жизненного пути.

В связи с этим многие современные психологи-консультанты *не имеют четких инструментов в работе с людьми* в этой области.

Анализ практической литературы показывает, что в основном специалисты используют отдельные приемы и методики саморегуляции в преодолении стресса: дыхательные практики (например, «Дыхание по квадрату», «Дыхание жизни»), упражнения на переключение видов внимания: внутреннее — внешнее, произвольное — непроизвольное (например, игра «Алфавит»), телесные упражнения на расслабление-напряжение мышц, микротехника движения глаз (ДПДГ, Ф. Шапиро), различные психотехники работы с эмоциональными состояниями и т. д.

Психологическая помощь в преодолении жизненных трудностей в методе «Системное формирование жизненного пути личности» *строится по следующей логике*: анализ реактивной стратегии реагирования на стресс, усиление осознанной саморегуляции в преодолении негативных эмоций, развитие копинг-стратегий, анализ имеющихся ресурсов жизненной стойкости (реконструкция преодоленных жизненных трудностей на нескольких этапах жизни), обобщение ресурсов жизненной стойкости, усиление стратегии жизненной стойкости.

Ниже приведены примеры психотехник, которые составляют фундамент работы консультанта в авторском методе: техника «Осознанная регуляция в преодолении негативных эмоций» и техника «Усиление стратегии жизненной стойкости».

Техника «Осознанная регуляция в преодолении негативных эмоций»

© А. А. Плигин, 2010

1. Поиск позитивной функции негативного эмоционального состояния. Ответьте на вопросы: «Что важного и полезного существует в негативном эмоциональном состоянии?», «Что, помимо негатива, оно дает значимого?», «В чем его позитивная функция?».

- *Может быть, это подсказка, и надо что-то менять?*

2. Поиск опыта реализации позитивной функции негативного эмоционального состояния. Вспомните случаи в жизни, когда негативное эмоциональное состояние было плюсом, создайте новый смысл.

• *Например, подумайте о том, что нередко досада от ошибки дает важный импульс в продвижении и побуждает к действиям.*

3. Анализ «порога» интенсивности проявления эмоций и способа влияния на него. Найдите то, что влияет на интенсивность вашего эмоционального состояния. Что вызывает больше негативных эмоций, а что уменьшает их воздействие? Найдите способ влияния на интенсивность этих эмоций и с его помощью научитесь управлять вашим состоянием.

• *В случае если вы боитесь выступить перед большой аудиторией, оцените, каков порог тревоги. С какого количества человек это нестрашно совсем? Если это всего два человека, это страшно? 5? 7? 10? 12? И т. д.*

4. Поиск позитивных эффектов совладания с негативным эмоциональным состоянием. Найдите, что хорошего произойдет в вашей жизни, когда справитесь с эмоциональным состоянием. Какие плюсы в этом? Что вы получите в результатах и эффектах?

5. Активизация социальной рефлексии и помощи от значимых людей. Посмотрите на себя и на трудность глазами значимых других людей для улучшения своих действий, роли и повышения самооценки. Как они вас воспримут, когда вы изменитесь? Как вы сами воспримите себя? Дайте наименование своей обновленной личности.

Перейдите в их позицию и посмотрите на трудность их глазами.

• *Дайте совет от имени каждого из них (моделирование). Что следует делать?*

6. Проверка системной эффективности изменений и экология. Представьте реализацию найденных советов и усиление своих ресурсов совладания с негативными эмоциями в различных жизненных ситуациях. Ответьте на вопросы: «Вы довольны своей реакцией и совладанием со своим состоянием?», «Как можно улучшить стратегию совладания?», «Что является ключевым ресурсом?», «Все ли изменения дают только позитивный результат, они экологичны?». Если что-то не так, вернитесь на предыдущие шаги и найдите более эффективные изменения.

7. Создание четкого плана действий. Определите четкие шаги по снижению интенсивности негативного эмоционального состояния до слабого сигнала о необходимости что-то менять. Запишите, что влияет на ваше эмоциональное состояние, обозначьте свои шаги его преодоления, которые напались в ходе выполнения предыдущих пунктов.

8. Усиление осознанной саморегуляции своего эмоционального состояния. Определите стартовое действие (триггер), осуществив который вы точно будете двигаться в нужном направлении (эффективно реагировать, переоценивать и действовать). Подберите *управляющую фразу*, которая переключит вас в оптимальный тип реагирования.

Практика показывает, что реализация этой психотехники может помочь человеку развить эффективную копинг-стратегию, использующую необходимые копинг-ресурсы. Важно начинать с перестройки именно саморегуляции эмоционального состояния, так как она обычно крайне слабо осознается человеком и является плохо контролируемым процессом. Данная психотехника помогает эффективно справиться с ситуативной тревогой.

Если есть необходимость дальнейшей работы, особенно в случае генерализованной тревоги, то работа может быть продолжена на более глубоком уровне, которая позволяет обобщить и усилить стратегию жизненной стойкости.

Ниже приведена техника, помогающая эффективно реализовать эти цели в сотрудничестве клиента и консультанта (рефлексивное субъект-субъектное взаимодействие).

Техника «Усиление стратегии жизненной стойкости»

© А. А. Плигин, 2010

1. **Реконструкция событий на нескольких этапах жизни.** Нарисуйте линию жизни в виде прямой линии. Выделите на линии жизни наиболее яркие события, в которых вы преодолели жизненные трудности. Выберите из них пять самых ярких событий. Оцените трудность в баллах от 1 до 10 (1 — незначительная сложность, 10 — самый высокий уровень трудности).

2. **Анализ выделенных событий.** Рассмотрите каждое событие в хронологическом порядке; заметьте, какие это были события и трудности. Есть ли закономерности?

3. **Выявление стратегии преодоления жизненной трудности.** Расскажите, как именно происходило событие. Ответьте на вопросы: «Какова была первая реакция на негативное событие?», «В чем состояла трудность?», «Что собой представляло ваше отношение к жизненной трудности?», «Если оно менялось, то как именно?», «Какие ресурсы (внешние и внутренние) вы использовали для решения?», «Кто/что вам помог/помогло преодолеть жизненную трудность?», «На чем вы были сфокусированы?», «Как менялась ваша фокусировка?», «Какова была ваша стратегия в целом?». Опишите максимально подробно свое мышление и систему действий (алгоритм).

4. **Анализ стратегии преодоления жизненной трудности.** Сделайте анализ всех задействованных ресурсов и стратегии преодоления жизненной трудности. На основании чего осуществлялся анализ негативного события и самоанализ? Как менялись фокус вашего внимания, ваше отношение и, возможно, роль/позиция в отношении жизненной трудности? Какие смыслы, ценности и убеждения были задействованы? Что оказалось самым важным для совладания? Подумайте о том, как можно было бы обогатить эту стратегию. Какие ресурсы добавить? Как усилить самопомощь, к кому обратиться, чей опыт использовать?

5. **Выделение ресурсов преодоления жизненных трудностей.** Прodelайте шаги № 3, 4 с каждым событием, выделите список ресурсов преодоления трудностей.

6. Анализ стратегий преодоления жизненных трудностей. Сопоставьте следующие компоненты опыта: негативное событие (тип, трудность), анализ обстоятельств, интерпретация трудности, задействованные ресурсы (внутренние, внешние и типы помощи, а также самопомощи и т. д.); система задействования ресурсов (соотношение внутренних/внешних действий, порядок и последовательность действий и т. д.); принципы/убеждения и установки, которые помогли вам совладать с собой и трудностью; роли, которые проявились в событии и в которых вы справились со сложностью. Анализ можно осуществлять в таблице, составленной по указанным компонентам.

7. Обобщение и усиление стратегии жизненной стойкости. Подумайте, какие ресурсы можно использовать и как их объединить для усиления вашей стратегии жизненной стойкости. Как можно обогатить вашу стратегию? Какие еще ресурсы можно привести? Что можно оптимизировать в системе действий? Какие принципы жизни за этой стратегией скрываются (убеждения/установки)? Какие ценности и личностные смыслы реализуются? В каких ролях вы будете выступать по отношению к жизненным трудностям, которые могут случиться? Выработайте свою систему правил и ключевых действий в трудных жизненных событиях. Опишите подробно обобщенную систему принципов и действий.

8. Усиление саморегуляции в обогащенной стратегии жизненной стойкости. Создайте триггер и управляющую фразу, которые направляют вас в эффективную стратегию.

9. Экологическая проверка. При задействовании новой стратегии все ли будет в порядке? Не пострадает ли кто-то или что-то от использования новой стратегии преодоления жизненных трудностей?

10. Подстройка к будущему. Предположите, какие сложности могут в ближайшее время произойти. Опишите свою обогащенную стратегию действий в контексте возможных конкретных обстоятельств, прокомментируйте их подробно. Обратите внимание на изменения. Оцените качество своего реагирования и действий.

Осуществление этой техники опробовано в многолетней практике, которая представляет собой усиление субъектной позиции человека по преодолению жизненно важных препятствий построения его жизненного пути, является одним из инструментов авторского метода не только психотерапии, но и инициации обогащающего типа развития личности, усиления осознанной саморегуляции.

В заключение рассмотрения этой темы выражаю надежду на то, что эта публикация поможет специалистам развития личности и психологам-консультантам продуктивно осмысливать и реализовывать на практике действенную психологическую помощь и надежно передавать ключи саморегуляции, самопомощи, саморазвития и построения своего жизненного благополучия в руки самой личности (субъекта жизненного пути).

The article substantiates the relevance of the development of strategies for overcoming stress and the development of hardiness. The psychological concept of life is considered, which is defined as a person's relationship with himself and the world. The content of the "coping-strategy" is clarified, its difference from reactive response to stress. The own definition of the concept of "hardiness (life resilience)" within the framework of the author's method of psychological assistance "System formation of the life path" is given. The natural strategy for the development of hardiness is revealed. A description of the author's psychotechnics is given: "Conscious self-regulation in overcoming negative emotions" and "Strengthening the strategy of hardiness (life resilience)".

Keywords: life, stress, reactive reaction to stress, coping strategy, negative events, life difficulties, hardiness (life resilience), stage of life, life path, author's method of psychological assistance "System formation of the life path", technology "Coaching of the life path», the technology "psychotherapy of the life path", psychotechnics "Conscious self-regulation in overcoming negative emotions", psychotechnics "Strengthening the strategy of hardiness (life resilience)".

Список литературы

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основные теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. — СПб. : Речь, 2004. — 166 с.
2. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 1: «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению / В. А. Бодров // Психол. журнал. — 2006. — № 1. — С. 122–133.
3. Исаева Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е. Р. Исаева. — СПб. : Изд-во СПбГМУ, 2009. — 136 с.
4. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев-Смык. — М. : Академический проект, 2009. — 943 с.
5. Леонтьев Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. — М. : Смысл, 2006. — 63 с.
6. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости / М. А. Одинцова. — М. : Флинта ; Наука, 2015. — 296 с.
7. Плигин А. А. Коучинг жизненного пути / А. А. Плигин. — М. : Рипол, 2020. — С. 252.
8. Плигин А. А. Диагностика развитости субъектности человека с помощью теста «Уровень развития и ролевой профиль субъектности» / А. А. Плигин // Новое в психолого-педагогических исследованиях. — 2021. — № 2 (62). — С. 38–45.
9. Плигин А. А. Психотерапия «Идеальным Я» / А. А. Плигин // Новое в психолого-педагогических исследованиях. — 2020. — № 4 (60). — С. 78–86.
10. Селье Г. Очерки об адапционном синдроме / Г. Селье ; пер. с англ. — М. : Медгиз, 1960. — 254 с.
11. Сирота Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте / Н. А. Сирота ; дис. ... д-ра мед. наук. — Бишкек, 1994. — 283 с.
12. Folkman S. Manual for Ways of Coping Q uestionnaire / S. Folkman, R. Lazarus. — Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1988.
13. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process / R. S. Lazarus. — N. Y. : McGraw-Hill Book, 1966. — 466 p.
14. Lazarus R. S., Opton E. M. The study of psychological stress / C. D. Spielberger (Ed.) Anxiety and Behavior. — N. Y. : Academic Press, 1966. — P. 225–262.
15. Murphy L. Coping vulnerability and residence in childhood — coping and adaptation / L. Murphy. — N. Y., 1974. — 343 p.