

PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

**СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВ СОЦИАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ
БЕЛОРУСАМИ И РОССИЯНАМИ**

**THE OVERCOMING STRESS STRATEGIES OF SOCIAL
CHANGES BY BELARUSIANS AND RUSSIANS**

Одинцова Мария Антоновна

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения
Московский городской психолого-педагогический университет
143900. Моск. обл. г. Балашиха, ул. Твардовского, дом 26, кв. 14.

Семенова Елена Михайловна

Кандидат психологических наук, доцент кафедры «Психология», заместитель заведующего кафедрой
по научной работе
Саратовский государственный технический университет им. Гагарина Ю.А.
410054 г. Саратов, ул. 2-я Садовая, д.97, кв.223

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ: ПСИХОЛОГИЯ В МИРЕ ПЕРЕМЕН И КРИЗИСА.
ПРЕДЛОЖЕНИЯ К ДЕЙСТВИЮ**

Mari505@mail.ru. 8-905-706-52-77
Sem507@mail.ru . 8-960 350 44 15

Fecha de recepción: 24 de febrero de 2013

Fecha de admisión: 15 de marzo de 2013

РЕЗЮМЕ

В статье проводится анализ основных преодолевающих стратегий поведения представителей двух родственных народов, живущих в различных экономических, политических и культурных условиях: белорусов и россиян. Дано общая характеристика преодолевающего поведения белорусов, показаны его отличия от преодолевающего поведения россиян. Выделены некоторые субъективные детерминанты формирования преодолевающих стратегий поведения белорусов и россиян (локус контроля, ролевая виктимность, жизнестойкость). Сделан сравнительный анализ данных, полученных на двух исследовательских этапах, реализованных через разные временные интервалы, в результате чего выявлены системные проявления тех или иных стратегий преодолевающего поведения белорусов и россиян.



Ключевые слова: преодолевающие стратегии; копинг, ориентированный на избегание; копинг, ориентированный на эмоции; игровая роль жертвы, ролевая психологическая виктимность

ABSTRACT

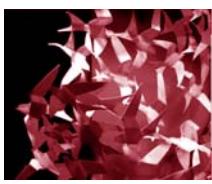
The analysis of basic overcoming stress strategies of kindred nations such as Belarusian and Russian living in different economic, political and cultural conditions are discussed in the article. The general characteristics of Belarusians' overcoming behavior and the difference of this behavior from Russians are considered. Some subjective determinants of forming the overcoming strategies of Belarusians and Russians are identified. They are the locus of control, victim role, and survival index. The comparative analysis of two experiments findings that are done in different time intervals reveals the system manifestations of any overcoming behavior strategies of Belarusians and Russians.

Keywords: overcoming strategies; coping, orientated to avoidance; coping, orientated to emotions; role played victim; psychology of victim role

Трансформационные процессы в общественной, политической, экономической жизни населения постсоветского пространства считаются сильнейшими стрессогенными факторами и не самым лучшим образом влияют на людей (Решетников, 2006). Не случайно исследования «перестроичного» времени пестрят негативной информацией об алкоголизации, наркотизации населения, ухудшении психического здоровья, увеличении количества самоубийств и т.п. Происходящее в жизни народов постсоветского пространства получило название «стресс социальных изменений» (Нилов, 2008; Положий, 1996). В психологии данное понятие рассматривается как «дистресс, связанный с радикальными и крупномасштабными переменами в жизни общества, способными вызывать дезадаптацию у отдельных людей, определенных социальных групп и общества в целом» (Юрьева, 2002, с. 24).

Проявлениями социальной дезорганизации в обществе является переживание чувства социальной несправедливости, экономической растерянности, недовольство новыми социальными нормами, культурой, системой ценностей, осознание изолированности и состояние беспомощности. Все это и многое другое, по мнению В.М. Нилова, ставит данный тип стресса в ранг самых стрессогенных (Нилов, 2008). Особенно остро стресс социальных изменений переживается народами постсоветского пространства, являющимися носителями особой коллективистской культуры, формирующейся долгие годы под воздействием тоталитарной системы. Обществами с коллективистской культурой всяческие, даже незначительные социальные перемены воспринимаются как угроза их развитию и благополучию. В связи с этим становятся актуальными вопросы стресспреодолевающего поведения различных этнических групп, адаптирующихся к новым, уже «постсоветским» условиям жизни.

Проблематика стресспреодолевающего поведения на сегодняшний день в психологии развивается довольно активно. Так, в теоретическом плане делаются попытки дифференциации понятий: преодоление, совладание, копинги, стресспреодоление и т.п. (Бохан, 2008; Крюкова, 2005), осуществляется поиск объединяющего начала между копингами и психологическими защитами (Исаева, 2008). Изучаются индивидуальные различия в выборе стратегий преодоления человеком трудных жизненных ситуаций, связанных с разными факторами индивидуальности (Ильин, 2004). Проводятся исследования копинг-стратегий людей в ситуациях неопределенности (Фетискин, Филатов, 2009), в ситуациях аномии (Кара-Мурза, 2013). Исследуются вопросы преодолевающего поведения мигрантов (Сорокина, Петрова, 2010). Наконец, исследуются кросскультурные различия в стратегиях преодолевающего поведения



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

(Бохан, 2008; Крюкова, 2010) и многое другое. При этом отмечается, что проблемы преодолевающего поведения людей, оставшихся на своей территории, стоят не так остро (Павловец, 2002), нежели проблемы, например, мигрантов, вынужденных адаптироваться к новой среде. Не обнаружено сравнительных психологических исследований стресспреодолевающего поведения народов постсоветского пространства. Не нашли отражения в научной литературе и вопросы преодолевающего поведения белорусов и россиян.

Возможно это связано с тем, что, во-первых, при разработке тематики преодоления и преодолевающего поведения в психологии, акцент смещается в сторону чрезвычайности, экстремальности среды, вынуждающей людей применять те или иные стратегии.

Во-вторых, по истечении двадцати лет независимого существования Белоруссии и России, острота стресса социальных изменений пошла на убыль, и, казалось бы, не требует столь пристального внимания.

В-третьих, исследования стратегий преодоления россиян и белорусов для психологов представляется тупиковой задачей в силу чрезмерной близости генотипа, культуры, языка, общности исторического развития этих народов.

Таким образом, на сегодняшний день в психологической науке наблюдается явный недостаток исследований стратегий преодолевающего поведения представителей двух родственных народов, уже сегодня живущих в разных социально-экономических, социально-политических и социально-культурных условиях. Это и определило цель настоящего исследования – осуществить сравнительный анализ стресспреодолевающих стратегий поведения белорусов и россиян на основе материалов двух исследовательских этапов (2009-2010; 2010-2011 гг.).

МЕТОДЫ

Исследование проводилось в течение трех лет с 2009 по 2011 год. На первом этапе в нем приняли участие 525 человек, на втором – 428 человек, жителей двух столиц – Москвы и Минска. Выборка была сбалансирована по национальности, полу, возрасту, профессиональной направленности. При окончательном формировании выборки в нее вошли на первом этапе 107 белорусов и 107 россиян. На втором этапе выборку пополнило 98 белорусов и 98 россиян. Общий объем сбалансированной выборки составил 410 человек. Средний возраст испытуемых 27 лет. Выборка была разнопланова по составу. В нее вошли студенты разных специальностей, служащие, учителя, воспитатели, военные, медицинские работники, рабочие. Опросники предъявлялись как индивидуально, так и в небольших по количеству группах.

Для выявления преодолевающих стратегий поведения белорусов и россиян и их личностных детерминант (жизнестойкость, смысложизненные ориентации, ролевая психологическая виктимность, локус контроля) были использованы следующие психодиагностические методики: опросник «Типы поведения и реакций в стрессовых ситуациях» Т.А. Крюковой (Крюкова, 2005); тест жизнестойкости Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой (Леонтьев, Рассказова, 2006); опросник «Тип ролевой виктимности» М.А. Одинцовой, Н.П. Радчиковой (Одинцова, Радчикова, 2012); тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева (Леонтьев, 2006); опросник «Локус контроля (УСК)» в адаптации Е.Г. Ксенофонтовой (Ксенофонтова, 1999).

Выборки сравнивались между собой по следующим показателям: копинг, ориентированный на задачу; копинг, ориентированный на эмоции; копинг, ориентированный на избегание (по методике «Типы поведения в стрессовых ситуациях»). На основе данных, полученных по опроснику «Локус контроля (УСК)», проводился сравнительный анализ по шкалам общей интернальности, готовности к деятельности, связанной с преодолением трудностей, отрицания активности. Представители двух выборок сравнивались также по специфиче проявления роли виктимности: игровая роль жертвы, социальная роль жертвы, общая



ролевая виктимность (шкалы опросника «Тип ролевой виктимности»). Осуществлялся сравнительный анализ смысложизненных ориентаций белорусов и россиян по шкалам: ориентация на цель, на процесс, на результат, локус контроля «Я», локус контроля «жизнь», общий уровень смысложизненных ориентаций. Данные, полученные в результате проведения теста жизнестойкости, сравнивались по шкалам: вовлеченность, контроль, принятие риска, учитывался и общий уровень жизнестойкости.

Анализ результатов исследования

На первом исследовательском этапе было выявлено, что белорусы значительно чаще россиян в стрессовых ситуациях прибегают к таким неадаптивным копинг-стрессовым поведенческим стратегиям, как копинг, ориентированный на эмоции, и копинг-избегание. В отличие от россиян, белорусы в меньшей степени готовы к преодолению трудностей, они не верят в собственную активность, отрицают ее, не видят в ней смысла и более пассивно, чем россияне, воспринимают происходящее. Белорусы используют стратегию «игровой роли жертвы», в результате чего происходит активизация рентных установок, которые выражаются в утилитарном подходе к своему бедственному положению; в ощущении себя пострадавшими, беспомощными; в фокусировании психической активности на страданиях; в локализации контроля на внешний мир (экстернальность). Детальный анализ полученных на первом этапе исследования данных отражен в работе «Преодолевающие стратегии поведения белорусов и россиян» (Одинцова, Семенова, 2011). В таблице 1 отражены сведения, имеющее непосредственное отношение к анализу, проведенному в данной статье.

Шкалы опросников	Среднее		Значение t-критерия Стьюдента	Уровень значимости (p)
	Белорусы N=107	Россияне N=107		
Копинг, ориентированный на эмоции	25,80	22,95	2,07	0,039
Копинг, ориентированный на избегание	31,44	28,05	2,58	0,010
Готовность к деятельности, связанной с преодолением трудностей (УСК)	4,16	4,79	2,17	0,031
Игровая роль жертвы	3,81	3,11	3,02	0,002

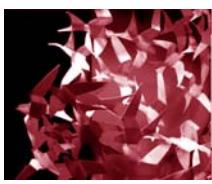
Таблица 1. Различия между белорусами и россиянами
(первый этап исследования, 2009–2010 годы)

Примечание: в таблице приведены только значимые различия

Второй исследовательский этап (2010-2011 гг.) позволил нам убедиться в достоверности данных, полученных на первом этапе, сделать обобщающий анализ особенностей преодолевающего поведения белорусов и россиян, а также уточнить некоторые личностные детерминанты, обуславливающие выбор разными этническими группами тех или иных преодолевающих стратегий поведения. Полученные на втором этапе исследования данные представлены в таблице 2.

Шкалы опросников	Среднее		Значение t-критерия Стьюдента	Уровень значимости (p)
	Белорусы N=98	Россияне N=98		
Копинг, ориентированный на избегание	31,69	27,72	2,815	0,000
Интернальность общая (УСК)	24,36	25,97	1,992	0,023
Принятие риска (Жизнестойкость)	16,68	18,07	1,926	0,027
Готовность к деятельности, связанной с преодолением трудностей (УСК)	4,47	5,04	1,765	0,039
Игровая роль жертвы	3,83	3,42	1,828	0,034

Таблица 2. Различия между белорусами и россиянами
(второй этап исследования, 2010–2011 годы)



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

Оба исследовательских этапа показали, что белорусы чаще россиян в стрессовых ситуациях используют *избегающую* стратегию преодоления. Стратегия избегания позволяет личности уменьшить эмоциональное напряжение, связанное со стрессом, отвлечься от него, сэкономить силы, и хотя бы на время приобрести душевное равновесие. Используя данную стратегию, человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем. Часто стратегия избегания связана с негативным отношением человека к себе и низким уровнем самоуправления. Данный тип совладания относится к пассивному типу. Пассивное преодоление направлено на снижение эмоционального напряжения, но не на изменение стрессовой ситуации. К.В. Карпинский обозначает избегание как «самый бессубъектный стиль преодоления» (Карпинский, 2010, с. 27), требующий минимума регуляторных усилий.

В исследованиях Т.Г. Бояхан было выявлено, что к сиюминутному облегчению неприятных эмоциональных переживаний посредством «избегания», «отвлечения», «отступления» (Бояхан, 2008) прибегает большинство людей с нервно-психическими расстройствами, связанными со стрессами. Проведенные Т.Л. Крюковой кросс-культурные исследования показали, что российское студенчество чаще западноевропейского прибегает к копинг-избеганию (Крюкова, 2010). И это далеко не полный перечень работ, демонстрирующих «популярность» стратегии избегания в разных группах людей. Причины предпочтения избегающей стратегии поведения различны. Так, например, в исследованиях Е.В. Битюцкой показано, что фактор неподконтрольности и неопределенности ситуации повышает вероятность использования защитных и избегающих форм поведения (Битюцкая, 2010, с. 13). Избеганию способствуют и затруднения в принятии решений. Это же подтверждается исследованиями Ю.Л. Сорокиной и В.Н. Петровой (Сорокина, Петрова, 2010). Ощущение себя жертвой обстоятельств, психологическая и экономическая зависимость от более успешных и сильных, пассивное отношение к происходящему также стимулируют избегающие формы поведения в стрессовых ситуациях. В свою очередь, уклонение от проблемной ситуации способствует формированию выученной беспомощности, при которой человек не желает принимать ответственность за себя и не оказывает сопротивления.

В целом, в большинстве исследований отмечается, что использование стратегии избегания обусловлено спецификой самой ситуации, индивидуальной интерпретацией ее, недостаточностью развития личностных копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. Важно, чтобы стратегия избегания, требующая минимальных усилий, не стала привычной, потому что является неконструктивным ответом на стрессы жизни, псевдосовладанием и способствует дезадаптации личности.

Как видим, копинг, ориентированный на избегание, является «сложнейшим и неопределенным явлением» (Крюкова, 2010), требующим более пристального внимания. Дальнейший, более детальный анализ полученных нами данных позволил выявить, что белорусские мужчины прибегают к стратегии избегания значительно чаще российских мужчин (уровень значимости различий (p) = 0,001). Белорусские мужчины стараются избежать контакта с угрозами окружающей действительности, изолироваться, отдалиться от стрессовых ситуаций, уйти от решения проблем и трудностей. В женских выборках (россиянки и белоруски) различий в использовании стратегии избегания не выявлено (Одинцова, Семенова, 2011).

Считается, что стратегия избегания, как и другие неконструктивные поведенческие стратегии, обусловлена различным уровнем сложности и обобщенности личностных качеств. Стойкое использование именно данной стратегии (избегание) белорусами, особенно мужчинами, возможно, детерминировано недостаточностью развития некоторых личностных ресурсов (готовность к риску, готовность к деятельности, связанной с преодолением трудностей, интернальная локализация контроля, жизнестойкие убеждения и др.). Так, в



THE OVERCOMING STRESS STRATEGIES OF SOCIAL CHANGES BY BELARUSIANS AND RUSSIANS

исследованиях Т.Л. Крюковой было доказано, что стратегия избегания связана с высокой эмоциональностью человека, негативным отношением к себе, низким уровнем самоуправления, различными страхами (Крюкова, 2005, 2010).

Действительно, второй этап проведенного нами исследования показал, что белорусы в отличие от россиян набрали более низкие показатели по готовности к риску ($p = 0,027$). Боязнь резких перемен, стремление к комфорту и безопасности в некоторой степени, как пишет Д.А. Леонтьев, «обедняет жизнь личности» (Леонтьев, 2006). Понятие риска определяется как «убежденность человека в том, что все, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать даже в отсутствие надежных гарантий успеха» (Леонтьев, Рассказова, 2006). Проведенное исследование показало, что подобная поведенческая тактика свойственна в большей степени россиянам, чем белорусам.

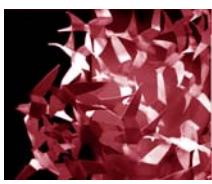
По показателю «готовность к деятельности, связанной с преодолением трудностей» опросника «Локуса контроля», белорусы также отличаются от россиян. Эти различия показали высокий уровень значимости, как на первом ($p = 0,031$), так и на втором исследовательском этапе ($p = 0,039$). Белорусы менее уверены в своих способностях и прикладываемых усилиях, они недостаточно убеждены в том, что могут изменить все, что захотят и более пассивно, чем россияне воспринимают жизненные трудности.

Второй исследовательский этап нам явно продемонстрировал, что по общему уровню субъективного контроля (интернальность/экстернальность) белорусы значимо отличаются от россиян ($p = 0,023$). Как утверждает М. Селигман, уже даже сама мысль «что бы я ни сделал, это ничего не изменит» способна помешать нам действовать. Беспомощность – это такое состояние, когда все, что бы вы ни делали, не способно повлиять на происходящее с вами» (Селигман, 1997, с. 14). В результате теряется мотивация к любым действиям, предполагающим изменения во внешней среде. Это тот самый специфический менталитет, который сложился у граждан бывшего Советского Союза (Пезешкиан, 1997) и который описан в работах С.Г. Кара-Мурзы, Х. Пезешкиана, Е.Б. Шестопал и др.

Полученные в нашем исследовании данные подтверждаются исследованием М.М. Колонтай, проведенным им еще в 1999 г. В Белоруссии ярко выражена коллективистская, с высоким неприятием неопределенности, культура – пишет автор (Колонтай, 1999). Этим М.М. Колонтай объясняет многие явления и настроения людей, такие как пассивные ожидания и бесплодные надежды, патерналистские установки, недостаточная личная ответственность за решение проблем и т.п. (Колонтай, 1999). Выраженное неприятие неопределенности, боязнь рисковать, стремление к избеганию может привести к стагнации и регрессу.

Проведенный корреляционный анализ с использованием критерия Спирмена позволил выявить связи шкалы игровой роли жертвы и копинг-избегания ($rs=0,32$); при этом взаимосвязь между шкалой социальной роли жертвы и избегания не достигла уровня статистической значимости ($rs=0,041$). Выявлена также взаимосвязь между шкалой игровой роли жертвы и копингом, ориентированным на эмоции ($rs = 0,36$); между шкалой социальной роли жертвы и копингом, ориентированным на эмоции ($rs = 0,39$). Между шкалами ролевой виктимности и копингом, ориентированным на задачу взаимосвязи не выявлены ($rs = - 0,027$; и $rs = - 0,066$). Как видим, стратегия избегания становится «излюбленной» стратегий людей, прибегающих к игровой роли жертвы, а копинг, ориентированный на эмоции, свойственен представителям обеих виктимных типов. Чем выше виктимность личности, тем более ярко выражены неконструктивные преодолевающие стратегии поведения (копинги, ориентированные на эмоции, и избегание).

Таким образом, проведенное исследование позволило нам сделать следующие **выводы**.



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

Белорусы в отличие от россиян чаще используют стратегию избегания, которая позволяет им уменьшить эмоциональное напряжение, связанное со стрессом, отвлечься от него, сэкономить силы и приобрести душевное равновесие. Данный тип совладания относится к пассивному способу преодоления. Избегание, как пассивное преодоление, направлено на снижение эмоционального напряжения, но не на изменение стрессовой ситуации.

Использование стратегии избегания белорусами детерминировано недостаточностью развития некоторых личностных ресурсов (готовность к риску, готовность к деятельности, связанной с преодолением трудностей, интернальная локализация контроля).

Выявлено, что избегающую стресспреодолевающую стратегию чаще всего используют индивиды с выраженной игровой ролью жертвы, которая позволяет использовать внешние ресурсы для решения внутренних проблем и хорошо адаптироваться к любым условиям среды. Копинг, ориентированный на эмоции, является доминирующей стратегией всех групп виктимных лиц.

Как видим, несмотря на то, что по истечении двадцати лет независимого существования Белоруссии и России острота стресса социальных изменений пошла на убыль, данная проблематика все же требует более тщательной разработки с точки зрения психологии. Сегодняшняя наука обладает уникальной возможностью исследований психологических особенностей людей, объединенных некогда общей исторической ситуацией (большой в историческом измерении советский период развития), возможностью выявления личностных трансформаций, происходящих в результате изменения культурно-исторических условий.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

Битюцкая Е.В. (2010). Феномен когнитивного оценивания трудной жизненной ситуации // *Психология совладающего поведения* : материалы II Международной научно-практической конференции. Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова. Т. 2. С. 12–14.

Бохан Т.Г. (2008). *Стресс и стрессоустойчивость: опыт культурно-исторического исследования*. Томск : Изд-во «Иван Федоров».

Зелигман М. (1997). *Как научиться оптимизму. Советы на каждый день*. М. : Вече.

Ильин Е.П. (2004). *Психология индивидуальных различий*. СПб. : Питер.

Исаева Е.Р. (2008). Механизмы психологической адаптации личности: Современные подходы к исследованию копинга и психологической защиты // *Вестник Санкт-Петербургского университета*. Серия 12. Вып. 2. С. 40–46.

Кара-Мурза С.Г. (2013). *Аномия в России: причины и проявления*. М. : Научный эксперт.

Карпинский К.В. (2010). Смысложизненный кризис как детерминанта совладающего поведения в стрессовых ситуациях // *Психология совладающего поведения* : материалы II Международной научно-практической конференции. Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова. Т. 2. С. 26–28.

Колонтай М.М. (1999). Влияние национальных культур на становление и развитие менеджмента в разных странах // *Квартальный бюллетень клуба экономистов*. Вып. 2. Мн. : «Пропилеи». С. 2–12.

Крюкова Т.Л. (2005). Психология совладающего поведения в разные периоды жизни : дисс. ... докт. психол. наук по специальности психология развития, акмеология: 19.00.13. Кострома.

Крюкова Т.Л. (2010). Социальные представления и установки как факторы совладания с трудностями межкультурного диалога россиян и западноевропейцев // *Вестник РГНФ*. № 1. С. 157–166.



THE OVERCOMING STRESS STRATEGIES OF SOCIAL CHANGES BY BELARUSIANS AND RUSSIANS

Ксенофонтова Е.Г. (1999). Исследование локализации контроля личности – новая версия методики «Уровень субъективного контроля» // *Психологический журнал*. Т. 20. № 2. С. 103–114.

Леонтьев Д.А. (2006). *Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)*. М. : Смысл.

Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. (2006). *Тест жизнестойкости*. М. : Смысл.

Нилов В.М. (2008). Механизм влияния социальных изменений на здоровье населения в условиях социетальной трансформации // *Северное измерение*. Альманах. Вып. 2. Петрозаводск : Изд-во ПетрГУ, С. 176–194.

Одинцова М.А. (2012). Субъективные и объективные факторы виктимизации россиян и белорусов // *Психологические исследования*. № 1(21). С. 5. URL: <http://psystudy.ru>

Одинцова М.А., Радчикова Н.П. (2012). Этапы разработки опросника «Тип ролевой виктимности» // *Педагогический вестник*. №1 (12). С. 313–318.

Одинцова М.А. Семенова Е.М. (2011). Преодолевающие стратегии поведения белорусов и россиян // *Культурно-историческая психология*. № 3. С. 75–81.

Павловец Г.Г. (2002). Социально-психологическая адаптация вынужденных мигрантов (По материалам Северного Кавказа) : дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.05. СПб.

Пезешкиан Х. (1997). Терапевтические отношения и российский менталитет с транскультуральной точки зрения // *Тезисы первой всемирной конференции по позитивной психотерапии*. СПб.

Положий Б.С. (1996). Стрессы социальных изменений и расстройства психического здоровья // *Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. Бехтерева*. № 1. С. 136–143.

Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. (2011). Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы // *Психологические исследования*: электрон. науч. журн. № 3(17). URL: <http://psystudy.ru>

Решетников М.М. (2006). *Психическая травма*. СПб. : Восточно-европейский институт психоанализа.

Сорокина Ю.Л., Петрова В.Н. (2010). Особенности совладающего поведения юристов в стрессовых ситуациях профессиональной деятельности // *Психология совладающего поведения* : материалы II Международной научно-практической конференции. Кострома, Т. 2. С. 159–160.

Фетискин Н.П., Филатов О.А. (2009). Стратегии поведения в ситуации социальной неопределенности // *Вестник интегративной психологии*. Вып. 7. Ярославль, С. 183–184.

Шарова О.Д. 2001. Стратегия поведения детей вынужденных мигрантов в ситуации межкультурного взаимодействия // *Психология беженцев и вынужденных переселенцев: опыт исследований и практической работы*. М. : Смысл, С. 102–111.

Шестопал Е.Б. (2002). *Политическая психология* : учебник для вузов. М. : ИНФРА-М.

Юрьева Л.Н. (2002). *История. Культура. Психические и поведенческие расстройства*. Киев : Сфера.