

Трубников В.П.

PhD докторант кафедры общей и прикладной психологии,
Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Казахстан, г. Алматы,
e-mail: viktor040688@mail.ru

ВЛИЯНИЕ СТИЛЕЙ СОВЛАДАЮЩЕГО (COPING) ПОВЕДЕНИЯ НА ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫЕ АСПЕКТЫ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ИНДИВИДУУМА

Термин «стрессоустойчивость» прочно вошёл в обиход современных руководителей и специалистов кадровых служб, а также резюме кандидатов при приёме на работу и характеристики успешных выдвиженцев на вышестоящую должность. Руководители любой структуры единодушны во мнении, что «качества» претендента определяются не только его образованием, знаниями и опытом работы, но и его психолого-социальной адаптированностью к любой ситуации, выраженной в элементарном умении человека ладить с окружающим его миром и людьми. «Ладить», «владеть», «совладать» – лексемы, объединённые глубоким смыслом психологии поведения, отражающих способы концептуализации окружающей действительности. Изучению совладающего (coping) поведения посвящено большое количество зарубежных исследований, определяющих его как динамичное взаимодействие человека с ситуацией, связанной с эмоциональными, когнитивными и поведенческими реакциями индивидуума, направленными на защиту, адаптацию, устранение внешних или внутренних противоречий, являющихся стрессовыми факторами для организма, т.е. рассматриваются как транзакция между людьми и их средой. Стрессоустойчивость, согласно понятию, данному в Национальной юридической энциклопедии, «это набор личностных черт, определяющих устойчивость к различным видам стресса, состоящим из трёх связанных между собой компонентов: 1) ощущение важности своего существования; 2) чувство независимости и способности влиять на собственную жизнь; 3) открытость и интерес к изменениям, и отношение к ним не как к угрозе, а как к возможности развития», что полностью соответствует основным концепциям и стилям совладающего (coping) поведения, которые весьма ценны для индивидуума, т.к. применимы в любой сфере жизни и деятельности человека. В данной статье предоставлены результаты анализа эмпирических и экспериментальных исследований учёных мирового сообщества в области совладающего (coping) поведения, которые весьма обширны и разнообразны т.к. обусловлены не только многофакторностью самой проблемы, но и существенными различиями в эмоциональных и культурных особенностях исследуемых, их ценностными ориентациями и установками, доминирующими в той или иной социальной или этнической группе. Актуальность исследований автора статьи основана на том, что современное влияние денег и потребительское поведение человека существенно влияют на его отношения с другими людьми, отражаясь на традиционных ценностно-смысловых аспектах молодёжи, что не может не тревожить – т.к. то, что возможно по отношению к неодушевленным предметам, категорически не приемлемо между людьми. Исследования автора по теме «Ценностно-смысловые аспекты отношения к деньгам молодёжи с разными стилями совладающего поведения» основываются на методологических принципах единства сознания и деятельности С.Л. Рубинштейна, составляющих основу деятельного подхода в психологии, что позволяет в последствии применить итоги работы автора статьи как в научной, так и практической деятельности т.к. совладающее поведение с конструктивным применением coping-стратегий помогает человеку в преодолении внутренних и внешних трудностей, защищая его от стресса и прививая такую необходимую в профессиональной деятельности и жизни стрессоустойчивость.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, совладающее поведение, coping, здоровье, защита, ценности, смысл, деньги, самопознание, свобода, личность.

Trubnikov V.P.

PhD student of the Department of General and Applied Psychology,
Al-Farabi Kazakh National University, Kazakhstan, Almaty, e-mail: viktor040688@mail.ru

Impact of coping behavior styles on axiological aspects and stress resistance of individual

«Stress resistance» term has permanently come into general use of contemporary managers and personnel department professionals as well as resume of candidates upon entry into employment and letter of reference of successful promoted workers for senior position. The managers of any structure are unanimous in opinion that «qualities» of a candidate are determined not only by his education, expertise and work experience, but also his psychological social adaptedness to any situation expressed in common ability of person to get on well with the outside world and people. «Get on well», «have a control over», «cope» are lexical items combined by the deep meaning of behavior psychology reflecting the ways of conceptualization of surrounding reality. A great number of foreign researches is devoted to study of coping behavior determining its as dynamic cooperation of a person with situation related to emotional, cognitive and behavioral reactions of individual focused on protection, adaptation, elimination of external or inherent contradictions being stress factors for body, i.e. considered as a transaction between people and their surroundings. The stress resistance according to the concept given in the National legal encyclopedia: – «Is a set of personal traits determining the tolerance to various types of stress consisting of three interconnected components: 1) Perception of importance of own existence; 2) feeling of independence and ability to have an impact on own life; 3) openness and interest to changes, and attitude toward them not only as a threat, but possibility of development», that fully conforms to fundamental concepts and styles of coping behavior, which are of considerable value to individual since applicable in any human life sphere and activity. The article contains the results of analysis of empirical and experimental researches of world community scientists in the area of coping behavior, which are extremely extensive and diverse since conditioned not only by multiple factors of problem itself, by significant difference in emotional and cultural patterns of persons under study, their value orientations and mindset which is dominant in one or another social or ethnic group. The topicality of article writer researches is based on that modern monetary influence and consumer behavior of person have a significant impact on his relations with other people reflecting in conventional axiological aspects of youth, which cannot but cause concern – since, what is possible with respect to inanimate objects is absolutely unacceptable between people. The author's researches on the topic «Axiological aspects of attitude toward money of youth with different styles of coping behavior» are based on methodological principles of unity of consciousness and activity of S.L. Rubinstein, forming the basis of active approach in psychology, which makes it possible to apply the results of article author work both in scientific and practical activity since the coping behavior with constructive application of coping strategies helps person in overcoming of external and internal difficulties, protecting him from stress and implanting the stress resistance necessary in professional activities and life.

Key words: stress resistance, coping behavior, coping, health, protection, values, meaning, money, self-knowing, freedom, personality.

Трубников В.П.

жалпы және қолданбалы психология кафедрасының PhD докторанты,
әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Қазақстан, Алматы қ., e-mail: viktor040688@mail.ru

Құндылық-мәндік аспектілерге сабырлылық (coping) әрекеттің стильдерінің әсері және жеке тұлғаның сабырлылығы

«Сабырлылық» термині қазіргі таңдағы басшылардың және кадр қызметіндегі мамандардың, сонымен қатар, жұмысқа қабылдау кезіндегі үміткерлердің түйіндемелеріне және жоғары лауазымды иеленуге тартылған табысты тұлғалардың сипаттамасындағы сөздік қорына мықтап енді. Кез келген құрылымның басшылары үміткердің «сапасы» оның білімімен, жұмыс өтілімен ғана емес, сондай-ақ, адамның оны қоршаған әлеммен және адамдармен жұмыс жасай білуінен көрінетін кез келген жағдайға психологиялық-әлеуметтік бейімделуімен анықталатындығын бірауыздан мақұлдайды. «Тату болу», өзіне ие болу», «сабырлы болу» – лексемдері қоршаған ортаның шынайылығын тұжырымдаудың қабілетін көрсететін, әрекеттің психологиясының терең мәнімен біріктірілген. Сабырлылық (coping) әрекетін зерттеуге шетелдік зерттеудің көптеген көлемді еңбектері арналған, олар оны ағза үшін күйзеліс факторы болып табылатын, іштей немесе сырттай қарсылықтарды қорғауға, бейімдеуге, жоюға бағытталған жеке тұлғаның эмоционалдық, когнитивтік және іс-әрекетінің реакцияларымен қарқынды өзара әрекеттесуші ретінде анықтады, яғни, бұл адамдар мен оларды қоршаған ортаның арасындағы транзакция болып табылады. Сабырлылық Ұлттық заң энциклопедиясының ұсынған ұғымына сай: – «Бұл өзара байланысқан

үш компоненттерден құралған күйзелістің түрлі түрлеріне тұрақтылықты анықтайтын, жеке қасиеттер жиынтығы: 1) өзінің болмысының маңыздылығын сезіну; 2) тәуелсіздік сезімі мен өзінің өміріне әсер ету қабілеті; 3) ашықтық пен өзгерістерге қызығушылық таныту және оларға қауіп ретінде емес, дамудың мүмкіндігі ретінде қарау», бұл сабырлылық (coping) әрекетінің негізгі тұжырымдамалары мен стильдеріне толық сәйкес келеді, олар жеке тұлға үшін өте маңызды болып табылады, себебі адамның кез келген өмірі мен қызмет саласында қолданылады. Осы мақалада сабырлылық (coping) іс-әрекет саласында әлемдік ғалымдардың қауымдастығының эмпириялық және эксперименттік зерттеулерін талдаудың нәтижелері ұсынылған, олар өте кең және әртүрлі, себебі проблеманың көпфакторлығымен ғана емес, сондай-ақ, зерттелушілердің эмоционалдық және мәдени ерекшеліктерінің түрлілігімен, олардың құндылықтарының бағытымен және қандай да бір әлеуметтік немесе этникалық топта басымдылық танытатын шарттармен белгіленген. Мақала авторының зерттеулерінің өзектілігі ақшалардың қазіргі таңдағы әсері мен адамның тұтынушылық әрекеті басқа адамдармен қарым-қатынасына маңызды әсер ететіндігімен негізделген, олар жастардың дәстүрлі құндылықты-мәнді аспектілерінен көрініс табады, ол үрей туғызады – себебі жансыз заттарға қарым-қатынас адамдардың арасында мүлдем орын алмауы тиіс. Автордың «Сабырлылық әрекетінің түрлі стильдері бар жастардың ақшаға қатынасының құндылық-мәнді аспектілері» тақырыбы бойынша зерттеуі С.Л. Рубинштейннің сана-сезім мен қызметінің бірлігінің әдістемелік қағидаттарына негізделеді, психологиядағы тәсілдің негізін құрайды, ол мақала авторының жұмыс қорытындыларын ғылыми болсын, тәжірибелік болсын қызметте қолдануға мүмкіндік береді, себебі сабырлылық әрекеті coping-стратегияларын құрылыммен қолдану арқылы адамның ішкі және сыртқы қиыншылықтарын еңсеруге көмектеседі, оны күйзелістен қорғай отырып, кәсіби қызметінде және өмірінде қажет болатын сабырлылығын арттырады.

Түйін сөздер: сабырлылық, сабырлы іс-әрекет, coping, денсаулық, қорғаныс, құндылықтар, мән, ақша, өзін-өзі тану, еркіндік, тұлға.

В настоящее время психология совладающего (coping) поведения всё больше исследуется специалистами всего мира. Термин «coping» (от англ. «соре» – совладать) был введен в психологию Хайнцом Хартманом, который в процессе развития идей своего учителя З. Фрейда указал на необходимость дальнейшего изучения защитных механизмов человеческого организма исследованием свободных от конфликтов способов разрешения человеком его внутренних и внешних проблем. Основная идея Х. Хартмана состоит в том, что защитные эго-автономные механизмы человека возникают сами по себе, формируясь в результате конфликтов разных фаз детства, и могут быть полезны для разрешения проблем, возникающих позже, что способствует адаптации человека к внешнему миру, и в этой связи именно эго «эго» считается органом психической адаптации (Hartmann, 1958:95).

Затем термин «coping» был использован Л. Мэрфи при исследовании способов преодоления детьми кризисов развития, а закрепил его окончательно в научной литературе по психологии А. Маслоу (Никифорова, 2016:113-126).

Далее понятие «coping» в своих работах по изучению психологии стресса успешно применил Ричард Лазарус, посвятивший изучению этой темы множество работ, характеризировав стресс как явный дискомфорт, испытываемый человеком при отсутствии равновесия между

индивидуальным восприятием запросов среды и ресурсов, доступных для его взаимодействия с ними. Данный исследователь считает, что именно индивидуум даёт *свою субъективную оценку* возникшей ситуации – является она для него стрессом или нет, а сам coping, по его мнению, *это поведение человека при преодолении психологического стресса в процессе совладания с ним* (Lazarus 1966:466).

Совладающее поведение и стресс изучали и изучают многие исследователи, т.к. причин для возникновения стресса в современном мире хватает и на работе, и дома, и даже на отдыхе. Согласно данным Американской психологической Ассоциации, только от денежного стресса страдает 72 % жителей США, не считая других причин, связанных с болезнью, потерей близкого человека и т.д. и т.п. (American Psychological Association, 2017:72).

Казахстан – страна с традиционными ценностями, ориентированными на семью и уважение к старшим, но, тем не менее, усиление террористических атак в мире показало, что комфортное спокойствие и человеческая жизнь очень хрупкие субстанции, которые можно нарушить, пообещав заплатить деньги людям, не совладавшим с соблазном краткосрочного материального благополучия. Именно в этой связи основной темой исследований автора являются «ценностно-смысловые аспекты отношения к деньгам

молодёжи с разными стилями совладающего поведения». Для исследования этой многогранной психологической темы, объединяющей в себе актуальности научных изысканий и многообещающую перспективу практического применения результатов работ в виде профилактических мер, действующих по методу прививки, автором этой статьи опубликованы следующие материалы по его основной теме:

– «Психолого-педагогическая профилактика негативного воздействия экстремистских группировок на будущих военнослужащих – подростков и молодежь», раскрывающая негативную роль денег, с помощью которых совершается подмена традиционных семейных ценностей на цели, установленные террористическими и экстремистскими организациями, разрушающими мир и убивающих людей (Трубников 2016: 29-34).

– В работах «Ценностно-смысловое отношение к деньгам» (Трубников 2017а:133-135) и «Ценностно-смысловые аспекты отношения к деньгам в зарубежных исследованиях» (Трубников 2017б: 3-15), опубликованной в Вене, выявлены основные ценностно-смысловые аспекты в странах постсоветского пространства и за рубежом.

– В статье «Проблема денег в психологии и типы отношения к ним» сконцентрированы исследования основных денежных психотипов людей и стили характерного для них поведения (Трубников 2017с:132-140).

Единой методики, исследующей психологические особенности данной многоаспектной проблемы, пока нет, и в этой связи сводные результаты, выведенные по уже имеющимся исследованиям, требуют особенно тщательной обработки на надежность и валидность, подтверждающую их достоверность.

Рассматривая в этой статье зарубежные исследования совладающего coping-поведения и его влияния на денежное поведение и стрессоустойчивость индивидуума, автор этой статьи, выявляя разновидности психологического стресса (в том числе и денежного), обобщает уже имеющийся зарубежный опыт для его апробации и применения в родной стране, придерживаясь концепции профилактики и блокировки стрессовых ситуаций с помощью апробированных coping-стилей совладающего поведения. Несмотря на то, что деньги признаны в мире чуть ли не главным стрессором и причиной эмоциональной нестабильности множества людей, негативно влияющих на их здоровье – исследо-

ваний, совладающего coping-поведения именно по отношению к деньгам, практически не проводилось, что весьма возможно связано с тем, что человеку как творцу и создателю материальных благ, «царю природы» и «венцу эволюции» весьма трудно ответить на вопрос: «Является ли человек хозяином денег или их рабом?».

В подтверждении вывода о скудости научного материала автор статьи предлагает рассмотреть очень интересные исследования, проведённые Кэтлин Д. Вогс, Николь Л. Мид и Мирандой Р. Гооде, опубликованные в работе «Изменения личности и межличностного поведения», в которой утверждается, что, несмотря на то, что деньги играют важную роль в жизни людей, мало внимания уделяется экспериментам, *выясняющим психологическую подоплеку влияния денег на поведение человека*. Человек, по их мнению, систематически меняется от того, *степень какой концепции денег была активирована в его сознании в данный момент*, т.к. простое напоминание о деньгах побуждало участников экспериментальной группы не только усиленно работать над сложными задачами, но и приводило их к желанию взять на себя значительно больший объём работы, по сравнению с участниками которым вовсе не напоминали о деньгах (Kathleen, 2008:5).

Вывод – coping-стили совладающего поведения это динамичный, постоянно изменяющийся процесс, не терпящий шаблона, указывающий *на взаимосвязь и взаимовлияние личности и среды*.

Необходимо также отметить, что в основном научные зарубежные исследования влияния денег на человека ориентированы на запросы рыночной экономики в виде предикторов продаж и развития активного потребительского поведения, влияющих на существенное повышение денежной прибыли от реализации товара, а также продвижения лекарственных средств и систем, помогающих лечить стресс и приносящих миллионы фармацевтическим и психологическим ассоциациям развитых стран мира, что подтверждается психологическими исследованиями, проведенными в Японии, изучающими поведение потребителей, совершающих покупки для снятия психологического стресса. В их работе «Риски в современном обществе» указано, что взаимосвязь между попытками справиться со стрессом и мотивами покупок выявила девять моделей импульсных приобретений на небольшую сумму в виде всякой мелочи для себя или знакомых, которые посчитались исследователями *«иррациональными и негативными видами*

покупок». А вот крупные приобретения на большую денежную сумму, наоборот, по их мнению, прекрасное средство для снятия психологического стресса. (Modern society is said to be stressful 2001:218-224)

Именно в этих исследованиях явно прослеживается активное влияние агрессивного по своей сути маркетинга, поощряющего и развивающего поведенческую психологию «шопполизма», что весьма далеко стоит от образа здорового образа жизни, предоставляемого совладающим coping-поведением.

Корифеи совладающего coping-поведения Ричард Лазарус и Сара Фолькман определили его как сумму когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидуумом для ослабления влияния стресса, предполагающего все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера, выраженных в попытках овладеть или смягчить, привыкнуть или уклониться от требований, предъявляемых проблемной ситуацией. Динамический процесс copingа зависит от когнитивной оценки стрессора индивидуумом, специфики возникшей ситуации и фазы непосредственного столкновения со стрессовым фактором как таковым. В своей работе Р. Лазарус и С. Фолькман выделили два глобальных стиля совладающего (coping) поведения:

1) проблемно-ориентировочное совладание, связанное с разрешением возникшей стрессовой ситуации, зависящее от когнитивной оценки;

2) эмоционально-ориентированное совладание, которое «преобладает в том случае, когда когнитивная оценка говорит о том, что ничего невозможно поделать и в этой связи необходимо изменить лишь «способ интерпретации случившегося».

По мнению этих исследователей, во всех случаях происходит «развивающийся динамический процесс когнитивной оценки, переоценки, совладания и эмоциональной переработки ситуации». Когнитивные оценки делятся на первичный и вторичный уровни.

Первичная когнитивная оценка является ответом на вопрос «Извлеку ли я из этого пользу или же окажусь в какой-либо неприятной ситуации сейчас или в будущем?».

Вторичная когнитивная оценка ищет ответ на вопрос «Возможно ли в этой ситуации что-либо предпринять?».

Три вида первичной когнитивной оценки содержат в себе:

1) стрессовая – восприятие в виде угрозы, вреда, вызова;

2) безразличие – восприятие стрессора в качестве безразличного фактора;

3) позитивная – взаимодействие со стрессором оценивается как слегка позитивное, что относится к эмоционально-ориентированному совладанию, помогающему изменить «способ интерпретации случившегося» в случае, когда саму ситуацию изменить нельзя.

Первичная когнитивная оценка дает субъективную оценку характеру столкновения с различными факторами.

Вторичная когнитивная оценка определяет выбор стратегии совладающего поведения и предположительный исход ситуации (Lazarus, 1984:445).

В процессе изучения исследований Р. Лазаруса и С. Фолькман можно сделать вывод, что величина потенциального стрессора сопоставляется индивидуумом в соответствии с личной оценкой своих ресурсов, т.е. коннотацией, выражающей эмоциональные или оценочные разновидности прагматической информации, отражающей порою не сами конкретные предметы или события, а его субъективное (определенное им самим) отношение к ним.

Ричард Лазарус в своих работах «Психологический стресс и процесс преодоления» (Lazarus, 1966:466) и «Эмоция и адаптация» (Lazarus, 1994:557); Дж. Фланери в работе «Программа действий нападавших на персонал: борьба с психологическими последствиями насилия» (Flanery, 2000:19); Н. Агазаде в работе «Все лица преследования: практическое руководство по разрешению кризиса на рабочих местах» (Agazade, 2010:260); Максвелл Д. в работе «Индекс стратегий преодоления: руководство по методам полей» (Maxwell, 2008:24); Стефани М. Флетчер, Джоди Тиссен, Анна Геро, Мишель Румси, Наташа Куруппу и Джульетта Уиллетте в работе «Традиционные стратегии преодоления последствий стихийных бедствий: примеры из региона южной части Тихого океана» (Fletcher, 2013:9); Шато де Босси в работе «Психическое здоровье в сложных чрезвычайных ситуациях» (Bossey, 2016:4-10) под эффективными coping-стратегиями совладающего поведения объединяют комплекс определенных навыков, используемых для контроля и управления любыми сложными обстоятельствами вплоть до самых неожиданных и экстремальных, а также приведение в действие социальной сущности человека, осознанно направляемую на действенное оказание помощи другим пострадавшим, что соответствует практически-апробированным ис-

следованиям австрийского психиатра и психолога доктора Виктора Франкла.

Они считают, что одной из основных проблем, напрямую связанных с психическим здоровьем во время кризиса и чрезвычайных ситуаций, становится *способность людей обратиться к своим психосоциальным потребностям*, предоставляющим реальную возможность конструктивно применить coping-стратегии для преодоления внутренних и внешних трудностей. По их мнению, применение в действии принципа помощи другим людям отодвигает стресс отдельного индивидуума в сторону, активно защищая его эмоциональную сферу и душевное здоровье. Данный вывод полностью подтверждается практическими исследованиями, проведенными в концлагере в качестве заключенного во время ВОВ доктором В. Франклом. Именно его экзистенциально-гуманистический подход, рассматривающий личность и поведение человека, проходит в аспекте тех основных характеристик, которые выражают социальную сущность человека, конструктивно использующего стратегии совладающего (coping) поведения. В понимании этого специалиста – основные характеристики человека – это, прежде всего, *его духовность, ответственность и свобода*. Доктор В. Франкл всегда считал, что духовное бытие человека предполагает именно осмысленное существование в форме свободного самоопределения в мире настоящих, а не эфемерных человеческих ценностей.

Личный опыт доктора В. Франкла пребывания в концлагере в качестве заключенного, активно применившего свои знания профессионального психиатра и психолога для поддержания людей, обреченных на кошмарное существование, дал ему невероятный по своей ценности материал по изучению поведения человека в экстремальных условиях окружающей его среды. *Поведение индивидуума*, так или иначе связанного с дефицитом таких *человеческих качеств, как совесть, достоинство и честь, ярко отражает именно его ценностно-смысловые аспекты бытия*. Проявление бездуховности, по мнению доктора В. Франкла, происходит именно при потере человеком смысла существования, т.к. только в человеке (в отличие от животного) можно увидеть не только стремление к удовольствию или власти, но и стремление к поиску смысла жизни.

В книгах доктора В. Франкла: «Тем не менее, скажите «да»: психолог переживает concentra-

ционный лагерь» (Frankl, 1946:49); «Человек в поисках смысла. Из лагеря смерти к экзистенциализму» (Франкл, 1985:14); «Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия» (Франкл, 1986:17), автора логотерапии – одного из видов экзистенциальной психотерапии, основанной на поиске и анализе смыслов существования, он, описывая свой личный опыт выживания в концентрационном лагере смерти, излагает апробированные им самим психотерапевтические методы, спасающие человека от бессмысленного в своём проявлении суицида. Психологические методы этого доктора по применению coping-стратегий совладания со стрессом выражались в нахождении смысла жизни, даже в самых страшных её проявлениях, создавая тем самым стимул и мотивацию к её продолжению.

Необходимо отметить, что в современном мире изобилия еды, вещей и комфорта суицид для некоторых людей является радикальным и порою единственным средством избавления от стресса. Так, к примеру, по данным сайта «Статистика самоубийств» в мире ежегодно кончается с собой от 1,6 млн до 3,2 млн человек. А согласно данным, там же приведенным: «Стрессу подвержен любой человек вне зависимости от занимаемой им должности, положения в обществе и материального достатка. По статистике в США (которая первая осознала проблему стресса) 90 % населения постоянно находится в состоянии «сильного стресса». Вследствие постоянных стрессов почти 80% людей зарабатывает болезнь, называемую синдромом хронической усталости, по симптомам напоминающую СПИД, быстрая утомляемость, слабость по утрам, «песок» в глазах, частые головные боли, бессонница, конфликтность, склонность к одиночеству и т.д.» (Статистика, 2017: 297).

Кроме суицида, для избавления или притупления силы воздействия стресса на организм, люди обращаются к таким деструктивным разрушающим здоровье привычкам, как курение, алкоголь, наркотики, самовольно-бесконтрольное лечение транквилизаторами, нейролептиками и иными седативными средствами. Лекарственные препараты, принимаемые без надлежащего контроля, могут дать достаточно большой отрицательный эффект в виде отравления организма передозировкой этих веществ, а также снижением его естественной сопротивляемости путем исключения психологических механизмов регуляции функционального состояния и поведения субъекта (Бодров, 2006: 280).

Исходя из изложенного, совладающее (coping) поведение социальной направленности – это, по сути, психологическая охрана здоровья индивидуума, выраженная в его стрессоустойчивости, помогающей управлять возникшей ситуацией и стрессом.

Далее, возвращаясь к исследованиям, касающихся вопросов coping-стратегий в ситуациях, связанных непосредственно с деньгами и ценностно-смысловыми аспектами бытия, рассмотрим мнения различных ученых по этому ежедневному вопросу современной жизни человека.

Исследователи М. Дрновшек, Д. Ортгвис и Й. Винсент в работе «Эффективность стратегий преодоления, используемых предпринимателями и их влияние на личные благосостояние и венчурную деятельность», используя методологию, основанную на моделировании структурных уравнений и эмпирических данных, ежедневно анализируя эффективность стратегий преодоления используемых предпринимателями в работе, выявили coping, *когнитивно-основанного ответного поведения*, включающего в себя смягчение возникающих стрессовых обстоятельств. Эмоциональное совпадение в этом случае, по их мнению, связано с поведенческими ответами для урегулирования аффективных последствий стрессовых событий. Эффекты взаимодействия основания и контекстуального условия отчуждения действовали, как они считают, в той степени, в которой предприниматели участвовали в решении проблемы венчурной деятельности, включающую в себя систему организации экономических отношений хозяйствующих субъектов по поводу формирования, распределения и использования фондов денежных средств, направленных на инвестирование новых фирм, занимающихся инновационной деятельностью (Dρνovšek1, 2010:115).

Дж. Берроузе и А. Риндфлейше в психологическом исследовании «Какое благосостояние? Об определении и области трансформационных исследований потребителей и основополагающей роли материализма» указали, что те, кто ценит любовь, имеют тенденцию процветать в психологическом здоровье и человеческих отношениях. Интригующе, однако, и то, что те, кто ценит деньги, но не семью, также мало страдают от когнитивного или эмоционального стресса. По их мнению: «Психическому здоровью людей вредит, когда они ценят как семейные отношения, так и владение материальными объектами, потому что эти две ценности конфликтуют, вызывая резонанс и явное психологическое напря-

жение. Деньги – это хорошо, но когда мы пытаемся совместить приоритеты как денег, так и отношений – это не срабатывает», грустно констатируют исследователи (Burtoughs, 2011:117).

К.Д. Фохс, Н.Л. Мид, М.Р. Гуд в работе «Психологические последствия денег» установили, что деньги меняют мотивацию людей в основном к лучшему, а вот их поведение по отношению к другим людям в основном – к худшему. Результаты их девяти экспериментов показали, что деньги приносят самостоятельную ориентацию, в которой люди предпочитают быть свободными от зависимости и иждивенцев. Одно только напоминание о деньгах в проводимом ими эксперименте привело к тому, что исследуемые сразу же ограничили свои просьбы о посторонней помощи им самими и снижению своей помощи другим участникам, которые были замотивированы нейтральными понятиями, не имеющими отношения к деньгам. Особенно интересно в их исследованиях было проявление активного влияния денег на coping-поведение человека, выраженное в том, что *участники эксперимента, имея в арсенале всего лишь гипотетическое владение виртуальными деньгами, начинали предпочитать одиночество, увеличивая физическое расстояние между собой и новыми знакомыми из этой же группы* (Vohs, 2016:8).

Тим Кассер, Ричард Райан в статье «Тёмная сторона американской мечты: корреляции финансового успеха как центрального жизненного стремления» рассмотрели в трёх исследованиях гипотезу, что ценности и ожидания в отношении богатства отрицательно связаны с корректировкой благополучия, если они являются более важными для индивидуума, чем другие самодостаточные ценности и ожидания. *По их мнению, любовь к деньгам в основном часто начало неприятностей для тех, кто ранее жил без проблем в отношениях.* Американцы, которые высоко ценят деньги, хуже в отношениях, чем люди, принимающие более умеренный подход к деньгам (Kasser, 1993:410-422).

Н. Паркер и И. Ивцан в исследовательской работе «Взаимосвязь между материалистическими устремлениями и различными аспектами психологического благополучия в британской выборке» выясняли, как материалистические устремления человека связаны с его различными аспектами психологического благополучия. Их исследования последовательно обнаружили отрицательные отношения между материалистическими целями, благосостоянием и мерами

«субъективного» и «эудимонического» благополучия, а также «гедонического счастья». Критика этих мер заключается в том, что люди слишком сильно заикливаются на мгновенном опыте удовольствия, не принимая во внимание то, что имеет продолжительно-ценностный смысл на протяжении практически всей своей жизни. *Материалистические устремления к богатству, статусу и имиджу, оказалось, отрицательно коррелированы со всеми аспектами психологического благополучия.* По мнению этих исследователей, позитивные отношения с другими людьми являются центральным компонентом многих теорий благополучия, и поэтому эти отрицательные отношения могут помочь объяснить, почему материалистические устремления настолько последовательно оказались отрицательно коррелированными с целым рядом показателей благосостояния. Подводя итоги своих исследований, они пишут, ссылаясь на слова Далай-ламы, произнесенные им в 2015 году: «Отрицательная связь между материалистическими ценностями и благосостоянием, конечно, не новое откровение, обнаруженное современными социологами и которое было ядром постулатов практически всех религий и философов на протяжении многих веков, так что *источником счастья являются не деньги и власть, а сердечность*» (Parker, 2016:20).

Брайан Блох в статье «Психологические coping-стратегии преодоления убытков» дает конкретные советы по преодолению стресса от денежных потерь, считая, что лучше жить, научившись экономить деньги, чем бросаться с высокого здания (прибегая к суициду как к способу решения своих проблем) или начинать пользоваться снайперской винтовкой, демонстрируя миру собственную слабость разума, духа и полное отсутствие совладающего поведения (Bloch, 2017:3).

Концепция денежной экономии с помощью разумных трат, по мнению автора этой статьи, является весьма эффективной coping-стратегией для сохранения здоровья, материального и психологического благополучия индивидуума и его семьи.

Далее автор статьи предлагает рассмотреть исследования, выяснившие, что coping-стратегии, как бы не были они хороши и отработаны, не всегда срабатывают так, как надо. То есть, coping-стратегии в зависимости от создавшейся ситуации и собственных устремлений необходимо корректировать для более конструктивного применения.

Исследователи Пуштун Муртаза Каси, Хайдер Али Накви, Абасиен Хан Афган, Талха Хавар, Фарук Хасан Хан, Умбер Захир Хан, Урой Бахт Хувая, Джавад Киани и Хади Мохаммад Хан в работе «Coping Styles in Patients with Anxiety and Depression. – Стимулирование стилей у пациентов с тревогой и депрессией» выяснили, что частота применения одной и той же coping-стратегии при разных ситуациях не срабатывает так, как должно, т.к. «привыкание» притупляет остроту действия copinga. Они также пишут: «У заболевших пациентов религия наиболее распространенный механизм преодоления психологического стресса. Принятие, использование инструментальной поддержки и активное копирование были другими широко используемыми coping-стилями преодоления» (Kasi, 2004:7)

Нельзя не отметить исследования coping-стратегий совладающего поведения индийских ученых Н. Рамья и Р. Партасарати – «Исследование coping-моделей юных студентов колледжа». Изучая стресс и coping-модели студентов первых курсов, они отметили, что:

- процент самоубийств выше среди студентов колледжа и связан в основном с академической неудачей или как ни странно – с достижением;
- большинство студентов колледжа стремятся и пытаются справиться со стрессом в позитивном ключе;
- стиль совладения может быть эффективным в одном возрасте, но может быть совершенно непригодным в другом возрасте, а также полностью уместным в одной ситуации и неуместным в другой;
- число женщин, получающих образование немного больше, чем мужчин;
- «большинство людей из ислама не стремятся к высшему образованию»;
- учащиеся, ориентированные на оценку, использовали такие coping-стратегии, как «анализ ситуации», «когнитивное переопределение» и «когнитивное избегание ситуации», не выбирают стратегию «преодоления трудностей»;
- «прибегают к стратегиям преодоления стресса от проблем в учебе в виде: поиска сексуального комфорта – 24%; приема анальгетиков или незначительных транквилизаторов без консультаций с врачом – 15%; спиртного – 10%; лекарства, повышающего настроение – 10%»;
- стратегии преодоления, принятые студентами-женщинами, заключались в том, чтобы «посещать места, связанные с религией», «разговаривать с другом, который может что-то сде-

лать с проблемой», «анализировать проблему понемногу, утешая себя тем, что все не так плохо и могло быть хуже»;

– учащиеся-мужчины прибегали к таким стратегиям преодоления, как «беседа с другом, который может что-то сделать с проблемой», «участие в энергичных физических упражнениях», «поиск уверенности и эмоциональной поддержки со стороны членов семьи»;

– учащиеся-женщины, используя ориентированные на эмоции стратегии преодоления трудностей, добивались большей социальной поддержки, чем мужчины;

– столкнувшись с проблемами профессиональных и межличностных ситуаций, поиском поддержки больше заняты женщины, чем мужчины;

– женщин, использующих стратегии связанные с «надеждой на лучшее» и принимающих «желаемое за действительное», больше, чем мужчин (Ramyu, 2009:209).

Исследования Лэй Чжан в Китае «Исследование стрессов и стратегий преодоления студентов колледжа» утверждают, что у студентов существует четыре источника стресса – *ситуация занятости, условия обучения, личные факторы и экономические (денежные) условия*. В этой работе показана значительная положительная корреляция между ситуациями занятости и когнитивными стрессами студентов колледжа, а также положительная корреляция между условиями исследования и умственными стрессами. Несмотря на то, что между экономическими условиями, личностными факторами и умственными стрессами существует поведенческая корреляция, внешние различия поведения очень заметны для людей. По мнению автора – колледж в этой связи *должен обновить философию образования, создавая приятную среду для роста здоровья студентов*, обеспечивая множество внеучебных общественных мероприятий, сосредоточив внимание на совершенствовании способностей студентов колледжа к самообслуживанию и повышению потенциала именно для преодоления психологических стрессов (Zhang, 2011:1-5).

Джейкоб Нидлман в своей книге «Деньги и смысл жизни» пишет: «Мы поняли истинную роль денег в нашей жизни. Деньги оказывают глубокое эмоциональное влияние на то, кто мы есть и что мы говорим себе, чего у нас нет и никогда не будет. Наше долгое нежелание понимать эмоциональные и духовные эффекты влияния денег лежит в основе того, почему мы узнали

цену всего и ценность ничего. У денег есть всё, что связано с идеалистической жизнью, и в то же время они лежат в основе наших ежедневных разочарований. На социальном уровне деньги оказывают глубокое влияние на цену прогресса. Деньги начали немедленно преследовать нас, начиная от изобретения монет в библейские времена – хотя они были созданы для спасения общества, а не для самобичевания. В нашу эпоху одержимую деньгами, деньги благодаря своей гипнотической *привлекательности могут стать уникальным средством самопознания*» (Needleman, 1994:119).

Как писал доктор В. Франкл с своей книге «Страдания от бессмысленности жизни»: «Разумеется, человек – существо обусловленное. Жизнь человека обусловлена многими факторами: биологическими, психологическими и социальными. В этом смысле человека нельзя назвать свободным. Человек не свободен от обстоятельств, зато *он свободен в другом – он волен по-своему воспринимать эти обстоятельства*» (Франкл, 1985:14).

Эти потрясающие по своей глубине психолого-философские изыскания практически составляют самые главные приоритеты в ценностно-смысловых аспектах действий индивидуума в конкретной ситуации «человек и деньги, деньги и человек», утверждая приоритеты человеческих взаимоотношений над материальными аспектами бытия.

Однако продолжим рассматривать психологические аспекты влияния coping-стратегий на поведение человека с исследований, проведенных российским психологом И. Шмелевым, опубликованных им в статье «Coping-поведение в трудной ситуации жизни студентов университетов в России», утверждающим, что: «Большинство форм самоконтроля в сложных или стрессовых жизненных ситуациях включают в себя три типа поведения:

1. Защитное поведение – существующего на бессознательном, произвольном уровне саморегуляции;

2. Копирование поведения – существующего на сознательном и добровольном уровне саморегуляции.

3. Совладающее поведение – требующего волевого усилия «преодолеть себя», существующего на *сверхсознательном уровне* саморегуляции, основанного на духовных и моральных возможностях личности. В рамках этой трехуровневой модели совладающего поведения определена наивысшая форма преодоления са-

мого себя, включающая функцию выбора своего поведения, которое характеризуется автономией – т.е. свободой и независимостью (*прим. автора*), а также способностью справляться с жизненными проблемами. Совладающее поведение определяется духовными и моральными установками, интеллектуальными, творческими, психоэмоциональными и духовными ресурсами. Этот тип совладающего поведения создает больше возможностей и ресурсов, чем другие» (Shmelev, 2016:6).

Муздыбаев К. в своём исследовании «Переживание бедности как социальной неудачи: атрибуция ответственности, стратегии совладания и индикаторы депривации», проведенном им в г. Санкт-Петербурге РФ, пишет: «Бедность является формой экономической депривации. В то же время понятие «бедность» содержит в себе ценностные элементы. Малоимущие страдают не только из-за нехватки средств к существованию. Быть бедным – значит, быть социальным аутсайдером, носить клеймо «неполноценного» или «нижестоящего» члена общества. И сами обездоленные зачастую соглашаются с такой оценкой. Сниженная самоконцепция может блокировать мотивацию личности, парализовать её волю, в конечном итоге *сформировать фатальное отношение к жизни, способствующее укоренению бедности*. Таким образом, бедные испытывают моральное давление со стороны обеспеченных слоев общества: высокомерное отношение, порой даже осуждение. Негативные установки порождаются, по крайней мере, двумя обстоятельствами. С одной стороны, бедность представляет собой реальное бремя для общества, а с другой – существует достаточно распространенная точка зрения, что нуждающиеся сами *не прилагают достаточных усилий, привыкнув к беззащитной зависимости от общества*» (Муздыбаев, 2001: 5-32).

По мнению автора этой статьи, бедные слои населения, находясь в пассивном ожидании материального благополучия, нуждаются не в материальной помощи, поощряющую их бездеятельность, а в модернизации сознания, направленного на осознанно-деятельный подход с применением coping-стратегий совладающего поведения.

«Благодаря воле, – констатирует профессор Ташимова Ф.С., – происходит осуществление своего жизненного пути личностью, которая заинтересована в разворачивании последнего. Если же воля бессильна, это приводит к критической ситуации – кризису» (Ташимова, 2011:287).

Казахстанский профессор, посвятившая исследованиям «coping» большое количество своих работ, также отмечает, что «исследования coping распространяются на изучение повседневных событий, отражающих преодоление трудных и проблемных ситуаций жизни, решение проблемных ситуаций и задач, связанных как с «прорывом» ситуации, достижением цели и реализации совокупности отношений, так и с урегулированием динамического равновесия системы субъекта, способствующего снижению тревожности, ощущению психологического благополучия (Ташимова, 2012:385).

Проведенное исследование позволяет отметить, что «ладить», «совладать» и «владеть», – не только лексемы, объединённые глубоким смыслом психологии поведения, отражающие способы концептуализации окружающей действительности, но и образ жизни. Владеть собой. Владеть собственным сознанием. Владеть ситуацией. Владеть будущим. Владеть материальным достатком. Можно достигнуть практически любой правильно поставленной цели именно с помощью совладающего поведения.

В популистических статьях по психологии за 2017 год «Какие личные качества способствуют карьере» отмечено, что: «работодатели знают, что стрессоустойчивые, лояльные и обучаемые люди наиболее результативны»; а в статье «Повышаем стрессоустойчивость» совершенно справедливо отмечено, что: «высокая стрессоустойчивость – залог глубокого и полноценного сна. А это важная составляющая крепкого здоровья, молодости и профилактика целого списка заболеваний». Риторика этих всеми читаемых опусов, хотя и далека от вышеприведенных серьезных, глубоко научных исследовательских работ профессионалов по стрессоустойчивости и совладающему coping-поведению, но, тем не менее, до предельности кратко и просто поясняет обывателю всю важность и необходимость совладающего coping-поведения и его стилей для приобретения и сохранения здоровья; получения удовольствия от настоящей жизни, путешествий и познания мира; достижения успешной карьеры, дающей высокие материальные блага; сохранения реальных ценностно-смысловых аспектов, таких как семья – когда родители испытывают счастье и гордость, видя достижения своих детей, уважение и любовь.

Необходимо также учитывать, что при проведении психологических исследований по теме «Ценностно-смысловые аспекты отношения к деньгам молодежи с разными стилями совла-

дающего поведения» практически при любом опросе или тестировании человек в основном укажет ценности эмоционально-мотивационного спектра, что всего важнее для него семья, любовь, дружба, честь и совесть и будет искренен именно в этот момент до предела и только реальная ситуация соблазна «больших» денег проявит истинную сущность конкретного индивидуума, спрятанную глубоко внутри под социокультурными установками его окружения.

Деньги действительно важны в наше материальное время, т.к. прожить без них в социуме практически невозможно – еда, одежда, проезд, учеба, развлечения и даже творчество требуют существенных вложений. Век товарного изобилия манит, дразнит и испытывает на прочность не совсем устоявшуюся молодую психику, т.к. деньги, по сути, – это своеобразное средство познания не только самого себя, но и своего окружения.

Именно в обостренные до предела моменты соблазна «быстрого обогащения» молодым людям в особенности нужны конструктивные элементы совладающего coping-поведения, объединяющего в единое целое сознание и деятельность для важного и свободного выбора, определяющего всю его дальнейшую жизнь.

Исследований, посвященных coping-стилям совладающего поведения, множество, как и вопросов, возникающих в психологической среде

по их изучению. В основном вопросы можно разделить по двум категориям, что же является первичной и вторичной оценкой ситуации – эмоциональная или когнитивная, либо наоборот – когнитивная или эмоциональная? Дальнейшее поведение индивидуума зависит именно от того, действует человек на «эмоциях» или «разумно». Анализ вышеприведенных и других зарубежных исследований показал, что известия о болезни вызывают в первую очередь эмоциональную оценку, подкрепленную определённым стилем совладающего поведения, характерным для этого индивидуума и только потом подключаются когнитивные элементы его индивидуальной coping-защиты. Во всех остальных случаях реакция человека и стили его совладающего поведения в основном индивидуальны, как и сама личность.

Государственная политика модернизации сознания, включающая в себя стрессоустойчивость на основании совладающего поведения, необходима всем, и особенно молодежи – будущему этой страны. В этой связи разработка, апробирование и внедрение конструктивных элементов совладающего coping-поведения на основе проведенных автором этой статьи исследований невероятно актуальны в наше неспокойное время больших перемен для мира в стране, а также жизни, здоровья, спокойствия и счастья её граждан.

Литература

- 1 Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – 2006. – с. 280.
- 2 Гончарова О. Какие личные качества способствуют карьере // газета Ведомости. – 22.09.2016. – <https://www.vedomosti.ru/management/articles/2016/09/22/658045-lichnie-kachestva-karere>
- 3 Либина А. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации – 2008. – 177 с.
- 4 Муздыбаев К. Переживание бедности как социальной неудачи атрибуция ответственности стратегии совладания и индикаторы депривации // Социологический журнал. – 2001. – № 1. – С. 5-32.
- 5 Национальная юридическая энциклопедия // http://determiner.ru/termin/stressoustoi_chivost.
- 6 Никифорова Д.М. К вопросу о безопасности защитного и совладающего поведения студентов в образовательной среде // Сибирский психологический журнал. – 2016. – № 62. – С. 113-126.
- 7 Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии – 2000. – т. 1. – 712 с.
- 8 Статистика самоубийств, стрессу и т.д. в мире // <http://lossofsoul.com/DEATH/suicide/statistic.htm>
- 9 Ташимова Ф.С., Кельбуганова Ш.А. Совладающее поведение как процесс, развернутый во времени // Вестник КазНУ Серия психологии и социологии. – Алматы, 2011. – № 4 (39). – С. 287.
- 10 Ташимова Ф.С., Кожикова А.А. Основные направления исследований совладающего поведения субъекта // Вестник ПГУ Педагогическая серия. – 2012. – №4. – С. 78-83.
- 11 Трубников В.П. Психолого-педагогическая профилактика негативного воздействия экстремистских группировок на будущих военнослужащих – подростков и молодежь // Центр военно-стратегических исследований: Оборонный вестник, раздел аналитика, индекс подписки. – 2016. – С.29-34.
- 12 Трубников В.П. Ценностно-смысловое отношение к деньгам // Материалы международной конференции и молодых ученых «Фараби әлемі», Алматы, Казахстан, 10-13 апреля 2017. – Том 2. – С. 133-135.
- 13 Трубников В.П. Ценностно-смысловые аспекты отношения к деньгам в зарубежных исследованиях // Proceeding of 15th European Conference on Education and Applied Psychology «East West» Association for Advanced Studies and Higher Education GmbH. Vienna. – 2017. 3-15 p.

- 14 Трубников В.П. Проблема денег в психологии и типы отношения к ним //Вестник КазНУ им.аль-Фараби, серия психологии и социологии. – 2017. – №1(60). – С. 133-140.
- 15 Франкл В. Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия. Электронная библиотека RuBooks 1985. – С.14. – <http://rubooks.org/author.php?author=608>
- 16 Франкл В. Человек в поисках смысла. – 1986 г. – С. 17. – Электронная библиотека RuBooks 1985, С.14
- 17 Чижова М. Повышаем стрессоустойчивость // Интернет Журнал «Ключ». – 2017. – Журнал Психология <http://key.in.ua/dushevnoe/1670-povyshaem-stressoustojchivost.html>
- 18 Agazade N. All Faces of Harassment: A Practical Guide to Resolving Workplace Crisis. N. Agazade, I. Martynova. – New York: Createspace, 2010. <https://www.bookdepository.com/All-Faces-Harassment-Nazim-Agazade/9781453615027>
- 19 Amerikan Psychological Association. Speaking of Psychology: The stress of money. – 2017. – <http://www.apa.org/research/action/speaking-of-psychology/financial-stress.aspx>
- 20 By Brian Bloch. Psychological Coping Strategies For Handling Losses. – 2017. – <https://www.investopedia.com/articles/financial-theory/12/psychological-coping-strategies.asp>
- 21 Burroughs J.E., Rindfleisch A. What Welfare? On the Definition and Domain of Transformative Consumer Research and the Foundational Role of Materialism. – 2011. – TCR <https://manchester.rl.talis.com/items/C9997637-B04C-AFD6-F716-CDBC-3C94192E.html>
- 22 Bossey – Château de Bossey, Bogis-Bossey, Switzerland. Mental Health in Complex Emergencies (MHCE 12). – Course Programme. – October 9-19, 2016. – https://www.fordham.edu/download/downloads/id/5464/mental_health_in_complex_emergencies_mhce_12_programme.rd
- 23 Drnovšek Mateja, Daniel Örtqvist, Joakim Wincent. The effectiveness of coping strategies used by entrepreneurs and their impact on personal well-being and venture performance. – https://translate.google.kz/translate?hl=ru&sl=en&u=https://www.efri.uniri.hr/sites/efri.hr/files/cr-collections/2/02_drnovsek_2010_2.pdf&prev=search
- 24 Flannery Jr. R. B. The Assaulted Staff Action Program: Coping with the psychological aftermath of violence. – Ellicott City, MD: Chevron Cop Pub. – <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1004680504051>
- 25 Frankl Viktor Trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. – 1946. – <https://www.randomhouse.de/Buch/-trotzdem-Ja-zum-Leben-sagen/Viktor-E-Frankl/Koesel/e312413.rhd>
- 26 Heinz Hartmann. March, Ego Psychology and the Problem of Adaptation 14th Edition. – 1958. – <https://www.amazon.com/Psychology-Problem-Adaptation-Heinz-Hartmann/dp/0823616002>
- 27 Special Issue: Consumer behavior Modern society is said to be stressful // Japanese Psychological Research. – 2001. – Volume 43. – No. 4. – p. 218–224.
- 28 Kasser Tim, Richard Ryan. A Dark Side of the American Dream: Correlates of Financial Success as a Central Life Aspiration. – By https://www.researchgate.net/publication/14833732_A_Dark_Side_of_the_American_Dream_Correlates_of_Financial_Success_as_a_Central_Life
- 29 Kasi Pashtoon Murtaza Haider Ali Naqvi, Abaseen Khan Afghan, Talha Khawar, Farooq Hasan Khan, Umber Zaheer Khan, Urooj Bakht Khuwaja, Jawad Kiani, and Hadi Mohammad Khan. Coping Styles in Patients with «Anxiety and Depression» ISRN Psychiatry Volume. – 2012. – Article ID 128672, 7 <https://www.hindawi.com/journals/isrn/2012/128672/>
- 30 Kathleen D. Vohs, Nicole L. Mead, Miranda R. Changes Personal and Interpersonal Behavior // <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1111/j.1467-8721.2008.00576.x>
- 31 Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. – New York: McGraw-Hill, 1966.
- 32 Lazarus R.S. Emotion and adaptation» Paperback – 1 Jun 1994. – <https://www.amazon.co.uk/Emotion-Adaptation-Richard-S-Lazarus/dp/019509266X>
- 33 Lazarus, R.S., Folkman, S. Stress, appraisal and coping . New York, 1984. – P. 445.
- 34 Maxwell D. The Coping Strategies Index: Field Methods Manual.–2d Ed.–2008.
- 35 Needleman Jacob. Money and the Meaning of Life Paperback – September 15, 1994. – <https://www.amazon.com/Money-Meaning-Life-Jacob-Needleman/dp/0385262426>
- 36 Parker Natasha, Itai Ivztan. The Relationship between Materialistic Aspirations and Distinct Aspects of Psychological Well-being in a UK sample. – 2016.
- 37 Ramya N. and R. Parthasarathy. A Study on Coping Patterns of Junior College Students, 2009. – <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3168080/>
- 38 Risks in Modern Society. Modern society is said to be stressful. – 2007. – 209 p.
- 39 Shmelev Ilya. Coping Behaviour And Difficult Life Situations Of University Students In Russia. – 2006. - с.6.
- 40 Stephanie M. Fletcher, Jodi Thiessen, Anna Gero, Michele Rumsey, Natasha Kuruppu, Juliet Willetts. Traditional Coping Strategies and Disaster Response: Examples from the South Pacific Region». – <https://www.hindawi.com/journals/jeph/2013/264503/>
- 41 Vohs K.D., Mead N.L., Goode M.R. The psychological consequences of money. – Science. 2006Nov17;314(5802):1154-6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17110581>
- 42 Zhang Lei. Research on College Students' Stresses and Coping Strategies. – Hong Ji School of Management, Jilin University, Changchun 130012, China & Changchun University of Science and Technology.

References

- 1 Agazade N. All (2010) Faces of Harassment: A Practical Guide to Resolving Workplace Crisis N. Agazade,I. Martynova. New York: Createspace. p.260

- 2 Amerikan Psychological Association (2017) Speaking of Psychology: The stress of money. p.72
- 3 Bodrov B.A. (2006) Psichologicheska stress: rasvitiie i preodolenie [Psychological stress: development and coping.]. PER SA; Moskau; ISBN 5-9292-0146-3., p.280
- 4 Bossey – Château de Bossey, Bogis-Bossey, Switzerland (2016) Mental Health in Complex Emergencies (MHCE 12) Course Programme October9-19, p. 4-10
- 5 Burroughs, JE and Rindfleisch, A (2011) What Welfare? On the Definition and Domain of Transformative Consumer Research and the Foundational Role of Materialism Chapt 12 in Mick et al (eds) TCR p.117
- 6 Bloch By Brian (2017) Psychological Coping Strategies For Handling Losses Expert instruction from Investopedia p. 3
- 7 Drnovšek Mateja, Daniel Örtqvist, Joakim Wincent3 (2010) The effectiveness of coping strategies used by entrepreneurs and their impact on personal well-being and venture performance., p.115
- 8 Flannery Jr. R. B. (2000) The Assaulted Staff Action Program: Coping with the psychological aftermath of violence. R. B. Jr. Flannery. Ellicott City, MD: Chevron Cop Pub. p.19
- 9 Fletcher Stephanie M., Jodi Thiessen, Anna Gero, Michele Rumsey, Natasha Kuruppu and Juliet Willetts (2013) Traditional Coping Strategies and Disaster Response: Examples from the South Pacific Region. Journal of Environmental and Public Health Volume, Article ID 264503, p. 9
- 10 Frankl Viktor (1946) Trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. Elektronnai biblioteka RuBooks, p. 27
- 11 Frankl V. (1985) Stradania ot bessmislnosti jizni. Aktualnai psixoterapia [Suffering from the meaninglessness of life. Topical psychotherapy]. Elektronnai biblioteka RuBooks, p. 14
- 12 Frankl V. (1986) Hcelovek v poiskax smisla [Man in search of meaning].Elektronnai biblioteka, RuBooks, p. 17.
- 13 Goncharova O. (2016) Kakie kihcnye kazestva sposobstvuit kapiere [What personal qualities contribute to a career]. Moskau, newspaper «Vedomosti».
- 14 Hartmann Heinz March, (1958) Ego Psychology and the Problem of Adaptation. 14th Edition New York, p.95
- 15 Hijova M. (2017) Povichaem stressoustoihcivost [Increase stress resistance]. Internet journal «Kluch» Psixologia.
- 16 Japanese Psychological Research (2001) Special Issue: Consumer behavior Modern society is said to be stressful Volume 43, No. 4, p. 218–224.
- 17 Kasser Tim, Richard Ryan (1993) A Dark Side of the American Dream: Correlates of Financial Success as a Central Life Aspiration By Copyright, Privacy, Accessibility, Site Map, Viewers and Players U.S. National Library of Medicine, 8600 Rockville Pike, Bethesda, MD 20894 p. 410-422
- 18 Kasi Pashtoon Murtaza, Haider Ali Naqvi, Abaseen Khan Afghan, Talha Khawar, Farooq Hasan Khan, Umber Zaheer Khan, Urooj Bakht Khuwaja, Jawad Kiani, Hadi Mohammad Khan (2012) Coping Styles in Patients with Anxiety and Depression. ISRN PsychiatryVolume, Article ID 128672, p.7
- 19 Kathleen D. Vohs, Nicole L. Mead, Miranda R. Goode (2008) Changes Personal and Interpersonal Behavior 1 Department of Marketing, Carlson School of Management, University of Minnesota, 2 Department of Psychology, Florida State University, and 3 Sauder School of Business, University of British Columbiap.p.5
- 20 Lazarus R. S. (1966) Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill, p. 466
- 21 Lazarus R. S. (1994) Emotion and adaptation. Paperback, 1 Jun Oxford University Press, 1994, p.: 557.
- 22 Lazarus R.S., Folkman S. (1984) Stress, appraisal and coping. New York, Springer. https://books.google.kz/books/about/Stress_Appraisal_and_Coping.html?id=i-ySQQUpr8C&redir_esc=y
- 23 Libina A. (2008) Copping intellect: human and situation [Sovladayhciu intelekt: helovek v sloghcnoy hciznennoy situazii]. Aksmo ISBN (EAN): 9785699250691, p.3,177
- 24 Maxwell D. (2008) The Coping Strategies Index: Field Methods Manual R. Caldwell, 2d Ed, 2008, P.24
- 25 Muzdibaev K. (2001) [Pereghivanie bednosti kak sozionalnoi neudahi atribuzia otvetstvennosti strategii sovladania I indikatori deprivazii // Soziologicheskii gurnal. № 1. Temarihceskie razdeli: Soziologia» Sozialnaia stratifikazia. Izdatelstvo: Federalnii nauchno-issledovatel'skii institut Rossisroi akademii nauk (Moskau) ISSN: 1562-2495 eISSN: 1684-1581 p. 5-32.
- 26 Needleman Jacob (1994) Money and the Meaning of Life Paperback. September 15, p.119 <https://www.amazon.com/Money-Meaning-Life-Jacob-Needleman/dp/0385262426>
- 27 Nazionalnai iaridihceskai ynziklopedia (2017).
- 28 Nikiforova D.M. (2016) K voprosu o bezopasnosti zaghitnogo i sovladayghego povedenia studentov v obrazovatelnoi srede [On the issue of safety of students' protective and coping behavior in the educational environment]. Sibirskii psixologicheskii gurnal., № 62. p. 113-126
- 29 Parker Natasha, Itai Ivtzan (2016) The Relationship between Materialistic Aspirations and Distinct Aspects of Psychological Well-being in a UK sample Journal of Personality and Social Psychology, p.20.
- 30 Ramya N. and R. Parthasarathy (2009) A Study on Coping Patterns of Junior College Students Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 2013, Jun 18, 110(Suppl 2)1041, p.110
- 31 Risks in Modern Society (2007) Modern society is said to be stressful 2001, p.209
- 32 Rubinhetein S.L. (2000) Osnovi obhcei psixologii [Fundamentals of General Psychology]. Izdatelstvo «Piter», t. 1, p. 7.
- 33 Statistika samoubistv. stress i t.d. v mire [Statistics of suicide, stress, etc. in the world]. (2017), p.297.
- 34 Shmelev Ilya (2016) Coping behaviour and difficult life situations of university students in Russia, p. 6
- 35 Tahcimova F.S., Kelbuganova H.A. (2011) Sovladayhcee povedenie kak prozess. Razvernutyi vo vremeni. Vestnik KazHU Seria psixologii i sjziologii [Coping behavior as the process unfolded in time]. Almaty№ 4 (39), p. 287

- 36 Tahcimova F.S., Kohcikova A. A. (2012) Osnovnie napravleniia issledovaniia sovladayhchee povedenie subekta Vestnik PGU Pedagogicheskai seria, №4, p. 78-83.
- 37 Trubnikov V.P. (2016) Psihologo-pedagogicheskai profilaktika negativnogo vozdeistvia akstremistkikh gruppirovok na buduhcikh voennosluchahcix I molodehc Zentr voenno-strategicheskix issledovaniia [Psychological and pedagogical prevention of the negative impact of extremist groups on future military personnel – adolescents and young people]. Gurnal: Oboronni vestnik, razdell analitika, indeks podpiski: 74666, – ISSN:2307-3292, p.29-34.
- 38 Trubnikov V.P. (2017) Zennostno – smiclovoe otnohcenie k dengam [Value-semantic attitude to money]. Materiali megdunarodnoi konferenzii I molodix uhcennix «Фарabi әлемi», Almati, Kazahstan, 10-13 apreli. Tom 2. – Almati: Kazak universitet, p. 133-135.
- 39 Trubnikov V.P. (2017) Zennostno – smiclovoe aspekti otno hcenia k dengam v zarubejnih issledovaniiah [Value-semantic attitude to money]. Proceeding of 15th European Conference on Education and Applied Psychology (May 15, 2017). «East West» Association for Advanced Studies and Higher Education GmbH. Vienna. p.3-15.
- 40 Trubnikov V.P (2017) Problema deneg v psihologii I tipi otnohcenia k nim [The problem of money in psychology and the types of attitude towards them]. Vestnik KazHU Seria psihologii i sziologii. Almaty, 1(60), p. 132-140.
- 41 Vohs KD, Mead NL, Goode MR (2006) The psychological consequences of money Science. Nov17;314(5802):1154-6.p. 8.
- 42 Zhang Lei (2011) Research on College Students' Stresses and Coping Strategies Hong Ji School of Management, Jilin University, Changchun 130012, China & Changchun University of Science and Technology p. 1-5.