
ИНДИВИД И ЛИЧНОСТЬ

В.Е. Светоч

САМООРГАНИЗАЦИЯ ВРЕМЕНИ ЖИЗНИ КАК ЛИЧНОСТНЫЙ РЕСУРС СТРЕССПРЕОДОЛЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Аннотация: самоорганизация времени жизни, рассматриваемая как способ личностной организации жизнедеятельности, может считаться ресурсом личности. Выделены основные способы самоорганизации времени жизни, выявленные эмпирическим путем: поисково-рефлексивный или ценностно-осмысленный; кризисный; ригидный. Даны их характеристики. Доказано, что поисково-рефлексивный способ самоорганизации времени жизни является оптимальным личностным ресурсом стресспреодолевающего поведения и означает реальную возможность преодоления множества личностных или жизненных проблем. Кризисный, ригидный способы самоорганизации времени жизни означают дефицит внутренних ресурсов и слабую способность бороться с трудностями жизни. Индивиды, использующие кризисный и ригидный способ самоорганизации времени жизни, чаще прибегают к избеганию, агрессивным и асоциальным действиям при совладании со стрессами.

Ключевые слова: психология, личность, кризис, способы, самоорганизация, время, жизнь, стресспреодоление, поведение, ресурс.

Высокий темп современной жизни, с постоянно усложняющимися условиями и учатившимися стрессами, предъявляет к человеку повышенные требования. При совладании со стрессом каждый человек использует собственные стратегии (копинг-стратегии) на основе имеющегося у него личностного опыта и психологических резервов (личностные ресурсы или копинг-ресурсы). Среди базовых личностных факторов, оказывающих влияние на успешность стратегий совладающего поведения человека в стрессовой ситуации, выделяют возраст (Т.Л. Крюкова, Н.А. Сирота и др.), жизненный и профессиональный опыт (Н.Е. Водопьянова, и др.), локус контроля (И.М. Кондаков, М.Н. Нилопец), самоорганизацию времени жизни (Е.И. Головаха и др.).

При этом наиболее остро проблема соотношения самоорганизации времени жизни и стресспреодолевающего поведения ставится в профессиональной сфере (Е.Н. Водопьянова, Е.С. Старченкова, и др.)¹. Особое значение уделяется методам повышения стрессоустойчивости, как устойчивости сенсорных,

моторных, и умственных компонентов деятельности при возникающем эмоциональном переживании (Л.А. Китаев-Смык; В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов; и др.) и формированию адаптивного совладающего поведения. Проблема соотношения самоорганизации времени жизни и преодолевающего поведения находит свое отражение и в рамках исследования жизненной перспективы личности (К.А. Альбуханова-Славская, Е.И. Головаха; и др.). Особенно тесная взаимосвязь между самоорганизацией времени жизни и стресспреодолевающим поведением прослеживается в исследованиях юношеского возраста в период профессионального самоопределения. (Н.В. Клюева, Г.С. Солдаткина, Ю.О. Мазур и др.).

Вместе с тем, в психологической литературе недостаточно исследований, рассматривающих самоорганизацию времени жизни в качестве личностного ресурса стресспреодолевающего поведения, что создает соответствующие возможности для более детального и углубленного рассмотрения данной проблемы.

Вначале остановимся на понятии ресурсы. Ресурсы — (от франц. *ressource* — вспомогательное средство), денежные средства, ценности, запасы, возможности,

¹ Водопьянова, Н.Е. Стратегии и модели преодолевающего поведения / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. СПб., 2001. С. 311-329.

источники средств, доходов². К понятию ресурсы в психологической науке отношение неоднозначно. Ресурсы толкуются в качестве элемента процессов преодоления, который представлен как совокупность механизмов активации и оперирования ресурсами (процессуальная модель совладания (В.А. Бодров, С. Мадди, и др.). Ресурсы определяются и как факторы успешности поведения человека в процессе преодоления трудностей. Отметим, что в психологии различают ресурсы и личностные ресурсы.

Е.Ю. Кожевникова определяет личностные ресурсы как внешние и внутренние **возможности**, воспринимаемые и используемые в качестве средств достижения позитивных результатов. И уточняет: личностные ресурсы должны отвечать следующим критериям: осознанность имеющихся средств или возможностей их достижения, готовность использовать эти средства, оптимальность, компенсируемость, конвертируемость, т.е. ценность ресурсов в социальном окружении³.

Н.Ф. Наумова вводит понятие **совокупного жизненного ресурса** личности, под которым понимает энергию, состояние здоровья, резерв жизненного времени, природные преимущества (пол, способности), социальные преимущества (образование, социальное происхождение, квалификация, профессия), самооценка, уровень притязаний личности⁴.

В.А. Бодров определяет ресурс личности, как запас, потенциал различных структурно-функциональных характеристик человека, обеспечивающих общие виды жизнедеятельности и специфические формы поведения, адаптации и т.д.⁵ И отмечает, что понятие человеческих ресурсов, несмотря на довольно широкое употребление, еще недостаточно разработано, хотя в общих чертах оно отражает возможности энергетических и информационных процессов, степень развития профессионально ориентированных функций, их адаптивность, устойчивость и компенсируемость, наличие освоенных программ и способов регуляции различных форм активности и многое другое.

В самом общем виде под ресурсами личности понимаются «сильные стороны» личности, которые

увеличивают вероятность преодоления трудностей, либо кризисов, поэтому Г.И. Гапонова под ресурсом личности понимает все то, что ей принадлежит⁶.

С этой позиции самоорганизация времени жизни, как способ личностной организации жизнедеятельности, рассматриваемый в контексте времени жизни, являющийся структурным компонентом личности, составным элементом ее психической организации, выражающийся в наличии осознанных жизненных замыслов и вариантов их реализации, также может считаться ресурсом личности⁷.

Оптимальный способ самоорганизации времени жизни, как личностный ресурс стресспреодолевающего поведения означает реальную возможность компенсации множества личностных или жизненных проблем. Кризисный, ригидный способы самоорганизации времени жизни означают дефицит внутренних ресурсов и слабую способность бороться с трудностями жизни. На основании этого мы предположили, что оптимальная самоорганизация времени жизни является ресурсом стресспреодолевающего поведения личности.

Для этого необходимо было выделить группы испытуемых с различными типами самоорганизации времени жизни (условно оптимальными, или неоптимальными) и провести исследование специфики преодолевающих стратегий поведения в выделенных группах.

Методики и организация исследования

Для решения данных задач были использованы следующие группы методик. Так, самоорганизация личностного времени изучалась с использованием «Шкалы временной направленности» и методики «Временной семантический дифференциал», разработанные Е.И. Головахой, А.А. Кроником⁸. Для этой же цели предназначена была и проективная рисуночная методика «Я в прошлом, настоящем и будущем» Л.Б. Шнейдер. Характерные особенности совладающего поведения личности изучались с помощью методики «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) С. Хобфолл, в русскоязычной версии Н.Водошняковой и Е. Старченковой.

⁶ Гапонова Г.И. Реализация личностного потенциала студента в процессе профессионализации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Г.И. Гапонова. Краснодар, 2007. 24 с.

⁷ Шнейдер Л.Б. Особенности и условия формирования самоорганизации времени жизни подростков: Дисс. ... канд. психол. наук. М., 1993. 182 с.

⁸ Головаха Е.А. Психологическое время личности / Е.А. Головаха, А.А. Кроник. Киев, 1984. 207 с.

² Большой энциклопедический словарь. М.: Большая Российская энциклопедия, 1998. 1435 с.

³ Кожевникова Е.Ю. Личностные ресурсы преодоления ситуации социально-экономической депривации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Е.Ю. Кожевникова. Краснодар, 2006. 24 с.

⁴ Наумова Н.Ф. Социологические и психологические аспекты целенаправленного поведения / Н.Ф. Наумова. М.: Наука. 1988. 200 с.

⁵ Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.

В исследовании приняли участие 291 человек жителей Москвы. Возрастной диапазон мужчин, принявших участие в исследовании — от 17 до 54 лет. Возрастной диапазон женщин — от 17 до 53 лет. Средний возраст всех испытуемых составил 28 лет. Испытуемые были распределены по группам: юношество — от 18 до 24 лет. Зрелость — от 25 до 54 лет. Выборка была разнопланова по составу. В ее состав вошли служащие, педагоги, студенты различных специальностей, воспитатели, медицинские работники, военные, рабочие. Опросники предъявлялись как индивидуально, так и в небольших по количеству группах (это касалось только студенческих групп). Инструкция звучала следующим образом: «Нами проводится исследование поведенческих стратегий в различных жизненных ситуациях. Просим Вас объективно ответить на вопросы, стараясь не завышать и не занижать оценок». Продолжительность процедуры исследования занимала от 40 до 60 минут, из которых 15 — 20 минут уходило на проективную методику «Я — в прошлом, настоящем и будущем», по которой велась небольшая беседа с испытуемыми для уточнения некоторых деталей рисунков с целью наиболее полного и адекватного анализа. Исследование проводилось в течение 2011 г.

Вначале, были проанализированы показатели по методикам «Шкала временной направленности», «Временной семантический дифференциал», разработанными Е.И. Головахой, А.А. Кроником, а также результаты, полученные по рисуночной методике «Я в прошлом, настоящем и будущем» Л.Б. Шнейдер. На основании факторного эксплораторного, а затем с помощью кластерного анализа были выделены три группы испытуемых максимально различающихся между собой по всем переменным, характеризующим самоорганизацию времени жизни (СОВЖ). В качестве таких переменных были взяты все переменные, отражающие самоорганизацию времени жизни (направленность на прошлое, направленность на настоящее, направленность на будущее; дискретность-континуальность времени; напряженность-ненапряженность времени; эмоциональное отношение ко времени) и факторные значения четырех факторов, полученных в результате обработки проективной методики.

Таким образом, удалось выделить три группы людей, явно различающихся между собой по типам СОВЖ. Первая группа (N=133) характеризуется яркой направленностью на будущее, переживанием времени, как **континуального** (плавного, непрерывного, цельного с тенденцией к однообразию), **напряженного** (сжатого, насыщенного, организованного, достаточно быстрого). Им характерно эмоциональное отношение ко времени, как **приятному и беспредельному**. Таким

людям свойственен **поисково-рефлексивный и ценностно-осмысленный типы СОВЖ**.

Вторая группа (N=86) характеризуется выраженной направленностью на настоящее, переживанием времени как **дискретного** (скачкообразного, прерывистого, раздробленного, чаще разнообразного), **очень напряженного** (сжатого, насыщенного, организованного, достаточно быстрого), эмоциональным отношением ко времени как **неприятному и ограниченному**. Таким людям в большей степени свойственен **кризисный тип СОВЖ**.

Третья группа (N=72) характеризуется направленностью на прошлое. Эти люди воспринимают время, как **дискретное** (скачкообразное, прерывистое, раздробленное, чаще разнообразное), но **ненапряженное** (растянутое, пустое, неорганизованное, медленное), им свойственно переживание времени как **неприятного и ограниченного**. Данный тип был назван **ригидным типом СОВЖ**.

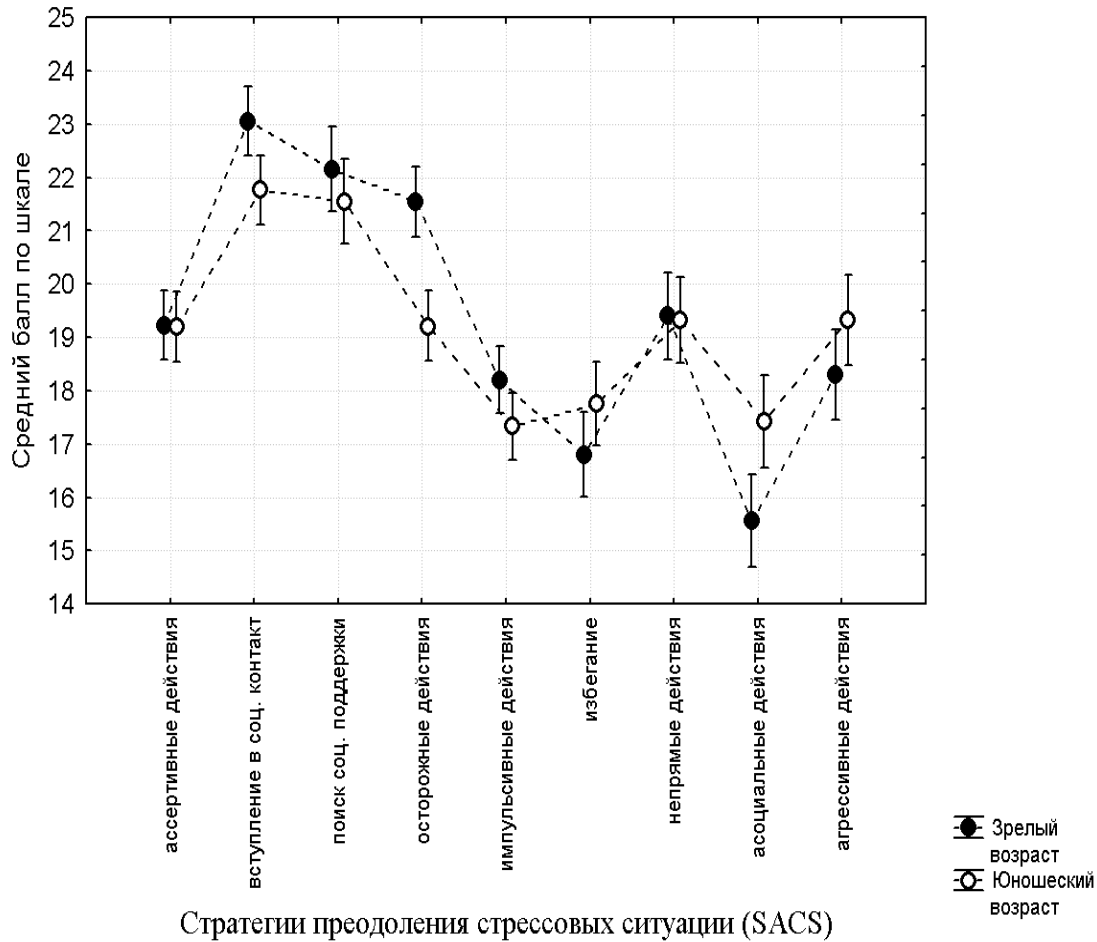
Дополнительно проведенный дисперсионный анализ позволяет заключить, что все три группы значительно различаются между собой ($p=0,000$). Это говорит о том, что выбранное нами деление на группы является качественным. Коэффициент корреляции Пирсона, используемый в анализе данных, позволил выявить, что тип СОВЖ значительно зависит от возраста ($p=0,00135$), но не зависит от пола ($p=0,115$).

Далее, выборки (юношество и зрелый возраст, а также индивиды с различными типами СОВЖ), сравнивались между собой по следующим показателям: асертивные (активные) действия; вступление в социальный контакт; поиск социальной поддержки; осторожные действия; импульсивные действия; избегание; непрямые действия; асоциальные действия; агрессивные действия.

Проведенное нами исследование позволило подтвердить исследования коллег (Т.Л. Крюкова, Н.В. Клюева, Г.С. Солдаткина, Н.А. Сирота, и др.), что одним из базовых факторов, влияющих на успешность совладания, является возраст. Выбор копинга зависит от типа СОВЖ и эта зависимость значима для любого возраста ($p=0,000$). Кроме этого, проведенный трехфакторный анализ для смешанной схемы позволил выявить, что тип копинга по методике «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) зависит от типа самоорганизации времени жизни. Взаимодействие первого порядка представлено на **рис. 1**.

На рисунке видно, что в порядке предпочтения преодолевающие стратегии поведения для юношества и взрослых, распределились следующим образом: на первом месте стоит стратегия «вступление в социальный контакт», далее идет «поиск социальной

Зависимость типа копинга и возраста испытуемых.
Вертикальные отрезки обозначают 95% доверительный интервал.



поддержки», затем «осторожные действия». В порядке очередности расположились стратегии «непрямые действия» и «агрессивные действия». Затем «импульсивные действия», «избегание» и «асоциальные действия» занимают последние места в условной иерархии типов копингов.

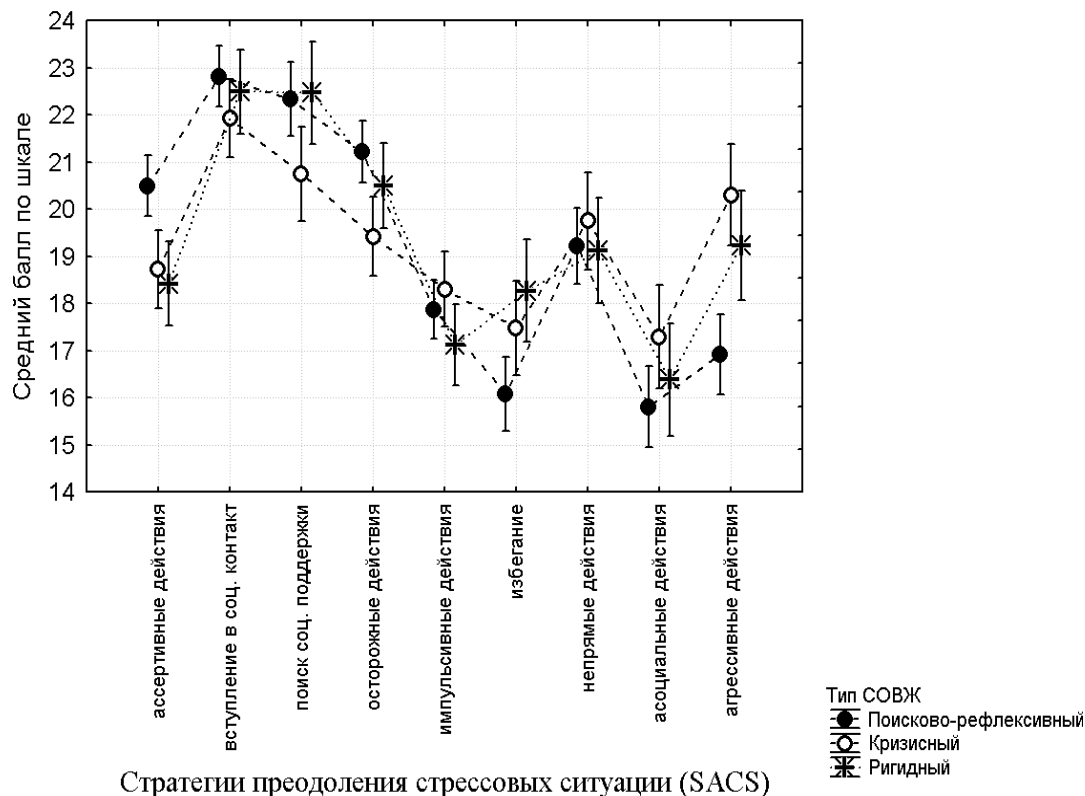
Группа юношества и взрослых людей при преодолении стрессов, предпочитают социальные контакты, и в целом нацелены на поиск социальной поддержки — т.е. доминирующей является просоциальная стратегия преодоления. Просоциальное поведение в психологии определяется как поведение, ориентированное на благо общества и взаимопомощь людям (Ю.О. Мазур)⁹.

Просоциальная стратегия преодоления, как правило, включает в себя: позитивные представления личности о себе, связанные со способностями к солидарности и сочувствию (эмпатия), сотрудничество, умение разрешать конфликтные ситуации; систему жизненных ценностей, способность личности реализовывать себя на пути альтруистической, общественно значимой деятельности (Ю.О. Мазур). Вместе с тем, группа взрослых людей гораздо чаще молодежи прибегает к осторожным действиям ($p=0,000$), т.е. пассивной стратегии преодоления. Они более опытные и не стремятся рисковать. Ассертивные действия (активная стратегия преодоления) и в одной и в другой группах (молодежь и

⁹ Мазур Ю.О. Социально-психологический тренинг личностного роста как средство развития просоциального по-

ведения: Дисс. ... канд. психол. наук. 19.00.05. Ярославль, 2008. 213 с.

Зависимость типа копинга по методике «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) от типа СОВЖ. Вертикальные отрезки обозначают 95% доверительный интервал



Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS)

взрослые) выражены одинаково ровно ($p=0,79$), что означает выбор таких способов действий, как активность, последовательность, отстаивание своих интересов, открытые заявления о своих целях и намерениях, с одновременным уважением интересов окружающих людей. Одинаково часто молодые и зрелые люди используют не прямые действия (манипуляции) ($p=0,71$). Непрямые действия помогают снизить стрессовое воздействие, но не являются конструктивными, т.к. проблема остается неразрешенной. Проведенный анализ позволил выявить, что молодежи в большей степени, чем взрослым при преодолении стрессовых ситуаций свойственно избегание ($p=0,072$), асоциальные ($p=0,000$) и агрессивные ($p=0,071$) действия.

Далее, проанализируем взаимодействие второго порядка: стратегии преодоления (модели поведения, действия) стрессовых ситуаций и тип СОВЖ. Данные представлены на рис. 2.

Рисунок 2. нам наглядно демонстрируют, что к ассертивным действиям (активная стратегия преодоления) в большей степени прибегают люди с вы-

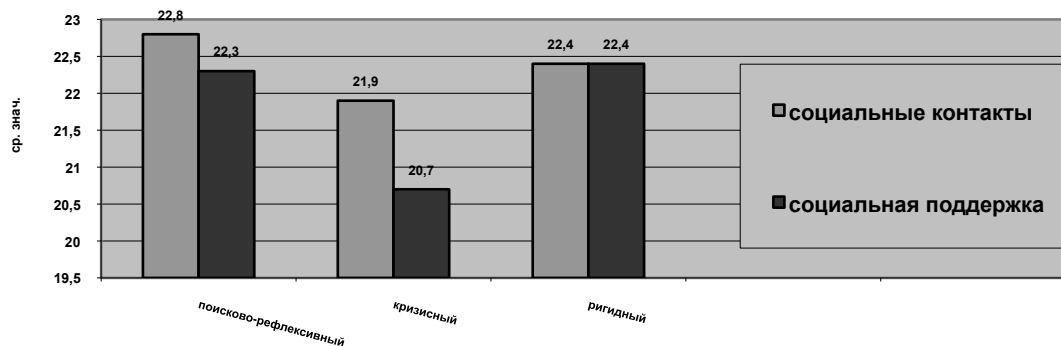
раженным поисково-рефлексивным типом СОВЖ. Им же в большей степени, чем всем остальным (кризисный и ригидный типы СОВЖ), свойственно вступление в социальный контакт (просоциальная стратегия преодоления). У них сформированы позитивные представления о себе, связанные со способностями к солидарности, сочувствию (эмпатия), к сотрудничеству. Они реже прибегают к стратегии избегания, к асоциальным и агрессивным действиям при преодолении стрессов.

Далее сделаем детальный анализ различных стратегий преодоления (ассертивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия, избегание, не прямые действия, асоциальные и агрессивные действия) различными группами испытуемых (поисково-рефлексивный, кризисный, ригидный типы СОВЖ).

Индивиды с поисково-рефлексивным типом СОВЖ значительно отличаются от кризисного и ригидного типа СОВЖ по предпочтению активных стратегий преодоления в своем поведении при совладании со стрессами ($p=0,001$) (Рис. 2). Индивиды с поисково-

Рисунок 3

Выраженность стратегии поиска социальных контактов и стратегии поиска социальной поддержки у индивидов с различными типами СОВЖ



рефлективным типом СОВЖ выбирают такие способы действий при преодолении стрессов, как активность, отстаивание своих интересов, последовательность, открытые заявления о своих целях и намерениях, с одновременным уважением интересов окружающих людей.

Одновременно с этим, все группы испытуемых (поисково-рефлективный, кризисный, ригидный типы СОВЖ) характеризуются стремлением к социальным контактам ($p=0,57$). У индивидов с поисково-рефлективным и ригидным типом СОВЖ так же выражено стремление к социальной поддержке. (Рис. 2).

Социальные контакты, поиск социальной поддержки считаются конструктивными стратегиями преодоления, направленными на социальное взаимо-

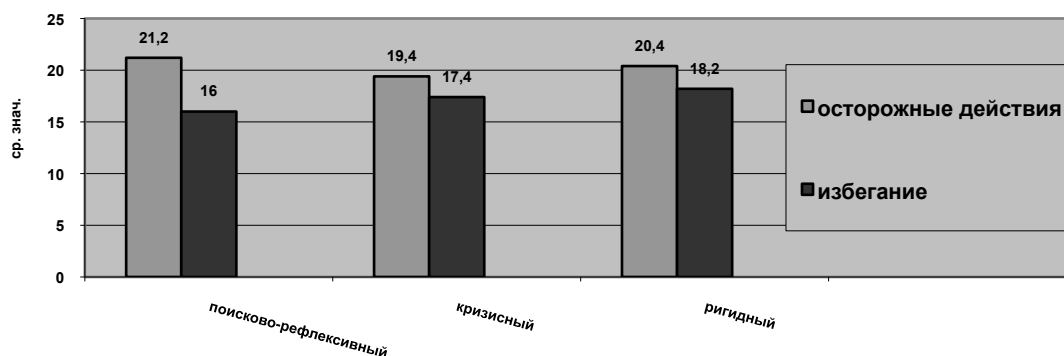
действие, разделение чувств, эмоций, переживаний с другими людьми, получение опыта для более эффективного совладания с трудностями. Особенно нуждается в социальной поддержке группа людей с ригидным типом СОВЖ. Индивиды с кризисным типом СОВЖ меньше всего заинтересованы в социальной поддержке и социальных контактах (Рис. 3).

Далее рассмотрим выраженность стратегий преодоления стрессовых ситуаций, являющихся пассивными: осторожные действия и избегание в трех группах испытуемых с различным типом СОВЖ (Рис. 4).

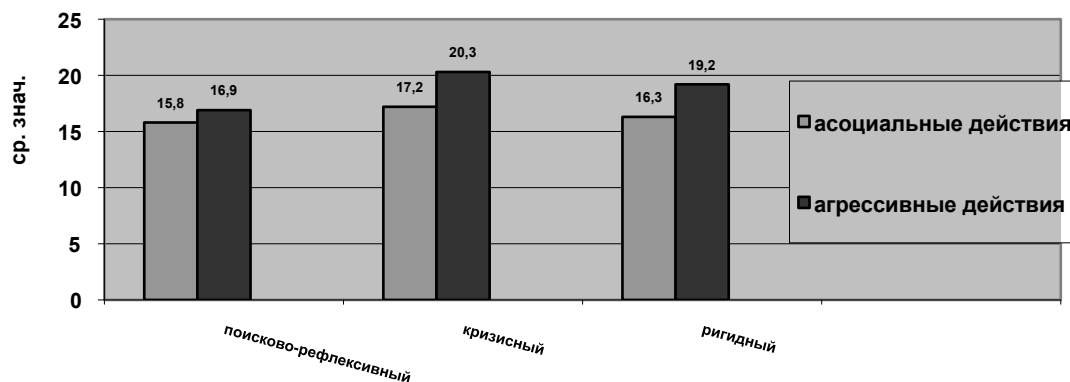
Было выявлено, что в меньшей степени к избеганию прибегают индивиды с поисково-рефлективным типом СОВЖ, однако они более осторожны в выборе моделей поведения: взвешивают возможные варианты

Рисунок 4

Выраженность пассивных стратегий у индивидов с различными типами СОВЖ



Выраженность асоциальной стратегии: «асоциальные» и «агрессивные действия» у индивидов с различными типами СОВЖ



решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску), не выкладываются полностью, предпочитают экономить свои силы, много раз проверяют намеченный план действий, долго готовятся и предпочитают сначала успокоиться, все хорошо продумать, а потом действовать.

К пассивной избегающей стратегии преодоления стрессовых ситуаций, прибегают индивиды с кризисным и ригидным типом СОВЖ, в отличие от поисково-рефлективного типа СОВЖ ($p=0,01$). Это выражается в откладывании решения возникших проблем в надежде, что они разрешатся сами собой. Им свойственно заниматься чем угодно, лишь бы забыть о неприятных делах. Индивиды с кризисным и ригидным типами СОВЖ предпочитают экономить свою энергию, не тратить ее зря на то, что, возможно, само по себе рассеется. В конфликтных ситуациях они, по возможности, избегают решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия, предпочитают найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением существующей проблемы или надеясь, что все разрешится само собой.

Далее, проанализируем степень выраженности асоциальной стратегии преодоления в различных группах испытуемых (поисково-рефлективный, кризисный, ригидный типы СОВЖ) (Рис. 5).

Рисунок наглядно демонстрирует, что людям с поисково-рефлективным типом СОВЖ меньше всего свойственны асоциальные и агрессивные действия.

К подобным преодолевающим стратегиям чаще прибегают индивиды с кризисным и ригидным типами СОВЖ. Причем в группе людей с кризисным типом СОВЖ асоциальные стратегии преодоления стрессов, выражены в несколько большей степени, чем в группе

индивидов с ригидным типом СОВЖ. Это выражается в эмоциональной возбудимости (агрессивности, вспыльчивости, грубости и т.п.) при реакциях на стрессовые воздействия. Такие люди считают, что иногда необходимо действовать довольно быстро и решительно, чтобы застать других врасплох. Иногда, они считают, что полезно демонстрировать свое превосходство для укрепления собственного авторитета. Прибегают к решительному отпору тем, кто не соглашается с их мнением.

Как видим, индивиды с выраженным кризисным и ригидным типами СОВЖ значительно не различаются между собой по выбору стратегий преодоления стрессов ($p=0,75$) по методике «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS). Отметим, что люди с **кризисным типом СОВЖ** в меньшей степени прибегают к социальной поддержке (просоциальная стратегия преодоления), в отличие от индивидов с поисково-рефлективным и ригидным типами СОВЖ. Они же чаще других используют осторожные действия (пассивная стратегия) при преодолении стрессов, а также более агрессивны (асоциальная стратегия), чем люди с поисково-рефлективным и ригидным типом СОВЖ. Людям с кризисным типом СОВЖ свойственны манипулятивные действия (непрямые стратегии), так же, как и всем остальным (поисково-рефлективный и ригидный тип СОВЖ).

Таким образом, становится очевидным, что наиболее конструктивными, активными, просоциальными стратегиями преодоления стрессов пользуются индивиды с ярко выраженным поисково-рефлективным и ценностно-осмысленным типом самоорганизации времени жизни (ассертивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки). Люди с кризисным и ригидным типом СОВЖ намного реже, чем люди с поисково-рефлективным типом СОВЖ, используют

ассертивные действия, поиск социальной поддержки, они же намного чаще прибегают к избеганию и агрессивным действиям при совладании со стрессами.

На основании проведенного исследования сделаем некоторые **выводы**:

1. Самоорганизация времени жизни, как способ личностной организации жизнедеятельности, рассматриваемый в контексте времени жизни, являющийся структурным компонентом личности, составным элементом ее психической организации, выражающийся в наличии осознанных жизненных замыслов и вариантов их реализации, может считаться ресурсом личности.
2. Способы самоорганизации времени жизни, как личностной организации жизнедеятельности различаются по временным направленностям и по специфике переживания времени. Индивиды с поисково-рефлексивным и ценностно-осмысленным типом СОВЖ характеризуется яркой направленностью на будущее, переживанием времени, как континуального, напряженного, приятного и беспредельного. Индивиды с кризисным типом СОВЖ характеризуется выраженной направленностью на настоящее, переживанием времени как дискретного, очень напряженного, эмоционально неприятного и ограниченного. Индивидам с ригидным типом СОВЖ свойственно воспринимать время, как дискретное, ненапряженное, им свойственно переживание времени как неприятного и ограниченного.
3. Поисково-рефлексивный способ самоорганизации времени жизни является оптимальным личностным ресурсом стресспреодолевающего поведения и означает реальную возможность преодоления множества личностных или жизненных проблем. Люди с поисково-рефлексивным типом самоорганизации времени жизни чаще прибегают к активным, просоциальным стратегиям преодоления стрессов. Кризисный, ригидный способы самоорганизации времени жизни означают дефицит внутренних ресурсов и слабую способность бороться с трудностями жизни. Индивиды, использующие кризисный и ригидный способ самоорганизации времени жизни, чаще прибегают к избеганию, агрессивным и асоциальным действиям при совладании со стрессами.

Список литературы:

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегии жизни / К.А. Абульханова-Славская. М., 1991. 299 с.
2. Большой энциклопедический словарь. М.: Большая Российская энциклопедия, 1998. 1435 с.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
4. Водопьянова Н.Е. Стратегии и модели преодолевающего поведения / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. СПб., 2001. С. 311-329.
5. Гапонова Г.И. Реализация личностного потенциала студента в процессе профессионализации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. / Г.И. Гапонова. Краснодар, 2007. 24 с.
6. Головаха Е.А. Психологическое время личности / Е.А. Головаха, А.А. Кроник. Киев, 1984. 207 с.
7. Головаха Е.И. Жизненные перспективы и ценностные ориентации личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб: Питер, 2000.
8. Китаев-Смык Л.А. Социально-психологические исследования стресса / Л.А. Китаев-Смык // Психические состояния / сост. Л.В. Куликов. СПб: Питер, 2000. 512 с.
9. Клюева Н.В., Солдаткина Г.С. Образ будущего как детерминанта настоящего в юношеском возрасте // Ярославский психологический вестник. 2008. Выпуск 23. С. 61-64.
10. Кожевникова Е.Ю. Личностные ресурсы преодоления ситуации социально-экономической депривации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. / Е.Ю. Кожевникова. Краснодар, 2006. 24 с.
11. Кондаков И.М., Нилопец М.Н. Экспериментальные исследования личностного контекста локуса контроля / И.М. Кондаков, М.Н. Нилопец // Психологический журнал. 1995. № 1. С. 43-51.
12. Крюкова Т.Л. О методологии исследования и адаптации опросника диагностики совладающего (копинг) поведения / Т.Л. Крюкова // Психология и практика: Сб. научн. тр. / Отв. ред. В.А. Соловьева. Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2001. С. 70-82.
13. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения / Т.Л. Крюкова. Кострома: Авантитул, 2004. 310 с.
14. Кузьмина О.В. Личностные особенности организации времени деятельности: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук / О.В. Кузьмина. М., 1993. 24 с.
15. Мадди С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / Мадди Сальваторе Р.; Перевод с англ. Е.Н. Осина, под ред. Д.А. Леонтьева // Психологический журнал. 2005. № 6. С. 87-101.

16. Мазур Ю.О. Социально-психологический тренинг личностного роста как средство развития просоциального поведения: Дисс. ... канд. псих. н. по спец. 19.00.05. Ярославль, 2008. 213 с.
17. Марищук В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.И. Марищук, В.И. Евдокимов. СПб., 2001. С. 81-101.
18. Наумова Н.Ф. Социологические и психологические аспекты целенаправленного поведения / Н.Ф. Наумова. М.: Наука, 1988. 200 с.
19. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: Дисс. ... д-ра мед. наук. Бишкек, 1994. 283 с.
20. С овладающее поведение. Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева и др. М.: ИП РАН, 2008. 480 с.
21. Шнейдер, Л.Б. Особенности и условия формирования самоорганизации времени жизни подростков: Дисс. ... канд. психол. наук. М., 1993. 182 с.

References (transliteration):

1. Abul'khanova-Slavskaya K.A. Strategii zhizni / K.A. Abul'khanova-Slavskaya. M., 1991. 299 s.
2. Bol'shoy entsiklopedicheskiy slovar'. M.: Bol'shaya Rossiyskaya entsiklopediya, 1998. 1435 s.
3. Bodrov V.A. Psikhologicheskiy stress: razvitie i preodolenie / V.A. Bodrov. M.: PER SE, 2006. 528 s.
4. Vodop'yanova N.E. Strategii i modeli preodolevayushchego povedeniya / N.E. Vodop'yanova, E.S. Starchenkova // Praktikum po psikhologii menedzhmenta i professional'noy deyatel'nosti / Pod red. G.S. Nikiforova, M.A. Dmitriyevoy, V.M. Snetkova. SPb., 2001. S. 311-329.
5. Gaponova G.I. Realizatsiya lichnostnogo potentsiala studenta v protsesse professionalizatsii: Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.08. / G.I. Gaponova. Krasnodar, 2007. 24 s.
6. Golovakha E.A. Psikhologicheskoe vremya lichnosti / E.A. Golovakha, A.A. Kronik. Kiev, 1984. 207 s.
7. Golovakha E.I. Zhiznennye perspektivy i tsennostnye orientatsii lichnosti // Psikhologiya lichnosti v trudakh otechestvennykh psikhologov. SPb: Piter, 2000.
8. Kitaev-Smyk L.A. Sotsial'no-psikhologicheskie issledovaniya stressa / L.A. Kitaev-Smyk // Psikhicheskie sostoyaniya / sost. L.V. Kulikov. SPb: Piter, 2000. 512 s.
9. Klyueva N.V., Soldatkina G.S. Obraz budushchego kak determinanta nastoyashchego v yunosheskom vozraste // Yaroslavskiy psikhologicheskiy vestnik. 2008. Vypusk 23. S. 61-64.
10. Kozhevnikova E.Yu. Lichnostnye resursy preodoleniya situatsii sotsial'no-ekonomicheskoy deprivatsii: Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.08. / E.Yu. Kozhevnikova. Krasnodar, 2006. 24 s.
11. Kondakov I.M., Nilopets M.N. Eksperimental'nye issledovaniya lichnostnogo konteksta lokusa kontrolya / I.M. Kondakov, M.N. Nilopets // Psikhologicheskiy zhurnal. 1995. № 1. S. 43-51.
12. Kryukova T.L. O metodologii issledovaniya i adaptatsii oprosnika diagnostiki sovladayushchego (koping) povedeniya / T.L. Kryukova // Psikhologiya i praktika: Sb. nauchn. tr. / Otv. red. V.A. Solov'eva. Kostroma: Izd-vo KGU im. N.A. Nekrasova, 2001. S. 70-82.
13. Kryukova T.L. Psikhologiya sovladayushchego povedeniya / T.L. Kryukova. Kostroma: Avantitul, 2004. 310 s.
14. Kuz'mina O.V. Lichnostnye osobennosti organizatsii vremeni deyatel'nosti: Avtoref. diss. ... kand. psikhol. nauk / O.V. Kuz'mina. M., 1993. 24 s.
15. Maddi S.R. Smysloobrazovanie v protsesse prinyatiya resheniy / Maddi Sal'vatore R.; Perevod s angl. E.N. Osina, pod red. D.A. Leont'eva // Psikhologicheskiy zhurnal. 2005. № 6. S. 87-101.
16. Mazur Yu.O. Sotsial'no-psikhologicheskiy trening lichnostnogo rosta kak sredstvo razvitiya prosotsial'nogo povedeniya: Diss. ... kand. psh. n. 19.00.05. Yaroslavl'. 2008. 213 s.
17. Marishchuk V.I. Povedenie i samoregulyatsiya cheloveka v usloviyakh stressa / V.I. Marishchuk, V.I. Evdokimov. SPb, 2001. S. 81-101.
18. Naumova N.F. Sotsiologicheskie i psikhologicheskie aspekty tselenapravlennoy povedeniya / N.F. Naumova. M.: Nauka, 1988. 200 s.
19. Sirota N.A. Koping-povedenie v podrostkovom vozraste: Diss. ... d-ra med. nauk. Bishkek, 1994. 283 s.
20. Sovladayushchee povedenie. Sovremennoe sostoyanie i perspektivy / pod red. A.L. Zhuravleva i dr. M.: IP RAN, 2008. 480 s.
21. Shneyder L.B. Osobennosti i usloviya formirovaniya samoorganizatsii vremeni zhizni podrostkov: Diss. ... kand. psikhol. nauk. M., 1993. 182 s.