

- in Economics and Business. Proceedings. TSU. Tb. Georgia. pp. 36-39. [https://www.tsu.ge/data/file\\_db/economist\\_faculty/konf%20IV.pdf](https://www.tsu.ge/data/file_db/economist_faculty/konf%20IV.pdf)
2. Gagnidze, I.(2013) Orthodoxy and Economy. Publishing House “Universali”. Tb. Georgia. (in Georgian) <http://eprints.tsu.ge/580/>
  3. Mankiw, G.N. (2008) Principles of Economics. Publishing House “Diogene”. Tb. Georgia (in Georgian);
  4. Mankiw, G.N. (2000) Principles of Economics. Publishing House “Diogene”. Tb. Georgia (in Georgian).

*Галуза Павел Александрович,*

*студент Гродненского государственного медицинского университета*

### **Копинг-механизмы в условиях болезни**

В ситуации болезни человеку необходимо активизировать свои силы, чтобы справиться со стрессом. Эту роль выполняют механизмы совладания или копинг-механизмы. Впервые этот термин появляется в связи с исследованиями способов преодоления детьми кризисов развития в работах Мерфи (1962 год). Под ними он понимал «активные усилия личности, направленные на овладение трудной ситуацией или проблемой» [3, 295]. В последующем механизмы совладания были тесно связаны с исследованиями психологического стресса. В работах Лазаруса копинг-механизмы определяются «как стратегии действия, предпринимаемые человеком в ситуациях психологической угрозы, в частности в условиях приспособления к болезни как к угрозе (в разной мере, в зависимости от вида и тяжести заболевания) физическому, личностному и социальному благополучию» [3, 296].

Наибольшую популярность получила теория копинг-поведения зарубежных когнитивных психологов Лазаруса и Фолькмана, в которой выделены «базисные копинг-стратегии: «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки», «избегание» и базисные копинг-ресурсы: «Я-концепция», «локус контроля», «эмпатия», «аффилиация», «когнитивные ресурсы» [3; 296].

Каждая из выделенных копинг-стратегий позволяет по-разному справиться со стрессовой ситуацией. При «разрешении проблем» человек определяет проблему и находит альтернативные решения, сохраняя своё здоровье. При «поиске социальной поддержки» успешно совладевает со стрессовой ситуацией при помощи актуальных когнитивных, эмоциональных и поведенческих ответов. Уже известно, что женщины ждут и помощи, и эмоциональной поддержки, а мужчины чаще обращаются только за помощью. Молодые пациенты нуждаются в обсуждении своих переживаний, а пожилые пациенты в построении отношений доверия. При «избегании» человек уменьшает эмоциональное напряжение до изменения самой ситуации. Согласно исследованиям В.М Ялтонского, активное использование данной стратегии говорит о преобладании мотивации избегания неудачи над мотивацией достижения успеха или о возможных внутриличностных конфликтах [4].

Я-концепция как основной базисный копинг-ресурс обеспечивает уверенность человека в своей способности контролировать ситуацию. Интер-

нальный локус контроль как копинг-ресурс осуществляет адекватную оценку проблемной ситуации и выбор адекватной копинг-стратегии, определяет вид и объём необходимой социальной поддержки. Интернальная личность эмоционально устойчива, несет ответственность за происходящие события. Эмпатия как важный копинг-ресурс включает и сопереживание, и способность понять чужую точку зрения. Это позволяет чётко оценивать проблему и видеть больше альтернативных вариантов её решения. Аффилиация как существенный копинг-ресурс проявляется и в виде чувства привязанности и верности, и в общительности, стремлении сотрудничать с людьми, находиться рядом. Наличие данной потребности позволяет ориентироваться в межличностных отношениях и определять необходимую социальную поддержку для поддержания их эффективности. Когнитивные ресурсы обеспечивают достаточный уровень мышления для адекватной оценки и стрессогенного события, и объёма ресурсов для его преодоления [3].

При постановке психотерапевтических задач представляется целесообразным объединить в единое целое защитные механизмы и копинг-механизмы, так как механизмы приспособления личности к болезни на разных этапах заболевания и его лечения чрезвычайно многообразны — «от активных гибких и конструктивных до пассивных, ригидных и дезадаптивных механизмов психологической защиты» [3, 297].

Модальности копинг-механизмов выражаются в стратегиях функционирования личности больного. К когнитивным стратегиям относят «отвлечение или переключение мыслей на другие, «более важные» темы, чем болезнь; принятие болезни как чего-то неизбежного, проявление своего рода философии стоицизма; диссимуляция болезни, игнорирование, снижение её серьёзности, даже подшучивания над болезнью; стремление не показывать своего болезненного состояния другим; проблемный анализ болезни и её последствий, поиск соответствующей информации, расспрос врачей, обдумывание, взвешенный подход к решениям; относительность в оценке болезни, сравнение с находящимися в худшем положении; религиозность, стойкость в вере («со мною Бог»); отношение к болезни как проверке стойкости духа» [3, 296].

Эмоциональные стратегии проявляются в виде «переживания протеста; эмоциональной разрядки — плача; подавления чувств; покорности, фатализма; самообвинения; переживания злости, раздражения; сохранения самообладания» [3, 296].

Поведенческими стратегиями являются «отвлечение к какой-либо деятельности; забота о других; активное избегание «погружения» в процесс лечения; отвлекающее исполнение каких-то собственных желаний; удовлетворение какой-то давней потребности; уединение; активное сотрудничество; стремление быть выслушанным» [3, 296].

На сегодняшний момент достаточно представленными исследованиями совладания доказано, что оно влияет на здоровье и является важным механизмом в нашей жизни. Получены свидетельства того, что процесс совлада-

ния может привести как к улучшению, так и к ухудшению адаптации. При этом существует дефицит исследований, дающих конкретную информацию о том, какие формы совладания приводят к благоприятным и неблагоприятным последствиям для определенных типов людей при строго определенных условиях, и каким образом совладание приводит к тем или иным адаптационным результатам [2]. Поэтому исследование копинг-механизмов для различных заболеваний на различных стадиях болезни является актуальным для повышения эффективности лечения.

Научные психотерапевтические подходы к лечению и сопровождению лечения больного близки к подходам востребованной настоящим временем православной психотерапии, основной задачей которой выступает необходимость «привести страждущего к покаянию через осознание психологических (страстных) механизмов болезни, через актуализацию значимых эмоциональных переживаний, через пробуждение резервных возможностей для восстановления в нем образа Божия» [3, 522].

1. Исаева, Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни — СПб: Издательство СПбГМУ, 2009. — 136 с.
2. Психологическая энциклопедия. 2-е изд. / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. — СПб.: Питер, 2006. — 1096 с.
3. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б.Д. Карвасарского. — СПб.: Издательство «Питер», 2000. — 1024 с.
4. Сирота, Н.А. Базисные копинг-стратегии у подростков 11-12 лет из неблагополучной и благополучной среды / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, Н.М. Лыкова // Вопросы наркологии. — 2003. — № 1. — С. 36-46.

*Гапличник Наталья Юрьевна,*

*магистр искусствоведения, преподаватель УО «Гродненский государственный музыкальный колледж»*

## **Расцвет певческой культуры Православной Церкви на Гродненщине в конце XIX - начале XX века**

В 1900 году постановлением Священного Синода учреждена самостоятельная Гродненская епархия. Именно к этому периоду относится заметная активизация в упорядочении церковно-певческой традиции на приходах Гродненщины: в программы всех учебных заведений входит предмет «Церковное пение», организуются ежегодные педагогические курсы для учителей церковно-приходских школ, на страницах периодических изданий регулярно освящаются концерты духовной музыки и вопросы клиросного богослужебного пения, получают распространение певческие книги, рекомендованные Священным Синодом к употреблению на богослужениях.

Такие результаты во многом могли быть достигнуты благодаря вниманию к певческому воспитанию со стороны епископа Гродненского и Брестского Иоакима (Левицкого). По указу Владыки в каждом среднем приходе, где имелась церковно-приходская школа, священник обязан был организовать хор из более талантливых учащихся, которые могли бы не только петь