

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ШАХТАРІВ

Стаття присвячена теоретичним засадам сучасного розуміння копінг-концепції (подолання) у контексті професійної діяльності та соціального життя шахтарів вугільних шахт. Розкрито соціально-психологічні чинники, що обумовлюють недостатній рівень використання когнітивних копінг-стратегій у професійному колі робітників вугільних шахт. Встановлено необхідність оптимізації когнітивного напрямку копінг-поведінки шахтарів для створення продуктивних копінг-стратегій, мотивації до соціальної активності, свіжого продуктивного погляду на своє оточення та навколишнє середовище як на копінг-ресурс.

Ключові слова: *копінг-концепція, життєстійкість, шахтарі вугільних шахт, когнітивні процеси, копінг-стратегії, долаюча поведінка.*

The article explains theoretical bases of coping in its modern interpretation in the context of professional functioning and social life of coal miners. The article lists the socio-psychological factors that cause insufficient use of cognitive coping strategies among coal miners and states the necessity to optimize the cognitive course of coal miners' behavior in order to implement efficient coping strategies, gain motivation towards social activeness, develop productive attitude towards their surrounding and the environment as coping resources. Number of sources for the article – 13.

Keywords: *concept of coping, hardiness, coal miners, cognitive processes, coping strategies, coping behavior.*

Актуальність проблеми. Стрімкі соціальні та економічні зміни у сучасному суспільстві зумовлюють появу широкого спектру міжособистісних та особистісних проблем, що призводять до постійного напруження адаптаційних механізмів. Інтенсивність впливу різноманітних стресорів результується у виснаженні адаптаційних ресурсів, що може приводити до психологічних, психосоматичних, невротичних розладів, різних проявів соціальної дезадаптації та деструктивної соціальної поведінки. Оскільки велику частину часу та сил сучасної людини поглинає трудова діяльність, вкрай актуальним є вивчення соціально-психологічних аспектів боротьби зі стресом у контексті саме професійного кола особистості. Професійне становлення – складний, багатофакторний процес, який передбачає, з одного боку, формування і розвиток професійно значущих та суб'єктних якостей, а з іншого – появу й закріплення специфічних стратегій поведінки, що формує профіль особистості. Оптимізація цих поведінкових стратегій дозволяє не лише підвищити ефективність та психологічну безпеку праці, але й удосконалити механізми вирішення життєвих проблемних ситуацій.

Найбільш гостро проблеми короткострокового та хронічного стресу стосуються представників тяжких та небезпечних професій, зокрема шахтарів вугільних шахт. Важливими характеристиками стресонебезпечних професій є напруженість, підвищена відповідальність, наявність широкого кола обов'язків, тяжкі умови діяльності що зумовлюють їх стресогенність. Специфіка таких професій вимагає ефективного використання механізмів адаптації та саморегуляції у складних життєвих та професійних ситуаціях. Перебування у стані хронічного стресу суттєво ускладнює виконання професійних обов'язків та відбивається на усіх сферах життя працівника.

Вищезазначені фактори обумовлюють інтерес до проблематики визначення найбільш ефективних способів подолання складних життєвих ситуацій у роботі та побуті. За останнє сторіччя у вітчизняній та зарубіжній літературі було зроблено багато спроб дослідити, відокремити та

систематизувати психологічні процеси, що зумовлюють найбільш ефективні способи відновлення психологічної та соціальної адаптації до складних умов та кризових ситуацій. Було встановлено, що негативні наслідки зіткнення з важкими життєвими ситуаціями можуть бути пом'якшені адаптивними стратегіями їх подолання у рамках копінг-концепції.

Аналіз досліджень та публікацій. Проблема опанування стресогенних ситуацій, зокрема у зв'язку з професійною діяльністю, привернула увагу багатьох вітчизняних та зарубіжних вчених. Найбільш структурованим та утилітарним результатом розглядання означеної проблематики виявилася копінг-концепція.

Поняття «копінг» вперше було введено Р. Лазарусом і С. Фолкман у рамках транзактної моделі стресу і у подальшому розроблялося такими вченими, як Л. І. Анциферова, Л. А. Александрова, Л. О. Китаєв-Смик, В. А. Бодров, Т. Л. Крюкова, Р. М. Грановська, Л. І. Дементій, А. Н. Дьомін, Д. О. Леонтьєв, С. К. Нартова-Бочавер, А. А. Налчаджян, Н. М. Микольська, Т. О. Гордєєва, О. В. Тімченко, А. А. Токман, К. Муздибаєв та ін.

Незважаючи на те, що копінг-концепція розробляється великою кількістю досвідчених вчених, доки що не існує єдиного погляду на природу, механізми та шляхи реалізації копінг-стратегій, чітких алгоритмів оптимізації копінг-стилів – зокрема у зв'язку з професійною діяльністю та у контексті соціально-психологічних груп.

Мета дослідження: теоретично дослідити концептуальні підходи до проблеми розуміння професійних аспектів копінг-поведінки шахтарів.

Основна частина. Професійне, соціальне та особисте життя шахтаря вугільних шахт пов'язано з низкою фізичних та психологічних стресорів, що обумовлені тяжкими умовами праці, екзистенціальними загрозами виробництва, слабкою соціальною захищеністю, специфікою шахтарських поселень. Щоденна боротьба із сукупним впливом цих та інших негативних факторів призводить до накопичення психологічної втоми, поступового

виснаження адаптаційних можливостей, розвитку відчуття перебування у стані хронічного стресу.

Роботи, присвячені вивченню способів подолання або копінгів, почали з'являтися в зарубіжній психології у другій половині XX століття. Поняття «копінг» походить від англійського «cope» (переборювати). У роботах німецьких авторів використовується термін «bewältigung» (подолання). Копінг – індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією у відповідності з її особистісною логікою, значимістю в житті людини та її психологічними можливостями [2].

У працях вітчизняних психологів можна зустріти інтерпретацію поняття «копінг» як подолання психотравмуючої життєвої ситуації або психологічне подолання стресу. Будь яка кризова ситуація припускає наявність якоїсь об'єктивної обставини і певного відношення до неї людини залежно від ступеня її значущості, що супроводжується емоційно поведінковими реакціями різного характеру і різного ступеня інтенсивності. Провідними характеристиками кризової ситуації є психічна напруженість, значущі переживання як особлива внутрішня робота по подоланню життєвих подій або травм, зміна самооцінки і мотивації, а також виражена потреба в їх корекції і в психологічній підтримці ззовні.

Визначення поведінки подолання охоплює коло проблем, у розв'язанні яких виявляються різні концептуальні підходи та інтерпретації досліджуваного феномену. З точки зору психодинамічного підходу, реакції на кризові, складні ситуації визначають ті якості несвідомого, які в повсякденному житті не проявляються в поведінці [4]. Копінг розглядається як структурна «надбудова» особистості, що виникає в результаті соціалізації, внаслідок взаємодії кризових, скрутних ситуацій та несвідомих мотивів особистості [6].

За результатами узагальнення концептуальних напрямків вивчення проблем подолання констатовано три основні підходи. Перший підхід розкриває подолання з точки зору динаміки «Его» як одного зі способів

психологічного захисту, що послаблює психічну напругу. Другий розглядає подолання у термінах рис особистості як відносно постійну її схильність реагувати на стресові події певним чином. Прихильники третього підходу, що є найбільш поширеним, розуміють подолання (копінг) як динамічний процес, специфіка якого залежить не лише від ситуації, але й від міри (ступеня) активності особистості, спрямованої на вирішення проблем, що виникають при зіткненні суб'єкта зі стресогенною подією [8]. Деякі дослідники, наприклад Н. Еізінберг та Р. Фейбз, виділяють три взаємопов'язаних види копінгу: регуляція емоцій, регуляція поведінки і регуляція контексту, що викликає емоції.

Досить розгорнуте визначення сутнісних ознак копінг-поведінки пропонує А. Маслоу: подолання, або функціональна поведінка, за визначенням цілеспрямована та мотивована, завжди має інструментальний характер і є засобом досягнення певної мети; більш детермінована зовнішніми перемінними; зазвичай спрямована на зміну поточної зовнішньої ситуації; націлена на задоволення тих чи інших потреб організму або на усунення загрози, що виникла; як правило, усвідомлюється повністю, хоча інколи може мати неусвідомлюваний характер. Копінг, на думку дослідника, репрезентує функціональну реакцію на певну критичну чи проблемну ситуацію або на певну потребу, задоволення якої забезпечується фізичним або культурним середовищем [10]. На думку А. Маслоу, копінг – це готовність індивіда вирішувати життєві проблеми шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість вміння використовувати певні засоби для подолання стресу. В разі вибору активних форм поведінки підвищується вірогідність усунення впливу стресорів на особистість. Особливості цього вміння пов'язані з «Я-концепцією», локусом контролю, емпатією, умовами середовища. На думку вченого, копінг протиставляється експресивній поведінці [9].

Необхідно зазначити, що для характеристики процесу оволодіння ситуацією дослідники звертаються до поняття «стратегія», розрізняючи її

дихотомічні диспозиції: «активна – пасивна». Уточнюючи сутнісний зміст цієї категорії в контексті копінг-поведінки, можна визначити стратегію як складне утворення, в якому інтегрується досвід психічної діяльності суб'єкта, що синтезує дії, які, з одного боку, визначаються сутнісними (суб'єктними) характеристиками особистості, а з іншого – об'єктивними чинниками. Н. В. Родіна ототожнює копінг-стратегії з «верхівкою айсберга» антикризової поведінки – стратегії усвідомлюються індивідом, тоді як психологічні захисні механізми відображають глибинну, несвідому лінію подолання складних ситуацій, при цьому вони являються первинними по відношенню до копінг-стратегій. Результати аналізу сучасних наукових підходів свідчать, що психічне і фізичне самопочуття залежить від вибору індивідом копінг-стратегій у момент зіткнення з психотравмуючою ситуацією.

В сучасних психологічних дослідженнях поняття копінг-стратегії охоплює широкий спектр форм активності суб'єкта, починаючи від неусвідомлених психологічних захистів і завершуючи цілеспрямованими способами подолання проблемних ситуацій. За останні роки, ця категорія почала використовуватися для опису характерних способів поведінки суб'єкта не лише в екстремальних ситуаціях, але й у буденній діяльності. Психологічне призначення копінг-стратегій полягає в якомога найкращій адаптації суб'єкта до вимог ситуації шляхом оволодіння або послаблення впливу стресорів, тобто у полегшенні стресового впливу ситуації [3].

Аналіз засвідчив, що й дотепер не існує єдиної класифікації копінг-стратегій, хоча створено їх чимало і кожна є досить оригінальною [5].

Так, К. Коплик виокремлює пряме подолання та психологічне придушення; А. Біллінгс і Р. Моос розрізняють активні когнітивні стратегії подолання, активні перетворюючі стратегії подолання та уникнення; П. Віталіано виокремлює проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії подолання; І. Г. Сизова і С. І. Філіппченкова – конструктивні перетворюючі стратегії, конструктивні пристосувальні стратегії та неконструктивні стратегії подолання [8].

Втім, більшість класифікацій створюється навколо двох типів стратегій, запропонованих Р. Лазарусом та С. Фолкманом:

1. Проблемно-сфокусований копінг (зусилля спрямовуються на вирішення існуючої проблеми): планомірне вирішення проблеми; шлях конфронтації; пошук соціальної підтримки.

2. Емоційно-сфокусованого копінг (зміна власних установок стосовно ситуації): дистанціювання масштабу проблемної ситуації; прийняття відповідальності на себе; самоконтроль; позитивна переоцінка [12].

С. Хобфолл запропонував дещо інший підхід до опису моделі копінг-стратегій. Вектор копінг-стратегії у змістовому плані, на думку дослідника, повинен бути описаним за допомогою як мінімум трьох координат: двох основних – вісь просоціальної – асоціальної стратегії, вісь активності – пасивності, а також однієї додаткової: вісь прямої – непрямой (маніпулятивної) поведінки. Ці осі репрезентують вимірювання загальних стратегій подолання. Залежно від ступеня конструктивності, стратегії й моделі поведінки можуть сприяти або заважати успішності подолання кризових явищ, професійних стресів, а також впливати на збереження соціального, психологічного та фізичного здоров'я суб'єкта діяльності [11].

На сьогоднішній день відокремлюють три види копінгу: копінг, націлений на оцінку, який розглядають як подолання стресу, що включає в себе спроби визначити значення ситуації й ввести в дію стратегії – логічний аналіз, когнітивна переоцінка тощо; копінг, націлений на проблему, що розглядають як боротьбу зі стресом, яка має на меті модифікувати, зменшити або усунути джерело стресу; копінг, націлений на емоції – подолання стресу, що включає в себе когнітивні, поведінкові зусилля, за допомогою яких особистість намагається зменшити емоційну напругу.

Результати аналізу сучасних наукових підходів свідчать, що психічне й фізичне самопочуття залежить від вибору індивідом копінг-стратегії у момент зіткнення з психотравмуючою ситуацією. Більшість дослідників копінг-стратегій поділяють їх на активні та пасивні. До активних стратегій

відносять стратегію «вирішення проблем», як базову копінг-стратегію. Вона містить усі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення проблемної чи стресової ситуації. А також стратегію «пошук соціальної підтримки», спрямовану на одержання соціальної підтримки від середовища. Пасивна копінг-поведінка забезпечує використання варіантів поведінки, що містять базову копінг-стратегію «уникнення».

В цілому до базових копінг-стратегій науковці та практики відносять стратегії вирішення проблем, пошук соціальної підтримки й уникання.

Стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, застосовуючи яку людина намагається використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

Стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, застосовуючи яку людина для ефективного вирішення проблеми звертається по допомогу й підтримку до оточуючого її середовища (сім'ї, друзів).

Стратегія уникання – це поведінкова стратегія, застосовуючи яку людина прагне уникнути контакту з оточуючим світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми. До способів уникання можна віднести відхід у хворобу, активізацію вживання алкоголю, наркотиків, варіантом активного способу уникання є суїцид. Стратегія уникання – одна з провідних поведінкових стратегій, яка сприяє формуванню дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки. Використання цієї стратегії обумовлене недостатнім рівнем особистісних копінг-ресурсів і навичок активного розв'язання життєвих проблем. Стратегія уникання може носити адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи індивіда.

Найбільш ефективним є ситуативне використання всіх трьох поведінкових стратегій. Так, важливим критерієм ефективності копінг-стратегій, з точки зору Р. МакКрая, є частота їх використання та їх різноманітність [13]. У деяких випадках людина може самотійно подолати

труднощі, що виникли, в інших випадках – їй потрібна підтримка оточуючих або вона може просто уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, наперед оцінивши негативні наслідки такого зіткнення. У своїх наукових працях С. Ченг та М. Чеунг пропонують критерії гнучкості копінг-стратегій: більш ефективно, з точки зору науковців, долають стресові ситуації ті, хто використовує велику кількість різноманітних копінг-стратегій у залежності від ситуації.

Все частіше у зарубіжній та вітчизняній психології розглядається поняття «життєстійкість». На думку Д. О. Леонтьєва, це поняття визначається як комплекс особистісного потенціалу: воля, сила Его, внутрішня опора, локус контролю, орієнтація на дію, воля до сенсу та ін. За теорією С. Мадді, життєстійкість відповідає поняттю «hardiness». Поняття «hardiness» трактують як психологічна живучість і розширена ефективність людини. Цей погляд на копінг-концепцію активно розробляється у контексті вивчення та корекції професійних копінг-стратегій – зокрема представників особливо стресогенних професій.

Професійна діяльність обумовлює виникнення індивідуальних та групових копінг-стилів, що пов'язані з особливостями профілю особистості, який формується під впливом не тільки характерологічних особистісних рис, але й специфічних факторів виробництва. Представники вітчизняної психологічної науки зосереджують увагу переважно на робітниках МЧС, МВС, робітниках педагогічної та медичної галузі. На нашу думку, існує певний дефіцит робіт, присвячених проблемам подолання складних життєвих ситуацій робітниками важкого фізичного труда.

У фокусі наших наукових інтересів – шахтарі вугільних шахт, як однієї з найбільш поширених професійних та соціально-психологічних груп донбаського регіону, що постійно знаходяться під впливом надмірної фізичної та психологічної напруги.

Професія шахтаря вугільних шахт пов'язана з цілою низкою несприятливих впливів, або стресорів. Висока психологічна напруга

обумовлена безпосередньою небезпекою для життя та здоров'я. Важка фізична праця у вимушеній позі, в умовах високої вологості, різких перепадів температур, дії крізних потоків повітря, вібрації сприяє погіршенню стану здоров'я працівника, у тому числі розвитку професійних хвороб (хронічні больові синдроми, вібраційна хвороба, хвороби дихальних шляхів і серцево-судинної системи, тощо). Вплив екстремальних умов професійної діяльності призводить до таких явищ, як зниження критичності мислення, порушення координації і точності рухів, зниження уваги, сприйняття, пам'яті, а також викликає такі дезадаптивні явища, як тривога, депресія, іпохондрія, конверсійні розлади, алкоголізм та ін. Хронічний дистрес призводить до розвитку невротичних та соматоформних порушень. Страх втрати основного місця роботи, соціальних пільг і виплат, конкуренція на ринку праці примушує шахтарів утримуватися від вчасного звернення по медичну допомогу у разі дрібних та навіть значних травм. Не є рідкістю ситуація, коли шахтарі приховують травми, здобуті на виробництві, побоюючись втрати роботи. Постійні фінансові витрати на лікування, високе фармакологічне навантаження на пацієнта, частий розвиток ятрогенних ускладнень терапії (хронічний панкреатит, виразкова хвороба шлунку і дванадцятипалої кишки та ін.) посилюють масштаби проблеми. В сукупності з низьким рівнем життя і соціальною незахищеністю це призводить до розвитку депресивних, іпохондричних і невротичних станів, які, в свою чергу, викликають деструктивні соціальні ефекти – погіршення взаємин у сім'ї та колективі, призводять до втрати впевненості у стабільності майбутнього.

У процесі дослідження було виявлено, що більшість працівників вугільних шахт мають середню (у ліпшому випадку – середню спеціальну) освіту. Найважливішим чинником такого становища є те, що професійні обов'язки не вимагають від середньостатистичного працівника вугільних шахт ані вищої освіти, ані постійної активної роботи з покращення свого загальнокультурного рівня. Крім того, умови шахтарських поселень, що

частіше за все організовані навколо вуглевидобувного підприємства, не сприяють активному розширенню світогляду через брак установ культурного розвитку. Слід зазначити, що переформування вугільної промисловості призвело до зниження обсягу фінансування розвиненої централізованої системи таких установ, наслідком чого стала їх поступова інволюція. Те ж саме можна сказати про спортивні секції та гуртки народної творчості. Рутинна монотонна виснажлива праця позбавляє фізичних, психічних сил та часу, котрі потрібні для оволодіння новими сферами діяльності, розкриття творчого потенціалу. Коло культурних інтересів найчастіше замикається на рівні телебачення та популярної преси. Це призводить до зниження когнітивної напруги, яка є невід'ємною умовою самовдосконалення, а отже – до суттєвого збідніння активного арсеналу копінг-стратегій – як проблемно-орієнтованих, так і емоційно-орієнтованих. Результатом зазначених факторів є недостатня ефективність копінг-стилів, що використовуються індивідом у боротьбі із наслідками впливу стресорів навколишнього середовища та негативних умов виробництва. Натомість поширюється використання непродуктивних копінг-стратегій, таких як «уникнення», «втеча», регулярне вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин. Зокрема колективне вживання алкогольних напоїв ототожнюється у свідомості з відпочинком у колі друзів, що створює позитивне сприйняття адиктивної поведінки як легітимізованого способу розслаблення. І навпаки, людина що за якихось обставин відмовляється від алкоголю, сприймається оточуючими як «біла ворона», тобто та, що виходить за межі загальноприйнятої норми. Негласна поширеність такої позиції призводить до каскаду соціальних і медичних проблем, таких як алкогольна та наркотична залежність з комплексом захворювань органів і систем організму; розповсюдженість венеричних захворювань, гепатитів С і D, ВІЛ\СНІД; погіршення криміногенної обстановки; подальше зниження культурно-освітнього рівня популяції.

Проте, серед ефективних форм копінг-поведінки можна зазначити традиційну для місцевої популяції систему цінностей, яка наближається своєю сутністю до комплексної копінг-стратегії життєстійкості.

Життєстійкість (hardiness) являє собою систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Зараз, нажаль, не можна говорити про те, що шахтарями реалізована класична диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику, виразність яких повністю перешкоджала б виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання (hardy coping) зі стресами і сприйняття їх як менш значущих. У першу чергу, це результат відсутності чіткої систематизації особистісних рис і навичок та групових форм поведінки, котрі можуть виступати підґрунтям для формування стратегії життєстійкості, у науковому розумінні цього терміну. Цей погляд на копінг-концепцію активно розробляється у контексті вивчення та корекції професійних копінг-стратегій – зокрема представників особливо стресогенних професій. Але на нашу думку, у контексті професійної діяльності шахтарів, напрямок вивчення та розвитку життєстійкості виглядає найбільш перспективним, як такий, що базується на характерологічних властивостях індивіда, може бути вивчений та розвинутий, та являє собою водночас комплексну копінг-стратегію та потенційний копінг-ресурс, може бути задіяним у випадках екзистенціальних загроз та у побутових стресогенних ситуаціях.

Висновки. Таким чином, у різноманітності концептуальних підходів до розуміння копінг-концепції можна виокремити три види копінгу: копінг, націлений на оцінку; копінг, націлений на проблему; копінг, націлений на емоції. Найбільш ефективним є ситуативне використання всіх трьох типів поведінкових стратегій. Важливим критерієм ефективності копінг-стратегій є частота їх застосування та їх різноманітність.

Під час вивчення професійних аспектів копінгу, що використовуються у діяльності шахтарів вугільних шахт, було виявлено недостатність

використання копінг-стратегій когнітивного напрямку. Натомість поширене застосування непродуктивних копінг-стратегій, таких як «уникнення», «втеча», вживання алкогольних напоїв, що призводить до низки негативних ефектів як на рівні особистості, так і на рівні професійної групи та шахтарського поселення.

Найбільш перспективною комплексною копінг-стратегією в контексті професійної діяльності шахтарів виявилася концепція життєстійкості, що базується на характерологічних властивостях індивіда, може бути вивчена та розвинута та являє собою потужний потенційний копінг-ресурс, може бути задіяною у випадках екзистенціальних загроз та у побутових стресогенних ситуацій.

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, №1. – С. 3-18.
2. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций / Ф. Е. Василюк // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. – №4. – С.12 -20.
3. Нартова–Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова – Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20-30.
4. Пельцман Л. Стрессовые состояния у людей, потерявших работу / Л. Пельцман // Психологический журнал. – 1992. – Т. 21, № 1. – С. 126-130.
5. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности: учебное пособие / Под ред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. – СПб. : Речь, 2003. – С. 311 – 321.
6. Родина Н. В. К проблеме соотношения понятий «копинг – стратегии» и «защитные механизмы». Психодинамический подход / Н. В. Родина. –К. : Либідь, 2006. – С. 98-104.

7. Самоукина Н. В. Психология профессиональной деятельности / Н. В. Самоукина. – М. : Знание, 2003. – 178 с.
8. Сизова И. Г., Филиппченкова С. И. Методика диагностики когнитивно – поведенческих стратегий преодоления / И. Г. Сизова, С. И. Филиппченкова. – М.: Изд-во „Институт психологии РАН", 2002. – С. 180 – 199.
9. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации / Под ред. А. В. Либина. – М. : Эксмо, 2008. – 400 с.
10. Abraham H. Maslow. Motivation and Personality (2nd ed.) - N.Y.: Harper & Row, 1970; СПб.: Евразия, 1999. – P. 116 – 137.
11. Hobfoll S. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress //American Psychologist, 1988. Vol. 44. – P. 513 – 524.
12. Lazarus R. S., Folkman S. Stress appraisal and coping. N.Y.: Springer, 1984. – P. 22 – 46.
13. MacCrae R., Costa P. Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample // Journal of Personality. 1986. Vol. 54, N 2. P. 385–405.