



УДК 159.942.2

Психологічні аспекти подолання стресу

Олександр Макаренко,

доктор медичних наук,

професор кафедри загальної і практичної психології

Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету

ім. Г. Сковороди

Марія Голубева,

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри зв'язків з громадськістю, психології та педагогіки

Національного університету „Києво-Могилянська академія”

У статті розкриваються поняття „копінг-стрес” і „копінг-поведінка”, стратегії і стилі подолання стресу. Автори розкривають основні підходи до інтерпретації поняття „копінг” та методологічні аспекти його дослідження.

Ключові слова: стрес, копінг-стрес, копінг-поведінка, життєва криза.

The article reveals the notions of „coping-stress” and „coping-behavior”, the strategies and styles of stress overcoming. The authors outline basic approaches to interpretation of the notion of „coping” and methodological aspects of its researching.

Keywords: stress, coping-stress, coping-behavior, life crisis.

Актуальність дослідження

Вивчення різних форм стресу та його впливу на життєдіяльність і здоров'я людини стало одним з основних напрямів прикладних психологічних досліджень в останні десятиліття. Це засвідчується, зокрема, зростанням кількості публікацій з цієї проблематики, створенням нових прикладних програм і міжнародних центрів з дослідження стресу [1; 2; 4; 13; 14; 16; 17; 20; 21; 23]. Така увага до розробки психологічної проблематики стресу пояснюється її безпосереднім зв'язком з актуальними запитамися соціальної практики. Сумна статистика зростання захворювань „стресової ітеології” порушень працездатності, різні форми особистісних негараздів (феномени психічного виснаження, десоціалізації, специфічних форм професійно-особистісних деформацій) – це лише короткий перелік



проблем, які суспільство сприймає як серйозну загрозу якості життя і психічному здоров'ю людини. За даними Національного інституту професійного здоров'я США, в 1994 - 1995 роках економічні витрати на запобігання плинності кадрів, невиходам на роботу за станом здоров'я та зниженню продуктивності праці склали близько \$ 28 тисяч на рік на одну людину. Майже 600 тисяч фахівців втрачали щороку працездатність через психічне виснаження та пов'язані з цим розлади здоров'я. А це вимагало відповідних грошових компенсацій і раннього виходу на пенсію. Такі виплати щорічно сягали в середньому \$ 5,5 мільйона [45]. На жаль, даних про стан цього явища у нашій країні немає, але можна припустити, що вони не менш драматичні.

Постановка проблеми у загальному вигляді

Проблема подолання стресу потребує вивчення закономірностей формування та реалізації процесів превентивного й оперативного захисту організму в цілому і психіки зокрема від стресогенних впливів, розвитку і прояв різних стратегій (способів) і стилів поведінки в цих умовах, особистісної детермінації процесів подолання, ролі функціональних ресурсів у формуванні прийомів протидії стресу тощо. У західній літературі ця проблематика знайшла відображення у поняттях копінг-стрес (coping stress) та копінг-поведінка (coping behavior) (далі - копінг). Після виходу 1974 року книги Г. Коелхо, Г. Гамбурга і Дж. Адамса „Подолання стресу і адаптація” [30] було виконано чимало досліджень у цій галузі [30 — 34; 36; 37; 40 — 44; 47].

Результати дослідження

На думку В. Бодрова, теоретичні передумови вивчення подолання стресу сформувалися на основі чотирьох взаємозалежних концепцій: еволюційної теорії поведінкової адаптації; психоаналітичного підходу і теорії особистісного розвитку; теорії життєвого циклу розвитку людини; вивчення поведінки людини у життєвих кризах [6].

Існує кілька теоретичних підходів до подолання стресу.

Проблемно-орієнтований підхід, спрямований на раціональних аналіз проблеми, пов'язаний зі створенням і виконанням плану розв'язання стресової ситуації. Він проявляється в таких формах поведінки: самостійний аналіз проблеми, звернення за допомогою до інших, пошук додаткової інформації.

Особистісно-орієнтовний підхід є наслідком емоційного реагування на ситуацію. Він не супроводжується конкретними діями та проявляється у спробі не думати про проблему взагалі, у залученні інших до своїх переживань, у бажанні забути у сні, „розчинити” негаразди в алкоголі чи компенсувати негативні емоції надмірним споживанням страв. Ці форми поведінки характеризуються наївною, інфантильною оцінкою того, що відбувається.

Когнітивний підхід припускає, що подолання досягається завдяки



реалістичній оцінці ситуації та використанню особистого досвіду [12].

Подолання стресу — це процес формування та реалізації когнітивних поведінкових дій, зусиль, а також захисно-приспосувальних емоційних реакцій, спрямованих на реалізацію зовнішніх і внутрішніх вимог. Цей процес включає такі етапи: мотиваційно-цільова спрямованість на подолання стресу в конкретних умовах; на основі сприйняття та порівняння інформації формується оцінка зовнішньої ситуації і власних ресурсів, відбувається підготовка і прийняття рішення про використання адекватних стратегій поведінки; включення механізмів емоційно-вольової регуляції для реалізації обраної стратегії; реалізація конкретних дій; оцінка результату.

У процесі подолання стресу відбувається послідовна зміна етапів психологічної діяльності з оцінювання конкретної стресогенної ситуації і ресурсів особистості, а також вибору і реалізації адекватної стратегії поведінки в умовах розвитку стресу. Між цими компонентами існує тісний зв'язок, що характеризує закономірну зміну етапів подолання стресу. Цей процес слід розглядати з врахуванням кількох факторів. По-перше, він визначається особливостями особистісних і соціальних ресурсів конкретної людини. По-друге, залежить від прояву специфічних когнітивних і поведінкових стратегій, котрі використовує людина для управління своїми емоційними реакціями у стресових умовах. По-третє, існують індивідуальні способи, прийоми подолання стресу, які особа найчастіше використовує [7].

Процес подолання стресу пов'язується з мобілізацією особистісних і соціальних ресурсів. Використання певних стратегій поведінки залежить від особливостей впливу таких факторів, як демографічні та особистісні особливості людини, довкілля, життєві кризи, значимість ситуації, інтенсивність прояву емоційно-когнітивних реакцій [32; 33; 41]. Способи подолання стресу передбачають необхідність проявити конструктивну активність, пережити подію, не ухилятися від неприємностей. Психологія подолання стресу вивчає психофізіологічні механізми, емоційну та раціональну регуляції людиною своєї поведінки. Метою діяльності особистості у цій ситуації є формування оптимальної поведінки у залежності від життєвих обставин чи їх перетворення відповідно до власних намірів [18].

Підхід до вивчення механізмів формування поведінки людини з подолання стресу враховує особистісно властивий інстинкт подолання [35], однією з форм прояву якого є пошукова активність [3]. Це забезпечує участь емоційно-раціональних стратегій суб'єкта у різних ситуаціях. На вибір способів подолання стресу впливають індивідуально-психологічні особливості — темперамент, рівень тривожності, тип мислення, особливості локусу контролю. Виразність тих чи інших способів реагування у складних життєвих ситуаціях залежить від рівня самоактуалізації особистості. Чим вищий рівень розвитку особистості, тим успішніше людина долає труднощі [12].



Соціальний аспект копінгу, а саме особливість події, з якою зустрілася людина у процесі подолання стресу, суттєво впливає на весь цей процес. Виокремлюючи значення ситуаційних детермінант, С. Нартова-Бочавер підкреслює: „...ситуація визначає логіку поведінки людини та рівень відповідальності за результат” [22]. Х. Хекхаузен вважає, що „особливості ситуації ...в більшій мірі детермінують поведінку, аніж диспозицію суб'єкта” [26]. А. Прохоров зазначає, що стресова ситуація значно впливає на особистість і має велике значення для формування нових особистісних утворень — цінностей, зміни ставлення до людей, осмислення життя [24]. Н. Волкова відзначає значення критичних ситуацій в умовах реалізації „базових” для особистості цінностей [9].

Методологічні аспекти дослідження копінгу

На думку Л. Дементій, існують методологічно важливі засади дослідження копінгу. Одна з них пов'язується з тим, що ефективність подолання стресу багато в чому залежить від різниці об'єктивних параметрів стресора та їх суб'єктивної оцінки [10]. Д. Сінджер і Л. Девідсон зазначають, що дехто оцінює стресову ситуацію як загрозу, а дехто — як виклик [46]. Оцінювання стресової події залежить від оцінки людиною своїх ресурсів подолання стресу, котрі, у свою чергу, залежать від особистого досвіду, знань, самооцінки [15]. П. Вонг відзначає, що „...подолання стресу є ефективним у тій мірі, в якій людина володіє та може використовувати відповідні ресурси і стратегії подолання” [48]. Ресурсний підхід у вивченні подолання стресу використовується у дослідженнях з регуляції і саморегуляції [11; 15]. Ресурси регуляції різних форм активності людини (включно з трудовою діяльністю) — це функціональний потенціал, який забезпечує певний рівень виконання завдань, ефективність досягнення цілей. Всі ресурси відповідно до їх ролі в регуляції процесів подолання стресу можна поділити на соціальні, особистісно-психологічні, професійні, фізичні, матеріальні [5; 27; 28; 45].

Соціальні ресурси людини, яка потрапила у стресову ситуацію, визначаються рівнем моральної підтримки з боку інших, життєвими цінностями, міжособистісними стосунками. Особистісно-психологічні ресурси — це психологічні настановлення, котрі суттєво впливають на регуляцію поведінки в складних ситуаціях (самоконтроль, самооцінка, почуття власної гідності, оптимізм, почуття гумору, стереотипи тощо), відображають особливості перебігу когнітивних, психомоторних, емоційних, вольових процесів. Професійні ресурси особистості — це рівень знань, навичок, умінь, досвіду людини, необхідних для вирішення завдань у складній ситуації. Фізичні ресурси залежать від рівня фізичного і психічного здоров'я, функціональних резервів організму. Матеріальні ресурси у цій ситуації — це фінансові, житлові та інші фактори добробуту. У психологічній літературі комплекс особистісно-психологічних, професійних і фізичних ресурсів людини розглядається як єдиний її ресурс [5; 27].

Роль особистісно-психологічних і соціальних ресурсів у подоланні стресу істотна при виборі стратегій і стилів поведінки в стресогенній ситуації. Однак, відповідно до моделі Р. Лазаруса й С. Фолкмана [38], на цей вибір впливають і ситуаційні фактори, когнітивна оцінка яких, разом з оцінкою індивідуального потенціалу людини, дозволяє визначати необхідні ресурси для подолання стресу [7]. Р. Лазарус пропонує два рівні когнітивного оцінювання. На першому особистість відповідає на запитання: „Який ресурс я маю для подолання цієї ситуації?”. Відповідь впливає на інтенсивність її емоційних реакцій. На другому рівні особистість оцінює свої можливі дії та прогнозує відповідну реакцію. Іншими словами, запитує: „Які можливі стратегії подолання стресу? Яка буде реакція оточення на мої дії?”. Відповідь на ці питання визначає вибір копінг-стратегії, котра домінуватиме у подоланні стресової ситуації [34; 39].

Поняття „стратегія” щодо процесу подолання стресу характеризує певні способи поведінки в стресових ситуаціях на основі аналізу розвитку стресу. Деякі автори під цим поняттям мають на увазі використання засобів, прийомів, методів надання допомоги (самопомогі) для подолання стресу шляхом профілактики й корекції його проявів [8].

Л. Анциферова вказує на значну роль здатності до оцінювання ситуації, від якої залежить адекватний вибір стратегії подолання стресу. Глибина і правильність оцінки впливає на впевненість людини у контролі над ситуацією та можливості її зміни. Автор вводить термін „когнітивна оцінка”, визначаючи його як активність особистості, як „...процес розпізнавання особливостей ситуації, виявлення негативних і позитивних її сторін, визначення змісту й значення того, що відбувається”. Від того, як спрацює механізм когнітивної оцінки, на думку Л. Анциферової, залежать стратегії, які буде використовувати людина для розв’язання складної стресової ситуації [1].

На думку С. Фолкмана і Р. Лазаруса, когнітивна оцінка - це інтегральна частина емоційного стану. Гнів, наприклад, передбачає оцінку параметрів загрози. Вчені зазначають, що будь-яка поведінка, спрямована на подолання стресу, починається з оцінювання довкілля, яке може бути значимим для життя, шкідливим, вигідним, загрозливим, мінливим. Така оцінка впливає на копінг, який змінює співвідношення „людина — довкілля”. Таким чином, копінг є „медіатором емоційної відповіді” щодо ситуації. На думку С. Фолкмана і Р. Лазаруса, відношення між емоціями й копінгом не є статичними. Емоції полегшують процес подолання стресу. Проте копінг може й детермінувати емоційний стан [39].

К. Матені припускає, що подолання стресу можна розглядати з позицій оперативних і превентивних впливів на ситуацію. Оперативне подолання стресу є спробою ліквідації чи зниження реакції на стресор. Превентивне ж його подолання полягає у запобіганні впливу стресора. Воно включає такі елементи: уникнення стресорів шляхом регулювання умов життя й діяльності; оптимізація рівня вимог ситуації; розвиток особистісних ресурсів для подолання стресу.



В оперативному подоланні стресу спостерігаються такі типи поведінки: контроль за стресорами й ознаками стресу; оцінка ситуації й вибір адекватної індивідуальної стратегії поведінки; визначення можливості прямого усунення стресорів; організація ресурсів, мобілізація ефективних зусиль для подолання стресу; когнітивна переоцінка значимості стійкості стресорів; зменшення психічної напруги застосування методів корекції стану.

М. Вебер вважає, що основними елементами стратегії психологічного подолання стресу є: реальне (когнітивне або поведінкове) вирішення проблеми; пошук соціальної підтримки; переоцінка ситуації; захист та ухилення від проблеми; ухилення від вирішення проблеми; жаль до самого себе; зниження самооцінки; емоційна експресія [8].

К. Карвер запропонував розширену класифікацію копінгу. На його думку, найбільш адаптивними копінг-стратегіями є ті, що спрямовуються на розв'язання проблемної ситуації. До них належать: активний копінг – активні дії з усунення джерел стресу; планування – планування своїх дій щодо сформованої проблемної ситуації; пошук активної громадської підтримки – пошук допомоги у свєму соціальному оточенні; позитивне тлумачення – оцінка ситуації стосовно її позитивних сторін; прийняття – визнання реальних аспектів ситуації [29].

Другий блок копінг-стратегій, на думку К. Карвера, може сприяти адаптації людини в стресовій ситуації, проте він відрізняється від активних копінг-стратегій. Такими стратегіями подолання є: пошук емоційної громадської підтримки, тобто пошук співчуття і розуміння; гальмування діяльності, зниження активності стосовно інших справ і повна концентрація на джерелі стресу; очікування сприятливіших умов для вирішення проблемної ситуації.

Третій блок становлять ті, що не є адаптивними, однак у деяких випадках допомагають людині пристосуватися до стресової ситуації та впоратися з нею. Це такі прийоми подолання, як фокус на емоціях та їх вираженні; заперечення стресової події; ментальне відсторонення (розваги, мрії, сні тощо); поведінкове відсторонення (відмова від вирішення ситуації).

Окремо К. Карвер називає такі копінг-стратегії, як звернення до релігії, використання алкоголю та наркотиків, гумор.

Людина зазвичай використовує не одну копінг-стратегію. С. Фолкман, Р. Лазарус і К. Карвер вважають, що в тій чи іншій ситуації особистість вдається до цілого їх комплексу в залежності від особистісних характеристик і типу ситуації [4].

Подолання стресу залежить не тільки від вибору та використання адекватної стратегії поведінки, але й від стилю подолання стресу. Під цим розуміють індивідуально-своєрідний стереотип (спосіб, алгоритм) дій для вирішення проблеми. Дехто у ситуації якоїсь загрози схильний до агресії, тоді як інші стають покірними, нерішучими. Типовими проявами цих стилів є форми поведінки, згідно з якими одні у складній ситуації шукають винних серед інших людей і тим самим притупляють стресову реакцію, а інші звинувачують себе в неправильних діях і внаслідок цього

посилюють стрес [8].

Розрізняють також проактивні й реактивні стилі подолання стресу. Люди з проактивним стилем націлені на запобігання розвитку стресу, а особи з реактивним стилем менше використовують превентивні заходи, реагуючи на стрес імпульсивно.

Т. Міллон [42] зазначає: „Особистісні стилі більшою чи меншою мірою характеризують повсякденний підхід до життєвих подій. Це типові способи подолання, ...які можуть як сприяти хворобі, так і боротися з нею”. Вчений виокремив вісім характерних способів індивідуального ставлення до складної ситуації, які на прикладі здоров'я можна інтерпретувати так: люди, що використовують інтровертивний стиль подолання стресу, прагнуть бути емоційно врівноваженими, а ті, що застосовують когнітивний стиль, ігнорують, заперечують або раціоналізують свої проблеми. Вони спокійні, неговіркі, схильні до усамітнення, можуть бути неуважними до свого стану. На противагу їм люди, що використовують стиль кооперації, мають потребу в турботі і заспокоєнні. Особи, для яких характерний стиль спілкування, прагнуть бути говіркими, ввічливими та водночас незалежними; вони не схильні до вирішення серйозних проблем. Людей, високо мотивованих підтримувати своє здоров'я, іноді можна характеризувати як таких, що використовують стиль впевненості: роль хворого для них є загрозою Я-образу незалежної та невразливої людини; вони надмірно турбуються про свій статус і можуть бути зарозумілими. Такі риси характерні й для стилю сили, що виражається в агресії, ворожості, прагненні до домінування. Особистості з таким стилем подолання стресу не здатні бути в ролі хворого й активно боротися з проблемою. Для людей, що використовують стиль підлеглого, хвороба є слабкістю та приховуванням проблеми; вони надмірно конформістські. Нарешті, люди із сенситивним стилем схильні до терпіння й самопожертви.

Такі стилі можуть використовуватися для характеристики особливостей поведінки й в інших травматичних життєвих ситуаціях. Слід лише звернути увагу на те, що особистісні підходи не враховують особливостей реальних соціальних умов, які теж впливають на характер формування індивідуальної поведінки [8].

Таким чином, процес подолання стресу є послідовною зміною етапів психологічної діяльності від оцінювання конкретної стресогенної ситуації та ресурсів особистості до вибору та реалізації адекватної стратегії, стилів поведінки в умовах розвитку стресу.

Література:

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 – 19.
2. Анцыферова Л. И. Психология повседневности: жизненный мир личности и „техники” ее бытия / Л. И. Анцыферова // Психологический



журнал. – 1993. – №2. – С. 3 – 16.

3. **Аршавский В. В., Ротенберг В. С.** Поисковая активность и ее влияние на экспериментальную и клиническую патологию / В. В. Аршавский, В. С. Ротенберг // Журнал высшей нервной деятельности. – 1976. – № 2. – С. 8 – 23.

4. **Бодров В. А.** Когнитивные процессы и психологический стресс / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 1996. – Т. 17. – № 4. – С. 64 – 74.

5. **Бодров В. А.** Психологический стресс: к проблеме его преодоления / В. А. Бодров // Проблемы психологии и эргономики. – 2001. – С. 35 – 45.

6. **Бодров В. А.** Проблема преодоления стресса. Часть 1: „Coping stress” и теоретические подходы к его изучению / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 1. – С. 122 – 133.

7. **Бодров В. А.** Проблема преодоления стресса. Часть 2: Процессы и ресурсы преодоления стресса / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 2. – С. 113 – 123.

8. **Бодров В. А.** Проблема преодоления стресса. Часть 3: Стратегии и стили преодоления стресса / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 3. – С. 106 – 116.

9. **Волкова Н. В.** Coping strategies как условие формирования идентичности / Н. В. Волкова // Мир психологии. – 2004. – № 2. – С. 119 – 124.

10. **Дементий Л. И.** К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения / Л. И. Дементий // Журнал прикладной психологии. – 2004. – №3. – С. 20 – 25.

11. **Дикая Л. Г.** Психическая саморегуляция функционального состояния человека / Л. Г. Дикая. – М.: Изд-во ИП РАН, 2003. – 318 с.

12. **Китаев-Смык Л. А.** Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык – М.: Наука, 1983. – 368 с.

13. **Крюкова Т. Л.** О методологии исследования и адаптации опросников диагностики совладающего поведения / Т. Л. Крюкова // Психология и практика: Сборник научных трудов Ин-та педагогики и психологии КГУ им. Н. А. Некрасова. – Кострома: Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2002. – Вып. 1. – С. 70 – 82.

14. **Крюкова Т. Л., Сапоровская В. Д.** Молодежь, стресс и копинг: изучение психологического совладания в социальном поведении личности / Т. Л. Крюкова, В. Д. Сапоровская // Личность и общество: актуальные проблемы современной психологии: Материалы Всероссийского симпозиума. – Кострома: Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2000. – С. 86 – 91.

15. **Корнев К. И.** Специфика копинга в условиях неопределенности / К. И. Корнев. – Омск, 1981. – 76 с.

16. **Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В.** Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфляк // Журнал практического психолога. – М., 2007. – № 7. – С. 93 – 112.

17. **Леонова А. Б.** Комплексная стратегия анализа профессионального

стресса: от диагностики к профилактике и коррекции / А. Б. Леонова // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. – №2. – С. 75 – 85.

18. **Либина Е. В., Либин А. В.** Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? / Е. В. Либина, А. В. Либин // Стиль человека: психологический анализ. – М.: Смысл, 1998. – 124 с.

19. **Марищук В. Л., Евдокимов В. И.** Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб.: Сентябрь, 2001. – 259 с.

20. **Махнач А. В., Постиякова Ю. В.** CRIS: опросник оценки ресурсов совладания со стрессом / А. В. Махнач, Ю. В. Постиякова // Проблемность в профессиональной деятельности: теории и методы психологического анализа. – М.: Изд-во ИП РАН, 1999. – 224 с.

21. **Моросанова В. И.** Индивидуальный стиль саморегуляции / В. И. Моросанова. – М.: Наука, 2003. – 380 с.

22. **Нартова-Бочавер С. К.** „Coping behavior” в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 20 – 30.

23. **Постиякова Ю. В.** Ресурсы совладания со стрессом в разных видах деятельности / Ю. В. Постиякова // Психологический журнал. – 2005. – Том 26. – № 6. – С. 35 – 43.

24. **Прохоров А. О.** Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А. О. Прохова. – М.: ПЕР СЭ, 2005. – 352 с.

25. **Селье Г.** Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 123 с.

26. **Хекхаузен Х.** Личностные и ситуационные подходы к объяснению поведения / Х. Хекхаузен // Психология социальных ситуаций. Хрестоматия. – СПб.: Питер, 2001. – С. 58 – 91.

27. **Aldwin C.** Stress, coping and development: An Integrative Perspective / C. Aldwin – New York; London: The Guilford Press, 1994. – 432 p.

28. **Benner P. E.** Stress and Satisfaction on the job: Work as a coping resource / P. E. Benner – New York: Plenum, 1984. – 350 p.

29. **Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K.** Assessing coping strategies: a theoretically based approach / C. S. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – V. 56. – P. 267 – 283.

30. **Coelho G. V., Hamburg D. A., Adams J. E.** Coping and adaption / G. V. Coelho, D. A. Hamburg, J. E. Adams – New York: Basic Books, 1974. – 156 p.

31. **Cohen L. J., Roth S.** The psychological aftermath of rape: Long-term effects and individual differences in recovery / L. J. Cohen, S. Roth // Journal of Social and Clinical Psychology. – 1987. – V. 5. – P. 525 – 534.

32. **Endler N. S., Parker J. D.** Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation / N. S. Endler, J. D. Parker // Journal of Personal and



Social Psychology. – 1990. – V. 58. – P. 329 – 337.

33. **Folkman S., Lazarus R. S.** An analysis of coping in a middle-aged community sample / S. Folkman, R. S. Lazarus // Journal of Health and Social Behavior. – 1980. – V. 21. – P. 219 – 239.

34. **Folkman S. and Lazarus R. S.** Coping and emotion / S. Folkman, R. S. Lazarus // Monat A., R. S. Lazarus. Stress and Coping. – N.-Y.: Columbia University; Lefcourt, H. M., 1991. – P. 207 – 227.

35. **Fromm E.** On disobedience and other essays / E. Fromm – N. - Y: Seabury Press, 1981.

36. **Golberger L., Breznitz S.** Handbook of Stress: Theoretical and clinical aspects. – New York: Free Press, A Division of Macmillan, 1993.

37. **Haan N.** Coping and defending / N. Haan – New York : Academic Press, 1977. – 237 p.

38. **Lazarus R. S., Folkman S.** Stress, Appraisal, and Coping. – New York : Springer, 1984.

39. **Lazarus R. S., Folkman S.** The concept of coping / R. S. Lazarus, S. Folkman // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. – N.-Y.: Columbia University; Lefcourt, H. M., 1991. – C. 189-206.

40. **Matheny K. B., Aycock D. W., Curlette W. L., Junker G. N.** The coping resources inventory for stress: A measure of perceived resourcefulness / K. B. Matheny, D. W. Aycock, W. L. Curlette, G. N. Junker // Journal of Clinical Psychological. – 1993. – V. 49 (6).

41. **McCrae R. R.** Age differences and changes in the use of coping mechanisms / R. R. McCrae // Journal of Gerontology: Psychological Sciences. – 1989. – V. 161. – № 1.

42. **Millon T.** On the nature of clinical health psychology / T. Millon // Handbook of clinical health psychology – N.Y. : Plenum. 1982. – P. 1 – 27.

43. **Rice P. L.** Stress and health / P. L. Rice – California: Books / Cole Publishing Company, Pacific Grove, 1992.

44. **Sauter S. L., Murphy L. R.** Organizational risk factor for job stress / S. L. Sauer, L. R. Murphy – Washington, D C: American Psychological Association, 1999.

45. **Shaw J. B., Fields M. W., Thacker J. W., Fisher C. D.** The availability of personal and external coping resources: their impact of job stress and employee attitudes during organizational restructuring / J. B. Shaw, M. W. Fields, J. W. Thacker, C. D. Fisher // Work and Stress. – 1993. – V. 7. – P. 229 – 246.

46. **Singer J. E., Davidson L. M.** Specificity and stress research / J. E. Singer, L. M. Davidson // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. – N.-Y.: Columbia University ; Lefcourt, H. M., 1991. – C. 36 – 47.

47. **Smith M. J.** Understanding stress and coping / M. J. Smith. – New York: McMilan Publishing Co., 1993.

48. **Wong P. T., Reker G. T., Peacock E. J.** The revised coping inventory / P. T. Wong, G. T. Reker, E. J. Peacock. – Unpublished manuscript: The University, 1987.