

## Феноменологічний аналіз наукових підходів до теоретичних моделей стресу та психологічні характеристики стресостійкості особистості

**О.Д. Сафін**

доктор психологічних наук, професор,  
член спецради К 26.130.02,  
Університет економіки та права «КРОК»

**Ю.О. Теплюк**

магістрант,  
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

*У статті подано результати феноменологічного аналізу наукових підходів до теоретичних моделей стресу та психологічні характеристики стресостійкості особистості в межах цих моделей.*

**Ключові слова:** теоретичні моделі стресу, психологічні характеристики, стресостійкість особистості.

*В статье представлены результаты феноменологического анализа научных подходов к теоретическим моделям стресса и психологические характеристики стрессоустойчивости личности в рамках этих моделей.*

**Ключевые слова:** теоретические модели стресса, психологические характеристики, стрессоустойчивость личности.

*The article presents the results of the phenomenological analysis of scientific approaches to theoretical models of stress and psychological stress resistance characteristics of the personality in the framework of these models.*

**Key words:** theoretical models of stress, psychological characteristics, stress resistance of personality.

### Постановка проблеми

Реалії світового суспільного розвитку демонструють значне поширення місця і ролі соціальної роботи в житті соціуму. Саме цей чинник поступово стає найважливішим показником соціально-економічного та морально-етичного розвитку країни та її окремих верст населення. Розвиток українського суспільства відбувається з урахуванням досвіду розвинених європейських країн, у яких досить довгий час ефективно працює та систематично вдосконалюється державний сектор надання різноманітних соціальних послуг усім категоріям населення. У першу чергу соціальна допомога надається малозабезпеченим, багатодітним, прийомним сім'ям та сім'ям, у яких виховуються діти з інвалідністю, дитячим будинкам сімейного типу, молоді з алко- та наркозалежністю, позитивним ВІЛ-статусом тощо.

У зв'язку з кризовою соціально-економічною ситуацією в країні українське населення потребує соціальної підтрим-

ки. Головними виконавцями цієї важливої функції є фахівці з соціальної роботи міських та районних Центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді. Тому важливим завданням сучасного етапу розвитку України у зв'язку зі зростанням суспільних потреб у соціальній допомозі стає підготовка висококваліфікованих фахівців для соціальної роботи. Через велику кількість клієнтів широке коло їхніх проблем та подекуди неадекватні реакції на них, які необхідно допомогти вирішити, недосконалість нормативно-правової бази, низький рівень заробітної плати, надлишок або дефіцит необхідної інформації, брак часу фахівець із соціальної роботи перебуває у стані стресу, який негативно впливає на ефективність виконання ним своєї професійної діяльності. Це потребує проведення додаткових заходів з боку експертного середовища, зокрема практичних психологів, у напрямі розвитку у них професійної і загальної стресостійкості. Таким чином, розвиток стресостійкості фахівців із соці-

альної роботи позитивно вплине не тільки на їхній психологічний та емоційний стан, а й на ефективність виконання ними своїх прямих функціональних обов'язків.

### **Аналіз останніх досліджень і публікацій**

Термін «стрес» (від англ. stress – напруга, тиск) запозичений з техніки, де це слово використовується для позначення зовнішньої сили, яка застосовується до фізичного об'єкта і викликає його напруженість, тобто тимчасову чи постійну зміну структури об'єкта. У фізіології, медицині та психології цей термін застосовують для позначення широкого кола станів людини, які виникають у відповідь на різні екстремальні впливи. У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовують щонайменше у трьох значеннях. По-перше, поняття стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули або події, що викликають у людини напругу або збудження. На сьогодні в цьому значенні частіше вживається терміни «стресор» або «стрес-чинник». По-друге, стрес може бути суб'єктивною реакцією людини і в цьому значенні він відображає її внутрішній психічний стан напруги і збудження. Цей стан інтерпретують як емоції, оборонні реакції і процеси подолання або копінг, що можуть сприяти розвитку й удосконаленню функціональних систем, а також викликати психічну напругу. По-третє, стрес може бути фізіологічною реакцією організму на висунуту вимогу або шкідливий вплив. Функцією цих фізіологічних реакцій є підтримка поведінкових дій і психічних процесів, спрямованих на подолання цього стану.

У зв'язку з відсутністю загальної теорії стресу немає загальноприйнятого визначення цього поняття. Наприклад, Д. Механік визначив стрес через поняття реакцій індивіда на ситуацію [1, с. 117], а Г. Базовіц і його співавтори порівнюють стрес з якістю ситуації, що не залежить від ставлення до неї індивіда [2, с. 203]. Дослідник Г. Сельє визначає стрес як стан, що створює перешкоди, що є внутрішньою реакцією на стресори [3], а Ф. Александер

розглянув стрес і як якість стимулу, і як реакцію індивіда на нього [4]. Як вважають В.К. Вілюнас і О.В. Овчиннікова, поняття стресу являє собою гносеологічну абстракцію, учені пропонують розглядати проблему стресу в функціональному аспекті – як проблему впливу емоцій на продуктивну діяльність суб'єкта [5]. Як зазначав Р. Лазарус, різноманітні уявлення про природу стресу, його теорії та моделі його вивчення здебільшого суперечать один одному [6]. Навіть визначення стресу досить часто суттєво відрізняються, хоча це характерно для низки таких психологічних феноменів, як особистість, адаптація, здібності, втома та багатьох інших. Таким чином, чітке визначення поняття «стрес» у психології відсутнє, а різноманітні спроби дослідників щодо визначення цього питання залишаються фрагментарними.

### **Не вирішені раніше частини загальної проблеми**

Подальшого розроблення потребує вивчення особливостей використання копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту фахівцями різних спеціальностей, побудованих на різних теоретичних моделях стресу та психологічних характеристиках стресостійкості особистості.

### **Формулювання цілей статті**

Метою статті є ознайомлення з результатами феноменологічного аналізу наукових підходів до теоретичних моделей стресу та психологічними характеристиками стресостійкості особистості у межах зазначених моделей.

### **Виклад основного матеріалу дослідження**

У зв'язку з недостатністю чіткої визначеності у трактуванні поняття «стрес», односторонністю психологічних уявлень про нього та перевантаженістю медико-біологічними поясненнями, деякі вчені пропонують вживати термін «психічна напруга». Однією з основних причин надання переваги цьому терміну, на думку Н.І. Наєнко, є його свобода від негативних асоціацій з іншими близькими поняттями і його націленість на необхідність дослі-

дження психологічного функціонування людини у складних умовах [7]. У психологічних словниках поняття стресу і психічної напруги ототожнюються [8; 9; 10 та ін.]. Підсумовуючи наведені визначення поняття «стрес» та зауваження до них, можна зробити висновок, що стрес – це психофізіологічна та психологічна реакція людини на певні зовнішні або внутрішні впливи та зміни ситуації, в якій вона перебуває, що залежать від суб'єктивної оцінки нею загрози та власних ресурсів, необхідних для її подолання.

Розвиток стресу на робочому місці виділено як важливу наукову проблему у зв'язку з його впливом на працездатність, якість праці, стан здоров'я. Деякі трудові стресори, а саме рольова невизначеність, конфлікти, недостатній контроль, робоче перенавантаження та інші, тісно пов'язані з психічною напругою та відповідно з явищем професійного стресу. Професійний стрес – комплекс явищ, пов'язаних з підвищеними вимогами до адаптаційних ресурсів людини і їхніх деструктивних наслідків під впливом чинників, притаманних як конкретній трудовій ситуації, так і професійному життю людини в цілому [11, с. 76].

Грінберг Дж. описував дві альтернативні моделі професійного стресу. Згідно з першою стрес є результатом підвищених вимог до роботи та низьким рівнем впливу на процес діяльності. Відповідно до цієї моделі від співробітника очікують і вимагають високих результатів діяльності, при цьому не даючи можливості вирішувати, що і як робити. Другою моделлю є невідповідність зусиль і винагород. Згідно з цією моделлю стрес – результат надто великих зусиль і дуже малої нагороди за гарно зроблену роботу [12]. Результатом професійного стресу може стати професійна деформація особистості у вигляді психічного вигорання. Деформація особистості являє собою зміни, що відбуваються з фахівцем у процесі його діяльності, які знижують його адаптивність та ефективність виконання професійних обов'язків. Формулювання концепції стресу знайшло своє відображення в низці його теорій і

моделей, які суттєво відрізняються й одночасно частково доповнюють і розвивають одна одну. У сучасній психологічній науці запропоновано кілька моделей стресу. У деяких із них стрес є залежною змінною, в інших він трактується як незалежна змінна. Залежно від погляду на природу стресу суттєво відрізняється розуміння психологічної характеристики такого явища, як стресостійкість [13, с. 12].

Стрес як відповідну реакцію на стимул досліджував завдяки теоретичній моделі Г. Сельє, який у своїх працях припустив, що кожний стресор викликає в організмі реакцію певного типу. Усі реакції, незалежно від типу, мають на меті підвищення опірності організму, що забезпечується різними фізіологічними і біохімічними способами. Сельє назвав цей феномен загальним адаптаційним синдромом або стресом [14]. Цей неспецифічний синдром складається з низки функціональних і морфологічних змін, що розгортаються як єдиний процес, що складається з трьох почергових стадій: стадії тривоги, стадії резистентності (адаптації) та стадії виснаження [15, с. 11].

Стадія тривоги виникає при першій появі стресора. Протягом короткого періоду часу знижується рівень резистентності організму, порушуються деякі соматичні та вегетативні функції. Потім організм мобілізує резерви і включає механізми саморегуляції захисних процесів. У разі ефективності захисних реакцій, тривога стихає і організм повертається до нормального рівня активності. Більшість стресів закінчується на цій стадії. Такі короткострокові стреси можуть бути названі гострими реакціями стресу.

Стадія резистентності виникає в разі тривалого впливу стресора і необхідності підтримки захисних реакцій організму. Під час цієї стадії відбувається збалансоване витрачання адаптаційних резервів на фоні адекватного до зовнішніх умов напруження функціональних систем. Стадія виснаження відображує порушення механізмів регуляції захисно-приспосувальних організмів боротьби організму із занадто інтенсивним і тривалим впливом стресу.

сорів. Опірність організму знижується, наслідком чого можуть стати не тільки функціональні порушення, а й морфологічні зміни в організмі, які мають патологічний характер. Відповідно до теорії Г. Сельє, на всіх стадіях адаптаційного синдрому провідна роль належить корі наднирників, яка посилено синтезує стероїдні гормони – глюко-кортикоїди, які й виконують адаптивну функцію. На цей час порівняно добре досліджена перша стадія розвитку стресу – стадія мобілізації адаптаційних резервів, протягом якої загалом закінчується формування нової функціональної системності організму, що є адекватною до нових екстремальних умов середовища.

Сельє запропонував відрізнити «поверхову» та «глибоку» адаптаційну енергію. Перша доступна «за першою вимогою» і відновлюється за рахунок джерела іншої. «Глибока» адаптаційна енергія мобілізується шляхом адаптаційної перебудови гомеостатичних механізмів організму. Її виснаження незворотне і призводить до загибелі чи прискорення процесу старіння. У зв'язку з тим, що в теорії Г. Сельє надто багато уваги приділяв фізіологічним, біологічним чи морфологічним змінам організму внаслідок дії стрес-чинників, на другий план відходить динаміка співвідношення реакцій організму та стресора. Вищеперераховані недоліки теорії Г. Сельє не дають змогу сформулювати вичерпне визначення поняття «стресостійкість» у межах розробленої ним моделі через неврахування внутрішніх психологічних особливостей кожної окремої людини та важливої ролі когнітивних процесів у регуляції стресових реакцій та подоланні стресу.

Подальший розвиток вчення про стрес супроводжувався формуванням нових теорій, концепцій і моделей, які відображували різні погляди та установки вчених на зміст понять «стрес» і «стресостійкість», причини виникнення та розвитку, механізми регуляції та особливості проявів [17]. До основних етапних теорій і моделей стресу належать такі: модель «стрес як стимул», а також генетично-

конституційна, психодинамічна, інтегративна і трансактна моделі.

У разі коли стрес розглядають як стимул, він аналізується як незалежна змінна, тобто певна об'єктивна властивість навколишнього середовища. Учені наголошували на тому, що стрес – це те, що відбувається з людиною, а не всередині неї, це набір причин, а не симптомів. Стрес виникає щоразу, коли відмічається відхилення від оптимальних умов існування. У людей існує певна опірність стресу (стресостійкість) і критична межа у його розвитку. Розглянута модель застосовується, зокрема, для аналізу характерних впливів з боку чинників зовнішнього середовища. У межах цього підходу було зроблено безліч спроб скласти перелік стресогенних стимулів.

Зміст генетично-конституційної теорії полягає в тому, що здатність організму здійснювати опір стресу залежить від наперед визначених захисних стратегій функціонування, незалежно від поточних обставин. Дослідження в цій сфері є спробою встановити зв'язок між генетичним складом (генотипом) і деякими фізичними характеристиками, які можуть знизити загальну індивідуальну можливість здійснювати опір стресу, тобто стресостійкість [17].

Психодинамічна модель заснована на положеннях теорії З.Фрейда, у якій він описав два типи зародження й прояву тривоги та неспокою. Перший тип являє собою тривогу, яка виникає як реакція на можливу реальну зовнішню загрозу. Другий тип тривоги є травматичним, що виникає під впливом неусвідомлюваного внутрішнього джерела, найчастіше через стримування сексуальних потягів та агресивних інстинктів [18]. Фрейд у своїй теорії звертав увагу на те, що виникнення та розвиток стресу і рівень стресостійкості особистості, у першу чергу, залежать від індивідуального свідомого чи неусвідомлюваного характеру реагування людини на подію.

Центральне місце в інтегративній моделі стресу посідає проблема, яка вимагає від людини прийняття рішення. Зміст та-

кої проблеми визначено як прояв, вплив на людину певних стимулів чи умов, які потребують перевищення або обмеження звичайного рівня діяльності. Виникнення проблеми та труднощів щодо її вирішення супроводжується напругою функцій організму. Якщо проблема не вирішується, напруга зберігається чи зростає, що призводить до виникнення стресу. Здібності людини щодо вирішення проблем, що виникають, або її стресостійкість залежать від низки таких чинників: ресурсів людини (її загальних можливостей стосовно вирішення різноманітних проблем), особистого енергетичного потенціалу (необхідного для вирішення конкретної проблеми), походження проблеми, ступеня неочікуваності її виникнення, наявності та адекватності психологічної та фізіологічної установки на конкретну проблему, обраного типу реагування – захисного чи агресивного [19]. Значення і врахування цих чинників визначає вибір стратегії поведінки для запобігання стресу.

Головним положенням трансактної моделі є те, що стрес – це індивідуальний феномен, який є результатом взаємодії (трансакції) між людиною і ситуацією, у якій вона опинилася [20, с. 16]. В основі моделі – взаємозв'язок між основними аспектами діючої особистості та навколишнім середовищем. Діюча людина постійно оцінює як різні зовнішні стимули в наявній ситуації, так і свої можливості впоратися з ними. Крім того, конкретна обстановка може створювати умови або перешкоджати задоволенню наявних у людини потреб. У цьому разі термін «потреба» використовується для позначення вимог, що висувалися людиною до об'єктивних реалій або психічних процесів і станів з урахуванням дії тимчасового чинника. У процесі переживання стресу може змінюватися сприйняття часу, що є важливою причиною порушення балансу між сприйнятими зовнішніми стимулами і оцінкою власних можливостей. Незалежно від характеру зовнішнього впливу, перцептивне уявлення про неї формується на основі дистанційних характеристик (близькість – далекість), частоти появи, швидкості змін, що

відбуваються, неоднозначності та новизни в комбінації з іншими стимулами або за відсутності таких. Під стресостійкістю особистості розуміються індивідуальні ресурси та здібності, а саме специфічні набуті навички, що пов'язані зі здійсненням діяльності в заданій ситуації, а також більш загальні характеристики людини – її особистісні якості та стійкі форми поведінки, які допомагають долати шкідливі зовнішні впливи або ж пристосовуватися до них. Специфічним для трансактної моделі стресу є наявність взаємозв'язків між її компонентами. Кожна із взаємодій реалізується за принципом зворотного зв'язку та спрямована на збереження або відновлення балансу.

Особливе місце серед психологічних моделей стресу належить моделі Р. Лазаруса з урахуванням перцептивних і когнітивних процесів, які спрямовані на визначення характеру індивідуального реагування на стрес. Автор моделі припустив, що стрес виникає тоді, коли вимоги навколишнього середовища є на межі або за межами людських можливостей [21]. Відповідно до такого визначення головним стає аналіз взаємодії між вимогами зовнішнього середовища, індивідуальними особливостями людини і адекватністю захисних механізмів. У своїх дослідженнях Р. Лазарус приділяв особливу увагу оцінці ситуації людиною, а також ролі загрози у виникненні стресу. Під оцінкою при цьому розумілося визначення індивідуальної значущості різних елементів ситуації та власної спроможності людини до подолання стресу, які не обов'язково пов'язані зі свідомою психічною активністю, а можуть реалізовуватися на неусвідомлюваному рівні.

Згідно з вищевказаною моделлю загроза розглядається як стан очікування суб'єктом шкідливого небажаного впливу зовнішніх умов і стимулів певного виду. Шкідливі якості стимулу оцінюються відповідно до характеристик інтенсивності їхнього впливу, ступеня невизначеності значення стимулу та часу впливу, ресурсів індивіда, необхідних для подолання негативного впливу. У таких умовах ресурс

індивіда головним чином характеризується станом і потенціалом певних компонентів психологічної структури суб'єкта [22, с. 162].

Процеси оцінки загрози, що пов'язані з аналізом значення ситуації і ставленням людини до неї, мають досить складний характер: вони включають не тільки відносно прості перцептивні функції, а й процеси пам'яті, здібності до абстрактного мислення, елементи минулого досвіду тощо. Важливою рисою моделі стресу Р. Лазаруса є вимога враховувати індивідуальний, неповторний характер структури особистості кожної людини, яка обумовлює відмінності між людьми щодо процесів оцінки загрози і подолання стресу.

Лазарус підкреслював необхідність розділення оцінок загрози від оцінок процесу її подолання. Від моменту оцінки загрози впливу розпочинається процес його подолання з метою усунення або зменшення очікуваного шкідливого ефекту. Він висунув припущення про те, що адаптація до середовища визначається за допомогою емоцій. Когнітивні процеси обумовлюють якість та інтенсивність емоційних реакцій, які, у свою чергу, впливають на відповідну поведінку. Когнітивна теорія стресу відображає уявлення про те, що взаємодія людини і середовища в певних адаптаційних умовах постійно змінюється. Для того щоб ця взаємодія була стресовою, необхідна зацікавленість і висока мотивація суб'єкта для досягнення успішних результатів. У свою чергу, психологічний стрес виникає лише в тому разі, коли людина оцінила, що зовнішні та внутрішні вимоги вимагають надмірного напруження сил чи перевершують її ресурси.

### **Висновки**

Стрес – це психофізіологічна та психологічна реакції людини на певні зовнішні або внутрішні впливи та зміни ситуації, у якій вона перебуває, що залежать від суб'єктивної оцінки нею загрози та власних ресурсів, необхідних для її подолання. Залежно від чинників і характеру їхніх впливів виокремлюють різні види стресу. Розрізняють гострий і хронічний, профе-

сійний, організаційний, інформаційний, післятравматичний, фізіологічний та психологічний види стресу. Найбільш вживаною є загальна класифікація, яка містить два види стресу: фізіологічний та психологічний.

Формулювання концепції стресу знайшло своє відображення в різних теоріях і моделях, які суттєво відрізняються і одночасно частково доповнюють і розвивають одна одну. У сучасній психологічній науці запропоновано кілька моделей стресу: модель «стрес як стимул», генетично-конституційна, психодинамічна, інтегративна і трансактна моделі. Узагальнюючи основні положення різних моделей і теорій стресу, можна сформулювати визначення поняття «стресостійкість» як індивідуальну здатність збереження соціальної адаптації та нормальної працездатності під час дії стресора. Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під ресурсами маються на увазі внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях.

До найбільш вивчених на сучасному етапі в психології ресурсів стресостійкості належать особистісні, інформаційні, інструментальні та матеріальні ресурси. У свою чергу до особистісних ресурсів відносять активну мотивацію подолання (ставлення до стресів як можливості набуття власного досвіду), силу «Я-концепції» (самоповага, висока самооцінка тощо), активну життєву установку, позитивність і раціональність мислення, емоційно-вольові якості та фізичні ресурси (стан здоров'я). До категорії інформаційних та інструментальних ресурсів належать здатність контролювати ситуацію, використання методів або способів досягнення бажаних цілей, інформаційна і діяльнісна активність, здатність до когнітивного структурування і осмислення ситуації. Під матеріальними ресурсами маються на увазі високий рівень матеріального доходу, безпеку життя, стабільність оплати праці тощо.

**Література**

1. *Mechanic D.* Students Under Stress: A Study in the Social Psychology of Adaptation / D.Mechanic. – New York: The Free Press, 1962. – 231 p.
2. Anxiety and stress: an interdisciplinary study of a life situation / Basowitz H., Persky H., Korchin Sh., Grinker R. – New York: McGraw-Hill, 1955. – 243 p.
3. *Селье Г.* Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. – М. : Медицина, 1960. – 254 с.
4. *Alexandr F.* Psychosomatic medicine: its principles and applications / F.Alexandr. – New York: Norton, 1950. – P. 57-69.
5. *Вилюнас В. К.* Некоторые теоретические вопросы изучения стресса / В. К. Вилюнас, О. В. Овчинникова // Научная сессия, посвященная дню радио и дню связиста. – М., 1972. – С. 46-51.
6. *Лазарус Р.* Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Р. Лазарус / Под ред. Л. Леви. – Л. : Медицина, 1970. – С. 178-208.
7. *Наенко Н. И.* Психическая напряженность / Н. И. Наенко. – М. : Изд-во Московского университета, 1976. – 112 с.
8. *Болтівець С. І.* Українська психологічна термінологія : словник-довідник / Укл. С. І. Болтівець, Н. В. Слободяник, М.-Л. А. Чеп, Н. В. Чепелева / За ред. М.-Л. А. Чеп. – К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. – 302 с.
9. *Бродовська В. Й.* Тлумачний словник психологічних термінів в українській мові : словник / В. Й. Бродовська, І. П. Патрик, В. Я. Яблонько. – 2-е видання. – К. : Професіонал, 2005. – 224 с.
10. *Шапар В. Б.* Сучасний тлумачний психологічний словник / В. Б. Шапар. – Харків : Прапор, 2005. – 640 с.
11. *Леонова А. Б.* Комплексная стратегия анализа профессионального стресса : от диагностики к профилактике и коррекции / А. Б. Леонова // Психологический журнал. – 2004. – № 2. – С. 75-85.
12. *Гринберг Д.* Управление стрессом / Д. Гринберг. – СПб. : Питер, 2002. – 496 с.
13. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : Монографія / О. О. Назаров, Н. В. Оніщенко, В. П. Садковий, О. В. Садковий, О. І. Склень, О. В. Тімченко. – Харків : УЦЗУ, 2008. – 221 с.
14. *Селье Г.* Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1979. – 253 с.
15. *Крайнюк В. М.* Психология стрессостойкости личности : Монография / В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
16. *Бодров В. А.* Психологический стресс : развитие учения и современное состояние проблемы / В. А. Бодров. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 1995. – 136 с.
17. *Fuller J.L., Thompson W.R.* Foundations of behavior genetics / J.L. Fuller, W.R.Thompson. – St. Louis, Mo: C. V. Mosby, 1978. – 416 p.
18. Freud S. The psychopathology of everyday life (A. Tyson, Trans) / S.Freud. - New York: Norton, 1966. – 395 p.
19. *Scott R., Howard A.* Models of Stress // S. Levine, N. A. Scotch (Eds.). Social Stress. Chicago: Aldine, 1970. – P. 270-273.
20. *Кокс Т.* Трансактный подход к изучению производственного стресса / Т. Кокс // Психология труда и организационная психология : современное состояние и перспективы развития. Хрестоматия / Под ред. А. Б. Леоновой, О. Н. Чернышевой. – М., 1995. – С.18-34.
21. *Lazarus R.S.* Psychological stress and the coping process / R.S. Lazarus. - N.Y.: McGraw-Hill, 1966. – P. 345-371.
22. *Lazarus R.S., Launier R.* Stress-related transactions between person and environment. / R.S. Lazarus // Perspectives in Interactional psychology. – N.Y.: Plenum Press, 1978. – P. 87-227.