

УДК 159.9

Тарасенко Наталя Вікторівна, старший. викладач кафедри українознавства, педагогіки та культурології Севастопольського національного технічного університету

e-mail:taracenko_nata@mail.ru

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК АДАПТИВНОГО КОПІНГА НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ

Анотація

У статті представлено результати теоретичного аналізу підходів до вивчення долаючої поведінки (копінгу). Розглянуто наукові підходи щодо визначення сутності явища копінгу, копінг-ресурсів, копінг-поведінки, копінг-стратегій особистості. Обговорюються результати дослідження рівня оволодіння навичками адаптивного копінгу студентами технічного вищого навчального закладу. Емпірично встановлено, що переважна більшість студентської молоді для вирішення своїх життєвих труднощів частіше за все обирають неадаптивні форми копінгу, переважно неадаптивні варіанти когнітивних та поведінкових стратегій. Це в майбутньому може негативне впливати на процес їх професійної адаптації, подальшої соціалізації; може призвести до зниження особистісної та професійної активності, появи психосоматичних реакцій, неадекватної оцінки кризових ситуацій, збільшенню кількості конфліктних, стресових та віктимогенних ситуацій. На підставі даних емпіричного дослідження акцентована необхідність розробки програм корекційної роботи зі студентами під час навчання, сутність якої полягає у навчанні молоді людини адаптивним навичкам когнітивного, поведінкового та емоційного копінгу, та передбачає заходи, комплекс яких спрямований на мінімізацію дії механізмів психологічного захисту, активізацію власних копінг-ресурсів й гармонізацію індивідуально-особистісних якостей. Означені перспективи подальших досліджень у цьому напрямку, зокрема, вивчення впливу наслідків використання адаптивного копінгу на показники соціальної

адаптації, віктимності, стресостійкості, конкурентоспроможності майбутніх фахівців.

Ключові слова: *копінг, подолання, долаюча поведінка, копінг-стратегії, копінг-ресурси, адаптивний копінг.*

Тарасенко Наталья Викторовна, старший. преподаватель кафедры украиноведения, педагогики и культурологии Севастопольского национального технического университета

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ АДАПТИВНОГО КОПИНГА НА ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация

В статье представлены результаты теоретического анализа подходов к изучению совладающего поведения (копинга). Рассмотрены научные подходы к определению сущности явлений копинг, копинг-ресурсов, копинг-поведения, копинг-стратегий личности. Обсуждаются результаты исследования уровня овладения навыками адаптивного копинга студентами технического вуза. Эмпирически установлено, что подавляющее большинство студенческой молодежи для решения своих жизненных трудностей чаще всего выбирают неадаптивные формы копинга, преимущественно неадаптивные варианты когнитивных и поведенческих стратегий. Это в будущем может негативно влиять на процесс профессиональной адаптации, дальнейшей социализации; может привести к снижению личностной и профессиональной активности, появления психосоматических реакций, неадекватной оценки кризисных ситуаций, увеличению количества конфликтных, стрессовых и виктимогенных ситуаций. На основании данных эмпирического исследования акцентирована необходимость разработки программ коррекционной работы со студентами во время обучения, сущность которой заключается в обучении молодого человека адаптивным навыкам когнитивного, поведенческого и эмоционального копинга, и предусматривает меры, комплекс которых

направлен на минимизацию действия механизмов психологической защиты, активизацию собственных копинг-ресурсов и гармонизацию индивидуально-личностных качеств. Обозначены перспективы дальнейших исследований в этом направлении, в частности, изучение влияния последствий использования адаптивного копинга на показатели социальной адаптации, виктимности, стрессоустойчивости, конкурентоспособности будущих специалистов.

Ключевые слова: копинг, совладание, совладающее поведение, копинг-стратегии, копинг-ресурсы, адаптивный копинг.

N.V. Tarasenko, Assistant Professor, the Department of Ukraine studies, Pedagogy, and Cultural Science; Sevastopol National University of Technical Science

FORMATION OF SKILLS OF THE ADAPTIVE KOPING AT THE STAGE OF THE VOCATIONAL EDUCATION OF STUDENTS

Summary

The article presents the results of theoretical analysis of approaches to the study of the coping behaviour (coping). Reviewed scientific approaches to definition of essence of the phenomena of coping, coping resources, coping behavior, coping strategies personality. Discusses the results of research of a level of mastering the skills of adaptive coping students of a technical College. Empirical evidence shows that the vast majority of student young people to solve their difficulties often choose non-adaptive forms of coping, mainly maladaptive ways of cognitive and behavioral strategies. It is in the future could negatively affect the process of professional adaptation, further socialization; can lead to the reduction of personal and professional activity, the emergence of psychosomatic reactions, inadequate evaluation of crisis situations, to increase the number of conflicts, stress and victimogenic situations. Based on the data of the empirical research focusing on the need for developing programs correctional work with students during training, the essence of which consists in training the young man adaptive skills, cognitive, behavioural and emotional coping, and includes measures, complex which is aimed

at minimizing the mechanisms of psychological defense, the intensification of its own coping resources and harmonization of individual and personal qualities. Marked the prospects for further research in this direction, in particular, the study of the impact of the use of adaptive coping on indicators of social adaptation of the victimization, stress resistance, competitiveness of future specialists.

Key words: *coping, coping, coping behavior, coping strategies, coping resources, adaptive coping.*

Актуальність дослідження проблеми. У нашому складному столітті інноваційних технологій, прискорених темпів життя, зростання інформаційних та емоційних навантажень, економічних і політичних перетворень, на ринку праці пред'являються високі вимоги не тільки до професіоналізму молодого випускника вищого навчального закладу, а й до його психологічних якостей, які є невід'ємною характеристикою людини і відображають його гнучкість та відносну стійкість до психосоціальної системи. Адже, згідно з даними практичних спостережень, невміння адаптуватися, психологічна нестійкість, невміння справлятися зі стресовими ситуаціями можуть стати поштовхом до втрати професійної мотивації, емоційного вигорання молодого фахівця. Потенціал подолання стресогенних факторів та подій виражається у виборі молодим спеціалістом успішних або неуспішних долаючих стратегій поведінки, а рівень розвитку і репертуар адаптаційних механізмів мають величезне значення як для рівня функціонування особистості, так і для збереження її психологічного комфорту. Тому, на наш погляд, проблема формування навичок адаптивних долаючих стратегій поведінки (копінг-стратегій) ще на етапі навчання студентів є одним з актуальних і пріоритетних напрямків досліджень сьогодення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що питаннями долаючої поведінки (копінгу) займалося чимало вчених: Т.Ю. Більгільдєєва, О.Г. Власова, Р.М. Грановська, І.П. Стрельцова, О.Н. Юрасова, В.О. Бодров, В.І. Євдокимов,

І.Е. Єсауленко та ін. Особистісні копінг-ресурси та копінг-стратегії у складних життєвих ситуаціях розглядали Р.М. Грановська, Є.В. Куфтяк, С.К. Нартова-Бочавер, І.М. Нікольська. Оцінка готовності до діяльності в екстремальних умовах представлена в роботах Л.І Анциферової, Р.С. Єгорова, А.Г. Маклакова, С.Т. Посохова, В.Ю. Рибникова, А.В. Шленкова та ін. Співвідношенню копінгу та психологічних захистів присвячені роботи О.Б. Варшаловскої, Б.Д. Карвасарського, А.В. Лібіна. Особливості копінг-стратегій розглядали І.І. Ветрова, Н.В. Дмитрієва, О.В. Сігаєва, О.А. Приходченко, О.Л. Журавльова, К.І. Корнева, Г.С. Коритова, Ю.Н. Мураткіна, Р.Р. Набіулліна, І.В. Рябченко. Труднощі діагностики копінг-поведінки висвітлені в роботах С.С. Гончарова, О.М. Гришина, О.В. Кружкової, Л.І. Вассермана, М.Ю. Новожилової, Н.П. Фетіскіна та ін. Однак, проблеми впливу копінга на особистісні якості людини, показники соціальної адаптації, конкурентоспроможності, на становлення девіантної та віктимної поведінки залишились поза увагою дослідників.

Аналіз результатів дослідження копінг-поведінки. Проблема психологічного подолання життєвих труднощів є предметом вивчення багатьох досліджень як зарубіжної так і вітчизняної психології. При цьому для позначення такої поведінки стали застосовуватися різні терміни: долаюча поведінка, захисно-долаюча поведінка, копінг. На сьогоднішній день найбільшого поширення та застосування отримав термін «копінг-поведінка». Вітчизняні дослідники інтерпретують поняття «копінг» як те, що робить людина, щоб подолати стрес, а «копінг-поведінку» – як долаючу поведінку або психологічне подолання [1; 2].

Початок вивчення в сучасній психології копінг-поведінки пов'язан з обґрунтуванням Річардом Лазарусом положення про те, що здатність особистості долати стрес в більшості випадків більш важлива, ніж природа та величина стресу, частота його впливу [1; 6]. Це положення стало теоретичною основою трансакціональної когнітивної теорії копінг-поведінки Лазаруса

(1966), котра стала першою серед теорій копінг-поведінки. Надалі в психології складаються й інші підходи до розуміння як копінг-поведінки в цілому, так і різних її аспектів.

Так, з точки зору Лазаруса, копінг-поведінка виступає як динамічний процес, який визначається суб'єктивністю переживання ситуації [6]. Він виділяє три типи стратегій подолання загрозової ситуації: механізми захисту Его; пряму дію – напад або втечу, які супроводжуються гнівом або страхом; подолання без афекту, коли реальна загроза відсутня, але потенційно існує.

С. Фолькман і Р. Лазарус розглядають копінг як когнітивні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу [6]. З цих позицій активна форма копінг-поведінки, активне додання, є цілеспрямованим усуненням або послабленням впливу стресової ситуації, а пасивна копінг-поведінка, або пасивне додання, передбачає використання різного арсеналу механізмів психологічного захисту, які спрямовані на зниження емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації. На їх думку, копінг виконує дві основні функції: регуляція емоцій (копінг, націлений на емоції); управління проблемами, що викликають дістрес (копінг, націлений на проблему) [5; 6]. Обидві ці функції можуть реалізуватися в стресових ситуаціях.

З позицій неопсіхоаналітичного підходу копінг-поведінка розглядається як Его-процес, спрямований на продуктивну адаптацію особистості до важких умов і ситуацій. Однак копінг-поведінка як, захисний Его-процес, відрізняється від процесів психологічного захисту. Копінг-поведінка передбачає включення когнітивних, моральних, соціальних та мотиваційних структур особистості в процесі подолання проблеми. У разі нездатності особистості до адекватного подолання проблеми включаються захисні механізми, що сприяють пасивної адаптації. Такі механізми визначаються як ригідні, дезадаптивні способи подолання проблеми, що перешкоджають адекватної орієнтації індивіда в реальній дійсності. Тобто, копінг і захист функціонують на підставі однакових Его-процесів, але є різноспрямованими механізмами у подоланні проблем.

Ще одним підходом до розуміння копінг-поведінки є розгляд копінгу з точки зору якості особистості, що дозволяє використовувати відносно постійні варіанти відповіді стресовій ситуації – стратегії [1; 3]. При цьому виділяють три варіанти поведінки для додання стресової ситуації:

1. Копінг, націлений на оцінку – подолання стресу, що включає спробу визначити значення ситуації і ввести в дію певні стратегії: логічний аналіз, когнітивну переоцінку та ін.

2. Копінг, націлений на проблему, – подолання стресової ситуації, метою якої є модифікування, зменшення або усунення джерела стресу.

3. Копінг, націлений на емоції, – подолання стресу, що включає в себе когнітивні, поведінкові зусилля, за допомогою яких людина намагається зменшити емоційну напругу і підтримати афективну рівновагу [1; 3].

Процес вирішення соціальних проблем або копінг-процес першими у 80-х роках ХХ століття описали такі вчені як О. Незу, Т. Дзуріла, М. Голдфрід. Це було дуже важливим з теоретичної точки зору моментом у вивченні формування активної долаючої поведінки – копінг-стратегій для вирішення проблем. Активне додання проблем є когнітивно-поведінковим процесом, в результаті якого формується загальна соціальна компетентність особистості.

Згідно зазначених авторів у копінг-процесі можна виділили п'ять компонентів:

1. Орієнтацію в проблемі, підключення когнітивного й мотиваційного компонентів для загального ознайомлення.

2. Визначення та формулювання проблеми, її описання у конкретних термінах та ідентифікація специфічних цілей.

3. Генерацію альтернатив, розробку численних можливих варіантів вирішення проблеми.

4. Вибір оптимального варіанту вирішення проблеми.

5. Виконання рішення з подальшою перевіркою, підтвердженням його ефективності [1; 3; 5].

Таким чином, копінг-поведінка – це «система внутрішньо взаємопов'язаних дій, яка здійснюється людиною в ситуаціях психологічної загрози фізичному, особистісному та соціальному благополуччю, здійснюється у когнітивній, емоційній і поведінковій сферах функціонування особистості й веде до успішної або менш успішної адаптації» [3, с. 45].

Копінг-стратегії – це варіанти реакції особистості на сприйняту загрозу, спосіб управління стресором. Копінг-ресурси являють собою відносно стабільні характеристики, що забезпечують психологічний фон для подолання стресу і сприяють розвитку копінг-стратегій. Копінг-поведінка визначається як поведінка, регульована і сформована за допомогою використання копінг-стратегій з урахуванням копінг-ресурсів [3; 4]. Наявність або відсутність (зниження) копінг-ресурсів призводить до вибору адаптивних або дезадаптивних копінг-стратегій поведінки [2; 5].

До адаптивних копінг-стратегій відносять «асертивні дії», «вступ до соціального контакту», «пошук соціальної підтримки», які спрямовані на вирішення проблемної або стресової ситуації, або на отримання соціальної підтримки від оточення. До числа дезадаптивних копінг-стратегій включають «агресивні дії», «асоціальні дії», «уникнення», що характеризуються невпевненістю в собі та у соціальному оточенні, а також негативізмом стосовно оточуючих [2; 4; 5].

Копінг-стратегії поведінки можуть сприяти або перешкоджати успішності подолання стресів, а також впливати на збереження фізичного та психічного здоров'я суб'єкта.

Таким чином, проведений аналіз показав, що копінг-поведінка являє собою одну з найважливіших психологічних характеристик особи, під якою мається на увазі індивідуальний спосіб (модель, стратегія) додання людиною скрутної ситуації відповідно до особистісної оцінки її значимості в його житті та особистісно-середовищних ресурсів.

Результати експериментального дослідження та їх обговорення.

Дослідження проводилось на базі Севастопольського національного технічного університету. У дослідженні взяли участь 318 студентів технічних спеціальностей віком від 19 до 20 років.

Метою здійсненого нами емпіричного дослідження стало вивчення рівня володіння навичками адаптивних і неадаптивних форм когнітивного, емоційного та поведінкового копіngu у студентів технічних спеціальностей.

Оцінити наскільки ефективними, щодо виникаючих труднощів, копіng-стратегіями користуються студенти ми змогли за допомогою методики діагностики копіng-механізмів Е. Хейма. Дана методика адаптована в лабораторії клінічної психології психоневрологічного інституту імені В.М. Бехтерева, під керівництвом д.м.н. професора Л.І. Вассермана, і дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копіngu, розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності: когнітивний, емоційний і поведінковий копіng-механізми [3].

Згідно отриманих даних, у поведінці переважної більшості студентської молоді в ситуаціях подолання різноманітних життєвих труднощів частіше за все переважають механізми психологічного захисту, що ускладнює ефективне вирішення ними складних життєвих і професійних ситуацій. Найнесприятливішою сферою в структурі механізмів подолання у наших респондентів виявилася когнітивна сфера, в якій провідну роль відіграють саме неадаптивні варіанти копіng-механізмів. Про невміння користуватися адаптивними копіng-стратегіями свідчать дані, отримані нами в результаті тестування.

У когнітивній сфері переважна кількість студентів обрала неадаптивні варіанти копіngu 148 осіб (46,5%) – пасивні форми поведінки (розгубленість, ігнорування, упокорювання, дисиміляція), або зовсім відмова від подолання труднощів через невіру у власні можливості, інтелектуальні ресурси, навмисну недооцінку неприємностей. Це може бути пов'язано з тим, що в них

заблокований пошук проблемного розбору ситуації, що викликає фрустрацію, й підвищення рівня нервово-психічної напруги; їм важко розібратися в причинах і механізмах своєї поведінки і, як наслідок цього, у них часто виникають стани розгубленості, безвихідності становища, що, у свою чергу, утруднює рішення виниклої проблеми, загострює негативний вплив стресу на організм, призводить до потрапляння до віктимогенних ситуацій.

Відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії властиві 65 студентам з 318 досліджуваних (20,5 %). Це форми поведінки, спрямовані на більш ефективну, порівняно з іншими стратегіями, оцінку труднощів, на надання особливого сенсу їх подолання, на віру в вищі сили при зіткненні з складними проблемами.

Адаптивні когнітивні копінг-стратегії показали 105 респондентів (33 %) нашої вибірки, вони здатні до самостійного аналізу наявних труднощів та пошуку можливих шляхів виходу з них, самоконтролю, глибокому усвідомленню власної цінності як особистості, віри у власні ресурси в подоланні важких ситуацій.

У поведінковій сфері результати виявилися декілька кращими. Неадаптивним поведінковим копінгом користується 129 осіб (41%) поведінка котрих характеризується активним уникненням, відступом, вони припускають поведінку, зумовлену униканням думок про неприємності, пасивністю, самотністю, ізоляцією, прагненням відійти від активних інтерперсональних контактів, відмову від вирішення проблем.

63 опитуваних (20 %) мають відносно адаптивні поведінкові копінг-механізми, конструктивність котрих залежить від вираженості ситуації подолання та її значущості. Вони користуються компенсацією, запобіганням, тощо – формами поведінки, які характеризуються прагненням до тимчасової відмови від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, за допомогою здійснення своїх завітних бажань.

Решта – 126 студентів (39%) обрали адаптивні поведінкові копінг-стратегії. В своїй поведінки до найближчого соціального оточення вони демонструють співпрацю та альтруїзм, самостійно пропонують підтримку людям для подолання труднощів.

Найменший відсоток неадаптивного копіngu виявився у емоційній сфері – лише 76 респондентів (24%). Їм властиві такі способи реагування, як придушення емоцій, покiрність, самозвинувачення, агресивність – варіанти поведінки, що характеризуються пригніченим станом безнадійності, покори, переживання злості і покладання провини на себе та інших.

Відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії притаманні 80 представникам студентської молоді (25%), вони демонструють поведінку, спрямовану на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним відреагуванням, або на перекладання відповідальності за вирішення труднощів на інших осіб (емоційне розвантаження, пасивна кооперація).

162 особи (51%) обрали адаптивні варіанти емоційного копіngu. Варіантами такої поведінки є протест, оптимізм, що відображають емоційний стан з активним обуренням та опором відносно до труднощів і упевненістю у наявності виходу в будь-якої, навіть найскладнішої ситуації.

Отже, ми бачимо, що більшість студентів для вирішення своїх життєвих труднощів частіше за все обирають неадаптивні варіанти копіngu, в більшості когнітивні та поведінкові. В майбутньому це може негативне вплинути на процес їх професійної адаптації, подальшої соціалізації, що призведе до зниження особистісної та професійної активності, появи психосоматичних реакцій, неадекватної оцінки кризових ситуацій, збільшення кількості конфліктних, стресових та віктимогенних ситуацій.

На наш погляд, нівелювати негативні наслідки, невідмінна студентською молоддю долати перешкоди сучасного життя, допоможе застосування в період навчання у вищому навчальному закладі корекційної роботи, сутність якої полягає у розвитку навичок конструктивних дій; розвитку уміння адекватно

оцінювати та приймати життєві ситуації; зниження рівня агресивності, внутрішньої конфліктності; розвитку навичок самоконтролю емоцій, станів та поведінки; умінь адекватно оцінювати ситуацію, без тенденцій до заміщення та проекції; зниження рівня конфронтації, агресивності; підвищення самоцінності, самооцінки тощо. Таким чином, корекційна робота з навчання сучасної молоді адаптивним навичкам когнітивного, поведінкового та емоційного копінгу, передбачає заходи, комплекс яких спрямований на мінімізацію дії механізмів психологічного захисту та гармонізацію індивідуально-особистісних якостей.

Висновки. Проблема формування навичок адаптивного копінгу на сьогодні є однією з актуальних, перспективних та практично значущих напрямків наукових досліджень. Теоретичний аналіз проблеми долаючої поведінки свідчить про те, що не всі питання даної проблематики достатньо висвітлені необхідною кількістю досліджень. Поза зоною уваги науковців залишилось чимало питань, зокрема, питання впливу копінгу на віктимну та девіантну поведінку, шляхи їх превенції.

Згідно результатам емпіричного дослідження можна дійти висновку про те, що переважна більшість студентів користуються неадаптивними варіантами копінг-поведінки, що ускладнює їх взаємини з оточуючими, посилює негативні риси характеру, дію стресу на організм, може призвести до різних психосоматичних захворювань.

Тому перед вищою школою, психологами та соціальними педагогами загострилась потреба у відповідних науково обґрунтованих знаннях та практико-орієнтованих програмах формування навичок адаптивного копінгу у представників зростаючого покоління. У цьому зв'язку дослідження впливу адаптивного копінгу на рівень віктимності, а в подальшому навчання студентів гнучкому використанню у складних життєвих ситуаціях адаптивних копінг-стратегій буде сприяти кращій соціальній адаптації, стресостійкості, конкурентоспроможності на ринку труда.

Список використаних джерел

1. Ашанина Е.Н. Психология копинг-поведения сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России: концепция, модель, технологии / Е.Н. Ашанина // дис. ... докт. психол. наук. – СПб.: С.-Петербург. гос. ун-т ГПС МЧС России, 2011. – 340 с.

2. Бовть О.Б. Эмпирическое изучение личностных детерминант агрессивного виктимного поведения подростков / О.Б. Бовть // Особистість у просторі культури: Матеріали V Севастопольського Міжнародного науково-практичного симпозиуму, 27 червня 2013 р. / За ред. Г.О. Балла, О.Б. Бовть, В.О. Медінцева. – Севастополь: Рібест, 2013. – С. 33-36.

3. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е.Р. Исаева. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.

4. Рыбников В.Ю. Психология копинг-поведения специалистов опасных профессий / В.Ю. Рыбников, Е.Н. Ашанина // Монография. – СПб.: Политехника-Сервис, 2012. – 120 с.

5. Руденский Е.В. Виктимологическая экспертиза качества образования: психологические и социально-педагогические аспекты / Е.В. Руденский. – Новосибирск: Издатель, 2000. – С.6-7.

6. Folkman S., Lazarus R.S. Coping and Emotion // Stress and Coping: an anthology. N.Y.: Columbia University Press, 1991. P.207-227.

References transliterated

1. Ashanina E.N. Psihologija koping-povedenija sotrudnikov Gosudarstvennoj protivopozharnoj sluzhby MChS Rossii: koncepcija, model', tehnologii / E.N. Ashanina // dis. ... dokt. psihol. nauk. – SPb.: S.-Peterb. gos. un-t GPS MChS Rossii, 2011. – 340 s.

2. Bovt' O.B. Jempiricheskoe izuchenie lichnostnyh determinant agressivnogo viktimnogo povedenija podrostkov / O.B. Bovt' // Osobistist' u prostori kul'turi: Materiali V Sevastopol's'kogo Mizhnarodnogo naukovopraktichnogo simpoziumu,

27 chervnja 2013 r. / Za red. G.O. Balla, O.B. Bovt', V.O. Medinceva. – Sevastopol': Ribest, 2013. – S. 33-36.

3. Isaeva E.R. Koping-povedenie i psihologicheskaja zashhita lichnosti v uslovijah zdorov'ja i bolezni / E.R. Isaeva. – SPb.: Izdatel'stvo SPbGMU, 2009. – 136 c.

4. Rybnikov V.Ju. Psihologija koping-povedenija specialistov opasnyh professij / V.Ju. Rybnikov, E.N. Ashanina // monografija. – SPb.: Politehnika-servis, 2012. – 120 s.

5. Rudenskij E.V. Viktimologicheskaja jekspertiza kachestva obrazovanija: psihologicheskie i social'no-pedagogicheskie aspekty / E.V. Rudenskij. – Novosibirsk: Izdatel', 2000. – S. 6-7.

6. Folkman S., Lazarus R.S. Coping and Emotion // Stress and Coping: an anthology. N.Y.: Columbia University Press, 1991. P.207-227.