

метри гендерних відмінностей у стилях сімейного спілкування, до яких відносимо соціальні й культурні норми суспільного середовища, засвоєні статево-рольові стереотипи, модель сімейної системи, психофізіологічні особливості, психологічні якості та властивості особистості, її комунікативний потенціал, рівень комунікативних знань, умінь і навичок та ін. Окреслена в цій статті проблематика потребує детальнішого емпіричного вивчення, що й вважаємо перспективою подальшого дослідження цього питання.

1. Аронсон Э. Социальная психология : Психологические законы поведения человека в социуме / Э. Аронсон, Т. Уилсон, Р. Эйкерт. – С. Пб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 560 с.
2. Вацлавик П. Прагматика человеческих коммуникаций : Изучение паттернов, патологий и парадоксов взаимодействия / П. Вацлавик, Д. Бивин, Д. Джексон. – М. : Апрель-Пресс, ЭКСМО-пресс, 2000. – 320 с.
3. Куницына В. Н. Межличностное общение / В. Н. Куницына, Н. В. Казаринова, В. М. Погольша. – С. Пб., 2001. – 544 с.
4. Лысова А. В. Психология семьи. Ч. 2 / А. В. Лысова. – Владивосток : Изд-во Дальневост. ун-та, 2003. – 121 с.
5. Психологія сім'ї : навч. посіб. / Поліщук В. М., Ільїна Н. М., Поліщук С. А. [та ін.] ; за заг. ред. В. М. Поліщука. – 2-ге вид. – Суми : Університетська книга, 2012. – 282 с.
6. Психология общения [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://comm-psy.ru/2010/12/108-muzhskoj-i-zhenskij-stili-obscheniya/>.
7. Черников А. В. Системная семейная терапия : Интегративная модель диагностики / А. В. Черников. – 3-е изд., испр. и допол. – М. : Класс, 2001. – 208 с.

УДК 159.922.2

Інокентій Корнієнко

ТЕОРЕТИЧНІ КОНЦЕПЦІЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В ПОДРУЖНІЙ ПАРІ

У статті представлено аналіз відомих зарубіжних досліджень опанувальної поведінки в сім'ї. Дається визначення поняттям копінг-поведінка, копінг-стратегії, діадичний та сімейний копінг. Описуються форми сімейного опанування, розвиток і динаміка опанувальної поведінки в сім'ї, оцінка ефективності опанування. Формулюються основні положення, концепції сімейного опанування. Проаналізовано дослідження, присвячені інтегральному вивченню опанувальної поведінки в сім'ї в ситуації нормативних сімейних криз, визначено форми опанувальної поведінки, використовувани в ситуаціях стресу в близьких відносинах.

Ключові слова: копінг, сімейне опанування, діадичний і сімейний копінг, стрес, ефективність опанування, динаміка опанування, життєвий цикл сім'ї.

The analysis of well-known foreign studies of family coping as a collective phenomenon is given in the article. The definition of: coping-behavior, coping-strategies, family and dyad coping is given in the article. Different forms of family coping, development and dynamics of coping-behavior, the valuation of the efficiency of coping is reviewed. The basic concept of family coping is formulated. In series of studies dedicated to the integral study of coping behavior in family situations of normative family crises (during main stages of life cycles) different forms of behavior that are used in situations of stress in close relationships are defined.

Keywords: the concept of coping, family coping, dyadic coping and family, the dynamics of coping, family life cycle.

Копінг-стратегії – широке поняття з довгою й складною історією. Поняття «копінг» уперше було введено Р.Лазарусом і С.Фолкманом у рамках транзактної моделі стресу [5]. Відповідно до цієї моделі, стрес і пережиті емоції є результатом взаємодії середовищних процесів і людини. Відносний сенс емоції (загроза, утрата, кинутий виклик) залежить як від контексту, так і від оцінки ситуації людиною і взаємодії цих двох факторів, так званого «потоків дій і реакцій». Під копінгом традиційно розуміють «постійно змінні когнітивні й поведінкові способи подолання специфічних зовнішніх і внутрішніх вимог, які оцінюються людиною як значимі або як такі, що перевершують його можливості, тобто копінг – це завжди довільні й свідомі дії, хоча деякі дослідники у віковій психології дотримуються більш широкого визначення [3, с.57]. В останньому випадку до копінгу відносяться всі прояви регуляції емоційного стану, включаючи ті мимовільні процеси, які зумовлені відмінностями в темпераменті та звичній поведінці. Поняття «опанувальна поведінка» є синонімом до поняття «копінг» і використовується для позначення поведінки особистості в будь-яких ситуаціях, що є для людини як критичні або ж важкі.

Стійкі патерни копінгу формують копінг-стратегії особистості. За результатами факторного аналізу було виділено два базові види копінгу: проблемно-орієнтований (спрямований на подолання самого джерела стресу) і емоційно-орієнтований (спрямований на подолання емоційного збудження, викликаного стресором). Останнім часом обидва види копінгу частіше розглядаються в контексті емоційної регуляції: пусковим механізмом активних дій завжди слугує емоційне збудження, викликане стресором.

Опанувальна поведінка в кризових ситуаціях сім'єю – новий напрям у психології, який інтегрує сімейний системний підхід (розгляд сім'ї як цілісної системи) і концепції стрес-копінгу. У світовій психології з початку 90-х років минулого сторіччя ведеться дослідження сімейного стресу й копінгу в здорових сім'ях, сім'ях людей груп ризику й осіб з хронічними захворюваннями [5; 6]. Незважаючи на спроби зрозуміти й оцінити механізми опанувальної поведінки в сім'ях, що перебувають під впливом стресу, функція опанування кризовими ситуаціями як складовими сімейного життя донині глибоко та всебічно не розглядалася. Саме тому **теоретичний аналіз концепцій діадичного стресу й копінгу в подружній парі і є головною метою нашої статті. Визначення вказаних концепцій дасть можливість надалі добирати психологічний інструментарій для емпіричного вивчення цього феномену.**

Проблема опанувальної поведінки в стресі інтенсивно розробляється в зарубіжній психологічній науці. За цією темою опубліковано безліч робіт таких зарубіжних дослідників, як R.Lazarus, R.Moos, N.Endler, Y.Parker, M.Perez, M.Reicherts, M.Haan, S.Folkman [3; 4].

Поняття «опанування в сім'ї» використовується в медичній психології тоді, коли копінг-реакції більш ніж одного члена сім'ї є відповідями на порушення душевної рівноваги в одного або кількох членів сім'ї. Н.І.McCubbin, Р.Восс, С.Вілсон визначили структуру опанувальної поведінки з кризовими, стресовими ситуаціями в сім'ї:

- поява таких змін у сім'ї, які вимагають адаптації;

- соціальні та психологічні фактори, які сім'я використовує в управлінні стресовою ситуацією;
- сімейні ресурси, які сім'я активізує для досягнення результатів опанування в стресових ситуаціях;
- результат опанувальних зусиль сім'ї.

Численні психологічні дослідження показують, що всі сім'ї по-різному протистоять сімейним проблемам і труднощам. Для одних наслідком труднощів буде наростання сімейних проблем, погіршення взаємин між членами сім'ї, інші ж під впливом стресу мобілізують і множать спільні зусилля для їх подолання.

У зарубіжній психології поширений термін «спільний (колективний) копінг» (communal coping), що позначає соціальний контекст копінг-поведінки [1]. Теоретичні та прикладні дослідження зарубіжних психологів свідчать про те, що копінг-поведінка не є окремим, незалежним явищем, це – невід'ємна частина складного, динамічного процесу особистості, соціального оточення та їх взаємин.

Аналіз публікацій іноземних авторів дозволив нам виділити три підходи до розуміння колективного копіngu на рівні сім'ї. Перший підхід розвивається в рамках моделі багатоосьового копіngu С.Хобфолл і фіксується на усвідомленні впливу соціального оточення на копінг-поведінку людини, виділення групового рівня копіngu [7]. Це означає, що люди справляються із ситуацією, поєднуючи власні та соціальні ресурси як індивідуально, так й у відносинах з іншими. Другий підхід, що поєднує дослідження копіngu сімейних пар, фокусується на виборі специфічних стратегій опанування партнерами по шлюбу залежно від рівня стресу, що й визначає вибір стратегій опанування подружжям. Дж.Койн і Д.Сміт у дослідженні подружніх пар, у яких чоловіки перенесли інфаркт міокарда, виділили два головних типи копіngu, сфокусованого на взаєминах: перший тип – активна взаємодія, включає в себе активні дискусії партнерів, турботу про самопочуття пацієнта й рішення проблем спільно, другий – захисна буферизація, являє собою спроби закрити партнера від стресу, приховуючи від нього тривоги й занепокоєння та поступаючись у всьому, щоб уникнути конфліктів. Активна взаємодія показала наявність дуже слабкого зв'язку або його відсутність із змінами в стані здоров'я пацієнта, а використання дружинами захисної буферизації співвідноситься з підвищенням працездатності та самооцінки в чоловіків. Вивчаючи зв'язок між адаптивністю копінг-поведінки подружжя й рівнем його задоволеності шлюбом, Т.О'Брайєн і А.де Лонгіс установили, що в сім'ях, де рівень задоволеності був низький, чоловіки, включаючись у захисну буферизацію, підвищували рівень стресу в дружин. Серед пар, задоволених шлюбом, подібна стратегія не чинила негативного впливу на дружин.

Третій підхід, що базується на концепціях діадичного копіngu, акцентує свою увагу на діадичності стресу, описі видів діадичного копіngu, вивченні його впливу на взаємини в шлюбних парах і розробці методичного інструментарію для його вивчення. Діадичний копінг співвідноситься з рівнем якості подружніх відносин, стабільністю відносин і комунікативною поведінкою. Стратегії спільного (діадичного) копіngu мають як негативний, так і позитивний вплив

на якість стосунків у парі. Ефективний діадичний копінг не тільки скорочує стрес і зміцнює сімейне благополуччя, а й підсилює почуття єдності партнерів.

За даними численних досліджень відомо, що стійкі замкнуті групи (якою є сім'я) виробляють безліч механізмів для підтримки власної цілісності. Групові психологічні захисні механізми – система процесів і механізмів, спрямованих на збереження психологічної цілісності сім'ї як колективного суб'єкта (підтримка позитивного суб'єктивного стану, відповідного цілісності) [1, 2].

Сім'я – цілісність, яка відчуває на собі вплив криз, пов'язаних з особливостями проходження життєвих циклів сім'ї, а також вплив ненормативних криз, пов'язаних з поняттям життєвого шляху сім'ї. Загроза для цілісності сім'ї породжує її психологічну захисну активність. Психологічна захисна активність сім'ї, у нашому розумінні, означає систему процесів і механізмів, спрямованих на підтримку й відновлення сім'ї при порушенні цілісності, стабільності сімейної системи. Сімейне опанування виступає провідним механізмом у психологічній захисній активності сім'ї та розуміється як усвідомлена організація для подолання труднощів. Опанування ми визначаємо як реакцію на пережите внутрішнє напруження одного або кількох членів сім'ї чи сімейну дисфункціональність, коли сім'ї доводиться проявляти незвичайні зусилля: спостерігати, отримувати новий досвід, визначати та вживати спеціальні дії, щоб повернутися до звичної життєдіяльності. Сімейне опанування, як процес, підтримує безліч параметрів сімейного життя. Копінг є породженням елементів сімейної системи, тобто її складових. Отже, його можна розглядати як механізм породження та надалі як підтримку або непідтримку сімейної цілісності.

Спостереження за сімейним копінгом показують, що сімейні копінг-стратегії не є поодинокими діями, а включають у себе одночасно організацію різних дій членів сім'ї, багато сфер сімейного життя, зміцнюють внутрішньосімейну єдність і згуртованість. Додержуючись такого трактування сімейного опанування, важливо відзначити, що в сучасній психологічній науці опанувальна поведінка сім'ї як системи вивчена вкрай мало, найчастіше діагностуються стратегії подолання окремих членів сім'ї.

У зарубіжній психологічній літературі ми зустріли вивчення сімейного копінгу з точки зору діадичних відносин у подружній парі. Так, S.Coyne, T.Smith запропонували новий термін у концепції сімейного опанування – «копінг фокусований на відносинах», який, на їх думку, охоплює дві стратегії: активну підтримку й протекцію захисту [4, с.43]. Використовуючи стратегію активної підтримки, автори говорять про такі дії людини, які спрямовані на те, щоб стимулювати партнера на обговорення проблеми, з'ясувати його почуття і знаходити спільні конструктивні рішення у важкій ситуації. За допомогою стратегії протекції захисту людина емоційно «розвантажує» іншого, наприклад, тим, що не обговорює хвилюючу тему, проявляє турботу, пригнічує негативні почуття й поступається партнерові, щоб уникнути сварок.

A.DeLongis і D.O'Brien говорять про «емпатичний копінг» у сімейному опануванні з труднощами, розуміючи під цим «здатність і спробу зрозуміти в стресовій ситуації афективний світ партнера і це афективне розуміння розділи-

ти» [4]. Як форму вираження емпатичного копінгу вони називають демонстрацію симпатії, доброзичливість, розуміння виразу обличчя, теплу інтонацію тощо.

О. Bodenmann запропонував свою концепцію діадичного стресу й копінгу в подружній парі, у рамках якої стрес і копінг у сім'ї розуміються як системна подія. При цьому діадичний стрес він визначає як вимоги до одного або обох членів подружжя, що вносять дестабілізацію в загальну систему. Діадичний копінг розуміється як спільна форма подолання навантажень. Ми проаналізували зазначену концепцію діадичного копінгу й пропонуємо під цим розуміти такий стиль подолання важких ситуацій, коли відбувається активне співробітництво й узгодження копінг-стратегій у подружній парі, у процесі якого:

- ураховуються сигнали про виникнення важкої ситуації від одного з партнерів і відповідна реакція другого з подружжя на ці прояви;
- на підставі зворотного зв'язку оцінюються важливість і можливі наслідки даної ситуації для сім'ї, можливості подружжя для опанування її;
- відбувається узгоджений вибір стратегій опанування важкою ситуацією в подружжя, які переважно націлені на один результат і поєднуються в загальному процесі подолання труднощів.

Причому такий діадичний копінг у подружній парі ми пропонуємо розділити на два види діадичного опанування. По-перше, спільний діадичний копінг, який характеризується узгодженим вибором подружжя схожих, таких, що не суперечать один одному, найбільш наближених способів і стратегій опанування (конгруентність копінг-стратегій). Тобто в цьому випадку, вирішуючи важкі ситуації, подружжя використовують переважно однаковий стиль і схожі стратегії опанування труднощами (наприклад, чоловік і дружина разом планують шляхи вирішення проблеми й потім направляють проблемно-орієнтовані зусилля на успішне її вирішення), що дозволяє найбільш швидко й продуктивно досягти бажаного результату опанування.

По-друге, підтримуючий діадичний копінг у подружжя, який відзначається поділом зусиль на вирішення важких ситуацій з партнером, коли кожен з подружжя виділяє для себе у важкій ситуації завдання і сфери опанування іншого з подружжя, які він готовий взяти на себе. При цьому головним чинником є здатність і готовність кожного з подружжя взяти на себе ту функцію і роль у загальному опануванні, яка найкраще доповнювала б зусилля іншого з подружжя (наприклад, при більшому використанні дружиною пошуку допомоги та підтримки в соціального оточення, стратегічного планування вирішення проблеми, чоловік приймає на себе активнішу роль в опануванні, демонструючи більший самоконтроль і дієве вирішення проблеми), що гарантує вирішення важкої ситуації в сім'ї навіть у тому разі, коли в одного з подружжя сил і можливостей для дієвого, активного опанування недостатньо. Німецькі дослідники відзначають, що наявність і використання діадичного копінгу в подружжя в сім'ї має позитивне значення не тільки для успішного й ефективного опанування у важких ситуаціях, а й позитивно впливає на якість подружніх відносин.

Як функції і значення діадичного копінгу для подружніх відносин О. Bodenmann виділив такі:

- стрес-орієнтовані (зменшення навантаження через спільне дійсне вирішення проблеми, емоційна регуляція, соціальна регуляція);
- орієнтовані на подружні стосунки (побудова й зміцнення почуття «ми», побудова та зміцнення довіри партнерів, когнітивне усвідомлення подружніх відносин як таких, що допомагають, підтримують і мають цінність).

Отже, спільне сімейне опанування виступає не тільки як спосіб, необхідна умова подолання важких, стресових ситуацій у сім'ї, а і як найважливіший ресурс, завдяки якому сім'я залишається життєздатною і здоровою, може характеризуватися кращим психологічним і фізичним самопочуттям подружжя, високою задоволеністю життям і сімейними відносинами, кращою соціальною адаптацією й стабільністю відносин.

Дослідження психологічних закономірностей сімейного опанування веде нас до розуміння сімейного опанування як процесу або явища, яке постійно змінюється. Члени сім'ї та їх ставлення один до одного, стосунки сім'ї з навколишнім світом постійно динамічні, що вимагає їх переоцінки й відбивається, у тому числі, на способах опанування та їх мінливості [7, с.231].

Нині, розглядаючи процесуальний аспект сімейного опанування, беруться до уваги такі параметри: стадії сімейного опанування з урахуванням конкретної ситуації; фази опанування; сімейне опанування на різних етапах життєвого циклу; опанування з різними стресорами. У процесі сімейного опанування дослідники виділяють три стадії регуляції стресової ситуації: очікування (рівень антиципації), вплив і пост-вплив [1; 4]. На стадії очікування сім'ї доводиться на когнітивному рівні працювати над такими питаннями, як: «Як цьому можна запобігти? Що можна зробити, щоб підготуватися до стресу або зменшити його дію? Якщо цього не можна уникнути, то чи можна це витримати?» На цій стадії сім'я може використовувати стратегії подолання, починаючи з уникнення й закінчуючи вирішенням проблем.

На стадії впливу деякі думки й дії, присутні на попередній стадії, утрачають актуальність. Для того щоб упоратися з невідповідностями між очікуваннями й дійсністю, сім'я змушена знаходити та використовувати нові стратегії подолання в ситуації, яка вже активно розвивається.

У міру просування сім'ї до стадії пост-впливу з'являються нові роздуми на тему: «А що тепер? Чи може і/або хоче сім'я повернутися до стану, що існував раніше?» Сім'я стикається з наслідками ситуації, що знаходиться в стадії завершення. Реакції подружжя, у свою чергу, можуть привести до нового рівня очікування.

Д.Рейсс і М.Олів'єрі в процесі сімейного опанування виділяють три фази, що впливають з концептуальної моделі вирішення проблем: визначення проблеми, вплив і впевненість у прийнятому рішенні. Вони вважають, що саме ці три фази виступають концептуальними пунктами дослідження реакції сім'ї на стресову ситуацію [3]. Так, у межах кожної із цих фаз сім'ї використовують стратегії, засновані на власних ресурсах.

Іншої точки зору на фази сімейного опанування дотримуються Г.Маккабін і Дж.Паттерсон у запропонованій ними моделі реагування сім'ї на пристосу-

вання та адаптацію [7, с.181]. Ці автори виділяють три фази: опору, зміни структури та зміцнення, у процесі яких сім'ї застосовують різні адаптивні стратегії сімейного опанування. Кожна фаза описує здатність сім'ї впоратися зі стресовою подією, вплив стресорів на стійкість й опір сім'ї, ресурси й здібності опанування/вирішення проблем. Передбачається, що фазі зміни структури передує фаза опору. Однак сім'ї не обов'язково безпосередньо рухаються від кризи до адаптації. Сім'я може застрягти в одній з фаз або слідувати циклічним шляхом у міру того, як вона (сім'я) розбирається в ситуації.

Відомо, що деякі стресові ситуації є короткостроковими, інші – вимагають від сім'ї опанування протягом тривалого часу, як, наприклад, у ситуації пролонгованого характеру стресу (хронічна хвороба, утрата одного із членів сім'ї).

Сім'я як «організм, що розвивається в часі», має свій цикл розвитку. Динамічний аспект життєвого циклу вносить необхідність пристосування стратегій опанування до конкретних подій і ситуацій.

У дослідженні [3], присвяченому інтегральному вивченню особливостей опанувальної поведінки на різних етапах життєвого циклу, були отримані докази динамічного порядку вибору стратегій опанування в сім'ї. Було виявлено, що найбільш часто на початку стресового епізоду подружжям використовувався тільки індивідуальний копінг, за яким слідували спільні копінг-зусилля партнерів, лише після (уже в ситуації неможливості самотійно подолати стресову ситуацію) партнери здійснювали пошук соціальної підтримки. Більше того, було встановлено, що чим жорсткішим і/або пролонгованішим був стресор, тим більше копінгових дій було здійснено: від індивідуальних копінг-стратегій до спільних копінгових зусиль партнерів.

Були отримані переконливі докази специфіки опанування (вибір стратегій опанування, подружнього та діадичного копіngu) у подружніх парах на чотирьох етапах життєвого циклу сім'ї та її динаміки (з урахуванням двох факторів: етапу життєвого циклу сім'ї та статі). У молодій сім'ї (без дітей) подружжя, стикаючись із труднощами опанування, частіше орієнтується на емоційно-позитивний бік подружніх відносин, воліючи зосереджуватися на проблемі. У ситуації очікування й появи дитини в сім'ї емоційне реагування жінки компенсується орієнтованістю чоловіка на вирішення проблем, вибором останнім позитивної стратегії. Для етапу сім'ї, яка виховує дошкільника, що відзначається сімейними психологами як критичний період (стаж сімейного життя від трьох до семи років характеризується зіткненням індивідуальних і сімейних цінностей, пов'язаний з особистісним розвитком, наростанням незадоволеності шлюбом), типове вичікування під час вирішення проблем, здійснення самотійного вирішення проблем подружжям, що є найбільш безболісним варіантом подолання існуючих труднощів. На зрілому етапі розвитку сім'ї – сім'ї з підлітком – при зіткненні з неминучими труднощами підліткової кризи частіше вибирають конструктивне відволікання уваги, чоловіки вказують на підтримуючий діадичний копінг їх подружжя.

У динаміці розвитку сім'ї подружжя частіше вибирають конструктивне відволікання уваги, зростає звернення жінок до проблемно-орієнтованого ко-

пінгу, позитивний й емоційно-орієнтований стиль з переходом до зрілості сім'ї вибирається рідше.

Отже, визначено, що динамічний розвиток сім'ї та копінг-стратегій пов'язаний з її розвитком як цілісної системи. Проаналізовано теоретичні концепції діадичного стресу й копінгу в подружній парі, динаміку опанування сім'ї, яка йде від індивідуального до спільного опанування, і ця динаміка характерна для розвитку сім'ї як цілісної системи: від простої діади, у якій існує два, поки ще звикаючі один до одного індивіди, до єдиного організму, що включає міжпоколінні взаємодії. Сімейне опанування розуміється як процес безперервного регулювання й підтримки балансу між внутрішніми та зовнішніми вимогами. Отож сім'ї на всіх етапах життєвого циклу стикаються з новими потребами й можливостями, якими потрібно управляти в умовах постійної динаміки. Репертуар копінг-поведінки подружжя є одним з базових факторів, що визначають задоволеність шлюбом і стійкість сім'ї як системного суспільного утворення, тому покращення репертуару опанування має позитивно вплинути на життєдіяльність сім'ї загалом.

1. Абитов И. Р. Антиципационная состоятельность в структуре совладающего поведения: в норме и при психосоматических и невротических расстройствах : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / И. Р. Абитов. – Казань, 2007. – 106 с.
2. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях : переосмысление, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3–18.
3. Куфтяк Е. В. Психология семейного совладания : автореф. дис. на соискание уч. степени д-ра психол. наук : 19.00.13 «Психология развития, акмеология» / Е. В. Куфтяк. – М., 2011. – 202 с.
4. Куфтяк Е. В. Психология семьи: регуляция и защита / Куфтяк Е. В. – Кострома, 2011. – 111 с.
5. Михайлова Н. Ф. Систематическое исследование индивидуального и семейного стресса и копинга у членов семей здоровых лиц: (В связи с задачами психодиагностики, психогигиены и психопрофилактики) : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.04 «Медицинская психология» / Надежда Федоровна Михайлова. – С. Пб., 1998. – 96 с.
6. Никольская И. М. Психологическая защита у детей / Никольская И. М., Грановская Р. М. – С. Пб. : Речь, 2000. – 179 с.
7. Журавлёв А. Л. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / А. Л. Журавлёв ; [под ред. А. Л. Журавлёва, Е. А. Сергиенко]. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 512 с.