МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КубГУ»)**

**Кафедра социальной психологии и социологии управления**

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ**

Работу выполнила \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Басова Елена Александровна
  **(**подпись, дата)
Факультет управления и психологии, курс 1

Направление 37.03.01. Психология

Научный руководитель
канд. психол. наук, ст. преп. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.С. Пухарева
 (подпись, дата)
Нормоконтролер
канд. психол. наук, ст. преп. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.С. Пухарева
 (подпись, дата)

Краснодар 2017

СОДЕРЖАНИЕ

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc484192240)

[1 Стресс как предмет изучения в психологии 5](#_Toc484192241)

[1.1 Понятие стресса. Психологический стресс 5](#_Toc484192242)

[1.2 История изучения понятия стресса 7](#_Toc484192243)

[2 Понятие копинг-поведения 11](#_Toc484192244)

[2.1 Изучение копинг-поведения в отечественной и зарубежной психологической науке 15](#_Toc484192245)

[3 Классификация копинг-поведения 17](#_Toc484192246)

[3.1 Проблемно-ориентировочный и эмоционально-ориентировочный коинг 17](#_Toc484192247)

[3.2 Когнитивные, эмоциональные и поведенческие копинг-стратегии 19](#_Toc484192248)

[3.3 Эффективне и неэффективные копинг-стратегии 22](#_Toc484192249)

[4 Методы и методики исследования копинг-поведения 24](#_Toc484192250)

[4.1 Методы индивидуального измерения 24](#_Toc484192251)

[4.2 Интроиндвидуальные методы 25](#_Toc484192252)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 30](#_Toc484192253)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 32](#_Toc484192254)

# ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Проблема копинг-поведения стала разрабатываться в психологии относительно недавно. В связи с этим, данная проблема является до сих пор малоизученной. Потребность в изучении копинг-поведения связанна с особенностями поведения человека в стрессовых ситуациях, которые иногда подавляют основные виды проявления активности личности.

Научная разработанность темы представлена трудами как зарубежных, так и отечественных авторов: Р. Лазрус, Р. Льюис, С. Фолкман, Э. Фрайденберг, Л.И. Анцыферова, Т.Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, С.К. Нартова-Бочавер, М.В. Сапоровская и другие.

Актуальность изучения копинг-поведения связанна с быстро развивающимися условиями современного общества. В наше время жизнь человека предполагает его существование и развитие в условиях крайней неопределенности. Нестабильность экономической, политической и социальной обстановки приводит к проблемам ориентации человека в окружающей его социальной среде и трудности точного прогнозирования своего будущего. Увеличение претензий и требований окружающей среды к человеку приводит к возникновению состояния стресса. Возрастание количества стрессовых ситуаций и является причиной актуальности изучения копинг-поведения. Копинговое поведение является одним из основных способов личности справиться со стрессом. В связи с этим так важно подробно изучить данное явление.

В общих чертах понятие «копинга» включает в себя все виды взаимодействия личности с определенными обстоятельствами, способы контролировать или ослабить, привыкнуть или отстраниться от требований проблемной ситуации. В целом понятие «копинг» применяется в психологии для определения определенных способов поведения людей в различных тяжелых жизненных и профессиональных ситуациях. Целью такого поведения и в то же время признаком эффективности можно считать снижение влияния стрессогенных факторов, то есть преодоление стрессовой ситуации.

Объект изучения данной работы является копинг-поведение.

Предмет: копинг-поведение личности в стрессовой ситуации.

Цель работы: изучить копинг-поведение личности в стрессовой ситуации, рассмотреть понятие, виды, классификации и методы диагностики копинг-поведения.

Задачи: изучить понятие стресса и копинг-поведения; рассмотреть классификации и методы исследования копирг-поведения.

Структура работы состоит из введения, четырех глав с подпунктами, заключения и списка использованных источников.

# Стресс как предмет изучения в психологии

## 1.1 Понятие стресса. Психологический стресс

Интерес к изучению стресса в современной науке заметно вырос. Это связанно с тем, что возросло количество факторов, вызывающих стресс.

Различные аспекты стресса являются предметом изучения психологии, физиологии, медицины, социологии и других наук о человеке. За последние пятьдесят лет на эту тему было написано множество научных и популярных статей.

Довольно большое внимание уделяется содержанию понятия стресса. Определение стресса до сих пор не имеет точного толкования, так как каждый автор трактует его по-своему, в зависимости от области исследования данной темы.

Зачастую термин стресс используется для обозначения различных состояний человека, которые возникают в ответ на разнообразные сильные, экстремальные воздействия. Следует отметить также, что стресс как состояние организ­ма и психики является одной из реакций на критические ситуа­ции жизни и деятельности.

Изначально понятие стресса возникло в физиологии. Оно применялось для определения неспецифической реакции организма («общего адаптационного синдрома») в ответ на любое неблагоприятное воздействие (Г. Селье) [20]. После оно стало использоваться для описания состояний индивида в экс­тремальных условиях на физиологическом, биохимическом, психологическом, поведенческом уровнях. Этим термином объединяют большой круг вопросов, связанных с зарождением, проявлениями и последствиями экстремальных воздействий внешней среды, конфликтами, сложной и ответственной производственной деятельностью, опасной ситуацией и т. д.

На данный момент, в современной научной литературе чаще всего применяются три определения стресса:

* стресс – какие-либо внешние стимулы или события, вызывающие возбуждение и напряжение (зачастую, так определяют понятия «стрессор», «стресс-фактор»);
* стресс как субъективная реакция. В этом значении он отражает внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения (эмоции, защитные реакции, процессы преодоления);
* стресс – физическая реакция организма на экстремальную ситуацию.

Так как до сих пор отсутствует наиболее общая теория стресса – нет и общепринятого принятого понятия стресса.

Как отметил Р. Лазарус, различные варианты определений, модели и теории стресса могут существенно различаться и даже противоречить друг другу [9].

Он сформулировал два основных положения, которые бы прояснили понятие стресса. Во-первых, путаницу и противоречия в определении термина стресс возможно устранить, если при анализе психологического стресса наряду с внешними наблюдаемыми стимулами и реакциями брать во внимание все психологические процессы, связанные со стрессом. Во-вторых, стрессовую реакцию можно понять, только учитывая защитные процессы, порождаемые угрозой. Физиологические и поведенческие системы реакций на угрозу связаны с внутренней психологической структурой личности, ее ролью в стремлении справиться с этой угрозой.

Характер стрессовой реакции причинно связан с этой угрозой, с психологической структурой личности, взаи­модействующей с внешней ситуацией посредством процессов оценки и самозащиты.

Психологический стресс – особое состояние психики, которое является специфичной формой восприятия субъектом тяжелой, экстремальной ситуации, в которой он находится. Особенности психического отражения детерминируются процессами деятельности, особенности которых (их субъективная значимость, интенсивность, длительность протекания и т. д.) в значительной степени определяются выбранными или приня­тыми целями, достижение которых побуждается содержанием мотивов деятельности.

## 1.2 История изучения понятия стресса

Впервые теория стресса была предложена канадским физиологом Гансом Селье. Однако, вопреки всеобщему мнению, термин стресс ввел не Селье, а американский физиолог Уолтер Кэннон в своих работах об универсальной реакции выживания «бороться или бежать».

 В 1936 году Г. Селье опубликовал первую работу по общему адаптационному синдрому, но систематически использовать термин «стресс» начал только в 1946 году, длительное время физиолог избегал употребления этого термина из-за того, что он широко использовался для обозначения «нервно-психического» напряжения, тогда как теория Селье описывала в том числе физиологические процессы [20].

В 1926 году, обучаясь на втором курсе медицинского факультета Пражского университета, Ганс Селье впервые обнаружил стереотипный ответ организма на раздражитель любого характера. Его заинтересовало тот факт, что, несмотря на разнообразие различных диагнозов, наблюдается совпадение множества симптомов этих болезней. Например, при инфекциях, повреждениях костной системы, онкологических заболеваниях присутствует потеря аппетита, снижение мышечной массы, апатия, бледность кожных покровов, общая слабость организма.

После этого Селье на некоторое время оставил свои наблюдения и вернулся к ним позже. В 1936 году, в результате опытов на животных ученый обнаружил, что процессы внутри организма животного, вызванные инъекциями вытяжек из желез, идентичны процессам, вызванным травмами, инфекциями, нервным перевозбуждением и другими заболеваниями. Он назвал эту реакцию «синдром, вызываемый различными повреждающими агентами». В дальнейшем этот синдром получил известность как «общий адаптационный синдром «(напряжение)», а также как «синдром биологического стресса».

Работа Ганса Селье была опубликована в 1950 году. Можно сказать, что она послужила толчком для дальнейшего изучения данной темы в различных областях науки о человеке.

Согласно теории Г. Селье, стресс – это не просто нервное напряжение, а ответ организма на любые изменения условий, требующих приспособления. Таким образом, стресс представляет собой в большей степени процесс адаптации, тренировки организма, а не только вред от перенапряжения. Стресс призван повышать способность организма сопротивляться различным воздействиям среды, тренировать защитные механизмы [20].

Это обусловлено стремлением организма поддерживать постоянство внутренней среды. Сохранение внутреннего равновесия является жизненно необходимой задачей организма.

Г. Селье выделял три стадии реакции организма на стресс:

* cтадия тревоги;
* стадия резистентности или сопротивления;
* стадия истощения.

Первая стадия характеризуется ответом организма на стрессовое воздействие, выбросом адреналина, подготавливающего тело к незамедлительным действиям. Также эту стадию называют стадией мобилизации.

Признаками фазы тревоги являются: прерывистое и ускоренное дыхание, учащенное сердцебиение, повышение артериального давления, ком в горле, беспокойство. Зрачки расширяются, а мышцы напрягаются.

Во время второй стадии начинается адаптация организма к испытываемому напряжению. При этом уровень сопротивляемости организма значительно выше обычного. На этой стадии практически полностью отсутствуют признаки тревоги, осуществляется сбалансированное расходование адаптационных ресурсов.

Если стрессогенный фактор является слишком сильным, либо же он действуют длительно и организм не способен больше сопротивляться ему, развивается стадия истощения. Физические и психологические силы исчерпаны, способность человека эффективно функционировать стремится к нулю. Именно в этой стадии стресса люди наиболее подвержены заболеваниям. Вновь появляются признаки тревоги, но теперь они необратимы, в следствии чего человек может погибнуть.

Г. Селье выделяет два вида стресса – эустресс и дистресс [19].

Эустресс – это стресс, вызванный положительными эмоциями, благоприятный, несильный стресс, мобилизующий организм, повышающий его функциональный резерв.

Дистресс – это негативный тип стресса, с которым организм не в состоянии справиться, в результате истощаются защитные силы организма, в результате чего у человека могут развиваться различные тяжелые заболевания.

Преимуществом теории Г. Селье является ее содержательная полнота. Она собирает в одну картину различные понятия, относящиеся к стрессовым состояниям - «тревога», «конфликт», «эмоциональный дистресс», «угроза собственного “Я”», «фрустрация», «напряженное состояние» и так далее. Так же, благодаря этому, теория способствовала возможности установления связи между психологическими и физиологическими явлениями.

Большим недостатком концепции является то, что автор не рассматривает роль центральной нервной системы в механизмах стресса. Его взгляды сосредоточены на физических, биологических или морфологических изменениях, возникающих в результате действия стрессогенных факторов. Детально изучаются физиологические проявления при развитии эмоционального стресса, но недостаточно исследований отношения физиологических реакций с психологическими факторами. Не учитывается роль психосоциальных критических элементов в развитии стресса у человека, роль когнитивных процессов в преодолении стресса и регуляции стрессовых реакций.

Несмотря на некоторые недостатки, биологическая концепция стресса Г. Селье считается наиболее точной и распространенной. Она дала начало изучению явления стресса во многих областях науки. Проблема изучения стресса остается актуальной и в наши дни, так как стресс является неотъемлемой частью жизни каждого человека.

Психологический стресс как самостоятельная научная пробле­ма стал предметом специальных исследований относительно недавно — всего три-четыре десятилетия тому назад. Ее за­рождению мы обязаны работам в области биологического и физиологического стресса, физиологии и психологии эмоций, адаптации человека к экстремальным условиям, развития пси­хосоматических заболеваний и в ряде других направлений.

Пси­хологические вопросы стресса наиболее продуктивно разраба­тывались в экстремальной медицине, психологии и физиологии спорта и труда в связи с проблемой эмоционального стресса, нервно-психического напряжения, различных психических состояний. В последние годы интерес к этой области научных и прак­тических знаний увеличивается не только в связи с достижени­ями психологической и других наук в смежных областях, но и с ростом драматических явлений и событий нашей жизни из-за нарастающих воздействий экстремальных факторов экологи­ческого, техногенного, социального, политического и другого характера, вызывающих изменения в психическом статусе, развитие неблагоприятных психических состояний и заболе­ваний психогенной природы. Эти воздействия и психические реакции на них влияют на состояние личностной сферы и межличностные отношения, отражаются на работоспособно­сти, профессиональной эффективности и безопасности труда, состоянии здоровья и долголетия.

# 2 Понятие копинг-поведения

На протяжении всей жизни каждый человек сталкивается со стрессовыми ситуациями. Для преодоления внутреннего напряжения, дискомфорта используется два способа: механизмы психологических защит и копинг-поведение.

При различных исследованиях копинг-поведение часто рассматривается как понятие, схожее по своему содержанию к психологической защите. Так как оба они направленны на осуществление адаптации или сопротивления стрессовым воздействиям, которые нарушают постоянство среды организма. Психологические защиты включаются автоматически и являются неосознаваемыми. А копинг-поведение используется личностью осознанно. В этом и состоит главное отличие между защитами и копинг-поведениями, или осознанных стратегий совладания со стрессом. Под «копингом» понимается всё время меняющиеся эмоциональные, поведенческие, когнитивные усилия, которые направлены на то, чтобы справиться со специфическими внешними и внутренними напряжениями [11].

Копинг-поведение – поведение человека, направленное на приспособление к обстоятельствам, готовность индивида решать жизненные проблемы.

Данное понятие было введено А. Маслоу. Проблема копинг-поведения личности возникла в психологии в 20 веке. По представлениям А. Маслоу, копинг-поведение – целенаправленное и мотивированное действие, являющееся результатом научения. Также он утверждал, что копинг в большей степени обусловлен перемнными внешнего характера, которые определяются культурой и внешней средой. Копинг-поведение предполагает, что предпринимаются усилия и используются определенные средства, а его цель – удовлетворение потребности или уменьшение угрозы.

В трудах немецких исследователей применяется понятие «bewaltigung» (преодаление). В работах отечественных авторов используется термин «совладающее поведение» или «психологическое преодоление».

Изначально это понятие использовалось в психологии стресса и определялось как сочетание когнитивных и поведенческих усилий, предпринимаемых человеком для снижения воздействия стресса. В настоящее время понятие «копинг» охватывает более широкий спектр человеческой активности.

С.К. Нартова-Бочавер выделяет три подхода к интерпретации определения «копинг» [15].

В первом подходе (данный подох является менее распространенным из-за того, что его сторонники склонны отождествлять «копинг» с его результатом) термин объясняется в понятиях динамики Эго как один из способов психологической защиты, применяемой для снижения напряжения. Работа копинг-процессов предполагает включение когнитивных, моральных, социальных и мотивационных структур личности в процессе совладания с проблемой. Если же личность не способна к адекватному преодолению проблемы, то тогда включаются защитные механизмы, которые способствуют пассивной адаптации. Такие механизмы определяются как ригидные, дезадаптивные способы совладания со стрессовой ситуацией, которые препятствуют адекватной ориентации человека в окружающей реальности. Другими словами, копинг и защитные механизмы работают на основе одних и тех же Эго-процессов, но являются разнонаправленными механизмами в преодолении проблем.

Второй подход определяет «копинг» в понятиях черт личности – как относительно постоянную предрасположенность отвечать на стрессовые события определенным образом. Но и этот поход не является популярным, потому как постоянство рассматриваемых способов крайне редко подтверждается эмпирическими данными.

А. Биллингс и Р. Моос выделили три способа совладания со стрессовой ситуацией [Приводится по: 11].

* Копинг, ориентированный на оценку. Включает в себя попытку оценить значимость ситуации и задействовать определенные стратегии (когнитивная переоценка, логический анализ и так далее).
* Копинг, ориентированный на проблему. Цель данной стратегии – снизить или устранить источник стресса.
* Копинг, ориентированный на эмоции. Включает в себя когнитивные и поведенческие усилия, с помощью которых человек пытается уменьшить эмоциональное напряжение.

Согласно третьему подходу «копинг» понимается как динамический процесс, своеобразие которого определяется не только ситуацией, но и этапом формирования конфликта, столкновение субъекта с внешним миром.

Одним из сторонников третьего подхода является Р. Лазарус, к трудам которого так же и изучение копинг-поведения. В своих работах Лазарус не отделяет защитные механизмы от «копингов», пологая, что это те средства, при помощи которых личность осуществляет контроль над ситуациями, угрожающими, расстраивающими или доставляющими ей удовольствие [Приводится по: 14].

Дискуссии об отношении копинг-поведения и психологических защит актуальны и в наши дни. Разграничение этих понятий имеет некоторые трудности. Защиты считается внутриличностным процессом, а совладание рассматривается как взаимодействие со средой.

Многие авторы определяют копинг-поведение, как сознательные варианты бессознательных защит, объясняя это тем, что по мере развития и формирования самосознания личность способна осознавать то, что ранее осуществляла автоматически.

Другие же рассматривают это понятие как более широкое по отношению к защитам, включающее в себя как бессознательные, так и осознанные защитные техники. В рамках этого подхода считается, что механизмы психологической защиты являются одним из способов осуществления совладающего поведения. Например, проекцию и замещение считается частью совладания по типу конфронтации, изоляция и отрицание трактуется как часть стратегии отдаления и так далее.

Среди отечественных исследователей понятия механизмы совладания и механизмы психологической защиты считаются дополняющими друг друга формами адаптационных процессов и реагирования индивида на стресс. Снижение психического дискомфорта происходит в условиях неосознанной деятельности психики (механизмы психологической защиты). Копинг-поведение применяется как стратегия действий личности, цель которой ликвидировать ситуации психологической угрозы.

Некоторые авторы разграничивают оба эти понятия. Так, В.А. Ташлыков предлагает следующую схему анализа [Приводится по: 14].

Инерционность. Психологические защиты не приспособлены к запросам обстоятельств и являются ригидными. Копинг-поведение же, так как является сознательным, более пластично, позволяет человеку как можно лучше приспособиться к ситуации.

Непосредственный и отложенный эффект. Механизмы защиты обеспечивают непосредственный эффект, работают по принципу «здесь» и «сейчас», в то время как механизмы совладания ориентированы на будущее.

Разная мера объективности восприятия ситуации. Зачастую психологические защиты искажают оценку, восприятие самого себя и окружающей действительности. Копинги напротив связаны с объективным восприятием, реалистичной оценкой себя и действительности.

Еще одной отличительной чертой является то, что стратегиям совладания можно обучиться, осознанно применять определенную последовательность действий, которая может быть описана и воспринята человеком.

Таким образом, несмотря на схожесть данных понятий, их можно разделить.

## 2.1 Изучение копинг-поведения в отечественной и зарубежной психологической науке

Проблема «копинга» начала разрабатываться еще в 1940-1950-х годах и в настоящее время в психологии имеется много определений этого термина, который наиболее освящен в связи с исследованиями психологического стресса.

В зарубежной психологии проблемой копинга занимались Е. Хэйм, Р. Лазарус, Бернардо, N. Haan, A. Billings, R. Moos, D. Zurrila, S. Folkman, C. Wortman и другие.

В отечественной психологии термин «совладающее поведение» появился в 90-е годы двадцатого века и связан с работами таких ученых, как К.К. Платонов, Б.М. Теплов, Л.И. Анцыферова, В.И. Суслова, Р.К. Назыров, Н.А. Сирота, В.М. Ял-тонский, Л.Г. Дикая, С.К. Нартова-Бочавер, А.А. Бородина и другие.

Наиболее известными отечественными исследователями, которые занимаются проблемой совладающего поведения, являются А. Лабина и А. Лабин. Многие исследователи в своих работах опираются на их совместную статью «Стили реагирования на стресс: психологическая защита и совладание со сложными ситуациями» (1998 г.), в которой, с частности, дается определение психологии совладающего поведения: «Предметом психологии совладания как специальной области исследования являются механизмы эмоциональной и рациональной регуляции человеком своего поведения с целью оптимального взаимодействия с жизненными обстоятельствами или их преобразования в соответствии со своими намерениями» [Цит. По 22, с. 2].

Корни применения данного понятия, отражающего способы преодоления и совладания человека с трудными жизненными ситуациями, лежат в психоанализе, в работах Зигмунд и Анна Фрейд, касающихся защитных механизмов.

Копинг-поведение изучалось в различных отраслях психологии. Представители гуманистической психологии предложили свои подходы к возможности решения человеком возникающих у него проблем. К. Роджерс и Х. Том высказали мысль о том, что в атмосфере доверительного общения клиенты сапособны сами решать жизненные проблемы, с которыми они пришли.

Большой вклад в изучение копингов внесен представителями прикладных отраслей психологии. В рамках психологии труда и организационной психологии исследуется то, как люди справляются с трудными жизненными ситуациями.

В работах Е. Хэйм понятие копинга разрабатывалось в рамках кризисных ситуаций, связанных с тяжелой болезнью как источником стресса.

Интерес к проблеме совладания значительно начала расширяться во второй половине двадцатого века. Взгляды ученых на проблему «копинга» постепенно менялись, стали появляться новые мнения.

Работы Л.И. Анцыферовой содержат теорико-методологический анализ проблем психологического преодоления жизненных трудностей [2]. Ей принадлежит классификация стратегий совладания, влияние особенностей личности на выбор стратегий и успешность совладания, приемы приспособления, вспомогательные приемы самосохранения в ситуациях трудностей и несчастий.

С. К. Нартова-Бочавер в своих работах подтверждает мнение других авторов о детерминированности преодоления жизненных трудностей половыми стереотипами, выделяет возрастные закономерности развития копинг-поведения, подчеркивает ведущую роль в выборе копинг-стратегии принадлежности человека к большому и малому социуму [15].

# Классификация копинг-поведения

## 3.1 Проблемно-ориентировочный и эмоционально-ориентировочный коинг

Потому как внимание к копинг-стратегиям появилось в психологии сравнительно недавно, а так же из-за трудности самого явления совладания с трудностями, исследователями пока еще не разработана единая классификация копинг-поведения. Большинство работ по копинг-стратегиям являются в достаточной степени разрозненными, несогласованными, из-за этого многие новые исследователи, изучая проблему копинг-поведения, вводят свои собственные классификации. Чтобы хоть как-нибудь систематизировать уже имеющиеся классификации уже прилагаются усилия для классификации самих классификаций [16].

Первая и наиболее известная систематизация копинг-поведения принадлежит Р. Лазарусу и С. Фолкману. Они предложили классификацию, направленную на два основных типа – проблемно-ориентировочный копинг и эмоционально-ориентировочный копинг.

В первом типе человек старается изменить сложившуюся стрессовую ситуацию путем осмысления проблемы, а так же осуществляя поиск информации о том, что делать, как поступать. Это помогает избежать импульсивных и поспешных действий.

Второй тип, эмоционально-ориентировочный копинг, состоит из мыслей и действий, которые помогают снизить физическое и психическое напряжение от стресса (избегание проблемной ситуации, отрицание, юмор, использование транквилизаторов, мысленное и поведенческое дистанционирование и так далее). Это дает человеку чувство облегчения, помогает почувствовать себя лучше, но не помогает справиться с ситуацией, решить имеющуюся проблему.

Р. Лазарус и С. Фолкман в своих работах выделили восемь копинг-стратегий [Приводится по: 16].

* Планирование действий по решению проблемы, анализ ситуации, различные предпринятые усилия по выходу из проблемы.
* Конфронтационный копинг (агрессивные усилия, направленные на изменение ситуации, некоторая форма враждебности и готовности к риску).
* Принятие ответственности (осознание своего значения в формировании проблемы и попытки её разрешения).
* Самоконтроль (контроль за эмоциями и действиями).
* Положительная переоценка (усилия по поиску положительных сторон проблемы).
* Поиск социальной поддержки (обращение к помощи окружающих).
* Дистанцирование (когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость).
* Бегство-избегание (усилия направленные к бегству от проблемы).

Эти копинг-стратегии условно можно разделить на четыре группы.

В первую группу входят стратегии проектирования устранения проблемы, противостояния, принятия ответственности. Эти стратегии предполагают, что человек самостоятельно пытается изменить сложившуюся ситуацию, и нуждается в дополнительной информации о ней.

Втору составляют стратегии положительной оценки и самоконтроля.

В третью группу водят избегание и дистанцирование.

В состав четвертой группы входит поиск социальной поддержки.

Авторы данной классификации считают, что только сам человек может оценить ситуацию как стрессовую или нет, что он сам может оценить для себя величину потенциального стрессора, сам определяет ресурсы копинга, чтобы справиться со стрессом.

Данная классификация не свидетельствует о том, что человек использует только лишь один вид копинга. Каждый человек применяет группу приемов и способов как проблемно-ориентировочного, так и эмоционально-ориентировочного копинга, чтобы справиться со стрессом. Из этого выходит, что копинг-поведение представляет собой целый комплекс ответа на стресс.

 Другими исследователями предлагались похожие классификации копинг-стратегий. Например, в своей классификации Мосс и Шеффер выделят три стратегии: сфокусированная на оценке (определение для себя значения ситуации); сфокусированная на проблеме (принятие решений и совершение конкретны действий для преодоления стресса); сфокусированная на эмоциях (поддержание эмоционального равновесия и управление чувствами).

Аналогичная классификация была предложена Перлин и Шулер, в которой авторы так же выделили три стратегии.

* Стратегия изменения способа видения проблемы.
* Стратегия изменения проблемы.
* Стратегия управления эмоциональным дистрессом.

Эти две классификации почти повторяют классификацию, предложенную Лазарусом и Фолкманом. При этом Перлин и Шулер, как и Мосс и Шеффер выделяют в стратегии «фокусировка на проблеме» действия двух типов: когнитивные («изменение способа видения проблмы» и «фокусировка на оценке») и поведенческие («стратегия изменения проблемы» и «фокусировка на проблеме») [Приводится по: 18].

## 3.2 Когнитивные, эмоциональные и поведенческие копинг-стратегии

Многие из классификаций, созданных вслед за работой Лазаруса и Фолкмана, были составлены подобным образом, то есть стратегии делятся по принципу «работа с проблемой» и «работа с отношением к проблеме». Копинг-стратегия разрешения проблемы отражает способность человека определять проблему, находить пути её разрешения, эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, тем самым способствуя сохранению как психического, так и физического здоровья. Второй тип копинг-стратегии помогает с помощью актуальных когнитивных, эмоциональных и поведенческих ответов успешно совладать со стрессовой ситуацией.

Таким образом, многие классификации копинг-стратегий сводятся к различию между активными усилиями, направленными на устранение проблемы, и более пассивными, изменением восприятия проблемы.

Другую группу классификаций копинг-поведения составляют классификации, в которых копинг-стратегии различаются в зависимости от типов процессов лежащих в и основе (эмоциональных, поведенческих, когнитивных).

Одна из классификаций такого типа принадлежит Никольской и Грановской. Они определят три большие группы копинг-стратегий, проходящих на следующих уровнях: поведение, эмоциональная проработка подавленного, познание [Приводится по: 16].

Некоторые классификации строятся на одном определенном типе процессов. Например, Коплик, при создании своей, дихотической классификации, взял за основу только когнитивные копинг-стратегии: стратегия поиска информации и стратегия закрытости для информации.

Напротив, П. Виталино, разделяя копинг-поведение на две категории, проблемно-ориентированный копинг и эмоционально-ориентированный, выделяет три способа эмоционально-ориентированного преодоления: самообвинение, избегание и предпочтительное истолкование [Приводится по: 14].

Еще одна классификация состоит так же из трех типов эмоционального совладания, но в её основе находится не тип демонстрируемой реакции, а то, на что направлены действия по совладанию: на регуляцию переживаемой эмоции; регуляцию поведения, которое связанно с переживанием эмоции; регуляцию контекста, вызывающего эмоцию.

Интересной является более расширенная классификация копинг-поведения, предложенная К. Гарвером и его сотрудниками. В этой классификации копинг-стратегии длятся на несколько блоков [Приводится по: 23].

Её авторы считают, что более адаптивными копинг-стратегиями являются те, целью которых является непосредственно разрешение проблемной ситуации.

К таким копинг-стратегиям они отнесли:

* «активный копинг» - энергичные действия, направленные на ликвидацию источника стресс
* «планирование» - составление плана действий в отношении к имеющейся проблеме;
* «поиск активной общественной поддержки» - поиски помощи, совета у своего социального окружения;
* «положительное истолкование и рост» - нахождение и оценка положительных сторон ситуации и изменение отношения к ней;
* «принятие» - признание реальности ситуации.

К другому блоку копинг-стратегий относятся следующие стратегии:

* «поиск эмоциональной общественной поддержки» - поиск сочувствия и понимания со стороны окружающих;
* «подавление конкурирующей деятельности» - вынесение на первое место источника стресса в отношении других дел и проблем;
* «сдерживание» - ожидание более благоприятных условий для разрешения проблемы.

Третий блок составляют копинг-стратегии, не являющиеся адаптивными, но в некоторых случаях он и могут помочь человеку справиться со стрессом:

* «фокус на эмоциях и их выражение» - эмоциональная реакция в стрессовой ситуации;
* «отрицание» - отказ восприятия проблемы;
* «ментальное отстранение» - психологическое отвлечение от источника стресса через сон, мечты, развлечения и так далее;
* «поведенческое отрицание» - отказ от разрешения ситуации.

Данная классификация является достаточно подробной и охватывает многие стороны проявления копинг-поведения.

## 3.3 Эффективне и неэффективные копинг-стратегии

Х.Дж. Фрайденберг предлагает классификацию, в которой копинг-стратегии сгруппированы в копинговые стили, представляющие собой функциональные и дисфункциональные стороны копинга. Функциональные стили – это прямые попытки справиться с проблемой. Дисфункциональные стили представляют собой использование непродуктивных стратегий [Приводится по: 18].

Х.Дж. Фрайденберг выделяет восемнадцать стратегий, которые сгруппированы в три категории: обращение к другим (поиск поддержки у окружающих), непродуктивный копинг (стратегии, связанные с невозможностью, неспособность справиться с проблемой), продуктивный копинг (активная работа над проблемой).

Довольно детальной является классификация П. Тойса. Тойс выделяет две группы копинг-стратегий: поведенческие и когнитивные.

Поведенческие стратегии делятся на три подгруппы.

* Поведение, ориентированное на ситуацию (предполагает изучение, обсуждение ситуации; поиск социальной поддержки; «уход» от ситуации).
* Стратегии поведения, направленные на физиологические изменения (прием таблеток, еда, сон, наркотики, алкоголь, тяжелый труд).
* Стратегии поведения (сдерживание и контроль чувств, эмоциональное экспрессивное выражение).

Другую группу составляют когнитивные стратегии.

* Когнитивные стратегии, которые направлены на ситуацию (создание плана действий, анализ альтернатив, принятие проблемы, отвлечение от проблемы, выработка нового взгляда на проблему).
* Когнитивные стратегии, которые направлены на экспрессию (фантазирование относительно способов выражения чувств, молитва).
* Когнитивные стратегии, которые направлены на эмоциональные изменения (переинтерпретация существующих чувств).

Э. Хейм выделяет три, в которых происходит реализация копинг-поведения: эмоциональная, поведенческая. Все виды стратегий в данной классификации делятся с учетом степени адаптивных возможностей: адаптивные, частично адаптивные, неадаптивные [Приводится по: 14].

Х. Вебер сделал акцент психологическом преодолении, отразившемся в восьми стратегиях.

* Реальное (поведенческое или когнитивное) решение проблемы.
* Поиск социальной поддержки.
* Изменение понимания ситуации в свою пользу.
* Защита и отвержение проблем.
* Уклонение и избегание.
* Сострадание к самому себе.
* Понижение самооценки.
* Эмоциональная экспрессия.

Человек не использует исключительно один тип копинга, а наоборот применяет целый комплекс различных приемов и методов копинга для того, чтобы справиться со стрессом. Таким образом, процесс копинга представляет собой комплексный ответ на стресс.

1. Методы и методики исследования копинг-поведения

4.1 Методы индивидуального измерения

Методам и методикам исследования копинг-поведения в последние два десятилетия уделяется всё больше внимания. Большое количество по данной проблеме появляется в западной психологии.

Работ по исследованию различных копинг-стратегий, также как и в изучении механизмов психологической защиты, стало больше только в последнее время. В отличие от исследователей механизмов защиты, где исследователи пытаются использовать различные методы, большинство исследователей в области копинга используют самоотчёт для измерения оценки копинг-реакций и поведения в целом. Чаще всего испытуемым предлагают определить стрессовую ситуацию и отметить приёмы, с помощью которых они справляются со стрессом. Если к данным, полученным с помощью опросников, добавляют материалы интервью, то появляется множество приемов и описаний.

Методы изучения копинг-поведения делятся на несколько групп [7].

Первую группу методов составляют индивидуальные измерения. Индивидуальные измерения – это оценивание основных копинг-стратегий как ответ на определенную напряженную ситуацию. Вопросы, которые применяются в этих методиках, описывают определенные действия, подходящие для определенной ситуации. Потеря работы и безработица ─ стрессоры, которые дали толчок к развитию большого количества специфических ситуативно-ориентированных методик. Изучение отношений между копингом и здоровьем также развилось в одну из самых популярных тем в данной области.

 Появились разнообразные модели, которые рассматривают копинг как неотъемлемую часть взаимодействия психологических, экологических и биологических факторов, влияющих на здоровье и благополучие. Анализируя многочисленные источники, C. Aldwin отмечает, что существуют и используются в основном три обобщённых модели связи копинга и здоровья [Приводится по: 12]. Первая модель предполагает, что копинг-стратегии имеют прямой эффект на определенные переменные здоровья (например, кровяное давление). Вторая модель, считает, что копинг-поведение имеет косвенный эффект для состояния здоровья, создавая изменения в связанном со здоровьем поведении (например, поддерживание постояннного контакта с врачами). Третья модель, также редко упоминаемая в литературе, имеет в виду, что копинг-стратегии служат посредниками (модераторами): уменьшают или усиливают стресс, приводящий к определенным проблемам здоровья.

## Интроиндвидуальные методы

Вторая группа – интроиндивидуальные методы, методы оценки основных копинг-стратегий, которые используются в ответ на разнообразные стрессовые ситуации. Используемые в этих опросниках вопросы изучают большой круг возможных копингов индивидов в различных стрессовых ситуациях. Испытуемых обычно просят вспомнить какую-либо недавно пережитую в реальной жизни трудную ситуацию и ответить на вопросы о том, как человек с этой ситуацией справился (Батлер, Торн, Старк и другие).

Оба эти метода исследования копинг-поведения могут использоваться неоднократно на одних и тех же испытуемых. Это может помочь исследователям получить косвенное измерение копинг-стратегий.

Для измерения интраиндивидуального копинга наиболее известной является методика, предложенная Лазарусом и Фолкманомв 1988 году, которая позже была переосмыслена и переименована как Опросник Способов Совладания [Приводится по: 12]. Обе методики положили начало разработке других копинг-опросников. Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодаления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Испытуемому предлагают 50 утверждений касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить как часто данные варианты проявляются у него.

Вторая группа методов ─ личностно - ориентированные копинг- измерения вызвали большую дискуссию в литературе. Личностные факторы, которые связанны со слабостью или выносливостью к стрессу, рассматриваются как устойчивые характеристики индивида и называются стилями совладающего поведения (Haan, Carver, Scheier, Weintraub). Также известна другая позиция, в которой совладающее поведение понимается как стабильная характеристика личности или даже как сами личностные черты. Этот подход предполагает последовательность поведения личности при различных стрессорах, независимо от требований окружающей среды.

Одним из самых известных методов этого типа стал опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» - канадских психологов Нормана С. Эндлера и Джеймса А. Паркера [Приводится по: 23].

Отсутствие интереса большинства исследователей к объединению и целостности подходов – это отличительная особенность современной области изучения копинга. Редко исследователи оценивают сразу ситуативную и стилевую переменные, создавая при этом еще большую дистанцию между подходами. Если в детальном исследовании используются оба типа переменных, то это обычно потому, что исследователь хочет показать преобладание одной над другой. Данное состояние проблемы не удовлетворяет многих авторов, которые призывают коллег убедиться в важности одновременного изучения обеих переменных для продвижения в сфере разработки новых методов диагностики копинга. К. Олдвин для разрешения этой проблемы предлагает исследователям считать критерием выбора методики задачи исследования и последствия копинга, которые предполагается получить [Приводится по: 12]. Если мы хотим знать, насколько легко студент справляется со стрессом, вызванным рядовым тестированием, нужна процессуальная методика; предсказывая же, как вообще данный студент совладает с тестированием, определяющим его средний академический балл, необходимо выбрать методику, измеряющую копинг-стиль. Автор замечает, что обобщенные описания людьми своего поведения в трудной ситуации, вызывают у нее недоверие. Хорошим примером служат люди, страдающие от депрессии, которые часто представляют себя беспомощными, а свое положение безрадостным и безнадежным. Однако в конкретной трудной ситуации они могут продемонстрировать больше стратегий совладания, чем те, кто не подвержен депрессии.

Считается, что методика опроса путем составления обобщения вопросов хорошо работает для определения эмоционально-ориентировочного копинга и хуже для проблемно-ориентировочного. Предпологается, что способы совладания с дистрессом более обобщенны, чем способы разрешения трудной ситуации, имеющей больше специфики, идущей непосредственно от самой ситуации. Наилучшим образом учитывает особенности проблемно-ориентированного копинга интервью, которое строится точно в соответствие с конкретной ситуацией и применяемое вместе с опросником [Приводится по: 16].

Все инструменты, являясь когнитивно-поведенческими шкалами, измеряют копинг-действия или то, что человек чувствует, думает или делает в трудной ситуации. Их часто группируют в копинг-стратегии ─ связанные между собой действия (например, дистанцирование или поиск социальной поддержки: «беспокоюсь о своем будущем», «беспокоюсь о том, что произошло»), а они, в свою очередь, группируются в копинг-стили (группы стратегий, которые представляют концептуально сходные действия, близкие по смыслу, например, приближение- удаление от стрессовой ситуации).

Исследователи, в соответствие с традиционными критериями надежности, обоснованности, устойчивости, пытаются оценивать методы измерения копинга, полученные, в основном, при помощи процедуры факторного анализа. Но, еще в 1982 году, Moos и Billings отметили, что такие психометрические процедуры как определение внутренней согласованности шкал и факторный анализ имеют недостаточные средства в оценке нормальности измерения копинга [Приводится по: 6].

Как видим, методология исследования совладающего поведения строится на различных предположениях авторов по поводу источников или природы этого вида человеческого поведения. Как и любое другое поведение Beehr, McGrath предлагают анализировать совладание по трем параметрам:

* + локус контроля (зависимость от личности или от ситуации);
	+ спонтанность или намеренность;
	+ изменчивость или устойчивость [Приводится по: 6].

Собственно предположения исследователя о сущности совладания напрямую воздействует на выбор методов диагностики. Если автор исследования рассматривает копинг сравнительно неожиданной и сильной реакцией человека на определенную ситуацию, то исследование будет сконструировано как анализ индивидуальных отличительных особенностей в совладающем поведении, где копинг является независимой переменной. Если же исследователь расценивает копинг как относительно переменчивые стратегии поведения в ситуации, целенаправленно избираемые индивидом, намерения будут другими – исследованием действенности различных стилей, типов и стратегий совладания при разнообразных обстоятельствах, то есть копинг-стратегии при этом становятся неизменными переменными.

Рассуждая об этой проблеме, В. А. Бодров считает, что эта сторона исследований требует методологического и психометрического развития [Приводится по: 16]. Но уже полученные результаты дают достаточно оснований считать, что «отношение к преодолению как к стабильной личностной характеристике сильно упрощает сложные и взаимодействующие факторы, которые определяют стратегии, используемые индивидами для борьбы со стрессовыми событиями». Потому как определено, что совладающее поведение является неодномерным объектом, ясна трудность его измерения. Поэтому на вопросы операционального уровня исследования – что и как измерять, пока не найдено простых ответов.

И само измерение или диагностика совладания как явление сравнительно недавно появилось в науке. Его появление связано с переносом методологического акцента с проблем стресса и уязвимости, слабости индивида, его неспособности выдерживать трудные жизненные ситуации на проблемы профилактики, предотвращения негативных последствий стресса для человека и усиление позитивных перемен в поведении – на развитие потенциала и нахождение ресурса. Так как субъективный отчет лежит в основе всех без исключения популярных у исследователей шкал/опросников копинга, необходимо отрефлексировать его ограничения. Искать выход из этой несомненной трудности автор ролевой теории и групповой психотерапии (психодрамы) предлагал в акциональных методах или исследовании поведения действием [Приводится по: 6]. Современные отечественные и западные авторы предлагают улучшить ситуацию при помощи учета следующих важных факторов. Это, прежде всего, создание надежного и чувствительного инструмента оценивания, использование только таких опросников и шкал, чья ретестовая надежность, внутренняя согласованность и валидность доказаны, то есть психометрически качественных инструментов; хорошее теоретическое обоснование связи между особенностями личности и ее социальным поведением. На основе собственных широких исследований можно сделать вывод, что изучать психологию совладающего со стрессом поведения субъекта в когнитивно-поведенческой сфере возможно только одновременно с изучением феноменологии его переживаний при помощи комплекса психодиагностических технологий, сочетающих количественные и качественные методы анализа. Это несвойственно западной традиции изучения копинг-поведения.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На сегодняшний день исследования копинга только начинают развиваться в различных прикладных аспектах психологической науки. Уже изучено немало явлений, связанных с копинг-поведением, но так же многое еще предстоит исследовать.

Итак, копинг-поведение – это непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека. Авторы подчеркивают, что копинг - это процесс, который все время меняется, потому что лицо и среда всегда образуют неразрывную, динамическую взаимосвязь и оказывают друг на друга взаимное влияние.

Преодоление трудных жизненных ситуаций обеспечивается мобилизацией личных ресурсов, которые проявляются в определенных копинг-стратегиях. Характер этих стратегий в значительной мере зависит от личностных особенностей, жизненного опыта и других психологических факторов, которые определяют индивидуальное своеобразие процесса преодоления. Из этого можно предположить, что существует взаимосвязь между теми личностными конструктами, с помощью которых человек формирует свое отношение к жизненным трудностям, и тем, какую стратегию поведения при стрессе (совладания с ситуацией) он выбирает.

На данный момент создано множество различных классификаций копинг-поведения. Ни одна из них не считается общепринятой и в достаточной мере точной. Наиболее распространенной считается классификация Р. Лазаруса и С. Фолкмана, которые выделили два основных типа копинга - проблемно-ориентировочный копинг и эмоционально-ориентировочный копинг.

Цель и задачи данной курсовой работы, которые состояли в изучении теоретического материала связанного с темой копинг-поведения личности, были выполнены.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абабков, В. А. Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абаков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2004. – 165 с.
2. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т.16. №1. – 9 с.
3. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. - М.: ПЕР СЭ, 2006. - 528 с.
4. Брайт, Д., Джонс, Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – 352 с.
5. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
6. Гришин, А. М. Возможности диагностики способов совладающего поведения / А. М. Гришин // Развитие человека в современном мире – М., 2011. – 187 с.

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

Тетрадь изготовитель Полиграф. С кожаной обложкой. Только сегодня по приятной цене. Успей купить. Всего 361 рубля

1. Дементий, Л. И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения // Журнал прикладной психологии. 2004. №3. 20-25 с.
2. Журавлев, А. А. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / А. А. Журавлев. – М.: интститут психологии РАН, 2011. – 512 с.
3. Карвасарский, Б. Д. Стресс и его преодоление по А. Лазарусу / Психотерапевтическая энциклопедия / Б. Д. Карвасарский. – СПб. 2е изд. 2009. – 250 с.
4. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса Психологическая антропология стресса / Л. А. Катаев-Смык. — М.: Академический Проект, 2009. – 943 с.
5. Корытова, Г. С. Защитное и совладающее поведение личности: теоритические основания / Г. С. Корытова. – Улан-Удэ: БГУ, 2006. – 292 с.
6. Крюкова, Т. Л. Методология исследования и адаптация опросника диагностики совладающего (копинг) поведения // Жур-л практического психолога. – М., 2007. – 13 с.
7. Либина, А. В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации / А. В. Либина. – М.:ЭКСМО, 2008. – 400 с.
8. Муздыбаев, К. Стратегии совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ // Жур-л социологии и социальной антропологии. – 1998. – 10 с.
9. Нортова-Бочавер, С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. №3. 20-30 с.
10. Останина, Н. В. Подходы к классификации копинг-поведения в научной литературе / Н. В. Останиная. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцен, 2008. – 127-131 с.
11. Панченко, Л. Л. Стресс: Хрестоматия / Л. Л. Панченко. – Владивосток: Мор, гос. ун-т, 2003. – 35 с.
12. Реан, А. А. Психология адаптации личности / А. А. Реан. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. – 479 с.
13. Селье, Г. Стресс без дистресса / А. Н. Лука. – М.: Прогресс, 1982. – 66 с.
14. Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме / Ю. М. Саарма. – М.: Медгиз, 1960. – 255 с.
15. Структура и оформление бакалаврской, дипломной, курсовой работ и магистерской диссертации: учеб-метод. указания / сост. М.Б. Астапов, О.А. Бондаренко. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2016. – 49 с.
16. Татьянченко, Н. П., Развитие понятия «копинг» в отечественной и зарубежной психологии. // Жур-л Известия Южного федерального университета, 2006. – 2 с.
17. Церковский, А. Л. Современные взгляды на копинг-проблему / А. Л. Церковский // Вестник ВГМУ. – 2006. – Т. 5, № 3. – 112-121 с.