

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра консультативной психологии

наименование кафедры

**Коучинг как способ повышения стрессоустойчивости и адаптивности
копинг-стратегий у менеджеров среднего звена**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 301 группы

направления 37.04.01 «Консультативная психология»

код и наименование направления

факультета психологии

наименование факультета

Поросятниковой Наталии Александровны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

К.П.Н.

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой:

Д.П.Н.

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Т.В. Белых

инициалы, фамилия

Саратов 2019 г.

Проблема адаптации человека к трудным жизненным ситуациям возрастает в связи с наращиванием темпов изменения социально-экономических условий, ускорением жизненного ритма, увеличением нагрузок на эмоциональную сферу, ростом требований к психическим ресурсам человека. Наряду с данными факторами все более востребованными в современном мире становятся вопросы профилактики стресса, обеспечение нужного для осуществления успешной деятельности параметра психического и физического здоровья.

Система организации жизни и деятельности человека представляет собой разноуровневый механизм, обеспечивающий колоссальные возможности для подстройки к изменчивым условиям. Адаптация является важной постоянной характеристикой индивида, которая определяет гибкость и относительную устойчивость его биологической, психологической и социальной сферы. Трудные жизненные ситуации, стресс, возникающий на фоне их преодоления, способны приводить к истощаемости запаса адаптационных ресурсов индивида, а впоследствии, к срывам функциональных систем жизнедеятельности, наступлению заболеваний в соматической, психической сферах, и в том числе - к нарушению психической адаптации [4, 14, 15, 29].

За более чем двадцатилетний период в медицинской, психологической литературе было опубликовано большое количество научных исследований зарубежных и отечественных авторов, темой которых стало изучение механизмов психологической адаптации, в частности, копинга и психологической защиты личности. На данный момент, проводятся исследования по фактическому определению наиболее важных для устойчивости личности копинг-ресурсов, определяется их роль в формировании успешного совладающего поведения.

Потенциал преодоления стрессогенных событий отражается в выборе успешных или неуспешных приспособительных стратегий поведения, а

уровень развития и репертуар адаптационных механизмов имеют огромное значение, как для уровня функционирования человека, так и для сохранения его психического благополучия.

Все больше внимания уделяется изучению способов повышения адаптивности копинг-стратегий руководящих работников и их стрессоустойчивости, однако массива исследований, которые посвящены напрямую данной проблематике и ее особенностям, пока недостаточно. Практически не освещены вопросы поиска способов и методов, которые могут в краткие сроки усилить адаптацию руководящего работника в условиях постоянного стресса, не разобрана проблема наиболее эффективных адаптационных ресурсов и способов оперативного обращения к ним, что еще более повышает **актуальность темы** нашего исследования.

Степень разработанности темы: Личность человека и ее специфику рассматривали многие известные психологи: В.А. Абабков, Ю.А. Александровский, Л.И. Анцыферова, С.К. Багадирова, М.Я. Дворецкая, Р.С. Немов, М.С. Пидюк, А.Г. Хакимов, А.А. Юрина др. Копинг-поведение с целью изучения и разработки также исследовали такие отечественные и зарубежные учёные, как: Folkman S., Lazarus R.S., Pearling L., Aubrey B., Billings A.G., Moos R.H., Rheinberg F., Richard M., Ryan and Edward L. и другие. Однако уровень заявленной проблематики в научной литературе остается малоизученным. Современные психологи уделяют должное внимание проблеме, но она мало изучена на «нишевом» уровне.

В нашей работе предпринята попытка исследования роли ресурсной технологии коучинга в повышении адаптивности копинга и стрессоустойчивости менеджеров среднего звена.

Цель работы: определить результативность влияния коучинга в улучшении адаптивности копинг стратегий, стрессоустойчивости у менеджеров среднего звена.

Поставленная цель достигается за счет решения микро-задач:

1. Изучение теоретической базы по технологии коучинга, рассмотрение ресурсной базы методики коучинга
2. Изучение теоретических исследований в сфере копинг-стратегий, копинг-ресурсов и механизмов, факторов вызывающих стрессовые ситуации в работе менеджеров
3. Изучение влияние социальной и эмоциональной сферы на адаптивность менеджеров к трудным жизненным ситуациям, изучение репертуара копинг - стратегий менеджеров
4. Проведение эмпирического исследования в отношении диагностики уровня стресса, используемого репертуара копинг-стратегий, развитости жизненных сфер, способности ресурсной технологии коучинга оказывать влияние на поиск ресурсов позволяющих расширить репертуар копинг-стратегий, сделав его более адаптивным.

Объект исследования: копинг-стратегии менеджеров среднего звена в трудных организационных ситуациях.

Предмет исследования: влияние использования технологии коучинга на способность успешного совладания с трудными организационными ситуациями у менеджеров среднего звена.

Гипотеза исследования: технология коучинга повышает способности менеджеров к применению более адаптивных копинг-стратегий в трудных организационных ситуациях.

Методологическая основа исследования:

Для осуществления целей и задач исследования были использованы такие **методы исследования** как:

1. Общенаучные: изучение, аналитика общей, специальной и методологической литературы по проблематике исследования
2. Эмпирические: изучение и анализа психолого-педагогической документации, организация эксперимента
3. Интерпретационные: качественный анализ экспериментальных данных

4. Статистические: обработка результатов эксперимента методом математической статистики.

Новизна работы заключается в аналитике и развитии копинг-ресурсов методом коучинга, нахождении взаимосвязи между ресурсами коучинга и копинга, а также выявлении и высвобождении у испытуемых скрытых, неиспользуемых ими ресурсов, помогающих им развить более адаптивное копинг-поведение при столкновении с трудностями.

Практическая значимость состоит в возможности применения полученных нами научных результатов подробного исследования взаимосвязей личностных ресурсов социальной и эмоциональной сфер с ресурсами копинга как ресурсами необходимыми для преодоления трудных жизненных ситуаций, с целью формирования эффективных копинг стратегий. Также ее результаты могут быть использованы в практике психологов и коучей для улучшения качества жизни общества, сохранения и укрепления здоровья и психологического благополучия индивидов.

Структура работы: настоящая работа состоит из введения, в котором отображена актуальность темы, определены объект, предмет, цель и задачи работы, обозначены теоретическая и информационная база исследования, практическая значимость темы, новизна. В первой главе раскрывается проблематика исследования, во второй главе работы озвучивается методика и результаты эксперимента, проводимого среди испытуемых на предмет выявления влияния технологии коучинга на способность менеджеров среднего звена использовать более адаптивные копинг-стратегии в трудных жизненных ситуациях и при непрерывном влиянии рабочего стресса. В работе представлено заключение и библиографический список.

Учет вышеперечисленных факторов говорит о том, что мотивационная включенность в тренинговую деятельность зависит от взаимосвязи комплекса интраиндивидуальных характеристик личности и способов взаимодействия в ситуации тренинга.

Зарубежными исследователями копинга установлено, что стрессовые ситуации поддаются управлению, и их неблагоприятное влияние на благополучие человека может быть нивелировано за счет внутренних (интернальных) и внешних по отношению к личности (экстернальных) ресурсов (Тейлор, 1995).

К копинг-ресурсам относятся характеристики личности и социальной среды, которые повышают стрессоустойчивость человека, – все то, что индивид привлекает для того, чтобы совладать.

Это личностные структуры, которые помогают индивиду справляться с угрожающими обстоятельствами, облегчают адаптацию. Прежде всего, это общее здоровье и его важный компонент – личный энергетический потенциал, необходимый для решения конкретной проблемы. Также в литературе наиболее часто упоминаются преимущественно внутренний локус контроля, адекватная самооценка и оптимальный уровень тревожности. Сюда же относится оптимизм (и оптимистический объяснительный стиль) и такие свойства личности, как стойкость, выносливость (Мадди, 2001; Замышляева, 2006).

Выделяют и так называемые «дополнительные» личностные ресурсы, к которым относятся:

- * высокое самоуважение,
- * легкость характера (коммуникабельность, развитые социальные навыки)
- * религиозность.

Экстернальные ресурсы включают:

- * достаточные материальные возможности (наличие времени и денег),
- * социальную поддержку,
- * уровень образования, а также образ жизни в целом.

Некоторые из перечисленных факторов прекращают действие стрессора, другие – уменьшают его.

Копинг-ресурс не всегда играет свою усиливающую роль, иногда он может находиться в зачаточном, резервном состоянии. Другими словами, использование всех имеющихся в наличии у индивида ресурсов для совладания со стрессом и трудными жизненными ситуациями зависит в большей степени только от индивида и в меньшей степени от определенных обстоятельств.

Человеку свойственно не осознавать объём ресурсов, которые скрыты в нем самом, является одной из проблем, освещаемых в нашем исследовании. Зачастую, индивиду свойственно использовать довольно однообразный репертуар копинг-стратегий без дифференцированного подхода к сути проблемы и ситуации, «бедность» репертуара копинг-стратегий основывается на недостаточности копинг-ресурсов личности, которая в свою очередь, возникает вследствие их неосознаваемости, незнания личных экстернальных и интернальных ресурсов.

В многочисленных исследованиях зарубежных ученых (Тейлор, 1995, с. 276) было установлено, что ресурсы способны помогать при стрессе низкого и среднего уровней, что также имеет высокое значение в проводимом нами исследовании.

Мы понимаем копинг-ресурсы как личностные и средовые ценности, возможности и средства, которые имеются в наличии в потенциальном или активном состоянии и которые индивид может осознанно использовать при необходимости в совладании со стрессом и трудными жизненными ситуациями (Петрова, 2007).

Любой ресурс имеет следующие характерные черты:

1 Ресурс всегда осознан, переведен из потенциального, неосознаваемого состояния на уровень осознания. Человек осознает эффект того или иного ресурса и в дальнейшем сознательно к нему прибегает.

2 Ресурс полезен для разрешения трудной ситуации и может использоваться в этих целях. Если какая-либо возможность, характеристика

субъекта может способствовать разрешению ситуации, но не используется – она не является ресурсом.

3 Ресурсы человека образуют систему и поэтому могут компенсироваться, взаимозаменяться без существенных потерь для эффекта совладания.

4 Использование ресурсов индивидуально, вариативно, и каждый ресурс отличается по силе (эффективностью действия) и частоте использования, что характеризует его в иерархии (системе) доступных ресурсов.

5 Гибкость, изменчивость индивидуальной системы (иерархии) ресурсов позволяет человеку использовать разнообразные ресурсы, адекватные ситуации, имеющие необходимый эффект совладания в трудной жизненной ситуации.

Установлена прямая зависимость успешного совладания с трудностями от доступности и специфики имеющихся в его распоряжении ресурсов. Как уже упоминалось ранее, доступность ресурсов может быть различной, однако, в том числе и доступные ресурсы могут оставаться неосознанными, в потенциальном состоянии и не использоваться человеком. Открытие, осознание и актуализация неиспользуемых ресурсов представляет новые возможности для совладания и развития субъекта. Активную поддержку в осознании, актуализации, доступности неиспользуемых ресурсов предоставляет технология коучинга.

В теории коучинга заложен так называемый принцип роста и изобилия, который утверждает, что в каждом человеке заложены все необходимые ресурсы для реализации им любых поставленных целей и задач. Ресурсная технология коучинга, работая через «принцип изобилия» расширяет границы человеческих возможностей, актуализируя и делая доступными в первую очередь ресурсы социальной и эмоциональной сферы человека.

Технология коучинга обладает в том числе и принципом системности, согласно которому изменения, производимые индивидом в одной из сфер,

доступной для производства таковых изменений, запускают планомерные изменения и в других сферах жизни человека, которые ранее были недоступны для осуществления изменений.

Исследование положительного влияния коучинга на адаптивность копинг-стратегий и стрессоустойчивость менеджеров среднего звена проводилось на экспериментальной группе численностью 5 человек, первоначально в исследовании принимали участие 10 менеджеров руководителей финансовой сферы, занятых по функционалу в подразделении продаж, средний возраст участников 35 лет. Отбор в экспериментальную группу осуществлялся по результатам прохождения испытуемыми тестовых методик по стрессоустойчивости, адаптивности копинг поведения и стратегий, принципам поведения в кризисных ситуациях, и, в том числе по инициативе участников, желающих поработать над изменениями в социальной сфере (активизации ресурсов данной сферы в том числе, как копинг-ресурсов способных помочь сделать копинг-стратегии участников более адаптивными).

За основу тематики индивидуальных коучинг сессий с участниками экспериментальной группы были взяты результаты шкальных оценок тестирований, а также результаты методики «Колесо жизненного баланса» П.Дж. Майера.

Поскольку задача доказательства эффективности применения технологии коучинга находилась в основной мере в рамках социальной сферы и немного затрагивала эмоциональную сферу у участников эксперимента углубленно рассматривались их проблемы, сосредоточенные в разрезе данной сферы и выявленные по методике колеса баланса П.Дж. Майера, стресс-тесту (Шкала психологического стресса PSM-25 (Н.Е.Водопьянова, Е.С. Старченкова)) и тестовой методике Е. Хейма по определению копинг стратегий

В случае готовности работать над результатами, полученными при анализе шкал с участниками фокус группы с каждым из участников

проводилась индивидуальная работа: совместно с участником выбиралась основная и промежуточные цели сессий, составлялся план сессий, прогнозировался и, позднее, фиксировался уровень достижительности желаемого результата, по итогам каждой встречи, а также уровень приближения к конечной (основной) цели выбранной участником в рамках социальной сферы.

Проведенное нами исследование показало, что у большинства менеджеров при решении трудных жизненных ситуаций преобладают адаптивные и относительно-адаптивные копинг-стратегии. Многие менеджеры испытывали трудности по линии социальной сферы, так как считали обращение за помощью, равно как и готовность принять помощь проявлением слабости, также трудности с социальной сферой была связана с отсутствием развитости сети социальных контактов, вызванная кажущейся невозможность поиска временного ресурса на развитие и стабилизацию социальной сферы в условиях непрерывного рабочего процесса.

При прохождении тестирования по методике «Шкала психологического стресса PSM-25 (Н.Е.Водопьянова, Е.С. Старченкова)» менеджеры, вошедшие в состав экспериментальной группы, обнаруживали у себя психосоматические проявления, характеризующие стабильно высокий уровень проявления стресса.

Большинство испытуемых, вошедших в состав экспериментальной группы, упоминали об ощущениях изолированности, одиночестве, данные ощущения не подтвердили своей ложности и были дополнительно обоснованы в ходе первичной диагностики участников экспериментальной группы в рамках проведения графического тестирования. В частности, были выявлены проблемы в эмоциональной и социальной сферах жизни многих участников экспериментальной группы.

В рамках серии коучинг-сессий с участниками экспериментальной группы им были представлены расширенные результаты личных

тестирований в сфере проведенного эксперимента, с сопутствующей расшифровкой. Также были предложены для изучения и анализа результаты исследований, характеризующих зависимость высокого уровня стресса и неспособности от возникновения заболеваний различной этиологии.

В ходе работы с участниками экспериментальной группы были проведены коучинг-сессии с акцентом на ресурсы, которые есть в наличии у каждого, для того чтобы осуществить любую поставленную задачу в рамках проработки социальной, эмоциональной, и других жизненных сфер, также участниками были проанализированы необходимости развития социальной сферы, на предмет того, какие плюсы они могут извлечь для себя в рамках развития ресурсов социальной сферы и каким образом данные ресурсы могут повлиять на стрессоустойчивость и адаптивность их копинг-стратегий.

В ходе серии коучинг-сессий многие участники пришли к выводу о том, что копинг-стратегии формируются и закрепляются в процессе всей жизни, и от того насколько широким репертуаром эффективных адаптивных копинг-стратегий обладает личность зависят ее возможности совладания с трудными жизненными ситуациями, ее устойчивость по отношению к стрессу. При преодолении трудных жизненных ситуаций необходимо привлекать и использовать все доступные ресурсы, чередуя и комбинируя их, но не игнорируя.

Участниками экспериментальной группы было подтверждено позитивное влияние коучинга на развитие способностей преодоления трудных жизненных ситуаций, в частности участники отмечали, что получили инсайт, озарение относительно того насколько большее количество ресурсов они могут использовать для реализации своих целей: быть более социализированными, научиться качественнее и эффективнее справляться со стрессом в работе.

В результате проведенного эксперимента была доказана эффективность технологии коучинга, как помогающего способа повысить адаптивность копинг стратегий и стрессоустойчивость у менеджеров среднего звена. Эффективность коучинга была доказана методом математической статистики, сравнительного анализа результатов эксперимента, а также эффективность коучинга была подтверждена обратной связью участников эксперимента

В зависимости от особенностей личностного развития и жизненных целей нам свойственно выбирать различные стратегии поведения при преодолении трудностей, однако для сохранения здоровья и эмоционального и физического необходимо использовать активные проблемно-ориентированные копинг-стратегии и адаптивное копинг-поведение.

Высокая насыщенность жизненного процесса, осмысленность и интерес к жизни, т.е. активная жизненная позиция личности, а также готовность к сотрудничеству в сочетании с удовлетворенностью отношениями в разных сферах жизни способствуют более эффективному восстановлению от стрессовых нагрузок.

Гипотеза доказана.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абабков В.А. Систематическое исследование семейного стресса и копинга /В.А. Абабков, М. Перре, Б. Планшерел // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 1998. –№ 2. –С.4-8.
2. Абабков В.А. Защитные психологические механизмы и копинг: анализ взаимоотношений/ В.А. Абабков // Актуальные проблемы клинической психологии и психофизиологии: Материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения-2004» / Под ред. Л.А. Цветковой. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2004. –С.14-22.
3. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
4. Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация/ Ю.А. Александровский. –М.: Наука, 1976. – 272 с.
5. Александровский Ю.А. Доболезненные формы эмоциональной напряженности (дефиниция, диагностика, пути предупреждения и коррекции) /Ю.А. Александровский, Л.Н. Собчик // Предболезнь и факторы повышенного риска в психоневрологии.–Л., 1986. –С.23-27.
6. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства /Ю.А. Александровский.– 3-е изд. –М.: Медицина, 2000. – 495 с.
7. Алексеева Д.А. Основные типы психологической дезадаптации у бывших воинов-интернационалистов. Психологическая диагностика и психотерапия: Методические рекомендации /Д.А. Алексеева, Б.Д. Карвасарский, В.А.

Ташлыков, А.М. Якубзон. – Л.: Изд-во института им. В.М. Бехтерева, 1990. – 18 с.

8. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. –Л.: Изд-во ЛГУ, 1969.– 340 с.

9. Ананьев Б.Г., Палей И.М. О психологической структуре личности / Б.Г. Ананьев, И.М. Палей // Проблемы личности. –М., 1969.

10. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита /Л.И. Анцыферова //Психологический журнал –№1, 1994. –С. 3-19.

11. Асмолов А.Г. Неосознаваемые механизмы регуляции поведения личности: Стенограмма лекции / А.Г. Асмолов. –М., 1989.

12. Ахмедова О.С. Психологический статус и качество жизни пациентов с хронической обструктивной болезнью легких: Дисс. ...канд. психол. наук. – СПб., 2008.– 187 с.

13. Бассин Ф.В. Проблема бессознательного в неосознаваемых формах высшей нервной деятельности /Ф.В. Бассин. –М.: Медицина, 1968. – 468 с.

14. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека /Ф.Б. Березин. –Л.: Наука, 1988. – 270 с.118

15. Вассерман Л.И. Факторы риска психической дезадаптации у педагогов массовых школ: методич. пособие /Л.И. Вассерман, М.А. Беребин // Психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева. – СПб., 1997. – 52 с.

16. Воловик В.М. Функциональный диагноз в психиатрии и некоторые спорные вопросы психиатрической диагностики / В.М. Воловик // Теоретико-методологические проблемы клинической психоневрологии. –Л., 1975. – С.79-90.

17. Воробьев В.М. Психическая адаптация как проблема психологии и психиатрии /В.М. Воробьев // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 1993. –№ 2. –С.33-39.
18. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья / И.Н. Гурвич. – СПб.: Изд-во СПбГУ,1999. – 1023 с.
19. Дейнека О.С. Проявления адаптационного ресурса при социальной и психосоматической дезадаптации /О.С. Дейнека, Е.Р. Исаева // Психологические проблемы самореализации личности. – Вып.12 / Под ред. Л.А. Коростылевой. –СПб.: Изд-во СПбГУ, 2008. –С.146-175.
20. Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы /Ф. Джонс, Дж. Брайт – СПб.:Прайм-Еврознак, 2003. – 352 с.
21. Индекс жизненного стиля: методич. пособие / Вассерман Л.И. [и др.]. – СПб., 1999. – 48 с.
22. Исаева Е.Р. Копинг-механизмы в системе приспособительного поведения больных шизофренией: дисс. ...канд. психол. наук. – СПб., 1999. – 147 с.
23. Исаева Е.Р. Защитно-совладающий стиль и его роль в психологической адаптации личности / Е.Р. Исаева, Л.И. Вассерман // Психологические проблемы самореализации личности. – Вып. 8 / под ред. Л.А. Коростылевой. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2004. – С.206-216.
24. Исаева Е.Р., Редькина М.В. «Симптом комплекс дезадаптации»: маркеры психологического неблагополучия на модели студентов-менеджеров / Е.Р. Исаева, М.В. Редькина // Материалы 1-й Международной конференции по клинической психологии памяти Б.В. Зейгарник: Сб. тезисов / отв. ред. А.Ш. Тхостов. – М.: МГУ, 2001. – с.128-131.
25. Костандов Э.А. Восприятие и эмоции /Э.А. Костандов. –М.: Медицина, 1977. –248с.

26. Леонтьев Д.А. Самореализация и сущностные силы человека /Д.А. Леонтьев //Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. –М.: Смысл, 1997. – С.156-176.
27. Любан-Плоцца Б. Психосоматический больной на приеме у врача / Б. Любан-Плоцца, В. Пельдингер, Ф. Крегер – СПб., 1996. – 255 с.
28. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика / Н. Мак-Вильямс. – М.:Класс, 1998. – 474с.
- 29.1. Максимов В. Е. Коучинг от А до Я. Возможно все. — СПб.: Речь, 2004. -272 с
29. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика /Ф.З. Меерсон. –М.: Наука,1981. – 278 с. 119
30. Менделевич В.Д., Соловьева С.Л. Неврология и психосоматическая медицина/ В.Д. Менделевич, С.Л. Соловьева. – М.: МЕДпресс-информ, 2002. – 608 с.
31. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессом и проблемными для личности ситуациями : пособие / Вассерман Л.И. [и др.]. –СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2009. – 40 с.
32. Мясищев В.Н. Личность и неврозы / В.Н. Мясищев. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1960. – 426 с.
33. Небылицын В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий/ В.Д. Небылицын. – М.: Наука, 1976. – 336 с.
34. Николаева В.В. Влияние хронической болезни на психику / В.В. Николаева. –М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1987. – 167 с.
35. Нуллер Ю.Л. Смена парадигм в психиатрии / Ю.Л. Нуллер // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 1992. – Вып.1. – С.13-19.

36. Перре М. Новый подход к анализу семейных процессов в стрессогенных условиях/ М. Перре, В.А. Абабков // Соц. и клиническая психиатрия. – 1997. – №2. –С.5-12.
37. Психиатрия чрезвычайных ситуаций : руководство. В 2 т. / Под ред. Т.Б. Дмитриевой.– Т.1. – М., 2004. – 361 с.
38. Психотерапевтическая энциклопедия / Под общ. ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 743 с.
39. Романова Е.С. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика / Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников. – Мытищи: Изд-во «Талант», 1990. – 144 с.
40. Савкин А. Д., Данилова М. А. КОУЧИНГ ПО-РУССКИ: СМЕЛОСТЬ ЖЕЛАТЬ –Спб.: РЕЧЬ,2004- 225с.
- 40.1 Семичов С.Б. Предболезненные психические расстройства / С.Б. Семичов. – Л.:Медицина, 1987. – 182 с.
41. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: дисс. ... д-ра мед.наук / Н.А. Сирота. – СПб., 1994. – 283 с.
42. Сирота Н.А. Копинг-поведение и профилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 1994. – №1. – С.63-74.
43. Снежневский А.В. Влияние внешних стрессовых факторов при эндогенных психозах / А.В. Снежневский, М.Е. Вартамян // Журн. неврол. и психиатр. –1998. – Вып. 6. – С. 4-7.
44. Собчик Л.Н. Введение в психологию индивидуальности : Теория и практика психодиагностики / Л.Н. Собчик. – 3-е изд. – М.: Ин-т современ. политики, 2000.– 511 с.

45. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е.Т. Соколова.– М.: Изд-во МГУ, 1989. – 215 с.
46. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса /Н.В. Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 268 с.
47. Ташлыков В.А. Личностные механизмы совладания (копинг-поведение) и защиты у больных неврозами в процессе психотерапии / В.А. Ташлыков // Медико-психологические аспекты охраны психического здоровья. – Томск, 1990. –С. 60-61.
48. Торчинская Е.Е. Роль ценностно-смысловых образований личности в адаптации к хроническому стрессу (на примере спинальных больных) / Е.Е. Торчинская// Психологический журнал. – 2001. – Т.22, №2. – С.27-35.
49. Чехлатый Е.И. Личностная и межличностная конфликтность и копинг-поведение у больных неврозами и их динамика под влиянием групповой психотерапии: Автореф. дисс. канд. мед. наук / Е.И. Чехлатый. – СПб., 1994. – 25 с.
50. Энциклопедический словарь медицинских терминов. – Т.1. – М.: Советская энциклопедия, 1982. – 464 с.
51. Ялтонский В.М. Взаимосвязь копинг-поведения и Я-концепции у больных, зависимых от алкоголя, и условно здоровых мужчин / В.М. Ялтонский, Н.А. Сирота, Е.Т. Соколова, Н.С. Видерман // Соц. и клинич. психиатрия. – 2001. – Т.11, вып. 2. – С. 36-43.
52. Amirkhan J.H. A Factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator / J.H. Amirkhan // J. Pers. Soc. Psychol. – 1990. – Vol.59, № 5. – P.1066-1074.
53. Antonovsky A. Health, stress and coping / A. Antonovsky. – San-Francisco: JosseyBassPubl., 1979. – 255 p.

54. Andrews G. Life event stress, social support, coping style, and risk of psychological impairment / G. Andrews, C. Tennant, D.M. Hewson, G.E. Vaillant // *J. Nerv. Ment. Dis.* – 1978. – Vol. 166, N 5. – P.307-316.
55. Arnold M.B. Stress and emotion // *Psychological stress; Issues in research* / Ed. By M.N. Appley. – N.Y.: Appleton-Century-Crofts, 1967. – P.123-140.
56. Billings A.G., Moos R.H. Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression / A.G. Billings, R.H. Moos // *J. Pers. Soc. Psychol.* – 1984. – Vol. 46, N 4. – P.877-891.
57. Carver C.S. Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach / C.S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraub // *J. Pers. and Soc. Psychol.* – 1989. – Vol. 56, № 2. – P.267-283.
58. Coyne J.C., Lazarus R.S. Cognitive style, stress perception and coping / J.C. Coyne, R.S. Lazarus // *Handbook of stress and anxiety* / Eds. J.L. Kutash, L.B. Schlesinger. – 1980. – P. 144-158.
59. Engel G. Clinical application of bio psychosocial model / G. Engel // *The American Journal of Psychiatry.* – 1980. – Vol. 137, N 5. – P.535-544.
60. Folkman S. Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis/ S. Folkman // *J. Pers. Soc. Psychol.* – 1984. – Vol. 46, N 4. – P.839-852.
61. Folkman S. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms / S. Folkman, R.S. Lazarus, A. DeLongis, R.J. Gruen // *J. Personal. and Soc. Psychol.* – 1986. – N 50. – P.571-579.
62. Folkman S. Manual for Ways of Coping Questionnaire / S. Folkman, R. Lazarus. – Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1988.
63. (Freud A.) Фрейд А.. Психология «Я» и защитные механизмы. – М., 1993. –142 с.

64. Freud S. Inhibitions, symptoms and anxiety / S. Freud. – New York, 1926.
65. Freud S. The defence neuro-psychoses / S. Freud // The collected Papers: in 10 v. –N.Y.: Collier Books, 1963. – Vol. 2. – P.67-81.
66. Haan N. Coping and defense mechanisms related to personality inventories /N. Haan // J. Cons. Psychol. – 1965. – Vol. 29, N 4. – P.373-378.
67. Haan N. The adolescent antecedents of an ego model of coping and defense and comparisons with Q-sorted ideal personalities / N. Haan // Genet. Psychol. Monogr.– 1974. – Vol. 89, N 2. – P.274-306.
68. Holmes T.H. The Social Readjustment Rating Scale / T.H. Holmes, R. Rahe //J. Psychosom. Res. – 1967. – Vol.11. – P.213-218.
69. (Izard C.E.) Изард К.Э. Психология эмоций : пер. с англ. – СПб.: Питер, 2006. – 460 с.
70. Kobasa S.C. Hardiness and health: A prospective study / S.C. Kobasa, S.R. Maddi, S.Kahn // Journal of personality and social psychology. – 1982. – Vol. 42, N 1. – P.168-177.
71. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process / R.S. Lazarus. – N.Y.: McGraw-Hill Book, 1966. – 466 p.
72. Lazarus R.S. Stress, Appraisal and Coping / R.S. Lazarus, S. Folkman. – N.Y., 1984. – 218 p.
73. Lazarus R.S. Transactional theory and research on emotion and coping / R.S. Lazarus, S. Folkman // Eur. J. Pers. – 1987. – Vol. 1. – P.141-169.
74. Murphy L. Coping vulnerability and resilience in childhood – coping and adaptation /L. Murphy. – N.Y., 1974.
75. Pearling L. The structure of coping / L. Pearling, C. Schooler // J. Health., Soc. Behav.– 1978. – Vol. 19. – P.2-21.

76. Perrez M. Stress, Coping and Health: a situation behavior approach: theory, methods, applications / M. Perrez, M. Reicherts; Foreword by R.S. Lazarus. – Seattle; Toronto; Bern: Hogrefe and Huber Publishers, 1992. – 233 p.