

Базисные копинг-стратегии и уровень тревожности при расстройствах адаптации у женщин, привлечённых к уголовной ответственности

ИУ «Тюрьма №4» Департамента исполнения наказаний МВД Республики Беларусь, кафедры общественного здоровья и здравоохранения БелМАПО, психиатрии и медицинской психологии БГМУ

Приведены данные изучения базисных копинг-стратегий и уровня тревожности у 219 женщин, привлечённых к уголовной ответственности. Они были разбиты на две группы: 132 – с расстройствами адаптации, 87 – без них. С использованием шкалы реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина и индикатора базисных копинг-стратегий Амирхана было доказано, что арестованные женщины с расстройствами адаптации имеют более высокий уровень реактивной и личностной тревожности и преобладание копинг-стратегии «избегание», что может указывать на недостаток адаптационных ресурсов.

Ключевые слова: расстройство адаптации, копинг-стратегия, тревога, арестованные женщины.

Одной из наиболее важных медико-социальных проблем современности является изучение психологической адаптации личности к условиям окружающей среды. Новая социально-экономическая и политическая ситуация в Беларуси привела к резкой смене привычных стереотипов. Современное общество немислимо без стрессовых воздействий и необходимости адекватного реагирования на изменяющуюся обстановку. Очевидно, что длительно существующий стресс оказывает отрицательное влияние на психологическое состояние человека. Сегодня уже нельзя быть социально благополучным без максимального напряжения имеющихся ресурсов жизнеспособности в проблемных ситуациях, умения эффективного преодоления стресса и социальных трудностей. Происходящие процессы неотделимы от ситуации в Департаменте исполнения наказаний МВД Республики Беларусь. Гуманизация, происходящая в обществе, отражая качественно иной статус осужденного, гарантирует высокий уровень его защищённости и обеспечения прав. Это касается и права на восстановление и сохранение здоровья. Арест с дальнейшим пребыванием под стражей представляет для большинства пример экстремальной ситуации, которая для многих к тому же ассоциируется с «социальной запятнанностью» или «стигматизацией». По нашим данным, в условиях «пенитенциарного контакта» расстройства адаптации, например, у женщин встречаются в 69.4% случаев. При этом разные личности по разному перестраивают свою приспособительную тактику. Наиболее устойчивые сохраняют прежний уровень адаптации, другие обнаруживают дезадаптивные формы поведения. Часто это сопровождается повышенной тревожностью в связи с восприятием окружающей среды как неопределённой, чуждой и даже враждебной. Поэтому непонятны и чужды её нормы, предписания и запреты. Возникновение расстройств адаптации (РА) в условиях исправительного учреждения связано со следующими факторами, отражающими специфику пенитенциарной системы:

- ограничение свободы с реальной повседневной опасностью и неопределённостью;
- психо-эмоциональное напряжение в виде истощающих психологических нагрузок, постоянное состояние подконтрольности и надзора;
- разрыв устоявшихся личностных связей и скудность позитивных социальных контактов (коммуникативный «голод»);
- материальные лишения и дефицит привычных раздражителей для органов чувств;
- постоянное воздействие асоциально настроенных, с аномалиями характера лиц;
- жёсткие требования режима содержания, строгая регламентация жизнедеятельности;
- частое привлечение к трудовым процессам без учёта профессиональных навыков и специальности;
- ограничения в удовлетворении сексуальных и других потребностей;
- возможность манифестации или обострения психической и соматической патологии;
- ограничение воздействия на человека культурных ценностей;
- неясность перспективы сразу после освобождения.

Во 2-й половине 20 века в зарубежной психологии появились работы, посвящённые изучению феномена копинг-поведения. Понятие «копинг» в переводе с английского «cope» означает преодолевать. Определение «coping» подразумевает индивидуальный способ совладания субъекта с затруднительной ситуацией в соответствии с её значимостью в жизни индивида и его личностно-средовыми ресурсами, которые во многом определяют поведение человека. Копинг-поведение – это стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуациях психологической угрозы физическому, личностному и социальному благополучию, осуществляемые в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах функционирования личности и ведущие к успешной или менее успешной адаптации. Говоря проще, главная задача «копинга» – обеспечение, поддержание физического и психического здоровья человека и удовлетворённости социальными отношениями. За копинг-поведение, таким образом, принимается поведение, направленное на устранение или уменьшение силы воздействия стрессогенного фактора на личность. Копинг-поведение реализуется посредством применения копинг-стратегий на основе личностного опыта (личностных или копинг-ресурсов). Необходимость разработки и реализации профилактических программ, направленных на усвоение контингентом исправительных учреждений адаптивных способов совладания со стрессом, уже давно стала очевидной. Актуальная задача – обучение здоровому жизненному стилю по преодолению последствий пенитенциарного стресса. Одним из путей по её решению может стать подход, базирующийся на теоретических основах транзакциональной когнитивной теории стресса и копинга. В транзакциональной теории стресса и копинга, авторами которой являются Р. Лазарус и С. Фолькман, копинг выступает как динамический процесс, который определяется субъективностью переживания ситуации и многими другими факторами (14,15). Данные авторы обозначили психологическое преодоление как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса. Активная форма копинг-поведения или активное преодоление является целенаправленным устранением или изменением влияния стрессовой ситуации, ослаблением стрессовой связи личности с её окружающей средой. Пассивное копинг-поведение или пассивное преодоление определяется как

интрапсихические способы совладания со стрессом с использованием различного арсенала механизмов психологической защиты, которые направлены на редукцию эмоционального напряжения, а не на изменение стрессовой ситуации (13). Таким образом, авторы выделяли две основные функции копинга, которые одновременно используются личностью в разнообразных, совладающих со стрессом, ситуациях: копинг, «сфокусированный на проблеме», направлен на устранение стрессовой связи между личностью и средой; копинг, «сфокусированный на эмоциях», направлен на управление эмоциональным стрессом. Необходимость учёта важности, при оценке психологического преодоления, обеих функций обосновывается авторами наличием когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов переживания стресса, которые образуют разнообразные комбинации (14).

Одним из значимых компонентов формирования функционально-адекватного, адаптивного совладания или активного копинг-поведения является копинг-стратегия «разрешение проблем». Активное разрешение проблем является когнитивно-поведенческим процессом, в результате которого формируется общая социальная компетентность личности (12). Копинг-стратегия «разрешение проблем» определяется степенью осознания собственной поведенческой ситуативной эффективности.

Важным в исследовании становления и функционирования адаптивного копинг-поведения является изменение социально-поддерживающего процесса (11).

Социально-поддерживающий процесс включает в себя 3 компонента: социальные сети, субъективное восприятие социальной поддержки и копинг-стратегию «поиск социальной поддержки». Доброжелательная помощь администрации, семейная, дружеская поддержка значимыми другими крайне важна для людей, оказавшихся в стрессовой ситуации. Важен средовой ресурс, выраженный в восприятии дружеской поддержки. В условиях пенитенциарного контакта для человека небезразлично, опирается ли он при принятии решения на возможности пенитенциарной системы или же привлекает другие резервы. Социальные сети – источник социальной поддержки, который оказывает смягчающий эффект воздействия стрессовой ситуации на личность. Оптимальность функционирования социально-поддерживающего процесса обеспечивает уровень развития (восприятия) социальной поддержки и интенсивность использования копинг-стратегии поиска социальной поддержки (2).

Одной из ведущих поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения является копинг-стратегия «избегание».

Использование её обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. Это избегание неуспеха, стремление остаться внутри меняющейся социальной ситуации, пассивно принимая её и приспособляясь к ней. Это невосприятие окружающей среды как возможного источника ресурсов для принятия решения при возникновении проблем. Данная стратегия направлена на разрешение дистресса и его редукцию индивидом, который находится на более низком уровне развития. Однако эта копинг-стратегия может носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста индивида и актуального состояния ресурсной системы личности (2).

Личностно-средовые копинг-ресурсы – это ресурсы личности и среды. Для личности они включают: уровень интеллекта (способность и возможность осуществлять когнитивную оценку проблемной ситуации), сформированность позитивной Я-концепции – важнейшего копинг-ресурса (самооценки, самоуважения, самоэффективности), интернальный локус контроля (умение контролировать свою жизнь, своё поведение, брать за это ответственность на себя), социальная компетентность (умение общаться с окружающими и знания о социальной действительности), эмпатия (умение сопереживать окружающим в процессе общения, умение быть эмоциональным), аффилиация (желание и стремление общаться с людьми). Помимо ресурсов личности крайне важны и ресурсы социальной среды, которая также определяет её поведение. Низкое развитие копинг-ресурсов способствует формированию пассивного, дезадаптивного копинг-поведения, социальной изоляции и дезинтеграции личности.

Концепция «Я»-это мой образ, самооценка, которая определяет и моё поведение. Позитивная Я-концепция – условие жизнедеятельности любого человека. Высокий уровень самосознания выбирает эффективные копинг-стратегии. Заниженная Я-концепция может провоцировать зависимость к алкоголю. В упрощённом виде связь между Я-концепцией, копинг-стратегией и характером поведения можно выразить следующим образом: активная копинг-стратегия + позитивная Я-концепция = адаптивное поведение (стрессоустойчивость), пассивная копинг-стратегия + негативная Я-концепция = повышенная уязвимость к стрессу и диагностический предиктор дезадаптивного поведения. Активное адаптивное поведение позитивно и включает копинг-стратегии «поиск социальной поддержки» и «разрешение проблем». Неадаптивное поведение негативно, приводит к зависимости от других и включает копинг-стратегии «поиск социальной поддержки» и «избегание». Отсюда вытекает вывод о необходимости своевременной внешней поддержки, укрепляющей средовые и личностные ресурсы, что ведёт к адекватной социальной адаптации (2).

Тревога является элементом психической адаптации, связана с восприятием угрозы и имеет сигнальное биологическое значение. При хронической психической напряжённости тревога начинает носить характер дезадаптивного процесса, приводящего к развитию психической или психосоматической патологии (4). В структуре тревожности выделяют две составляющие – личностную тревожность как черту характера, определяющую готовность к тревожным реакциям, связанную с невротизмом и внушаемостью (5,6), и ситуационную тревожность, входящую в структуру психического состояния в каждый конкретный момент времени (7). Позитивное изменение копинг-стратегий и уменьшение уровня тревожности в условиях пенитенциарной дезадаптации женского контингента исправительных учреждений будет способствовать коррекции их поведения в условиях ИУ.

Целью работы было определить:

- степень выраженности базисных копинг-стратегий и уровни реактивной и личностной тревожности как показателя адаптационных возможностей женского пенитенциарного контингента с признаками и без признаков расстройства адаптации;
- удельный вес однородной базисной копинг-стратегии в общей структуре копинг-поведения у различных исследуемых групп;

- возможную взаимосвязь различных копинг-стратегий и уровней реактивной и личностной тревожности;
- наличие статистически значимых различий по копинг-стратегиям и уровням тревожности между группами женского пенитенциарного контингента (с расстройствами адаптации и без него) и группой сравнения.

Материал и методы исследования

Проведено психометрическое исследование 219 женщин в возрасте от 18 до 51 года, находящихся в условиях исправительного учреждения, которые были разделены на 2 группы: с расстройствами адаптации (132 человека) и без них (87 человек).

Диагноз расстройства адаптации (рубрика F 43.2 МКБ – 10) выставлялся психиатром после осмотра контингента ИУ. Группу сравнения составили 74 здоровых женщины, сопоставимые с пенитенциарным контингентом по возрасту, проходившие медицинскую комиссию при трудоустройстве на работу или плановую диспансеризацию. Во всех случаях строго соблюдался принцип добровольности и индивидуального заполнения опросников. Базисные копинг-стратегии изучались с помощью психодиагностической методики ИСПЭС («Индикатор стратегии преодоления эмоционального стресса»-CSI), разработанной Д. Амирханом (10) и адаптированной В.М. Ялтонским и Н.А. Сиротой (1,2) для проведения исследований на русском языке. Её использование даёт возможность выявить преобладающую копинг-стратегию, а также соотношение различных копинг-стратегий в поведении конкретного человека. Нами использовался данный «Индикатор копинг-стратегий» и выделялось 3 типа базисных копинг-стратегий: разрешение проблем, поиск социальной поддержки и избегание. Для оценки личностной и реактивной тревожности использован тест, разработанный Ч.Д. Спилбергером и адаптированный Ю.Л. Ханиным (8,9). Он является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние-РТ) и личностной тревожности-ЛТ (как устойчивой характеристики человека). Интерпретация результатов проводилась по следующим критериям: до 30 баллов – низкая тревожность, 31 – 45 – умеренная тревожность, 46 и более баллов – высокая тревожность. Для определения корреляционной связи использовался коэффициент корреляции (метод квадратов Пирсона). Оценка корреляции осуществлялась по величине коэффициента корреляции (r) при прямой (+) или обратной (-) связи: малая – 0-0,29; средняя – 0,3-0,69; сильная – 0,7-1,0. Достоверность результатов оценивали методом вариационной статистики (3).

Результаты исследования

Таблица 1

Характеристика личностной и реактивной тревожности у исследуемых групп в баллах ($M \pm m$)

Характер тревожности	Контингент	
	Реактивная тревожность	Личностная тревожность
Пенитенциарный контингент с РА (1) n= 132	60,4±8,6	58,2±8,1
Пенитенциарный контингент без РА (2) n= 87	44,2±9,9	47,0±8,1
Здоровые (3) n= 74	34,5±5,4	33,1±4,6
<i>P 1-2</i>	<i>p<0,001</i>	<i>p<0,001</i>
<i>P 1-3</i>	<i>p<0,001</i>	<i>p<0,001</i>
<i>P 2-3</i>	<i>p<0,001</i>	<i>p<0,001</i>

Полученные данные позволили установить, что в группе женского пенитенциарного контингента с расстройствами адаптации средний уровень РТ составляет 60,4±8,6, без расстройств адаптации – 44,2±9,9, у здоровых женщин – 34,5±5,4. Эти результаты характеризуют наличие высокого уровня РТ (напряжение, беспокойство, нервозность) у пенитенциарного женского контингента с расстройствами адаптации, умеренного уровня РТ у арестованных женщин без РА и здоровых, но со значительным достоверным увеличением у пенитенциарного контингента. Исследование личностной тревожности показало, что обе группы женщин, находящихся в ИУ, имеют высокий уровень ЛТ (58,2±8,1 и 47,0±8,1), причём он достоверно намного выше ($p<0,001$) при наличии дезадаптации. Для здоровых женщин характерно наличие низкого уровня ЛТ (33,1±4,6), что указывает на отсутствие склонности воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие и реагировать на них состоянием тревоги. Наиболее высокие уровни СТ и ЛТ свойственны женщинам ИУ, имеющим признаки расстройства адаптации, они достоверно отличаются от показателей двух других исследуемых групп ($p<0,001$). Изучение базисных копинг-стратегий пенитенциарного контингента и здоровых лиц (таблица 2) указывает на достоверные различия (выраженности в баллах) каждой из стратегий внутри каждой исследуемой группы. Вместе с тем, базисные копинг-стратегии по степени (в порядке выраженности уменьшения) везде распределялись в следующей, одинаковой последовательности: поиск социальной поддержки, разрешение проблем, избегание, что может указывать на сформированность механизма реагирования на стресс у взрослых в отличие от детей. В 11-12 летнем возрасте имеют стиль совладания со стрессом ещё не сформирован и в наборе преобладающих стресс-стратегий нет явного предпочтения какой-либо из них (1). Таблица 2

Сравнительный анализ базисных копинг-стратегий в каждой из исследуемых групп в баллах ($M\pm m$)

Стратегии	Контингент		
	Пенитенциарный контингент с РА n=132	Пенитенциарный контингент без РА n= 87	Здоровые n= 74
<i>Разрешение проблем (1)</i>	13,1±6,1	13,5±5,3	15,0±3,3
<i>Поиск социальной поддержки (2)</i>	18,0±4,5	17,9±4,7	17,7±3,4
<i>Избегание (3)</i>	11,2±4,0	10,0±4,1	7,6±3,1
<i>P 1-2</i>	<i>p<0,001</i>	<i>p<0,001</i>	<i>p<0,001</i>
<i>P 1-3</i>	<i>p<0,01</i>	<i>p<0,001</i>	<i>p<0,001</i>
<i>P 2-3</i>	<i>p<0,001</i>	<i>p<0,001</i>	<i>p<0,001</i>

Сравнительный анализ полученных данных свидетельствует о качественном различии структуры копинг-поведения у женского пенитенциарного контингента и здоровых (таблица 3). Следствием социальной изоляции и жёсткой регламентации жизнедеятельности явилось достоверное снижение ($p=0,04$ и $p=0,008$) интенсивности использования стратегии «разрешение проблем» и формирование у женщин ИУ проблемно-избегающего поведения. Здоровые женщины преимущественно использовали активные копинг-стратегии разрешения проблем и поиска социальной поддержки. У женщин контрольной группы стратегия избегания была выражена значительно в меньшей степени и имела достоверные различия с аналогичной стратегией пенитенциарных групп ($p<0,001$).

Базисные копинг-стратегии и уровни реактивной и личностной тревожности характеризуют адаптационные системы исследуемых групп. Изучение возможной взаимосвязи различных вариантов копинг-поведения с реактивной и личностной тревожностью посредством корреляционного анализа (определения коэффициента корреляции, его средней ошибки, соотношения коэффициента корреляции к его средней ошибке) показало (таблица 4) слабую корреляционную связь (прямую или обратную) во всех изучаемых сочетаниях копинг-стратегий и выраженности реактивной и личностной тревожности. Коэффициент корреляции колебался от $-0,23$ до $+0,16$, что указывает на малую корреляцию изучаемых величин как у женского пенитенциарного контингента, так и у здоровых женщин. Причём величины всех коэффициентов корреляции можно считать недостоверными, так как они ни в одном случае не превысили свою среднюю ошибку (m_r) более чем в 3 раза.

Таблица 3
Сравнительный анализ исследуемых групп по отдельным базисным копинг-стратегиям в баллах ($M \pm m$)

Стратегии	Контингент		
	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание
Пенитенциарный контингент с РА (1) $n=132$	13,1±6,4	18,0±4,5	11,2±4,0
Пенитенциарный контингент без РА $n=87$ (2); Здоровые (3) $n=74$	13,5±5,3	17,9±4,7	10,0±4,1
	15,0±3,3	17,7±3,4	7,0±3,1
$P 1-2$	$p>0,61$	$p>0,84$	$p=0,02$
$P 1-3$	$p=0,008$	$p>0,61$	$p<0,001$
$P 2-3$	$p=0,04$	$p>0,76$	$p<0,001$

Проведенный анализ позволяет предположить, что базисные копинг-стратегии в условиях нахождения в ИУ и на свободе представляют собой интегративный показатель, зависящий от множества как личностных (степень стрессоустойчивости, уровень интеллекта, степень ригидности, способность к коммуникации, степень психопатизации, локус контроля, шкала ценностей, пенитенциарный опыт и т.д.) и средовых факторов, которые заставляют индивидуума преодолевать стресс с учётом их многообразия и степени выраженности, актуальности применяемой копинг-стратегии для данного человека, места, времени. Не следует забывать, что само пребывание в условиях лишения свободы может приводить к формам поведения, внешне схожим с психопатическими проявлениями.

Таблица 4

Оценка коэффициента корреляции (r) различных копинг-стратегий и уровней реактивной и личностной тревожности у исследуемых групп (метод квадратов Пирсона)

Стратегии/тревожность	Контингент		
	Пенитенциарный контингент с РА (1) $n=132$	Пенитенциарный контингент без РА (2) $n=87$	Здоровые (3) $n=74$
<i>Разрешение проблем/РТ</i>	$r = 0,04$ $mr = 0,09$ (0,50)	$r = -0,07$ $mr = 0,11$ (-0,69)	$r = -0,23$ $mr = 0,11$ (-2,2)
<i>Разрешение проблем/ЛТ</i>	$r = 0,16$ $mr = 0,08$ (1,88)	$r = 0,09$ $mr = 0,11$ (0,83)	$r = -0,03$ $mr = 0,11$ (-0,3)
<i>Поиск социальной поддержки/РТ</i>	$r = 0,15$ $mr = 0,09$ (1,72)	$r = -0,024$ $mr = 0,1$ (-0,22)	$r = -0,19$ $mr = 0,11$ (-1,7)
<i>Поиск социальной поддержки/ЛТ</i>	$r = -0,06$ $mr = 0,09$ (-0,07)	$r = -0,12$ $mr = 0,10$ (-1,12)	$r = -0,01$ $mr = 0,11$ (-0,1)
<i>Избегание/РТ</i>	$r = 0,06$ $mr = 0,09$ (0,65)	$r = -0,01$ $mr = 0,1$ (-0,11)	$r = 0,15$ $mr = 0,11$ (1,4)
<i>Избегание/ЛТ</i>	$r = 0,002$ $mr = 0,09$ (0,02)	$r = 0,13$ $mr = 0,1$ (1,2)	$r = -0,01$ $mr = 0,12$ (-0,1)

Обсуждение результатов

Нахождение в исправительных учреждениях МВД Республики Беларусь всегда сопровождается рядом экстремальных воздействий, имеющих высокую стрессогенность. Расстройства адаптации в ИУ – это результат утраты полезных коммуникативных связей, свободы выбора, степень чего прямо пропорциональна качеству жизни человека до ареста и обратно пропорциональна его пенитенциарному опыту. Полученные нами данные указывают, что пенитенциарная изоляция способствует более частому использованию дезадаптивных копинг-стратегий и характеризуется более высоким уровнем реактивной и личностной тревожности, что приводит к накоплению и постепенной хронизации внутреннего напряжения, способствует общему снижению толерантности к стрессу. Это можно трактовать как срыв адаптационных возможностей, проявляющий себя в виде напряжённости, раздражительности, ожидания неблагоприятного развития событий, что может привести к эмоционально-поведенческим расстройствам и другим социально нежелательным последствиям в ИУ. Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что пенитенциарный «контакт» является индикатором прочности психического здоровья человека, возможностей его психологической защиты, средового и личностного ресурса. Отсутствие достоверной корреляционной связи между базисными копинг-стратегиями с реактивной и личностной тревожностью указывает на многообразие факторов, определяющих стратегию преодоления проблемных ситуаций. Сегодня требуется более широкая, комплексная оценка других составляющих психологического статуса с позиции социоцентрической парадигмы медицины, что обеспечит в дальнейших исследованиях разработку медикосоциальных и психосоциальных подходов к формированию адекватных психокоррекционных, психотерапевтических, индивидуальных и групповых реабилитационных программ для пенитенциарного контингента.

Выводы:

1. В условиях пенитенциарной изоляции в поведении арестованных женщин отмечается преобладание дезадаптивной копинг-стратегии избегания, что свидетельствует о низком уровне развития блока личностно-средовых копинг-ресурсов, невосприятности окружающей среды как возможного источника ресурсов для принятия решения при возникновении проблем.
2. Для женского пенитенциарного контингента характерно увеличение реактивной и личностной тревожности, что особенно выражено при наличии расстройства адаптации.
3. Между копинг-стратегиями и уровнями реактивной и личностной тревожности женщин в ИУ и за его пределами существенная корреляционная связь отсутствует, что указывает на многообразие факторов, формирующих стратегии преодоления стресса.
4. Представляет научный интерес динамика копинг-стратегий и уровней тревожности в ходе реализации программ медицинской реабилитации контингента ИУ, что и будет предметом наших дальнейших исследований.

Литература

1. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков. // Обозр. психиатр. и мед. психол. – 1994.-№1. С. 63 – 64.
2. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Теоретические основы копинг-профилактики наркоманий как база для разработки практических превентивных программ. // Вопросы наркологии. – 1996. №4 – С. 59 – 76.
3. Вальчук Э.А. Гулицкая Н.И. Расчёт и анализ статистических показателей в здравоохранении. Учебно-методическое пособие. Гродно. 1997. С.17-36.
4. Киселёва Е.А. Об исторической модели классификации профессий.//<http://hist/dcnassu/ru>, 1998.-№3.
5. Китаев-Смык Л.А. Стресс и психодогическая экология.//Природа. 1989.-№7. – С. 98- 105.
6. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М., 1983. – 368 с.
7. Кокс Т. Стресс. – М.: Медицина, 1981. – 212 с.
8. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические исследования тревоги. // Стресс и тревога в спорте. – М.: Спорт, 1983. – С. 55-70.
9. Ханин Ю.Л. Исследование тревоги в спорте. // Вопросы психологии. 1978.-№6. – С. 94- 106.
10. Amirkhan J.H. A Factor analytically driven measure of coping: The coping strategy indicator. // J. Personality Soc. Psychol. – 1990. – Vol. 59, №5. – P. 1066 – 1074.
11. Barrera M.J. Social support in the adjustment of pregnant adolescents: assessment issues. // Social network and social support. / B.H. Gottlieb (Ed.). – London: Beverly Hills, C.A.: Sage, 1981. – P 69 – 96.
12. D, Zurilla T.J., Nezu A. Social problem solving in adults. // Advances in cognitive-behavioral research and therapy. / P.C. Kendal (Ed.). – N.Y.: Academic Press, 1982.-Vol. 1. – P. 201-274.

13. Lazarus R.S.. Folkman S. Coping and adaptation. // The handbook of behavioral medicine / W.D. Gentry (Ed.). – N.Y.: Guilford, 1984. – P. 282 – 325.
14. Lazarus R.S.. Folkman S. Transactional theory and research on emotion and coping. // Europ. J. Personality. – 1987. – Vol. 1. – P. 141 169.
15. Folkman S. // J. of Person. and Soc. Psychology. 1984. Vol. 46 (4), P. 839 – 852.