

УДК 159.9**Индивидуально-психологические детерминанты
жизнеспособности и совладания со стрессом в зрелом возрасте****Косолапова Анастасия Владимировна**

Старший преподаватель,
кафедра иностранных языков и коммуникативных технологий,
Национальный исследовательский технологический университет МИСиС,
119049, Российская Федерация, Москва, Ленинский пр., 4;
аспирант,
кафедра социальной и педагогической психологии,
Государственный Университет Просвещения,
105005, Российская Федерация, Москва, Радио ул., 10-а;
e-mail: Avkosolapova@mail.ru

Аннотация

Статья посвящена актуальной проблеме жизнеспособности и совладания со стрессом в зрелом возрасте. Автором выполнен теоретический анализ литературных источников, раскрывающих индивидуально-психологические детерминанты жизнеспособности и выбора стратегий совладания со стрессом людей зрелого возраста. В исследовании приняли участие 78 мужчин и женщин в возрасте от 26 до 39 лет. Выявлено, что доминирующими стратегиями совладания в зрелом возрасте являются стратегии самоконтроля, принятия ответственности, поиска социальной поддержки и планирования решения проблем. При этом мужчины чаще, чем женщины, прибегают к адаптивным стратегиям планирования решения проблем и принятия ответственности. Корреляционный анализ (использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена) выявил многочисленные связи между стратегиями совладания со стрессом и личностными особенностями людей зрелого возраста, на основании чего сделан вывод о том, что гипотеза исследования – детерминантами выбора стратегий совладания со стрессом в зрелом возрасте выступают такие особенности личности, как нервно-психической устойчивость, перфекционизм, жизнестойкость, толерантность к неопределенности, – нашла свое подтверждение. Практическая значимость исследования состоит в том, что его результаты и выводы могут быть использованы в практической деятельности психологов в ходе консультирования лиц зрелого возраста, испытывающих сложности с совладанием в стрессовой ситуации неопределенности, для оптимизации совладающего поведения.

Для цитирования в научных исследованиях

Косолапова А.В. Индивидуально-психологические детерминанты жизнеспособности и совладания со стрессом в зрелом возрасте // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 10А. С. 44-54.

Ключевые слова

Стресс, жизнестойкость, совладание со стрессом, совладающее поведение, зрелый возраст, индивидуально-психологические детерминанты.

Введение

Жизнь и деятельность человека в социально-экономических и производственных условиях современного общества неразрывно связана с воздействием на него неблагоприятных экологических, социальных, профессиональных и других стресс-факторов, которое сопровождается возникновением и развитием негативных эмоций, сильных переживаний, а также перенапряжением физических и психических функций. По данным статистики, «около 70% населения постоянно пребывают в стрессовом состоянии, в то же время состояние сильного стресса испытывают около 30% граждан» [Камалиев, 2019, с.19]. В полной мере это относится и к людям зрелого возраста, у которых на данном возрастном этапе происходит переоценка ценностей, что нередко сопровождается чувством неудовлетворенности жизнью, сожалением о сделанном выборе, желанием все изменить, давящим чувстве разочарования, даже если внешне жизнь кажется благополучной. В свою очередь, человек понимает ограниченность времени, которое осталось для достижения целей. И, как правило, осознание этого сопровождается стрессом различной степени выраженности.

В связи с этим приобретает особое значение изучение преодоления стрессовых ситуаций и факторов, оказывающих влияние на этот процесс. Использование конструктивных стратегий совладания со стрессом дает возможность человеку адаптироваться, эффективно трансформировать жизненные ситуации, поддерживать эмоциональное равновесие и обрести уверенность в себе. То есть изучение индивидуально-психологических детерминант выбора стратегий совладания со стрессом дает возможность разработать новые подходы к анализу поведения человека в ситуации стресса, что может способствовать определению наиболее эффективных стратегий совладания, подготовке и реализации программы тренингов по их освоению, а также созданию рекомендаций по благополучному переживанию психологических кризисов, в том числе и в зрелом возрасте. Разработка таких программ и рекомендаций должна опираться на четкое понимание индивидуально-психологических детерминант выбора человеком стратегий совладания со стрессом. Все изложенное свидетельствует об актуальности темы исследования.

Теоретический анализ литературы был посвящен обоснованию индивидуально-психологических характеристик личности, которые могли бы служить детерминантами выбора стратегий совладания со стрессом в зрелом возрасте.

Было установлено, что вопросы стресса и стрессоустойчивости достаточно давно разрабатываются как в физиологии, так и в психологии. Вместе с тем, как научная категория стресс стал активно изучаться исследователями лишь в последние два десятилетия. В качестве рабочего в данном исследовании использовано определение, предложенное Г. Селье, по мнению которого стресс представляет собой «неспецифическую реакцию организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия». [Selye, 1956, с.106].

Основную причину стресса можно представить как множество ситуаций, которые человек воспринимает как опасные и, одновременно с этим, не может адекватно на них отреагировать. В связи с этим включаются механизмы, мобилизующие резервные силы организма, что, в свою очередь, провоцирует возникновение вышеупомянутых симптомов [Китаев-Смык, 1983].

Стресс представляет собой частую причину возникновения психосоматических патологий, в частности, артериальной гипертензии, аритмии, головной боли, снижении либидо, заболеваний желудочно-кишечного тракта и т.д. Для успешного приспособления к жизни в обществе человек должен научиться совладать со своими эмоциями, брать под контроль потребности и страхи. Эффект совладания со стрессом достигается за счет поведения, цель

которого – динамический контроль над возникшей стрессовой ситуацией. Об этом пишет В.С. Мухина [Мухина, 2020], по мнению которой внутренняя позиция личности является основой для выстраивания человеком мировоззрения, идеологии, а также определяет выбор им линии поведения. В экстренных ситуациях внутренняя позиция позволяет справляться со многими проблемами, которые связаны с физическим и психическим здоровьем.

Под стратегиями совладания со стрессом понимается «совокупность сознательных стратегий по преодолению стресса, главная задача которых заключается в поиске альтернативных решений и стратегий действий, которые совершает человек при попадании в психотравмирующую ситуацию» [Хайрова, 2016, с.112].

Выбор стратегий совладания детерминирован различными факторами: возрастными, гендерными характеристиками, при этом чаще всего выделяют личностные и ситуативные детерминанты копинг-поведения. При этом, как показал теоретический анализ литературы, несмотря на большой пласт исследований, посвященных проблеме совладающего поведения, эмпирические исследования касательно специфики этого вопроса в связи с факторами, приводящими к стрессу и, собственно, самих стратегий совладания в среднем возрасте, достаточно противоречивы. В этой связи было предпринято эмпирическое исследование, направленное на выявление индивидуально-психологических детерминант выбора стратегий совладания со стрессом в зрелом возрасте.

Цель настоящего исследования заключается в выявлении индивидуально-психологических детерминант выбора стратегий совладания со стрессом в зрелом возрасте.

Задачи исследования:

- Изучить основные подходы к понятию стресса и стратегий совладания со стрессом в зарубежной и отечественной психологии.
- Рассмотреть детерминанты выбора стратегий совладания со стрессом.
- Проанализировать психологические особенности зрелого возраста.
- Эмпирическим путем выявить индивидуально-психологические детерминанты выбора стратегий совладания со стрессом в зрелом возрасте

Гипотезой исследования выступило предположение о том, что детерминантами выбора стратегий совладания со стрессом в зрелом возрасте выступают такие особенности личности, как нервно-психической устойчивость, перфекционизм, жизнестойкость, толерантность к неопределенности.

Новизна результатов исследования состоит в комплексном исследовании таких индивидуально-психологических детерминант выбора стратегий совладания со стрессом в зрелом возрасте, как нервно-психическая устойчивость, перфекционизм, эмоциональное реагирование на воздействие стимулов окружающей среды, жизнестойкость, уровень толерантности к неопределенности, а также социально-психологически значимый тип рефлексии на себя.

Материалы и методы

В процессе исследования были использованы диагностические методики, прошедшие все этапы валидации и стандартизации:

- Копинг-тест (Р. Лазарус, С. Фолькман, адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк) для исследования доминирующих стратегий совладания в различного рода трудных ситуациях.
- «Оценка нервно-психической устойчивости» (методика «Прогноз-2») (Ю. В. Рыбников)

для диагностики нервно-психической устойчивости (НПУ) личности и выявления склонности к нервно-психическим срывам.

- Многомерная шкала перфекционизма (МШП – MPS) П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта для выявления уровня перфекционизма, а также соотношение таких его составляющих, как перфекционизм, ориентированный на себя, на других, и социально предписанный перфекционизм.
- Методика диагностики типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды (В.В. Бойко) для диагностики типа реагирования испытуемого на внешние и внутренние воздействия окружающей среды.
- Тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой) для выявления уровня жизнестойкости респондентов.
- Шкала толерантности к неопределенности МакЛейна (адаптация Е.Н. Осина) для исследования склонности личности к жесткому контролю своей жизни и степень ее регламентированности либо склонность к принятию неопределенности.

Для статистической обработки и анализа полученных данных применялись следующие методы: критерий согласия распределения Колмогорова-Смирнова, корреляционный анализ при помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена, метод сравнения независимых переменных U-критерий Манна-Уитни с использованием программного пакета SPSS Statistics 22.0.

Эмпирическую базу исследования составили 78 испытуемых в возрасте от 26 до 39 лет (средний возраст – $31,6 \pm 3,63$ года), из них 39 мужчин и 39 женщин. Подбирая испытуемых по возрасту, мы ориентировались на периодизацию возрастов В.С. Мухиной и отбирали мужчин и женщин в возрасте первого периода взрослости. Большая часть выборки – мужчины и женщины с высшим образованием, состоящие в официальном браке и воспитывающие детей.

Результаты исследования

Выраженность копинг-стратегий у людей зрелого возраста, в целом, по выборке, а также по группам мужчин и женщин отражены на рисунке 1.

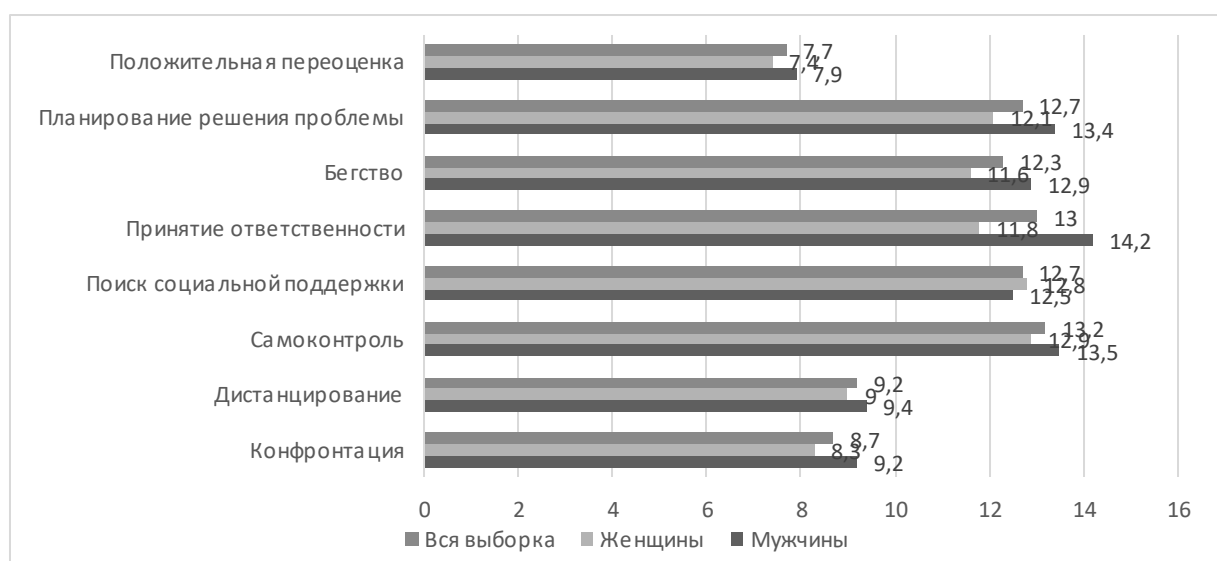
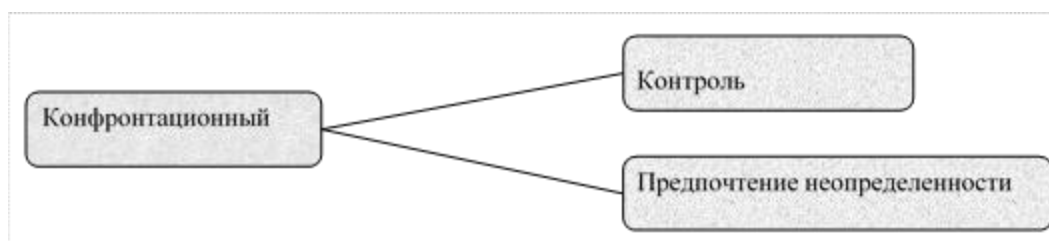


Рисунок 1 - Средние значения выраженности копинг-стратегий у людей зрелого возраста

На рисунке 1 наблюдаются более высокие показатели выраженности практически всех копинг-стратегий в группе мужчин. Исключение составляет шкала поиска социальной поддержки, значения по которой в группе женщин незначительно выше, чем в группе мужчин. Однако статистически значимыми являются различия только по копинг-стратегиям принятия ответственности и планирования решения проблемы. При этом, в целом, по выборке доминирующими, исходя из средних значений выраженности, являются стратегии самоконтроля, принятия ответственности, поиска социальной поддержки и планирования решения проблем.

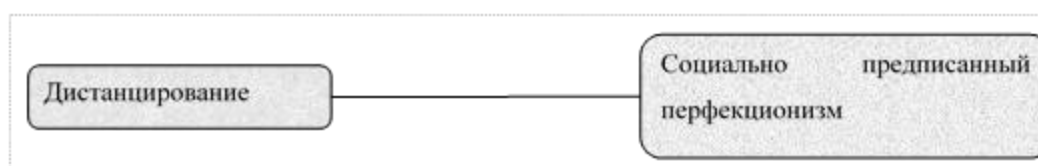
В ходе корреляционного анализа выявлены две положительные связи между конфронтационным копингом и контролем как показателем жизнестойкости, а также предпочтением неопределенности (рис. 2).



Примечание: сплошная линия – положительная связь

Рисунок 2 - Корреляционная плеяда связей между конфронтационным копингом и личностными особенностями людей зрелого возраста

Выявлена также одна положительная связь между стратегией дистанцирования и социально предписанным перфекционизмом (рис. 3).



Примечание: сплошная линия – положительная связь

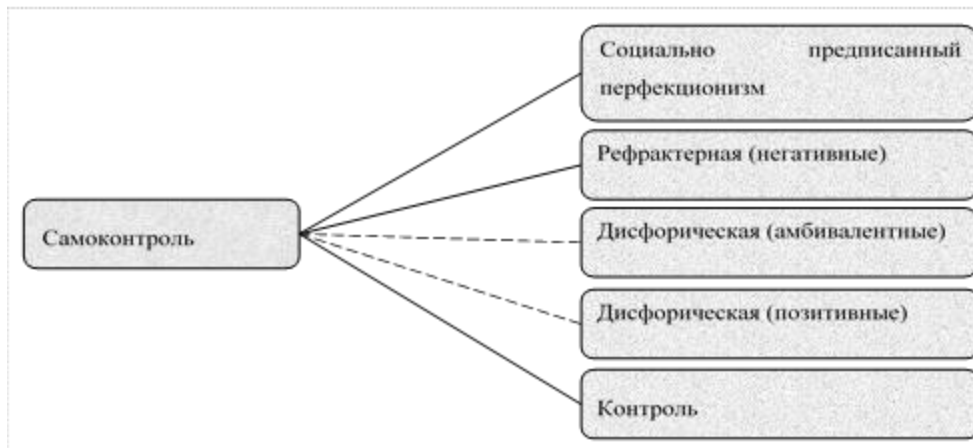
Рисунок 3 - Корреляционная плеяда связей между дистанцированием и личностными особенностями людей зрелого возраста

Между самоконтролем и личностными особенностями людей зрелого возраста выявлено 5 связей (рис. 4).

Выявлена также положительная связь между поиском социальной поддержки и нервно-психической устойчивостью (рис. 5).

Корреляционный анализ выявил 7 связей между копинг-стратегией принятия ответственности и личностными особенностями людей зрелого возраста (рис. 6).

Между копинг-стратегией бегства и личностными особенностями людей зрелого возраста выявлено 4 связи (рис. 7).



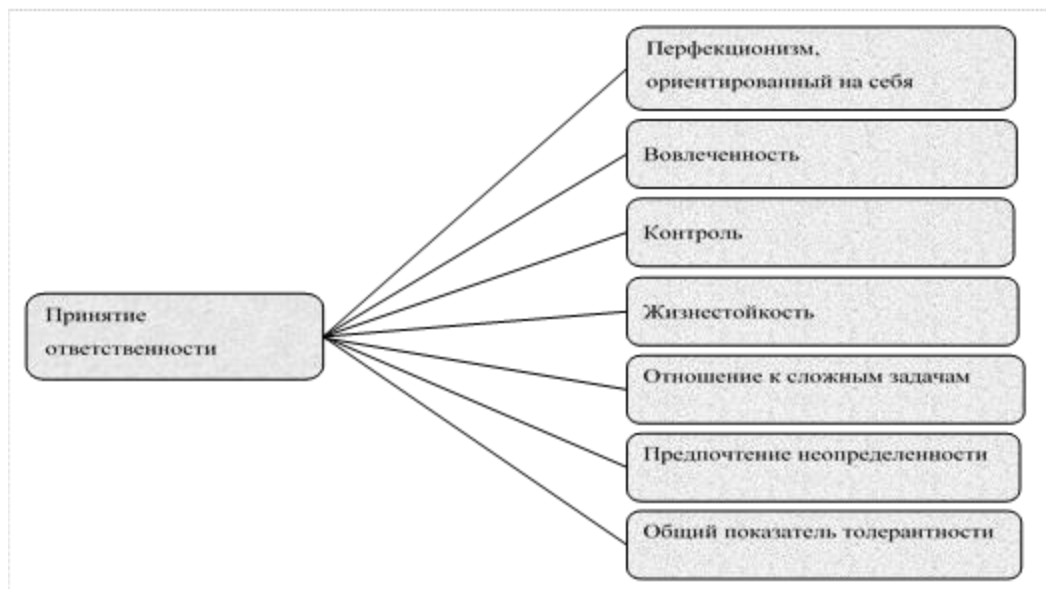
Примечание: сплошная линия – положительная связь, пунктирная линия – отрицательная связь

Рисунок 4 - Корреляционная плеяда связей между самоконтролем и личностными особенностями людей зрелого возраста



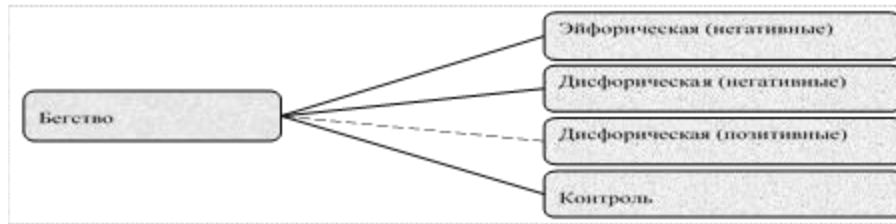
Примечание: сплошная линия – положительная связь

Рисунок 5 - Корреляционная плеяда связей между стратегией поиска социальной поддержки и личностными особенностями людей зрелого возраста



Примечание: сплошная линия – положительная связь, пунктирная линия – отрицательная связь

Рисунок 6 - Корреляционная плеяда связей между копинг-стратегией принятия ответственности и личностными особенностями людей зрелого возраста



Примечание: сплошная линия – положительная связь, пунктирная линия – отрицательная связь

Рисунок 7 - Корреляционная плеяда связей между копинг-стратегией бегства и личностными особенностями людей зрелого возраста

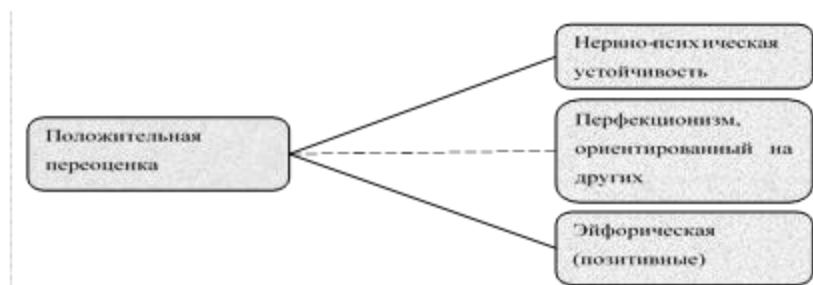
Между копинг-стратегией планирования решения проблем и личностными особенностями – 7 связей (рис. 8).



Примечание: сплошная линия – положительная связь, пунктирная линия – отрицательная связь

Рисунок 8 - Корреляционная плеяда связей между копинг-стратегией планирования решения проблем и личностными особенностями

В ходе корреляционного анализа выявлено также 3 связи между положительной переоценкой и личностными особенностями людей зрелого возраста (рис. 9).



Примечание: сплошная линия – положительная связь, пунктирная линия – отрицательная связь

Рисунок 9 - Корреляционная плеяда связей между копинг-стратегией положительной переоценки и личностными особенностями людей зрелого возраста

Таким образом, по результатам анализа полученных данных можно сделать следующие *выводы*:

В зрелом возрасте преобладающими стратегиями совладания со стрессом являются самоконтроль и принятие ответственности. При этом мужчины чаще, чем женщины, прибегают к таким адаптивным стратегиям совладания, как принятие ответственности и планирование решения проблем.

Люди зрелого возраста, у которых в стрессовых ситуациях доминируют самоконтроль и конфронтационный копинг, обладают высоким уровнем жизнестойкости.

Люди зрелого возраста, у которых в стрессовых ситуациях доминируют стратегии дистанцирования, самоконтроля, принятия ответственности и планирования решения проблем, характеризуются высоким уровнем перфекционизма.

Людьми зрелого возраста, предпочитающие в стрессовых ситуациях использовать стратегии поиска социальной поддержки и положительной переоценки, присущ высокий уровень нервно-психической устойчивости.

Люди зрелого возраста, которые чаще выбирают стратегию бегства, склонны к отрицательному эмоциональному реагированию на стимулы окружающей среды, а предпочитающие стратегию положительной переоценки – к позитивному эмоциональному реагированию.

Люди зрелого возраста, у которых в стрессовых ситуациях доминируют стратегии поиска социальной поддержки, принятия ответственности и планирования решения проблем, присущ высокий уровень толерантности к неопределенности.

Таким образом, гипотеза исследования подтверждена.

Обсуждение результатов

Полученные в ходе исследования результаты свидетельствуют о том, что конфронтационный копинг в стрессовых ситуациях предпочитают использовать те люди зрелого возраста, которые убеждены в том, что человек может сам выбирать свой жизненный путь и влиять на результат своей деятельности, пусть даже это влияние не абсолютно, и успех не гарантирован. Неопределенные ситуации эти люди нередко рассматривают как более эмоционально привлекательные, субъективно комфортные, содержащие большие возможности для получения высоких результатов.

Дистанцирование чаще всего используют люди зрелого возраста с высоким уровнем социально предписанного перфекционизма, склонные преувеличивать требования по отношению к себе со стороны других людей.

К копинг-стратегии самоконтроля также часто прибегают люди зрелого возраста с высоким уровнем социально предписанного перфекционизма, а также те, которые склонны к «зацикливанию» на житейских мелочах, сдерживанию и накапливанию обид, избирательны в контактах. При этом, как правило, они убеждены в том, что человек может сам выбирать свой жизненный путь и влиять на результат своей деятельности, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован.

Поиск социальной поддержки в стрессовой ситуации присущ эмоционально устойчивым людям, обладающим адекватной самооценкой и оценкой окружающей действительности.

Принятие ответственности как копинг-стратегия характерна для тех людей зрелого возраста, которые стремятся во всем быть совершенными, безупречными, соответствовать некоему идеалу, при этом уверенные, что максимальная вовлеченность в происходящее вокруг

них дает максимальный шанс для собственного развития. Они не избегают сложных задач и рассматривают неопределенные ситуации как более эмоционально привлекательные и содержащие большие возможности для получения высоких результатов.

Бегство как способ совладания со стрессом чаще всего используют люди зрелого возраста, которые с юмором относятся к мелким неприятностям, легко переключаются на другой вид деятельности (в том числе тогда, когда устают от умственных занятий). При этом они, как правило, убеждены в том, что человек может сам выбирать свой жизненный путь и влиять на результат своей деятельности, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован.

К копинг-стратегии планирования решения проблем нередко прибегают люди зрелого возраста с высоким уровнем перфекционизма, ориентированного на себя, а также те, у которых преобладают позитивные по своему содержанию психические эмоциональные состояния, и которые не избегают сложных задач и, в целом, толерантны к неопределенности.

Положительная переоценка как копинг-стратегия доминирует у эмоционально устойчивых людей, которые обладают адекватной самооценкой и оценкой окружающей действительности, не предъявляют нереалистичных ожиданий или чрезмерно высоких критериев по отношению к окружающим их людям, а позитивные события своей жизни преобразуют в позитивные психические состояния и поступки, направленные на дело и окружающих.

Заключение

Полученные результаты исследования подтвердили необходимость дальнейшего изучения проблемы совладания со стрессом в зрелом возрасте. Проведенное исследование не исчерпывает всех аспектов данной проблемы и открывает перспективы для дальнейшего изучения особенностей выбора стратегий совладания со стрессом в зрелом возрасте. В частности, представляется достаточно перспективным и актуальным выявление эффективности тренинговой работы с мужчинами и женщинами по оптимизации их копинг-поведения, проводимой с учетом личностных особенностей.

Библиография

1. Бабакова Л.В. Повседневный стресс и неприятности в период старения // Современная зарубежная психология. – 2017. – Т. 6. – № 3. – С. 6-12.
2. Гончарук В.Н. Исследование особенностей совладающего поведения у мужчин и женщин среднего возраста // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2020. – № 4. – С. 35-45.
3. Гринберг Дж.С. Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2014. – 496 с.
4. Камалиев М.А. Теоретико-методологические основы профилактики стресса среди населения // Вестник КазНМУ. 2019. № 3. С. 18-20.
5. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983. 368 с.
6. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. – СПб.: Питер, 2021. – 939 с.
7. Марчевская В.В. Гендерные особенности совладающего поведения в конфликтной ситуации // Современные научные исследования и разработки. – 2018. – № 3 (20). – С. 368-371.
8. Мухина В.С. Личность: Мифы и Реальность (Альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты). М.: Национальный книжный центр, 2020. 1127 с.
9. Победоносцева А.А., Крюкова Т.Л. Перфекционизм как фактор совладания со стрессом у женщин // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие: материалы V межд. научн. конф. (Кострома, 26-28 сентября 2019 г.) – Кострома, 2019. – С. 548-552.
10. Самсонова Н.Л., Маясова Т.В., Неделяева А.В. Сравнительный анализ способов совладающего поведения и особенностей саморегуляции в ситуациях стресса у мужчин и женщин среднего возраста // Перспективы науки и образования. – 2020. – № 3 (45). – С. 350-359.
11. Хайрова З.Р. Особенности проявления копинг-стратегий в ситуации моббинга // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2016. № 6-4. С. 122-124.

12. Ялтонский В.М., Сирота Н.А. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с
13. Selye H. The stress of life. New York: McGraw-Hill Book Co, 1956. 325 p.
14. Vingerhoets A. Attachment styles and secure base priming in relation to emotional reactivity after frustration induction // Cognition and Emotion. – 2018. – V. 33(3). – P. 1-14.

Individual psychological determinants of viability and choosing stress coping strategies

Anastasiya V. Kosolapova

Senior lecturer

Department of Modern Languages and Communication
National University of Science and Technology MISiS,
119049, 4, Leninskii ave., Moscow, Russian Federation;

Postgraduate student,

Department of Social and Educational Psychology,
State University of Education,
105005, 10-a, Radio str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: Avkosolapova@mail.ru

Abstract

The article is devoted to the actual problem of viability and coping with stress in adulthood. The author carried out a theoretical analysis of literary sources that reveal the individual psychological determinants of viability and choosing stress coping strategies for people of the mature age. The study involved 78 men and women aged 26 to 39 years. It was revealed that the dominant coping strategies in adulthood are the strategies of self-control, taking responsibility, seeking social support and problem solving planning. At the same time, men are more likely than women to resort to adaptive strategies for planning problem solving and taking responsibility. Correlation analysis (Spearman's rank correlation coefficient was used) revealed numerous links between coping strategies and personal characteristics of people of mature age, on the basis of which it was concluded that the research hypothesis is that the determinants of choosing stress coping strategies in adulthood are such personality traits, as neuropsychic stability, perfectionism, resilience, tolerance for uncertainty, has found its confirmation. The practical significance of the study lies in the fact that its results and conclusions can be used in the practical work of psychologists in the course of counseling adults who have difficulty coping in a stressful situation of uncertainty in order to optimize their coping behavior.

For citation

Kosolapova A.V. (2024) Individual'no-psikhologicheskie determinanty zhiznesposobnosti i sovladaniya so stressom v zrelom vozraste [Individual psychological determinants of viability and choosing stress coping strategies]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (10A), pp. 44-54.

Keywords

Stress, viability, coping with stress, coping behavior, mature age, individual psychological determinants, coping strategies.

References

1. Babakova L.V. (2017) Povsednevny stress i nepriyatnosti v period starenia [Everyday stress and troubles during aging]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya [Modern Foreign Psychology]*, 6(3), pp. 6-12.
2. Goncharuk V.N. (2020) Issledovanie osobennosti sovladyvayushchego povedeniya u muzhchin i zhenshchin srednego vozrasta [Study of coping behavior characteristics in middle-aged men and women]. *Psikhologiya i pedagogika v Krymu: puti razvitiya [Psychology and Pedagogy in Crimea: Paths of Development]*, 4, pp. 35-45.
3. Grinberg D.S. (2014) *Upravlenie stressom [Stress management]*. St. Petersburg: Piter, 496 p.
4. Kamaliev M.A. (2019) Teoretiko-metodologicheskie osnovy profilaktiki stressa sredi naseleniya [Theoretical and methodological foundations of stress prevention among the population]. *Vestnik KazNMU [Bulletin of KazNMU]*, 3, pp. 18-20.
5. Kitaev-Smyk L.A. (1983) *Psikhologiya stressa [Psychology of stress]*. Moscow: Nauka, 368 p.
6. Craig G., Bokum D. (2021) *Psikhologiya razvitiya [Psychology of development]*. St. Petersburg: Piter, 939 p.
7. Marchevskaya V.V. (2018) Gendernye osobennosti sovladyvayushchego povedeniya v konfliktnoi situatsii [Gender characteristics of coping behavior in a conflict situation]. *Sovremennye nauchnye issledovaniya i razrabotki [Modern Scientific Research and Developments]*, 3(20), pp. 368-371.
8. Mukhina V.S. (2020) Lichnost': Mify i Real'nost' (Alternativnyi vzglyad. Sistemnyi podkhod. Innovatsionnye aspekty) [Personality: Myths and Reality (An Alternative View. Systemic Approach. Innovative Aspects)]. Moscow: Natsional'nyi knizhnyi tsentr, 1127 p.
9. Pobedenostseva A.A., Kriukova T.L. (2019) Perfeksionizm kak faktor sovladaniya so stressom u zhenshchin [Perfectionism as a coping factor for stress in women]. *Psikhologiya stressa i sovladyvayushchego povedeniya: vyzovy, resursy, blagosostoyanie: materialy V mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsii (Kostroma, 26-28 sentyabrya 2019 g.) [Psychology of Stress and Coping Behavior: Challenges, Resources, Well-being: Proceedings of the V International Scientific Conference]*, Kostroma, pp. 548-552.
10. Samsonova N.L., Mayasova T.V., Nedelyaeva A.V. (2020) Sravnitel'nyi analiz sposobov sovladyvayushchego povedeniya i osobennosti samoregulyatsii v situatsiyakh stressa u muzhchin i zhenshchin srednego vozrasta [Comparative analysis of coping behavior methods and features of self-regulation in stress situations among middle-aged men and women]. *Perspektivy nauki i obrazovaniya [Perspectives of Science and Education]*, 3(45), pp. 350-359.
11. Khaïrova Z.R. (2016) Osobennosti proyavleniya koping-strategii v situatsii mobbinga [Features of coping strategies manifestation in mobbing situations]. *Aktual'nye problemy gumanitarnykh i yestestvennykh nauk [Current Problems of Humanities and Natural Sciences]*, 6-4, pp. 122-124.
12. Yaltonskiy V.M., Sirota N.A. (2008) *Psikhologiya sovladyvayushchego povedeniya: razvitie, dostizheniya, problemy, perspektivy [Psychology of Coping Behavior: Development, Achievements, Problems, Prospects]*. In A.L. Zhuravlev, T.L. Kriukova, E.A. Sergienko (Eds.), *Sovladyvayushchee povedenie: Sovremennoye sostoyanie i perspektivy [Coping Behavior: Current State and Prospects]* (pp. 474). Moscow: Izdatel'stvo "Institut psikhologii RAN".
13. Selye H. (1956) *The stress of life*. New York: McGraw-Hill Book Co, 325 p.
14. Vingerhoets A. (2018) Attachment styles and secure base priming in relation to emotional reactivity after frustration induction. *Cognition and Emotion*, 33(3), pp. 1-14.