

Журавлева Евгения Александровна,
кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры педагогики и психологии
ФГБОУ ВО «Московский государственный институт культуры»,
E.A. Zhuravleva
Candidate of Pedagogical Sciences,
assistant professor of Department of Pedagogy and Psychology
Of the Moscow State Institute of Culture,
E-mail: evgalex_zh@mail.ru

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ТВОРЧЕСКИЕ ХОББИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ И ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. В статье обозначены факторы риска нарушения психической адаптации студентов в период самоизоляции и дистанционного обучения из-за пандемии, уточнены компоненты копинг-поведения: копинг-стратегии, механизмы и ресурсы. Приведены данные исследования основных стратегий совладания со стрессом младшекурсников творческого вуза, их самооценки реакции на ситуацию и уровня ресурсов копинга, сделаны выводы о корреляции разнообразия и гибкости используемых копинг-механизмов, вариативности хобби, их творческой и среднего и низкого уровня стресса в связи с самоизоляцией. Определена значимость самоконтроля в совладании, приведены некоторые рекомендации по профилактике дистресса в рамках дистанционного обучения психологическим дисциплинам.

Ключевые слова: стресс, самоизоляция, дистанционное обучение, копинг-стратегии, ресурсы совладания, гибкость копинга, творческие хобби, увлечения, самоконтроль

STUDENT'S COPING STRATEGIES AND CREATIVE HOBBIES with SELF-ISOLATION AND DISTANCE LEARNING

Summary: The article identifies a certain risk factors for mental health and social disadaptation of university students through the period of self-isolation and distance learning due to a pandemic. Author specifies the components of coping

behavior: coping strategies, mechanisms and resources. The article presents a data of the study of the main strategies for coping of students of a creative university, their self-assessment of the reaction to the situation of self-isolation and the level of coping resources. There are drawn conclusions about correlations between: a diversity of used coping mechanisms and a level of stress ; a variability of creative hobbies and a student`s perception of the situation as a non-stress. The importance of a self-control as coping strategy is determined; recommendations are given to realize for a distance courses of psychological disciplines.

Keywords: stress, university students, self-isolation, distance learning, coping flexibility, coping strategies, coping resources, creative hobbies, self-control.

Несоответствие приспособительных возможностей организма нагрузке, действующей на человека, вызывает то состояние напряжения, которое в научной литературе и житейской практике принято называть «стрессом» [7]. Стресс обуславливает трансформацию и активизацию адаптивных ресурсов психики с использованием физиологических либо психологических механизмов [8].

Многие исследователи рассматривают универсальной модель психической адаптации, состоящую из трех компонентов – уровней [9], как систему: психофизической (обеспечивает оптимум взаимодействия физиологических и психических процессов адаптации), психической (обуславливающая целенаправленное поведение и поддержание психического равновесия), социально-психологической адаптации (определяющая оптимум интеракции с окружением). Психическая адаптация может представлять собой и поведенческую реакцию, и быть достаточно пролонгированным процессом (состояние адаптации), а также интегральной характеристикой личности, описывающей готовность и способность к приспособлению к изменяющимся условиям (Исаева Е.Р., 2009).

Если возникает хотя бы один из 3 стрессовых факторов: 1) резкий метаморфоз средовых показателей, условий среды, повлиявших на необходимость увеличения ресурсов адаптации; 2) принципиальное изменение целей или потребностей человека при возможной стабильности средовых условий; 3) существенное снижение личностных ресурсов, приводящее противоречие в доступности и ценности чего-то, что важно для субъекта, – создается повышенное напряжение процессов и механизмов адаптации, приводящее к нарушению гомеостаза в системе взаимоотношений личности со средой [5]. Смена формы обучения в творческих вузов в 2020 г. – на дистанционную – произошла в качестве реакции на стремительное распространение инфекции Covid-19 во всем мире. Исследователи разных профилей деятельности – врачи, психологи, педагоги, социологи и др. проводили в последнее время множество исследований как индивидуальных реакций на ситуацию, так и массовых и социальных форм поведения, стратегий преодоления многофакторного стресса в связи с пандемией. Все три фактора напряжения процессов адаптации объективно были вероятны.

Практики доказали наличие повышенных рисков фобических расстройств, тревоги, депрессивных состояний, соматических нарушений, нарушений адаптации, ПТСР, апатии и др. Как пишут авторы [6], потенциальная опасность инфицирования вирусом высокой контагиозности с недостаточно сформированными протоколами лечения и уровнем летальности, полная трансформация образа жизни, связанная с необходимостью самоизоляции в целях сохранения здоровья, противоречивая информация в СМИ, социально-экономические потери, изменение рынка труда и вакансий, связанные с вынужденным закрытием многих организаций, снижением возможностей для сохранения работы, и др. – это особенности, определяющие этап весна-зима 2020 г. как психотравмирующую ситуацию для всех.

Эффективность адаптационных процессов определяется уровнем здоровья, адекватности функционирования организма человека при возникновении стрессорного воздействия.

Потеря привычного для студентов контакта с однокурсниками и преподавателями, возможности заниматься в знакомых условиях и взаимодействии с наставниками творческой активностью, неопределённость перспективы развития ситуации – для многих обучающихся вузов являлись дополнительными стрессогенными факторами, а могли и не стать ими [2, 11].

Возможности курсов психологических дисциплин («Психология», «Основы коммуникативной культуры», «Психология управления», «Основы психологического консультирования») для студентов очной и заочной формы обучения вуза культуры позволяют в определенной мере прояснять эмоциональное состояние обучающихся, обсуждать вопросы психологической самопомощи, осуществлять психологическое просвещение о возможностях профилактики дистресса, связанными с указанными факторами.

Определим, что представления современных авторов о совокупности методов и техник преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях включены в понятие «копинг-стратегий» или способов психологического преодоления/совладания. Понятие «coping» (копинг) рассматривается как [по 9]:

– один из способов психологической защиты, как бессознательные выученные механизмы, которые обуславливают способность личности к управлению и изменению собственных эмоциональных состояний в ситуации психического дискомфорта;

– устойчивый в течение всей жизни стиль и достаточно стабильная тенденция, предрасположенность человека к определенной реакции на различные по типу стрессовые события;

– деятельность человека по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям;

– динамический процесс, когнитивно-поведенческая активность и усилия личности, нацеленные на снижение влияния стресса, лишь опосредованная личностными характеристиками на этапе отнесения требований ситуации к стрессогенным;

– набор способов реакции и поведения в ситуациях стресса, соответствующих индивидуально-личностным характеристикам и эмоционально-динамическим свойствам индивида, а также веер различных стратегий совладания со стрессом, которыми личность может реализовывать в соответствии со спецификой целей и ценностей, внешних обстоятельств, условий деятельности;

– индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с собственной логикой, значимостью жизни человека и его психологическими возможностями [10].

Таким образом, если адаптивное поведение в ответ на нарушение баланса внутренней и внешней среды – целенаправленно, то это реализация осознанного копинг-поведения, в случае автоматической реакции – констатируется срабатывание механизмов психологической защиты [7].

Условиями успешности поведения совладания выступают полное осознание проблем и возникающих сложностей, понимание собственных ресурсов и средств копинга, позволяющих справляться с подобными стрессорами в предлагаемых обстоятельствах, умение применять последние в нужном контексте и с оптимальной интенсивностью. Наиболее значимой функцией совладания со стрессом является создание условий для сохранения и здоровья и уровня субъективной удовлетворённости социальным взаимодействием [3].

На выбор копинг-стратегий, по данным исследований, влияют: направленность личности, ее мотивы и ценности, характеристики ближайшего окружения, которые и составляют копинг-ресурсы и адаптационный потенциал человека, Я-концепция, восприятие социальной поддержки (Сирота Н.А., Ялтонский В.М., 1994), эмоциональная, «существенная», информационная социальная поддержка (Lazarus R.S.) и др.

Ресурсы совладания со стрессом рассматриваются как достаточно устойчивые характеристики личности, обуславливающие возможности и средства для противостоянию влиянию стрессогенных факторов и их преодолению [9, 12]. Они создают фон для формирования стратегий копинга. В исследованиях выделено множество моделей и классификаций копинг-ресурсов, наиболее часто упомянуты – физические (здоровье, выносливость и т.п.); материальные (деньги, оборудование и т.д.) социальные ресурсы (ближайший круг общения, семья, системы социальной поддержки, уровень толерантности в обществе и пр.), наибольший для нас интерес представляют психологические ресурсы совладания, (убеждения, самооценка, локус контроля, мораль и др.). Масштабные работы по выделению личностных особенностей, обуславливающих качество совладания со стрессом, определяли такими: уровень интеллекта, позитивную Я-концепцию, интернальность локуса контроля, высокий уровень социальной компетентности и эмпатии, стремление к аффилиации (Ялтонский В.М., 2001) и др.

Существенными для адаптивного совладания человека, его активности и социальной адаптации, повышения качества жизни и общения с окружающими в ситуации стресса также являются средовые копинг-ресурсы (социальные и материальные), поддерживающее окружение, удовлетворение этой поддержкой, своевременное обращение и запрос личности на эту помощь. Отдельные исследования убедительно обосновывают влияние

характера совладания на уровень здоровья, иммунитет человека и способность к восстановлению после заболевания [13].

По данным наиболее полной концепции копинг-поведения личности в стрессовых ситуациях, транзакциональной и ситуативной (Lazarus R.S. Folkman и S.), главный фактор в совладании и собственно поведенческой реакции на напряжения во взаимодействии личности и среды – когнитивная оценка, т.е. интерпретация человеком стрессора (от «что это значит для меня лично?» к – «что я могу сделать?»). В результате когнитивной оценки личность сознательно выбирает и инициирует действия по преодолению стрессового события – стратегию копинга. Успешная психическая адаптация возможна только тогда, когда субъект в состоянии объективно и в полном объеме воспринимать стрессор [4, 9], совладание заканчивается после повторной оценки ситуации и результата преимущественной стратегии. Этот процесс, динамический по характеру, может возобновляться и выбор копинга может быть изменен.

Авторы транзакциональной теории разработали и апробировали всемирно известный опросник (WCQ, 1988), факторный анализ ответов испытуемых на вопросы которого позволили выделить 8 видов ситуативно-изменчивых копинг-стратегий: конфронтативный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планомерное решение проблемы, положительная переоценка. Сфокусированные на проблеме (конфронтация, планирование решения и поиск социальной поддержки) копинги – обусловлены характеристиками ситуации, тогда как «позитивная переоценка», «самоконтроль» как стратегии совладания, значимо связаны с характеристиками личности, а планирование решения проблем – с активностью в совладании, формированием социального опыта и компетентностью личности [7]. Интересно, что бегство-избегание

скоррелировано с низким уровнем копинг-ресурсов личности, и тогда значимым ресурсом совладания со стрессом становится семейное окружение.

В исследованиях ряда авторов подчеркивается, что здоровые люди, как правило, имеют готовность к реализации различных копинг-стратегий, их распределение, разнообразие и выраженность влияет на уровень адаптивности человека в стресс-ситуации. Ценностно-смысловая сфера личности обуславливает уровень стрессоустойчивости, специфику реагирования и преодоления ситуации, воспринимаемой как угрожающей потребностям. Устойчивость личности, по Д.А. Леонтьеву, определяется соотношением смыслообразующих мотивов с определенными поведенческими особенностями, со способами осуществления деятельности. Креативностный компонент входит в личностный адаптационный потенциал личности. Ценности и смыслы творческой деятельности, которая является по одной из классификаций видом эмоционально ориентированного копинга в стрессовой ситуации, – для студентов, которые выбрали творческий вуз и направления подготовки для профессионального обучения, предположительно, могут обуславливать большую гибкость и широкий выбор ресурсов в стрессовой ситуации. По данным некоторых исследований, связь креативности со стрессоустойчивостью не однозначна. Творчество личности обеспечивает успешные когнитивные и эмоциональные способы совладания со стрессом, однако, снижает вероятность выбора поведенческих стратегий [1].

Выборкой эмпирического исследования стратегий совладания со стрессом, связанным с самоизоляцией и изменением формы обучения, стали 92 студента 1 и 2 курса вуза культуры (78 жен./ 14 муж.), 84,8 % из выборки – в возрасте 18-23 лет, 15,2% – старше (25-41), прошедшие онлайн тестирование и анкетирование в период апрель – ноябрь 2020 г.

В методику вошли авторская анкета для участников исследования, направленная на выявление основных социально-демографических характеристик и увлечений (хобби) респондентов, субъективной самооценки ситуации и изменения их состояния в период самоизоляции и дистанционного обучения, опросник «Способы копинга» (WOCQ) («Копинг-тест», Lazarus R., Folkman S.). Далее полученные данные обрабатывались с использованием непараметрических критериев различия – χ^2 (Chi квадрат Пирсона) и корреляции – Тау-b Кендалла.

Эмпирической гипотезой стало предположение, что обучающиеся с творческими увлечениями и хобби будут чаще выбирать адаптивные стратегии копинга, меньше демонстрировать стресс-реакции в связи с переходом на удаленную форму профессионального обучения.

Диагностика копинг-стратегий у респондентов с использованием копинг-теста показала, что преимущественными копингами для них являются адаптивные: «планирование решения проблемы» и «принятие ответственности» (рис. 1). Мы обратили внимание на большой коридор колебания медиан оценок по пунктам: их дисперсия от 61% («конфронтативный копинг») до 89% («поиск социальной поддержки») до 72% («дистанцирование»), таким образом, в группе не было единства по выбору стратегий. Распределение уровней выраженности копингов позволило увидеть большое количество (70,7% и 61%) студентов с высоким уровнем показателей «самоконтроля» и «поиска социальной поддержки».

Уровни выраженности копинг-стратегий у респондентов

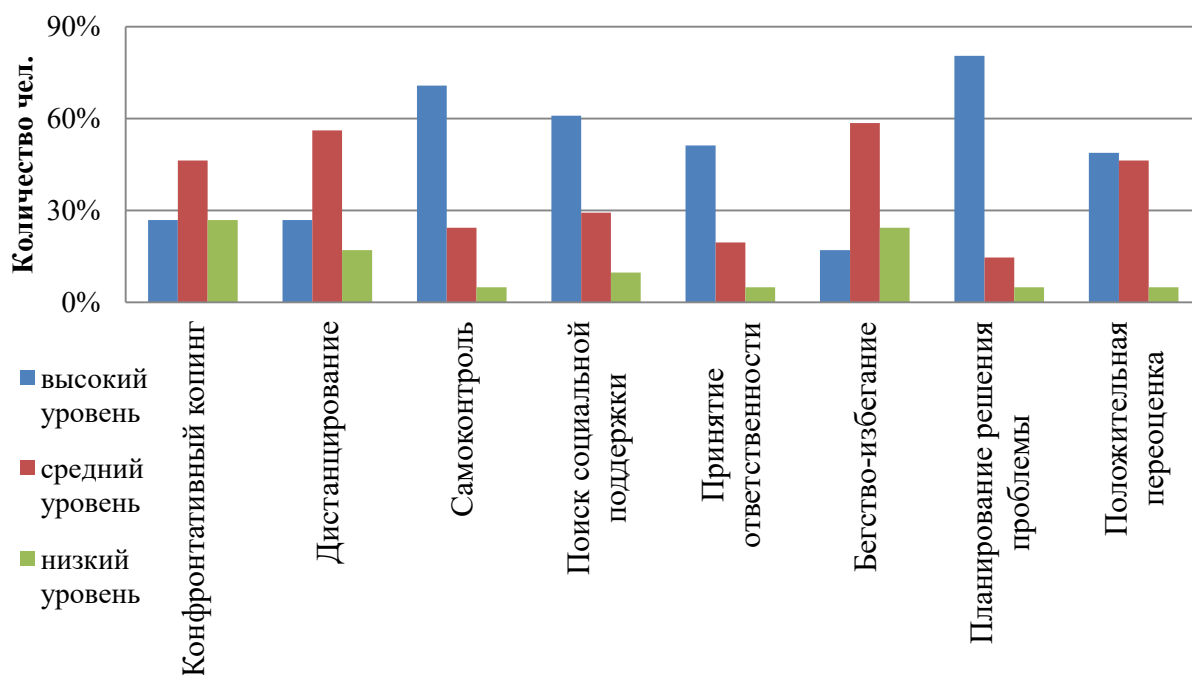


Рисунок 1. Гистограмма «Распределение уровней выраженности копинг-стратегий»

Специально укажем, что участники демонстрировали большое разнообразие предпочитаемых, видимо, в разных ситуациях, стратегий совладания. Неадаптивные копинги (дистанцирование, бегство-избегание) – имели меньшую представленность, чем адаптивные и относительно адаптивные. Проверим значимость различий в распределении средневзвешенных оценок пунктов опросника с использованием критерия χ^2 , значимые корреляции с помощью критерия Тау-в Кендалла.

Предсказуемыми можно считать значимость различий в распределении оценок по копингам: 1. «бегство-избегание» (неадаптивный) и «планирование решения проблемы» (адаптивный) ($p=0,001^{**}$), «самоконтроль» (адаптивный) ($p=0,042^{**}$); 2. «конфронтация» (неадаптивный) и «планирования решения проблем» (адаптивный) ($p=0,036^*$), «поиск социальной поддержки» (адаптивный); 3. «дистанцирования» (неадаптивный) и «положительной переоценки» (относительно адаптивный) ($p=0,001^{**}$).

Также вполне адекватны оказались скоррелированные показатели неадаптивных копингов избегания стрессовых ситуаций и конфронтации ($p=0,000^{**}$). А вот связь стратегии «принятие ответственности» со стеническим «бегством» ($p=0,000^{**}$) и «конфронтацией» ($p=0,019^*$) объяснить возможным возникновением у обучающихся «затопленности виной», беспомощности, которая в стрессовой ситуации, по-видимому, приводит к защитному «поиску виноватых» или извинениям к окружающим по поводу бездействия, зависимой позиции. Интересным показались различия в выборах студентов значений по стратегиям «поиск социальной поддержки» и «положительная переоценка» ($p=0,005^*$), по-видимому, они используют смену ценностей и фокус на смыслы в происходящем без опоры на поддержку социального окружения. Гендерные различия обнаружены в выборе стратегия «поиск социальной поддержки» ($p=0,017^*$), ее предпочитают женщины.

Анкета позволила выявить половину респондентов, для которых ситуация, связанная с переходом на дистанционную форму обучения оказалась стрессовой, вместе с тем, 26% респондентов (24 чел.) чётко и убедительно описали выявленные преимущества и адаптивность (устойчивость) (рис. 3). В целом, половина студентов демонстрируют сформированное адаптивное копинг поведение.

Проведенный корреляционный анализ позволил установить единственную значимую связь между копинг-стратегией обучающихся творческого вуза 1-2 курса – «самоконтроль» – и оценкой ситуацией с изменением формы обучения, самоизоляцией как не стрессовой, преодолеваемой ($0,258^*$, $p=0,020$).

Семантический анализ словосочетаний в ответах на вопрос о хобби и интересах студентов позволил выявить их выраженные интересы и склонности к различным видам активных и домашних увлечений (у 82,6%

респондентов). Наиболее часто студенты предпочитают читать и слушать онлайн книги (79,3%), предсказуемо многие выбирают просмотр кино и общаться с друзьями и близкими (75%). Можно отметить большее разнообразие активных видов увлечений (например, спорт, велосипед, рыбалка, пауэрлифтинг, бег и пр.).



Рисунок 2. Круговая гистограмма «Самооценка студентами ситуации в связи с переходом на самоизоляцию и дистанционный формат обучения»

Более 87% респондентов любят заниматься различными видами творчества (рисование, написание сценариев и постов, фотография, прикладные виды художественного творчества, танцевальное искусство, музыкальное сочинительство, игра в группе, пение, дизайн и пр.), а 35,9% имеют и домашние, и активные виды хобби (спорт+чтение, музицирование+катание на роликах, чтение+танец+прогулки, фитнес, спорт+медитации, чтение, велоспорт+искусство, книги+спорт, путешествия и др.). Статистический анализ показал значимую отрицательную корреляцию в распределении показателя наличия творческого хобби, увлечений и копинг-стратегии «бегство-избегание» ($p=0,02^*$), и положительную корреляцию

между разнообразием хобби у обучающегося и оценкой ситуацией с изменением формы обучения, самоизоляцией как преодолеваемой ($p=0,028^*$).

Таким образом, половина студентов творческого вуза не воспринимают ситуацию с самоизоляцией и изменением формы обучения на дистанционную, тогда как другая половина отмечает снижение эмоционального самочувствия, работоспособности в этот период. Преимущественными копингами для обучающихся 1-2 курса являются адаптивные: «планирование решения проблемы», «самоконтроль» и «принятие ответственности», большинство способны обращаться за помощью. Вместе с тем, многие испытывают вину при принятии ответственности за собственные ошибки в этих сложных условиях обучения и общения вместо активных действий.

Студент с большим разнообразием интересов и хобби – имеет больше возможностей для компенсации эмоционального напряжения в связи с факторами самоизоляции и дистанционного обучения, творческое хобби позволяет обучающимся 1-2 курса выбрать более активную стратегию преодоления стрессовой ситуации, не пассивно реагировать на возникающие стрессоры и ухудшение состояния. Таким образом, творческая продуктивная деятельность становится действительным ресурсом копинга, видом стратегии совладающего поведения.

Большинство обучающихся, которые сами умеют контролировать собственное состояние, – нашли возможность развиваться и получать удовольствие от разных занятий даже в период пандемии, всеобщего изменения образа жизни. Отметим, что есть риски повышения уровня дистресса у тех обучающихся, которые не смогут пополнять психологические ресурсы в связи со снижением социальных контактов с друзьями, отсутствием возможности заниматься физической активностью и путешествовать (как предпочитаемыми видами досуга и увлечениями). В

подобной ситуации необходимо использование различных форм и видов психолого-педагогической поддержки, направленной на обучение формам и методам саморегуляции и самоконтроля, десенсибилизации напряжения, организации общения и взаимодействия в рамках образовательного процесса.

Литература

1. Byron K., Khazanchi S., Nazarian D. The relationship between stressors and creativity: a meta-analysis examining competing theoretical models // Journal of Applied Psychology. – 2010. – Vol.95. №1. – pp. 201-212.
2. Freire C., Ferradás MdM., Regueiro B., Rodríguez S., Valle A., Núñez J.C. Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach // Frontiers in Psychology. – 19 May 2020. – 11:841. – doi: 10.3389/fpsyg.2020.00841. – Режим доступа: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.00841/full> (дата обращения 12.11.2020).
3. Lazarus R.S., Folkman S. Coping and adaptation. The handbook of behavioural medicine. – N.Y.: W.D.Gentry, 1984. – pp. 282-325.
4. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
5. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 528 с.
6. Быховец Ю.В., Коган-Лернер Л.Б. Пандемия covid-19 как многофакторная психотравмирующая ситуация [электронный ресурс]// Социальная и экономическая психология. – 2020. – Том 5. № 2(18). – 291-308. – Режим доступа: <http://soc-econom-psychology.ru/cntnt/bloks/dop-menu/archive/n2020/t5-2/n20-02-10.html> (дата обращения 12.10.2020).
7. Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика. – СПб.: Речь, 2010. – 192 с.

8. Джонс Ф., Брайт Дж. Стресс. Теории, исследования, мифы. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – 352 с.
9. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.: СПбГМУ, 2009. – 136 с.
10. Нартова-Бочавер С.К. Coping behavior в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. – Т.18., № 5. – С. 20-30.
11. Салмина Н.Г., Джулакян У.Л., Звонова Е.В. Организация учебной деятельности студентов-медиков на практических занятиях в условиях дистанционного обучения // Психология обучения. – 2020. – № 5. – С. 78-87.
12. Суховей А.В., Коваленко С.В., Носов Е.Н. Копинг-ресурсы и копинг-стратегии как единая система воздействия в поведении личности // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №58-1. – С. 363-367.
13. Ялтонский В.М., Сирота Н.А., Соколова Е.Т., Видерман Н.С. Взаимосвязь копинг-поведения и Я-концепции у больных, зависимых от алкоголя, и условно здоровых мужчин // Социальная и клиническая психиатрия. – 2001. – Т.11. № 2. – С. 36-43.

Literatura

1. Byron K., Khazanchi S., Nazarian D. The relationship between stressors and creativity: a meta-analysis examining competing theoretical models // Journal of Applied Psychology. – 2010. – Vol.95. №1. – pp. 201-212.
2. Freire C., Ferradás MdM., Rigueiro B., Rodríguez S., Valle A., Núñez J.C. Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach // Frontiers in Psychology. – 19 May 2020. – 11:841. – doi: 10.3389/fpsyg.2020.00841.
3. Lazarus R.S., Folkman S. Coping and adaptation. The handbook of behavioural medicine. – N.Y.: W.D.Gentry, 1984. – pp. 282-325.

4. Ababkov V.A., Perre M. Adaptaciya k stressu. Osnovy` teorii, diagnostiki, terapii. – SPb.: Rech`, 2004. – 166 s.
5. Bodrov V.A. Psixologicheskij stress: razvitie i preodolenie / V.A. Bodrov. – M.: PERSE`, 2006. – 528 p.
6. By`xovecz Yu.V., Kogan-Lerner L.B. Pandemiya covid-19 kak mnogofaktornaya psixotravmiruyushhaya situaciya // Social`naya i e`konomicheskaya psixologiya. – 2020. – Tom 5. № 2(18). – 291-308. – URL: <http://soc-econom-psychology.ru/cntnt/bloks/dop-menu/archive/n2020/t5-2/n20-02-10.html> (data obrashheniya 12.10.2020).
7. Vasserman L.I., Ababkov V.A., Trifonova E.A. Sovladanie so stressom: teoriya i psixodiagnostika. – SPb.: Rech`, 2010. – 192 s.
8. Dzhons F., Brajt Dzh. Stress. Teorii, issledovaniya, mify`. – SPb.: Prajm-Evroznak, 2003. – 352 s.
9. Isaeva E.R. Koping-povedenie i psixologicheskaya zashhita lichnosti v usloviyax zdorov`ya i bolezni. – SPb.: SPbGMU, 2009. – 136 s.
10. Nartova-Bochaver S.K. Coping behavior v sisteme ponyatij psixologii lichnosti // Psixologicheskij zhurnal. – 1997. – T.18., № 5. – S. 20-30.
11. Salmina N.G., Dzhulakyan U.L., Zvonova E.V. Organizaciya uchebnoj deyatel`nosti studentov-medikov na prakticheskix zanyatiyax v usloviyax distancionnogo obucheniya // Psixologiya obucheniya. – 2020. – № 5. – S. 78–87.
12. Suxovej A.V., Kovalenko S.V., Nosov E.N. Koping-resursy` i koping-strategii kak edinaya sistema vozdejstviya v povedenii lichnosti // Problemy` sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. – 2018. – №58-1. – S. 363-367.
13. Yaltonskij V.M., Sirota N.A., Sokolova E.T., Viderman N.S. Vzaimosvyaz` koping-povedeniya i Ya-koncepcii u bol`ny`x, zavisimy`x ot alkogolya, i

uslovno zdorovy`x muzhchin // Social`naya i klinicheskaya psixiatriya. –
2001. – Т.11. № 2. – S. 36-43.