

## СОВЛАДАЮЩИЙ РЕПЕРТУАР ЛИЧНОСТИ: ОБЗОР ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

М.Р. ХАЧАТУРОВА

---

### Резюме

*В статье рассматривается проблематика совладающего репертуара личности. Представлен сравнительно-психологический анализ классификаций копинг-стратегий, существующих в зарубежных исследованиях. Особое внимание уделяется систематизации стратегий совладающего поведения Э. Скиннера. Освещены теоретические предпосылки дискуссионности вопроса об эффективности совладающего поведения, а также диспозиционного или ситуативного характера выбираемых стратегий. Приведен обзор основных существующих методик психологической диагностики копинг-поведения.*

**Ключевые слова:** *совладание, совладающий репертуар, классификация копинг-стратегий, методики оценки копинг-поведения.*

---

Особенности совладания, факторы выбора копинг-стратегий и их эффективность, репертуар преодолевающего поведения в зависимости от диспозиционного и ситуативного контекста — одни из наиболее актуальных тем современных психологических исследований копинга. Тем не менее в существующем разнообразии подходов, концепций, задач, решаемых в области копинг-поведения, очень сложно выделить общую парадигму, разделяемую большинством авторов.

Термин «копинг» произошел от английского слова «coping», которое

в отечественной психологии переводится как «совладание» и означает поведенческие, когнитивные и эмоциональные действия человека, предпринимаемые им для преодоления трудных ситуаций и адаптации к возникшим обстоятельствам. Впервые это понятие было использовано Л. Мерфи в 1962 г. в контексте исследований способов преодоления детьми требований, выдвигаемых кризисами развития (Карвасарский, 2000). Дальнейшее свое развитие проблема копинга получила в концепции психологического стресса Ричарда Лазаруса, который понимал под совладанием

поведенческие и когнитивные усилия, предпринимаемые человеком для ослабления влияния стрессовых обстоятельств (Lazarus, 1993). В настоящее время понятие копинга используется для изучения поведения личности в любых трудных жизненных ситуациях.

Проблема дифференциации ситуативного контекста изучения копинг-поведения усложняется тем, что в современной психологии пока нет единого понимания совладающего поведения и определения копинг-стратегий. Тем не менее можно выделить ряд общих представлений о совладающем репертуаре личности, т.е. разнообразии копинг-стратегий, которое может использовать человек для преодоления возникших трудностей.

### **Классификации стратегий совладания в зарубежной психологии**

Основными критериями для систематизации стратегий совладания в зарубежной психологии чаще всего выступают направленность действий человека, интенсивность совладания, адаптивность выбираемых копингов, а также их модальность, т.е. психологическая сфера, с которой соотносятся стратегии.

С точки зрения направленности действий человека рассматриваются стратегии, ориентированные либо на саму ситуацию, либо на себя, либо что-то иное (Moss, Schaefer, 1986; Lazarus, Folkman, 1988; Amirkhan, 1999; Skinner, Edge, 2002; Weber, 2003).

1. Стоящие у истоков изучения проблемы совладания с трудностями

Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют так называемые проблемно-фокусированные и эмоционально-фокусированные стратегии (Lazarus, Folkman, 1988). Первые предполагают рациональный анализ проблемы, построение плана разрешения трудной ситуации и проявляются в самостоятельном анализе случившегося, в обращении за помощью к другим, в поиске дополнительной информации. Вторые касаются, прежде всего, эмоционального реагирования на ситуацию, они не сопровождаются конкретными действиями, поскольку человек пытается не думать о проблеме, стремится забыться во сне, отвлечься от отрицательных эмоций с помощью вкусной еды, алкоголя, музыки или вовлечь других людей в свои переживания (Weber, 2003). По мнению С. Фолкман и ее коллег, выбор данных двух стратегий детерминирован личностными факторами и влиянием ситуации. Под личностными факторами понимается то, как человек оценивает возникшую угрозу, а ситуационное влияние — это та сфера жизни, в которой он столкнулся со сложной ситуацией. Трудности в профессиональной сфере чаще предполагают выбор проблемно-ориентированных копинг-стратегий (Folkman et al., 1987). Исследователями подчеркивается роль когнитивного анализа в самом начале столкновения с трудностями. Когда ситуация оценивается человеком как поддающаяся контролю, он использует проблемно-фокусированные стратегии. Если же обстоятельства кажутся ему не поддающимися изменениям, то он прибегает к эмоционально-фокусированным стратегиям или стратегиям избегания (Folkman, Lazarus, 1998).

2. Похожее разделение копинг-стратегий предлагают Р. Моос и Д. Шефер. Они выделяют три типа копинг-стратегий поведения человека в трудной ситуации:

– стратегии, сфокусированные на оценке, т.е. установление для себя значения ситуации, понимание происходящих процессов и их возможных последствий;

– стратегии, сфокусированные на проблеме, что выражается в принятии решений и совершении конкретных действий для преодоления трудностей, в том числе и обращение за социальной поддержкой;

– стратегии, сфокусированные на эмоциях, означающие управление эмоциями и чувствами, поддержание эмоционального равновесия (Moss, Schaefer, 1986).

Таким образом, Р. Моос и Д. Шефер в проблемно-ориентированных стратегиях Р. Лазаруса и С. Фолкман выделяют когнитивные и поведенческие действия.

3. С точки зрения направленности действий по разрешению возникших трудностей широко известна также классификация Дж. Амирхана. Он выделял три группы копинг-стратегий — разрешение проблем, поиск социальной поддержки и избегание (Amirkhan, 1999). Стратегия разрешения проблем означает способность человека к когнитивному анализу проблемы и нахождению путей ее решения. Стратегия поиска социальной поддержки позволяет использовать помощь со стороны других людей для совладания с трудной ситуацией. Стратегия избегания дает возможность человеку снизить уровень стресса, сохранить эмоциональное равновесие (Карвасарский, 2000).

В то же время, по мнению некоторых ученых, важнее обращать внимание не только на направленность совладающих действий, но и на степень их интенсивности — активную или пассивную. Например, Сальваторе Мадди разделяет все стратегии преодоления трудных ситуаций на две группы: жизнестойкое совладание, т.е. совладание по активному типу, и пассивное совладание, выражающееся в использовании неконструктивных стратегий (Maddi, 1999).

Близка к позиции С. Мадди и классификация адаптивности или дезадаптивности копинг-стратегий. Э. Фрайденберг рассматривает совладающее поведение в зависимости от успешности разрешения возникших проблем и предлагает три категории копинг-стратегий:

– обращение к другим, которое не может однозначно оцениваться как продуктивное или непродуктивное;

– эффективный копинг, проявляющийся в когнитивном анализе проблемы, сохранении оптимистического настроения;

– неэффективный копинг, выражающийся в стратегии избегания (Frydenberg, 2004).

Наконец, стратегии совладания можно рассмотреть и с точки зрения их модальности, т.е. психологической сферы, с которой соотносится стратегия: когнитивная, эмоциональная или поведенческая (Heim, 1988).

Все перечисленные классификации копинг-стратегий так или иначе представлены в российских исследованиях. Тем не менее, на наш взгляд, успешность изучения копингов во многом зависит от создания единой классификации, которая не объединяла бы в себе один или два критерия,

а более полным образом смогла отразить весь репертуар совладающих действий личности и снять путаницу в терминологии изучаемых стратегий.

В этой связи в отечественной психологии без заслуженного внимания, по нашему мнению, остается широко используемая в зарубежной психологии наиболее полная систематизация копингов Эллен Скиннер. Под копинг-стратегиями ею понимается то, как индивиды мобилизуют, регулируют, управляют и координируют свои поведенческие и эмоциональные действия, а также ресурсы внимания в трудной ситуации (Skinner, 1995).

Э. Скиннер выделяет три характеристики совладающего поведения: эпизодичность, адаптивность и интерактивность, понимаемую как взаимодействие между человеком и средой. Она предприняла попытку классифицировать все многообразие рассматриваемых в психологической литературе копинг-стратегий. Свою классификацию она назвала «семейством копингов» (таблица 1). Оно состоит из двенадцати разделов, каждый из которых имеет свои стратегии, сходные по направленности (Skinner, Edge, 2002).

По мнению Э. Скиннер и ее коллег, такое детальное разделение копинг-стратегий позволяет повысить уровень эмпирических исследований при оценке совладающего поведения личности (Skinner, Zimmer-Gembeck, 2007).

Сложности с выделением общей классификации копинг-стратегий совладания ставят еще несколько проблем, по поводу которых в настоящее время ведутся дискуссии.

Первая проблема касается эффективности совладающего поведения. Вторая относится к диспозиционному или ситуативному характеру выбираемых стратегий. Наконец, третий вопрос лежит в области психологической диагностики копинг-поведения.

### **Эффективность совладающего поведения**

Среди факторов эффективности совладающего поведения можно назвать снижение чувства уязвимости к трудностям, повышение адаптивных возможностей человека, адекватное и гибкое реагирование на изменяющиеся условия и т.д. По мнению некоторых исследователей, совладающее поведение не обязательно должно быть всегда активным и конструктивным, иногда оно приобретает пассивные формы ухода от ситуации. Тем не менее ряд авторов придерживаются точки зрения, что неотъемлемой характеристикой копинг-поведения является его полезность.

Многими исследователями стратегия избегания проблем рассматривается как неэффективная (Heim, 1988; Amirkhan, 1999; Frydenberg, 2004). Тем не менее нужно отметить, что желание уйти от разрешения возникших трудностей в некоторых случаях может быть адаптивной реакцией. Это касается, например, конфликтных ситуаций, когда активное поведение в возникших обстоятельствах может только усугубить ситуацию и привести к еще большим негативным последствиям. Поэтому стратегия избегания также может являться адаптивной. Тем не менее

Таблица 1

## Классификация «семейства копингов» Э. Скиннер

Семейство копингов	Стратегии
Решение проблем	<ul style="list-style-type: none"> <li>– планирование</li> <li>– инструментальные действия</li> <li>– выработка плана поведения</li> </ul>
Поиск информации	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение</li> <li>– наблюдение</li> <li>– обращение с вопросами к другим</li> </ul>
Беспомощность	<ul style="list-style-type: none"> <li>– растерянность</li> <li>– неспособность к когнитивному анализу</li> <li>– когнитивное истощение</li> </ul>
Избегание	<ul style="list-style-type: none"> <li>– уход от когнитивного анализа</li> <li>– уход от поведенческих действий</li> <li>– отрицание</li> <li>– мечтательность</li> </ul>
Самоуверенность	<ul style="list-style-type: none"> <li>– эмоциональная регуляция</li> <li>– поведенческая регуляция</li> <li>– выражение эмоций</li> <li>– эмоциональный подход</li> </ul>
Поиск поддержки	<ul style="list-style-type: none"> <li>– поиск понимания</li> <li>– поиск комфортных условий</li> <li>– поиск инструментальной и духовной поддержки</li> </ul>
Делегирование	<ul style="list-style-type: none"> <li>– неадаптивный поиск помощи</li> <li>– недовольство, жалобы</li> <li>– жалость к себе</li> </ul>
Изоляция	<ul style="list-style-type: none"> <li>– уход</li> <li>– маскировка</li> <li>– избегание других</li> </ul>
Приспособление	<ul style="list-style-type: none"> <li>– отвлечение</li> <li>– когнитивное переосмысление</li> <li>– минимизация действий</li> <li>– принятие</li> </ul>
Сотрудничество	<ul style="list-style-type: none"> <li>– переговоры</li> <li>– убеждение</li> <li>– расстановка приоритетов</li> </ul>
Покорность	<ul style="list-style-type: none"> <li>– размышления</li> <li>– ригидные персеверации</li> <li>– преобладание назойливых мыслей</li> </ul>
Соппротивление	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обвинение других</li> <li>– проекция</li> <li>– агрессия</li> </ul>

в случае длительных конфликтов она будет непродуктивной.

По мнению К. Накано, применение неадаптивных вариантов копинг-стратегий приводит к избеганию проблем, и они направлены не на разрешение проблемы, а на уменьшение эмоционального напряжения. Более того, очень часто не сами трудные ситуации являются факторами, оказывающими негативное воздействие на психологическое и физическое здоровье человека, а применение неадаптивных, неэффективных стратегий совладания (Nakano, 1991).

Существуют исследования, подтверждающие эффективность использования когнитивных, поведенческих и эмоциональных копинг-стратегий. Например, использование когнитивных стратегий повышает у человека ощущение степени контроля над ситуацией и, как следствие, снижает уровень отрицательных эмоций (Comras et al., 2001). Частое использование эмоциональных стратегий связано с увеличением симптомов тревожных и депрессивных состояний (Folkman, Moskowitz, 2000; Comras et al., 2001). Индивиды, прибегающие к адаптивным поведенческим стратегиям, которые выражаются в активном разрешении проблем, легче адаптируются к меняющимся условиям (Frydenberg, 2004).

Е.И. Рассказова и Т.О. Гордеева отмечают, что к наиболее адаптивным копингам относятся стратегии, направленные непосредственно на разрешение проблемной ситуации (Рассказова, Гордеева, 2011).

Тем не менее, на наш взгляд, использование эмоциональных стратегий для совладания с трудной ситуацией также может являться

эффективной тактикой поведения. В некоторых случаях более правильным оказывается первоначальный эмоциональный ответ на возникшие обстоятельства, позволяющий избавиться от накопившихся негативных эмоций, а уже затем совершение конкретных действий по разрешению трудностей.

Необходимо подчеркнуть, что, хотя выделенные типы копинг-стратегий рассматриваются в основном отдельно, в реальной ситуации они могут переходить друг в друга в зависимости от их актуальности в каждый конкретный момент времени. В самом начале совладания с трудностями, когда человек только сталкивается с проблемой, он мобилизует все свои ресурсы и стремится применить проблемно-ориентированные стратегии. Если же это не приносит ему успеха, может повыситься уровень тревожности, фрустрации, и человек перейдет к эмоционально-ориентированным стратегиям.

Нужно отметить, что однозначного решения проблема эффективности совладающего поведения пока не получила. Согласно одной из точек зрения, она обеспечивается одновременным наличием у человека множества стратегий совладания при условии их гибкого применения к различным ситуациям. Вторая точка зрения акцентирует наличие устойчивого совладающего репертуара, отражающего прошлый опыт столкновения человека с трудностями и практически не меняющегося от ситуации к ситуации (Белинская, 2009). Кроме того, важно отметить, что совладающее поведение не может быть оторвано от социального контекста и условий, в котором оно

протекает. Мобилизация социальных ресурсов увеличивает эффективность копинг-стратегий.

На наш взгляд, наиболее эффективным является использование всех стратегий в зависимости от ситуации. В некоторых случаях человек может самостоятельно справиться с возникшими конфликтами, в других ему требуется поддержка окружающих, в третьих обстоятельствах он просто может избежать столкновения с проблемной ситуацией, заранее подумав о ее негативных последствиях. Это означает, что нет стратегий, которые были бы конструктивны в любых ситуациях, и то, что одна и та же стратегия может быть реализована как эффективно, так и неэффективно (Малкина-Пых, 2005).

Тем не менее в некоторых исследованиях установлено, что применение сразу нескольких разных стратегий совладания более эффективно, чем выбор только одной конкретной копинг-стратегии (Mattlin et al., 1990).

### **Диспозиционный и ситуативный контексты совладания**

Диспозиционный или ситуативный характер выбираемых стратегий совладания отражает еще один дискуссионный вопрос в изучении совладающего репертуара личности.

Один из подходов к пониманию копинга объясняет его в терминах личностных черт. По мнению представителей данного подхода, поведение человека в той или иной трудной ситуации определяется набором личностных особенностей (Holahan, Moos, 1987; Amirkhan, 1999). Свойства личности во многом детерминируют определенную предрасполо-

женность человека реагировать схожим образом в преодолении трудностей разного рода. Данный подход не учитывает влияние ситуационных факторов и социального контекста, в котором разворачивается процесс совладания.

Этот аспект акцентируется во втором, ситуативном, подходе к копинг-поведению, который рассматривает преодоление в контексте конкретной трудной ситуации, оказывающей влияние на намерения и действия человека. В рамках данного подхода рассматривается модель совладающего поведения Р. Лазаруса и С. Фолкман. Они понимают совладание с жизненными трудностями как «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и внутренними требованиями, которые чрезмерно напрягают или превышают ресурсы человека» (Lazarus, Folkman, 1984, p. 141). Таким образом, совладание рассматривается ими как осознанный ситуационный процесс, имеющий свои динамические характеристики.

Тем не менее как диспозиционный, так и ситуативный подходы имеют свои ограничения. Поэтому в современных исследованиях при работе с копингом используется интегративный ситуационно-личностный подход, учитывающий как личностные особенности человека, так и ситуативный контекст совладания (Moss, Schaefer, 1986).

### **Психологическая диагностика копинг-поведения**

Интерес исследователей к проблеме совладающего поведения привел к

тому, что за последние два десятилетия появилось около двух десятков опросников и методик, предлагающих свой вариант диагностики копинг-стратегий.

Тем не менее при разработке данного рода методик исследователи сталкиваются с рядом проблем. Как уже было отмечено, основными из них являются сложности в понимании выбора копинг-стратегии либо в качестве стиля поведения, либо в качестве ситуативного процесса, а также отсутствие однозначной, разделяемой большинством авторов, классификации копингов (Rexrode et al., 2008).

Наиболее используемыми в современных российских исследованиях методиками, определяющими совладающее поведение, являются следующие опросники.

1. «Опросник способов совладания» («Ways of Coping Questionnaire») Р. Лазаруса и С. Фолкман, адаптированный Т.Л. Крюковой и Е.В. Куфтяк. Он обозначает восемь типов копинг-поведения: конфронтация, самоконтроль, поиск социальной поддержки, уход, плановое разрешение проблем, позитивная переоценка и принятие ответственности (Lazarus, Folkman, 1988).

2. Опросник Н. Эндлера и Д. Паркера, адаптированный Т.А. Крюковой. Он позволяет определить три вида копинг-стратегий: копинг, ориентированный на задачу, на эмоции и на избегание (Endler, Parker, 1990);

3. Методика «Опросник совладания со стрессом» («COPE-Inventary») Ч. Карвера и М. Шейера, выявляющая характерологическую и ситуационную формы копинг-поведения (Scheier, Carver, 1989).

4. Методика Д. Амирхана «Индикатор копинг-стратегий преодоления стресса», адаптированная В.М. Ялтонским. Она выявляет три группы копинг-стратегий: действия, направленные на разрешение проблем, поиск социальной поддержки и избегание (Amirkhan, 1999).

5. Опросник С. Хобфолла «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций», адаптированный Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой, предлагающий многоосевую модель «поведения преодоления» (Водопьянова, 2009).

6. Методика Э. Хайма «Способы преодоления трудных ситуаций», предложенная им в 1988 г. и адаптированная на российской выборке. Она позволяет оценить не только варианты копинг-стратегий — когнитивный, поведенческий и эмоциональный, но и степень их адаптивности — адаптивный, относительно адаптивный и неадаптивный копинг (Heim, 1988).

Важно отметить, что большая часть опросников, исследующих совладающее поведение, помимо того, что они делают это ретроспективно, дают возможность для выявления предпочтений личности в выборе способов совладания в целом, безотносительно к конкретным жизненным ситуациям. В этой связи возникает вопрос, всегда ли человек отдает предпочтение какой-то одной стратегии совладания или он выбирает разные тактики в зависимости от характера трудной ситуации, в которой находится. Таким образом, на наш взгляд, при проведении исследований, направленных на оценку копинг-поведения в определенных обстоятельствах — стрессовых,

кризисных, конфликтных, учебных, ситуациях оценки, потери работы, преодоления болезни, проблем в семейных взаимоотношениях и т.д., в инструкции к методике необходимо сначала давать само описание ситуации, совладающее поведение в которой предлагается оценить респонденту. Более того, количественные исследования копинг-поведения целесообразнее дополнять результатами, полученными с помощью качественных методов, например интервью.

Проведенный обзор исследований совладающего репертуара личности позволил не только выявить ряд проблем в области применения

общепринятой классификации копинг-стратегий и методик их диагностики, но также поставить вопросы об эффективности совладающего поведения и о диспозиционном или ситуативном характере выбираемых стратегий. Консолидация усилий в создании разделяемой большинством ученых классификации совладающего репертуара личности позволит объединить и более полным образом интерпретировать результаты исследований, проводимых для решения задач в такой значимой и актуальной сегодня области психологии, как преодоление возникающих трудностей и психологическое благополучие человека.

## Литература

*Белинская Е.П.* Совладание как социально-психологическая проблема // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2009. № 1. Вып. 3. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2009n1-3/54-belinskaya3>

*Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса. СПб: Питер, 2009.

*Расказова Е.И., Гордеева Т.О.* Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2011. № 3. Вып. 17. [Электронный ресурс]. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n3-17/493-rasskazova-gordeeva17.html>

*Карвасарский Б.Д.* Психотерапевтическая энциклопедия. СПб.: Питер, 2000.

*Малкина-Пых И.Г.* Стратегии поведения при стрессе // Московский психологический журнал. 2005. № 12. [Электрон-

ный ресурс]. URL: <http://magazine.mospsy.ru/nomer12/s11.shtml>

*Amirkhan J.H.* Seeking person-related predictors of coping: Exploratory analyses // European Journal of Personality. 1999. 4. 13–30.

*Compas B.E., Connor-Smith J.K., Saltzman H., Thomsen A.H., Wadsworth M.E.* Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research // Psychological Bulletin. 2001. 127. 87–127.

*Endler N.S., Parker D.A.* Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation // Journal of Personality and Social Psychology. 1990. 58. 844–854.

*Folkman S., Lazarus R.S.* Coping as a mediator of emotion // Journal of Personal and Social Psychology. 1998. 54. 466–475.

*Folkman S., Lazarus R.S., Pimley S., Novacek J.* Age differences in stress and coping processes // Psychology and Aging. 1987. 2. 171–184.

*Folkman S., Moskowitz J.T.* Stress, positive emotion, and coping // *Current Directions in Psychological Science*. 2000. 9. 4. 115–118.

*Frydenberg E.* Coping competencies // *Theory into Practice*. 2004. 43. 1. 14–22.

*Heim E.* Coping and psychosocial adaptation // *Journal of Mental Health Counseling*. 1988. 10. 13–144.

*Holahan C.J., Moos R.H.* Personal and contextual determinants of coping strategies // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. 52. 5. 946–955.

*Lazarus R.S.* Coping theory and research: Past, present and future // *Psychosomatic Medicine*. 1993. 55. 237–247.

*Lazarus R.S., Folkman S.* Manual for Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1988.

*Lazarus R.S., Folkman S.* Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer Publishing Company, 1984.

*Maddi S.R.* The personality construct of hardiness: Effects on experiencing, coping, and strain // *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 1999. 51. 2. 83–94.

*Mattlin J.A., Wethington E., Kessler R.C.* Situational determinants of coping and coping effectiveness // *Journal of Health and Social Behavior*. 1990. 31. 1. 103–122.

*Moss R.H., Schaefer J.A.* Life transitions and crises // *Coping with life crises: An integrative approach*. N.Y.: Plenum Press, 1986. P. 3–28.

*Nakano K.* Coping strategies and psychological symptoms in Japanese samples // *Journal of Clinical Psychology*. 1991. 47. 57–63.

*Rexrode K.R., Petersen S., O'Toole S.* The ways of coping scale: A reliability generalization study // *Educational and Psychological Measurement*. 2008. 68. 262.

*Scheier M.F., Carver C.S.* Dispositional optimism and physical well being: The influence of generalized outcome expectancies on health // *Journal of Personality*. 1989. 55. 2. 169–210.

*Skinner E.A.* Perceived control, motivation, and coping. Newbury Park: Sage Publications, 1995.

*Skinner E.A., Edge K.* Parenting, motivation, and the development of coping. Lincoln: University of Nebraska Press, 2002. P. 77–143.

*Skinner E.A., Zimmer-Gembeck M.J.* The development of coping // *Annual Review of Psychology*. 2007. 58. 119–144.

*Weber H.* Breaking the rules: Personal and social responses to coping norm-violations // *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*. 2003. 16. 2. 133–153.

**Хачатурова Милана Радионовна, старший преподаватель кафедры общей и экспериментальной психологии НИУ ВШЭ, кандидат психологических наук**  
Контакты: mhachaturova@hse.ru