

Социальная и педагогическая психология Social and Educational Psychology

УДК 15993
ББК Ю 936

Светлана Аркадьевна Котова,
кандидат психологических наук, доцент,
Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена,
Институт детства
(Санкт-Петербург, Россия), e-mail: sa-kotova@yandex.ru

Готовность выпускников педагогического вуза к деятельности в эмоционально-насыщенной среде

Профессиональная деятельность в системе «человек – человек» требует высокой моральной ответственности, широкой компетентности, трудозатрат и провоцирует быстрый процесс профессиональной деформации. В статье дано теоретическое обоснование проблемы профессиональной деятельности в системе отношений «человек – человек». Названы исследования, посвящённые различным аспектам деятельности педагога, которая рассматривается как одна из наиболее стрессогенных среди социэкономических профессий. Представлены результаты изучения разных личностных параметров студентов педагогического вуза, определяющие эффективность деятельности в эмоционально-насыщенной образовательной среде. Выявлены проблемные зоны личностного становления студентов и определены направления развивающей работы. Подчёркнута необходимость решения проблемы активной гармонизации и гуманизации личности педагога уже на этапе вхождения в профессию, то есть в студенческие годы.

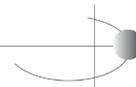
Ключевые слова: профессиональная деятельность, психология деятельности, профессиональная деформация, эмоционально-насыщенная среда.

Svetlana Arkad'evna Kotova
Candidate of Psychology, Associate Professor,
Gertsen Russian State Pedagogical University, Institute of Childhood
(Saint-Petersburg, Russia), e-mail: sa-kotova@yandex.ru

Readiness of Pedagogical University Graduates to Activities in Emotionally Rich Environment

Professional activity in a "human-human" system requires high moral responsibility, wide competence, great labor, and provokes a rapid process of the professional deformation. The article theoretically substantiates the professional activity problems in a "human-human" system. The authors discuss the researches devoted to various aspects of the pedagogical activity considered as one of the most stressful among the socioeconomic professions. The paper presents the results of studying different personality characteristics of pedagogical university students which determine the efficiency of the activity in an emotionally rich educational environment. The study has revealed the problem zones of the students' personal self-determination and established the areas of the developing work. The authors underline the necessity to address active harmonization and humanization problems of a pedagogue's personality even in the period of coming into the profession, i. e. in the student years.

Keywords: professional activity, psychology of activity, professional deformation, emotionally rich environment.

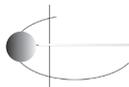


Идущие в современном обществе перемены вызывают наиболее существенные преобразования в профессиональной деятельности лиц, работающих в социальной сфере. Профессии, реализующиеся в социальной сфере (помогающие профессии), относятся, по классификации Е. А. Климова, к социономическим и обслуживают систему отношений «человек – человек». Данная система традиционно признаётся одной из самых сложных систем отношений, в которые вступает человек. Она требует высокой моральной ответственности, широкой компетентности, трудозатрат и провоцирует быстрый процесс профессиональной деформации, наиболее яркой характеристикой которой выступает эмоциональное выгорание. Это связано с разнообразием, динамичностью, противоречивостью, многофакторной обусловленностью и трудной прогнозируемостью возникающих социальных ситуаций. Регулярное включение в множественные, постоянно меняющиеся социальные ситуации, часто носящие конфликтную форму развития, предполагает всё более значимые усилия от человека по саморегуляции и внешней регуляции окружающей социальной среды, вызывающие повышенное функциональное и психическое (эмоциональное) напряжение. Необходимость быстрой, гибкой, тонкой настройки и реагирования в условиях профессиональной деятельности предъявляет также растущие требования к личности специалиста социальной сферы. Он должен обладать высокими показателями социальной адаптированности и эргичности, личностной лабильности, эмпатийности, рефлексивности; перцептивными, коммуникативными и организаторскими способностями. К профессионально важным качествам, востребованным в этой сфере, традиционно относятся ответственность, надёжность, коммуникативность, способность к сотрудничеству, креативность, способность к самостоятельному принятию решений и др.

Проблема адаптации человека к критическим факторам среды издавна привлекала представителей разных отраслей научного знания: биологов, медиков, физиологов, психологов. Базовым подходом к пониманию стресса и адаптации к нему является концепция Г. Селье, разработанная в середине XX в. Большое значение в понимание природы стресса и его проявлений в поведении человека внесли работы, выполненные в институте психологии АН СССР сотрудниками под руководством Л. А. Китаева-Смык

в 60–80-х гг. XX в., в которых исследовались вегетативные и эмоционально-поведенческие реакции при стрессе. Впервые синдром эмоционального выгорания, возникающий в условиях длительного стресса, был описан Х. Дж. Фрейденбергером (1974). Т. В. Форманюк (1994) рассматривает синдром эмоционального выгорания как показатель профессиональной деформации специалистов помогающей сферы – педагогов. Г. С. Абрамова, Ю. А. Юдчиц (1998) добавляют и исследуют другую форму профессиональной деформации, возникающую в профессиях системы «человек-человек», такую как синдром хронической усталости. Изучение проблем профессионального развития и процесса профессиональных деформаций тесно переплетается в психологии с проблемой жизненного целеполагания. Огромное значение в понимании сложности проблем личностного роста внесли зарубежные психологи А. Маслоу (1982, 1997), В. Франкл (1992), К. Хорни (1993), А. Адлер (1995) и др. В отечественных исследованиях, посвящённых проблеме смысла жизни, принадлежит значимая роль К. А. Абульхановой-Славской (1980, 1991), Б. Г. Ананьеву (1996), А. Н. Леонтьеву (1983, 1993, 1999), Д. А. Леонтьеву (1993, 1999, 2002), А. А. Деркачу (2000, 2006) и др. Становится ясно, что не случайно на первый план всё активнее выдвигаются исследования личностного потенциала человека, его способности и готовности быть субъектом профессиональной деятельности, реализовывать и преобразовывать себя, сохраняя здоровье, на всём протяжении профессионального и жизненного пути.

В последние десятилетия значимо активизировались исследования, посвящённые деятельности педагога, которая рассматривается как одна из наиболее стрессогенных среди социономических профессий. Исследованием процессов профессионального развития педагога занимались такие известные психологи, как Н. В. Кузьмина (1989, 1990, 2000), Ю. Н. Кулюткин, Г. С. Сухобская (1990), А. К. Маркова (1995, 1996), Л. М. Митина (1994, 2005), В. А. Сластенин (1997), А. И. Щербаков (1967), С. Г. Вершловский (1982), А. И. Подольский (1987) и др. В последние десятилетия активно развивается уровневая концепция строения профессионального самосознания педагога (Н. С. Глуханюк, 2000), структура профессионально-педагогической компетентности (Н. В. Кузьмина, 1989, 1990, 1993), концепция гетерохронности профессионального



развития (Э. Ф. Зеер, 1999; Н. Ф. Глуханюк, 2000; Э. Э. Сыманюк, 2004), профессиональных деформаций (С. П. Безносков, 1989, 2004; Л. М. Митина, 1991, 1998, 2004) и профессиональной безопасности педагогов (И. А. Баева, 2001). Проблемы кризисов профессионального развития педагога в настоящее время изучаются Г. С. Абрамовой (1998), Н. Ф. Ключевой (2000), Л. М. Митиной (1998, 2004), Э. Э. Сыманюк (2004) и др. В исследованиях описаны типические (профессиональные) и нетипические кризисы, противоречия, лежащие в их основе, определены основные пути выхода. Определены и уровни профессиональной деформации личности педагога, такие как общепедагогические, типологические, специфические или предметные и индивидуальные деформации. Активно разрабатываются и психологические техники коррекции профессиональных деформаций (И. В. Вачкова (2002, 2005), Л. М. Митиной (2004), В. Л. Кокоренко (2005) и др.

Несмотря на обилие работ, данная проблематика продолжает оставаться актуальной и недостаточно разработанной [1]. Это обусловлено, прежде всего, длительно происходящей реформой школы, постоянными изменениями требований, предъявляемых учителям. С другой стороны, кризис семьи как социального института привёл к резкому снижению её здоровьесберегающего потенциала и дефицит семейного эмоционального тепла ребёнок активно стремится восполнить в школе, а это требует от педагога отдачи ещё больших внутренних ресурсов. Отсюда растёт интерес к исследованиям, связанным с определением условий повышения адаптационных ресурсов педагога и профилактикой ранней профессиональной деформации. Только физически и психологически развитая и здоровая личность в противоречивых условиях образовательной среды готова адекватно и продуктивно осуществлять трансляцию социального опыта, общественных знаний и ценностей, собственных металичных образований в соответствии с профессиональными задачами. Неуверенность в себе, повышенная тревожность, неустойчивая Я-концепция, неуравновешенность и другие аналогичные

негативные поведенческие реакции являются серьёзным препятствием для реализации субъектом своих возможностей и совершенствования себя как профессионала.

Нами было предпринято экспериментальное изучение психической устойчивости студентов – будущих учителей, их готовности к дальнейшей самореализации в эмоционально-насыщенной образовательной среде [1]. Всего было обследовано 89 студентов Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена и 98 студентов Новгородского государственного университета им. Я. Мудрого. Испытуемые студенты обучались по профилю начальное образование на дневном отделении.

В диагностический комплекс были включены следующие методики:

I блок методик, направленный на изучение готовности студентов к установлению социального взаимодействия, включал методику на оценку выраженности потребности в поисках ощущений М. Цукермана [2], методику В. В. Бойко на оценку уровня эмпатии [2], Торонтскую алекситимическую шкалу [2], методику на оценку уровня коммуникативного контроля М. Снайдера [2], опросник на выраженность организаторских и коммуникативных способностей.

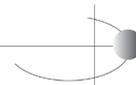
II блок методик, направленный на определение психической устойчивости, включал оценку копинг-стратегии [3], методику на оценку социально значимых личностных характеристик АСТ В. М. Русалова [2], методику PEN Г. и С. Айзенков [4].

Поиск новых ощущений имеет большое значение для человека, поскольку стимулирует эмоции и воображение, развивает творческий потенциал и в конечном счёте ведёт к личностному росту. Результаты, полученные с помощью методики М. Цукермана, оценивающие потребность испытуемых в ощущениях, лежат в среднем диапазоне показателей 6–10 баллов (РГПУ – $8,7 \pm 2,6$; НГУ – $8,2 \pm 2,4$). Эти показатели свидетельствуют о некоторой открытости новому опыту, с другой стороны, – о сдержанности и рассудительности в необходимых моменты жизни.

Таблица 1

Уровни развития эмпатии, в баллах
(по методике В. В. Бойко)

Группы	РКЭ	ЭКЭ	ИКЭ	УЭУ	ПС	И	Общий уровень
РГПУ	$3,1 \pm 1,3$	$3,8 \pm 1,3$	$3,8 \pm 1,7$	$3,8 \pm 1,2$	$3,4 \pm 1,2$	$3,9 \pm 1,4$	$21,6 \pm 4,7$
НГУ	$3,3 \pm 1,3$	$3,8 \pm 1,5$	$3,5 \pm 1,6$	$3,5 \pm 1,4$	$2,9 \pm 1,2$	$3,7 \pm 1,3$	$20,5 \pm 4,2$



Способность к эмпатии традиционно относится к профессионально важным способностям для лиц, выбирающих педагогическую профессию. Данные по методике В. Бойко, оценивающие различные параметры эмпатии, представлены в табл. 1. Испытуемые всех выборок показали общий средний уровень эмпатии (диапазон 21–15 баллов) и однородность результатов по всем параметрам.

Углублённый анализ по отдельным параметрам подтвердил средние результаты. Рациональный канал эмпатии (РКЭ) характеризует направленность внимания на сущность любого другого человека – на его состояние, проблемы, поведение. Эмоциональный канал эмпатии (ЭКЭ) фиксирует способность входить в эмоциональный резонанс с окружающими – сопереживать, соучаствовать – также находится на среднем уровне развития. Интуитивный канал эмпатии (ИКЭ) свидетельствует о способности респондента видеть поведение партнёров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. Для установления контактов необходим определённый уровень эмоциональных установок (УЭУ), облегчающих эмпатию. Ещё одной важной эмпатийной способностью В. В. Бойко называет проникающую способность (ПС), представляющую важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Идентификация – ещё одно непереносимое условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе сопереживания, постановки себя на место партнёра. В основе идентификации лёгкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что респонденты не обладают выраженной направленностью на познание внутреннего мира другого субъекта, не стремятся в ходе взаимодействия ориентироваться на его эмоциональное состояние и потребности, затрудняются в создании открытой коммуникативной атмосферы для диалога, чаще стремятся избегать личных контактов, считают неуместным проявлять любопытство к другой личности, стремятся достаточно нейтрально и спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Средние результаты, достигнутые основной массой испытуемых, свидетельствуют о том, что у них отсутствуют ярко выраженные профессиональные способности, обеспечивающие лёгкость и эффективность социальных контактов.

Результаты измерения по торонтской алекситимической шкале подтверждают невысокие социальные способности студентов, будущая

профессиональная деятельность которых предполагает высокий уровень вербального описания как своего эмоционального мира переживаний, так и осознание эмоциональных состояний и переживаний своих будущих воспитанников. По данным авторов методики, «алекситимический» тип личности набирает 62 балла и выше. Результаты нашего исследования показали, что основной массив выборки из РГПУ ($60,4 \pm 11,0$) дал результаты на границе алекситимического показателя. Уровень алекситимического типа продемонстрировали студенты НГУ – $65,7 \pm 11,0$. Средний уровень статистического отклонения свидетельствует о типичности полученных результатов. Для студентов, выбирающих педагогическую профессию, эти данные можно рассматривать как существенный показатель риска слабой эффективности профессиональной деятельности, а также ранней личностной деформации (эмоционального выгорания, в частности) в силу затруднённости вербального выражения собственных чувств, переработки и трансформации негативных переживаний.

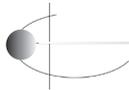
Таблица 2

Методика оценки коммуникативных и организаторских способностей, в баллах

<i>Группы</i>	<i>Коммуникативные</i>	<i>Организаторские</i>	<i>Самоконтроль в общении</i>
РГПУ	$13,9 \pm 4,7$	$13,4 \pm 3,0$	$6,1 \pm 2,0$
НГУ	$13,2 \pm 4,5$	$12,5 \pm 3,7$	$6,1 \pm 1,8$

Уровень развития коммуникативных и организаторских способностей респондентов соответствует среднему уровню – результаты в пределах 10–15 баллов (табл. 2). Однородность полученных результатов также подтверждает предварительный вывод, сделанный по методике В. В. Бойко, об отсутствии у респондентов выраженных профессиональных способностей. Они не готовы чётко и быстро устанавливать деловые и товарищеские контакты с людьми, не стремятся активно расширять контакты, участвовать в групповых мероприятиях, влиять на людей, имеют слабое стремление проявлять инициативу и т. д.

На табл. 2 также представлены результаты по методике М. Снайдера, направленной на оценку выраженности самоконтроля в общении. Результаты 4–7 баллов – это показатели среднего коммуникативного контроля. М. Снайдер, характеризуя личность, соответствующую данному уровню, отмечает, что это человек искренний, но не сдержанный в своих эмоциональных проявлениях. Результаты, полученные по методике, ещё раз косвенно подтверждают недостаточность произвольного регулирования респондентами эмоцио-



нальной сферы.

Результаты диагностики по выявлению доминантной копинг-стратегии представлены в таблице 3. Р. Лазарус, впервые введший в научный оборот термин «копинг», выделял две базовые стратегии реагирования человека на стресс: эмоциентрированный и проблемноцентрированный копинг. Люди со сформированным проблемноцентрированным копингом, попав в стрессовую ситуацию, пытаются думать, концентрироваться на проблеме и ищут разнообразные способы, чтобы эффективнее разрешать её. Эмоциентрированный копинг свойственен людям, которые пытаются отрицать наличие проблемы, уходят от неё или погружаются в свои эмоции. Они избегают решения или переключают его на плечи других.

Во всех группах испытуемых доминирует эмоциентрированный копинг, но значимые различия (уровень значимости $p < 0,05$) обнаружены только у студентов НГУ.

Таблица 3
Представленность копинг-стратегий в реакциях испытуемых, в баллах

Группа	Эмоциентрированный	Проблемноцентрированный
РГПУ	35,6 ± 12,5	32,0 ± 8,9
НГУ	48,2 ± 8,4	39,9 ± 9,1

Нами обнаружены также значимые различия (уровень значимости $p < 0,05$) значений студентов разных вузов от значений зафиксированных у студентов РГПУ.

Результаты, полученные с помощью опросника, предназначенного для изучения индивидуально-психологических черт личности, представлены в табл. 4.

Таблица 4
Средние значения шкал по методике Г. и С. Айзенка, в баллах

Группа	Экстраверсия	Психотизм	Нейротизм	Контроль
РГПУ	14,5 ± 4,3	4,9 ± 3,9	13,8 ± 4,5	13,4 ± 4,0
НГУ	15,0 ± 3,9	5,4 ± 2,9	16,3 ± 4,5	11,0 ± 4,7

Таблица 5
Особенности темпераментальных характеристик (методика АСТ Русалова), в баллах

Группы	Эр	СЭр	П	СП	Т	СТ	Эм	Сэм	Контроль
РГПУ	6,3±2,1	6,9±1,8	5,6±1,6	7,0±1,7	6,1±1,9	6,5±1,5	7,8±1,8	5,6±1,7	4,5±1,4
НГУ	7,0±1,6	7,7±1,8	6,2±1,8	5,8±1,8	5,7±1,4	6,6±1,4	7,8±1,8	6,3±1,8	4,7±1,5

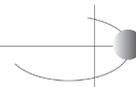
Данные по исследованию темпераментальных характеристик, значимых для эффективной социальной адаптации и эффективного социального взаимодействия, по методике В. М. Русалова представлены в табл. 5. Параметр эргичность (Эр) отражает афферентный синтез, потребность в деятельности, уровень активации и жизненного тонуса. Социальная эргичность (СЭр) отражает комму-

Средние показатели по шкале экстра- и интроверсии: 7–15 баллов, поэтому полученные высокие оценки по шкале экстраверсия-интроверсия соответствуют экстравертированному типу (общительный, открытый, эмоциональный). Эти данные в контексте задач исследования могут рассматриваться как положительные, поскольку хороший учитель должен быть «эмоционально тёплым» по отношению к детям. Средние показатели по шкале психотизма: 5–12 баллов. Полученные по этой шкале баллы, скорее, относятся к низким показателям.

Средние показатели по шкале нейротизма: 8–16 баллов. Нейротизм рассматривается автором методики как эмоциональная устойчивость или неустойчивость. У студентов РГПУ результаты соответствуют среднему уровню. У студентов НГУ данные по этой шкале отражают повышенный уровень, и это тревожные данные. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность, неровность в контактах с людьми, неуверенность в себе, выраженная впечатлительность, чувствительность, склонность к раздражительности. Нейротизм выражается в плохой адаптации, неустойчивости, склонности к быстрой смене настроений, чувстве беспокойства, озабоченности, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Высокий нейротизм свидетельствует о низкой готовности в мобильному взаимодействию в насыщенной эмоциональной детской среде.

В описании методики отмечается, что если по шкале искренности количество баллов превышает 10, то ответы респондента не признаются искренними. Мы видим, что во всех выборках он превышает, хоть и незначительно, указанный порог. Эти результаты свидетельствуют о социальной закрытости, неоткровенности респондентов.

никативные задатки, потребность человека в социальных контактах, жажду освоения социальных форм деятельности, стремление к лидерству, общительность, социальную активность. Пластичность (П) – степень лёгкости переключения с одного предмета деятельности на другой, быстрота перехода с одних способов мышления на другие, в процессе взаимодействия с предметной средой,



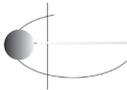
стремление к разнообразию форм предметной деятельности (блок программирования поведения). Социальная пластичность (СП) отражает активность включения индивида в социальное взаимодействие, уровень готовности вступления в контакты, степень лёгкости переключения в процессе общения с одного человека на другого, склонность к разнообразию коммуникативных программ, разнообразию количества готовых (неосознаваемых, импульсивных) форм социального контакта. Темп (Т) – скорость выполнения отдельных операций, быстрота предметно-двигательных актов при выполнении предметной деятельности. Социальный темп (СТ) – скоростные характеристики двигательных актов в процессе общения (скорость вербализации, быстрота речи). Эмоциональность (Эм) – эмоциональное реагирование на ситуацию, эмоциональная чувствительность к несовпадению (расхождению) между задуманным, ожидаемым, планируемым и результатами реального предметного действия, чувствительность к неудачам в работе, уровень тревожности. Социальная эмоциональность (СЭм) – эмоциональная чувствительность в коммуникативной сфере: чувствительность к неудачам в общении, к оценкам окружающих людей. Контрольная шкала (К) имеет показатели на границе с низким значением (0–4 балла), что свидетельствует о достаточно адекватном восприятии поведения испытуемыми и также позволяет судить о надёжности полученных данных. Показатели по всем параметрам методики лежат в диапазоне среднего уровня (5–8 баллов). В целом по результатам, собранным по указанной методике, мы можем говорить о достаточно среднем ресурсном уровне современной молодёжи.

Сопоставление результатов, полученных по разным методикам исследования, позволяет констатировать, что большинство студентов, осваивающих профессию учителя, имеют дисгармоничную регуляцию эмоционально-чувственной сферы, ограниченный ресурс для полноценной и успешной профессиональной деятельности, испытывают трудности социализации в обществе. Также можно предположить, что в условиях практики обучения и воспитания младших школьников большинство выпускников не смогут гармонично управлять как своим, так и детским поведением и отношениями, особенно в напряжённых ситуациях социального риска, в целом не будут готовы к проявлению устойчивого и адекватного толерантного отношения к окружающим в конфликтных ситуациях.

Для успешной профессиональной деятельности педагогу следует развивать способность организма «перерабатывать» не только положительные, но и отрицательные эмоции, быть готовым к эмоционально-стрессовым ситуациям, адекватно реагировать на них. Очевидно, что педагог должен обладать высокой эмоциональностью, что позволяет ему быть ближе к детям, нуждающимся в его эмоциях. Но, как показывает реальность, в условиях стресса студент реагирует непродуктивной стратегией – эмоциентрированным копингом, оказываясь в сетях эмоций и чувств. Это приводит к тому, что будущего учителя характеризует значительная неспособность быть адекватным в конфликтной ситуации, видеть сложную проблему со всех сторон, выстраивать и реализовывать конструктивную долговременную стратегию поведения, способствующую эффективному обучению детей, формированию эмоционального климата в классе, устраивающую всех участников образовательного процесса. Высокая эмоциональность реагирования будет также затруднять выстраивание и поддержание адекватных отношений с администрацией и родителями учеников.

Резюмируя итоги исследования, необходимо поставить проблему активной гармонизации и гуманизации личности педагога уже на этапе вхождения в профессию, то есть в студенческие годы. Актуальным представляется и специальная работа со студентами на протяжении всех лет обучения по развитию навыков саморегуляции, коммуникативной компетентности, повышению готовности к инициативному толерантному поведению в образовательной среде, конструктивному поведению в конфликтных ситуациях. Важно научить студентов совладать со своей эмоциональной природой, эффективно компенсировать эмоциональные затраты, проблемно анализировать ситуации и конструктивно их разрешать, эргономично строить свою деятельность, вести работу по личностному росту и повышению аутопсихологической компетентности.

Такую работу эффективно проводить с использованием активных групповых социально-психологических методов и техник. Их использование должно быть направлено на развитие профессионального самосознания учителя, стимулировать личностный и духовный рост, повышать осознание ценности каждой личности и профессиональной ответственности.



Список литературы

1. Котова С. А. Психофизиологические механизмы обеспечения эффективности обучения студентов. СПб.: Изд-во ВВМ, 2011.
2. Практическая психодиагностика / сост. Д. Я. Райгородский. Самара: БАХРАХ-М, 2000.
3. Eysenck H. J., Eysenck M. W. Personality and individual differences: a natural science approach. N. Y.: Plenum Press. 1985.
4. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York, Springer, 1984.

References

1. Kotova S. A. Psihofiziologicheskie mehanizmy obespecheniya effektivnosti obucheniya studentov. SPb.: Izd-vo VVM, 2011.
2. Prakticheskaya psihodiagnostika / sost. D. Ya. Raygorodskiy. Samara: BAHRAH-M, 2000.
3. Eysenck H. J., Eysenck M. W. Personality and individual differences: a natural science approach. N. Y.: Plenum Press. 1985.
4. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York, Springer, 1984.

Статья поступила в редакцию 12.11.2012