

СУЩНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА В КОНТЕКСТЕ КОГНИТИВНОЙ ТЕОРИИ

ESSENTIAL CHARACTERISTICS OF PSYCHOLOGICAL STRESS IN THE CONTEXT OF COGNITIVE THEORY

У статті показано, що психологічний стрес характеризується наявністю наступних ознак: по-перше, це індивідуально-психологічна своєрідність процесів психічного відображення чинників екстремальних ситуацій; по-друге, це особистісні когнітивні процеси, які спрямовані на їх подолання. Зазначені когнітивні процеси виражаються в системі оціночних суджень як про характер зовнішніх вимог, так і про внутрішні можливості і ресурси для їх подолання. Подальший аналіз показав, що основою когнітивної теорії психологічного стресу є положення про те, що виникнення психологічного стресу є результатом когнітивної оцінки людиною балансу між загрозою, яка йде із зовнішньої ситуації, та власними ресурсами, необхідними для подолання цієї загрози. Ба більше, загроза трактується як стан очікування суб'єктом шкідливих, небажаних впливів та наслідків, що витікають із зовнішньої ситуації. Когнітивна теорія психологічного стресу базується на положеннях про провідну роль у його формуванні наступних фундаментальних психологічних факторів. По-перше, розумова рефлексія та суб'єктивна оцінка зовнішніх ситуацій, подій, стимулів. По-друге, когнітивні процеси перетворення інформації про зовнішні ситуації, події, стимули з урахуванням їх значущості, інтенсивності, невизначеності. По-третє, індивідуальні відмінності в суб'єктивній оцінці небезпеки, шкідливості (ступеня загрози) зовнішніх ситуацій, подій, стимулів. Когнітивна теорія психологічного стресу також дозволяє зробити такі висновки. По-перше, однакові зовнішні ситуації, події та стимули можуть бути стресовими, а також звичайними для різних людей. Більше того, саме особисті когнітивні оцінки зовнішніх подій визначають ступінь їх стресової значущості для конкретної людини. По-друге, одна і та ж людина може сприймати одну і ту ж подію в одному контексті як стресорну, а в іншому – як нормальне явище. Ці відмінності пов'язані з функціональними змінами як у фізіологічному стані, так і в психічному статусі суб'єкта. По-третє, оскільки людина зазвичай прагне змінити ситуацію, яка містить загрозу, стрес – це, швидше, динамічний процес, ніж статичний стан.

Ключові слова: стрес, види стресу, психологічний стрес, когнітивний механізм психологічного стресу, види когнітивних оцінок, кризова ситуація, типи екстремальних ситуацій, невизначеність стресорної ситуації, особистісна значимість стресорної ситуації.

ації, особистісна значимість стресорної ситуації.

The article shows that psychological stress is characterized by the presence of the following signs: first, it is an individual-psychological originality of the processes of mental reflection of the factors of extreme situations; secondly, it is personal cognitive processes that are aimed at overcoming them. These cognitive processes are expressed in a system of evaluative judgments about the nature of external requirements and internal capabilities and resources to overcome them. The analysis showed that the basis of the cognitive theory of psychological stress is the provision that the occurrence of psychological stress is the result of a person's cognitive assessment of the balance between the threat from the situation and its own resources necessary to overcome this threat. Moreover, the threat is interpreted as the state of expectation by the subject of harmful, undesirable influences and consequences emanating from an external situation. The cognitive theory of psychological stress is based on the provisions on the leading role in its formation of the following fundamental psychological factors. First, mental reflection and subjective assessment of external situations, events, incentives. Secondly, the cognitive processes of transforming information about external situations, events, incentives, taking into account their significance, intensity, uncertainty. Thirdly, individual differences in the subjective assessment of danger, harmfulness (degree of threat) of external situations, events, incentives. The cognitive theory of psychological stress also allows us to draw the following conclusions. First of all, the same external situations, events, and incentives can be stressful, as well as ordinary, normal for different people. Moreover, it is personal cognitive assessments of external events that determine the degree of their stressful significance for a particular person. Secondly, the same person can perceive the same event in one context as stressful, and in another as normal. These differences are associated with functional changes both in the physiological state and in the mental status of the subject. Thirdly, since a person usually seeks to change a situation that contains a threat, stress is more a dynamic process than a static state.

Key words: stress, types of stress, psychological stress, cognitive mechanism of psychological stress, types of cognitive assessments, crisis situation, types of extreme situations, uncertainty of a stressful situation, personal significance of a stressful situation.

УДК 159.96

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.28>

Николаенко С.А.

к.психол.н.,

доцент кафедры психологии
Сумской государственной
педагогической университет
имени А.С. Макаренко

Постановка проблемы. Жизнь и деятельность современного человека часто связана с интенсивным воздействием на него неблагоприятных экологических, социальных, политических, профессиональных, семейных

и других факторов, которые вызывают длительное переживание негативных эмоций, а также перенапряжение физических, психических и духовных сил. При этом наиболее характерным психическим состоянием, кото-

рое возникает и функционирует под влиянием указанных выше факторов жизнедеятельности, является физический (физиологический) стресс.

Проблема психологического стресса объединяет большой круг вопросов, связанных с последствиями воздействия, *экстремальных* условий внешней среды: военных конфликтов, опасной производственной задачи, опасной жизненной ситуации, предельного перенапряжения сил в спорте, учебе и др. Психологический стресс как особое психическое состояние связан не только с длительным проявлением негативных эмоций, но и с функциональными изменениями мотивационного, когнитивного, волевого, характерологического компонентов личности.

При изучении феноменологии психологического стресса рассматриваются вопросы причинности возникновения и психологических механизмов его развития, особенностей симптомокомплекса, индивидуально-психологических особенностей проявления, методов измерения, приемов предупреждения, а также профилактики и ликвидации его последствий.

Основной феноменологии психологического стресса является то, что человек стремится взять под контроль как экстремальную ситуацию, так и собственное состояние стресса. При этом он старается различными способами противодействовать зарождению стрессового состояния, перерабатывать или вытеснять актуальные проявления стресса, а также предпринимать усилия по преодолению внутренних и внешних последствий развития и функционирования стрессового состояния.

Особый интерес с точки зрения задач практической психологии представляет, на наш взгляд, одна из теоретических моделей психологического стресса, а именно когнитивная модель, потому что в ней с единых позиций развиваются положения не только о когнитивно-оценочных механизмах формирования, но и о стратегиях преодоления (купирования) психологического стресса.

Анализ последних исследований и публикаций. Одним из первых на специфику *психологического стресса*, в отличие от его биологических и физиологических форм, указал R. Lazarus. С его именем связана, в частности, разработка *когнитивной теории* психологического стресса, основу которой составляют положения о роли когнитивно-оценочной интерпретации, с одной стороны, уровня угрозы со стороны неблагоприятного воздействия, а с другой – своей возможности преодоления данного неблагоприятного воздействия.

С позиций когнитивной теории S. Hobfoll показал, что психологический стресс развивается в неблагоприятной ситуации при реальной или воображаемой потере человеком части ресурса или при задержке с восстановлением потраченного ресурса. С точки зрения автора, человеческие ресурсы включают в себя владение и управление предметами, поведенческую активность, ресурсы психического состояния, личностные характеристики, а также энергетические возможности. В этой теории понятие расхода ресурса играет центральную роль.

При этом S. Hobfoll подчеркнул, что стресс вызывается не самим по себе жизненным событием (например, сменой работы, обменом жилья, прекращением знакомства, призывом в армию, работой за границей), а связанной с этим событием угрозой утраты ресурса и как следствие – угрозой утраты личностно значимого жизненного преимущества (например, потерей статуса, заработка или власти, сменой привычных условий труда, утратой самоуважения и др.).

Целый ряд авторов в качестве ведущих признаков психологического стресса определяют следующие переменные: реакцию тревоги, вызванную угрозой неудовлетворения основных нужд (H. Basowitz, H. Persky, Sh. Korchin, R. Grinker); эмоциональные факторы (F. Alexander); оценку человеком угрозы (R. Lazarus); степень адаптации к условиям неблагоприятной ситуации и к своим негативным переживаниям (D. Mechanic).

Когнитивная теория психологического стресса получила свое дальнейшее развитие в таких теоретических конструктах, как модель «пессимистического объяснительного стиля» (C. Peterson и M.E.F. Seligman) и модель «убеждений о здоровье» (J.M. Rosenstock, V.J. Strech, M.H. Becker).

К сожалению, созданию единой теории стресса препятствует то, что различные авторы расходятся в трактовках сущностных характеристик психологического стресса. Так, базовые признаки стресса трактуется в существенно различных понятиях: как реакции индивидов на ситуацию (D. Mechanic, H. Basowitz); как качество ситуации, которое не зависит от отношения к ней индивида (H. Selye, B. Dohrenwend); как негативное состояние, которое является внутренней реакцией на внешние стрессоры и которое создает значительные помехи в психическом функционировании; как взаимосвязь качества стимула и реакции индивида на него (F. Alexander) и др.

Анализ современных теоретических подходов к изучению процессов формирования и проявления психологического стресса проведен А. Леоновой, которая показала,

что в качестве основных направлений, которые интегрируют различные теории, модели, концепции развития стресса, выступают экологическое, транзактное и регуляторное направления [3].

Таким образом, краткий обзор различных теорий и моделей психологического стресса свидетельствует о том, что каждая из указанных выше концепций абстрагирует и анализирует какую-либо одну сторону или несколько сторон данной проблемы. Поэтому требуется дальнейшее выявление наиболее общих характеристик психологического стресса в рамках когнитивной парадигмы с целью дальнейшего использования результатов анализа в консультативной, психокоррекционной и психотерапевтической практике.

Постановка задания. Целью статьи является выявление существенных характеристик психологического стресса в контексте когнитивной теории.

Изложение основного материала. В физиологии, психологии, медицине понятие стресса применяется для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные *неблагоприятные воздействия* внешней среды, конфликтные и опасные ситуации, ответственную производственную деятельность и т. д.

Следует также подчеркнуть, что стресс как состояние организма и психики является одной из реакций на *критические ситуации* жизни и деятельности. Как отмечает В.Ф. Василюк, критическая ситуация может быть определена как «ситуация *«невозможности»*, то есть такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних *«необходимостей»* своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.» [2, с. 31].

В современной научной литературе термин «стресс» используется по крайней мере в трех значениях. Во-первых, понятие стресса может определяться как любые *внешние* ситуации, события, стимулы, которые вызывают у человека напряжение или возбуждение. Поэтому в указанном значении употребляются такие термины, как «внешний стрессор», «стресс-фактор».

Во-вторых, понятие стресса может определяться как *внутренняя* реакция, которая проявляется в форме таких психических состояний, как напряжение и возбуждение. Эти состояния обуславливают оборонительные реакции и процессы преодоления, которые реализует сам человек. Данная внутренняя реакция может содействовать не только развитию и совершенствованию функциональных систем организма, но и вызывать психическое напряжение.

В-третьих, понятие стресса может определяться как *физическая (физиологическая)*

реакция организма на предъявляемое требование или вредное воздействие, которая обуславливается текущей внешней ситуацией, событием, стимулом. Именно в этом смысле и У. Кеннон, и Г. Селье употребляли данный термин. Функцией отмеченных физических (физиологических) реакций, является, очевидно, энергетическая поддержка психических процессов и поведенческих действий, направленных на преодоление стресс-факторов.

Психологический стресс является особым психическим состоянием, которое возникает у человека в *экстремальной* ситуации. В.А. Бодров показал, психологический стресс является функциональным состоянием организма и психики, которое характеризуется существенными нарушениями биохимического, физиологического, психического статуса человека и его поведения в результате воздействия экстремальных факторов психогенной природы (угроза, опасность, сложность или вредность условий жизни и деятельности) [1].

Психологический стресс, согласно автору, характеризуются наличием таких признаков, как индивидуально-психологическое своеобразие процессов психического отражения факторов экстремальных ситуаций (независимо от их природы), так и личностные особенности по их преодолению, которые выражаются в системе оценочных суждений и о характере внешних требований, и о внутренних возможностях и ресурсах по их удовлетворению. При этом, согласно В.А. Бодрову, разновидностями психологического стресса могут выступать рабочий, организационный, информационный, семейный, спортивный, боевой стресс.

Рассмотрим базовый механизм возникновения психологического стресса в контексте когнитивной теории. Целый ряд зарубежных психологов связывают возникновение психологического стресса с результатами когнитивных оценок личностью *баланса* между, с одной стороны, требованиями ситуации, а с другой – ее собственными ресурсами, необходимыми для удовлетворения этих требований. Именно различия между людьми в когнитивных оценках указанного выше баланса и определяет их индивидуальные особенности и различия в реакциях на одну и ту же экстремальную ситуацию [5; 6; 8].

Так, определяя сущность понятия психологического стресса, R. Lazarus и R. Launier отметили, что психологический стресс является реакцией на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром. Психологический стресс трактуется авторами как продукт когнитивных процессов личности, связанных с оценкой ситуации, оценкой соб-

ственных возможностей (ресурсов) по разрешению ситуации, а также оценкой степени собственной обученности стратегиям поведения в экстремальных условиях [10].

При этом R. Lazarus и S. Folkman связали начало формирования психологического стресса с результатом осознания специфической взаимосвязи между, с одной стороны, *чрезмерными* требованиями к возможностям человека в экстремальной ситуации, а с другой – *дефицитом* у него объективных и субъективных ресурсов для ее разрешения. Осознание именно такого типа взаимосвязи и вызывает у человека состояние психологического стресса, потому что он субъективно воспринимает и оценивает такое соотношение как *угрозу* для личного благополучия [12].

Особое внимание R. Lazarus и его сотрудники обратили на два когнитивных процесса в структуре психологического стресса – *оценку* и *преодоление* стресса. При этом термином «оценка» фиксируется установление ценности или оценивание качества чего-либо, а термином «преодоление» (coping processes) – степень и особенности поведенческих и когнитивных усилий, которые предпринимает личность для совладания с чрезмерными внешними и внутренними требованиями вознившей ситуации [5; 9; 11].

Согласно R. Lazarus, специфической особенностью оценки в структуре психологического стресса является то, что она связана с интерпретацией личностью *степени угрозы* при возможном столкновении в *будущем* с какой-то опасной для него ситуацией. Признаки и символы степени вредности будущей ситуации подвергаются оцениванию с помощью когнитивных процессов [10].

Когнитивные процессы личности находятся в основе выработки трех видов оценок – первичной, вторичной и третичной. *Первичная оценка* обеспечивает исходную интерпретацию степени угрозы, которую может нести в будущем тот или иной тип ситуации. *Вторичная оценка* направлена на оценку собственных ресурсов человека, которые можно потенциально использовать при купировании стресса, а также на оценку соответствия его актуальных способностей, знаний и умений требованиям экстремальной ситуации. *Третичная оценка* («*переоценка*») вырабатывается в результате взаимного сопоставления первых двух оценок и может привести к существенному уточнению первичной оценки.

Отметим существенные особенности выработки первичной оценки. Как отмечает R. Lazarus, необходимо различать следующие типы ситуаций: 1) *экстремальные* ситуации, которые, однако, не содержат опасности для человека и не требуют какого-либо специфического ответа (реакции); 2) *позитивные или*

нейтральные ситуации, которые не предъявляют серьезных требований к личным ресурсам; 3) *стрессорные ситуации*, которые имеют по крайней мере две особенности: во-первых, они являются потенциально опасными для данного человека; во-вторых, они требуют при этом значительных личных ресурсов для их преодоления.

Поэтому, с одной стороны, стресс может *начаться* тогда, когда человек на уровне первичной оценки делает вывод о том, что данная ситуация (реальная или воображаемая) несет для него определенную физическую или психическую угрозу, а на уровне вторичной оценки – что он не сможет эффективно отреагировать на эту ситуацию в силу дефицита у него необходимых ресурсов.

С другой стороны, стресс может *прекратиться*, когда человек понизит первичную оценку события до уровня, что оно уже не будет представлять для него физической или психической угрозы, а также если человек изменит вторичную оценку, выявив у себя достаточный ресурс для преодоления (купирования) физической или психической угрозы, которые, с его точки зрения, потенциально содержит в себе стрессорная ситуация.

При этом R. Lazarus предложил различать три типа первичных оценок при интерпретации личностью стрессорных ситуаций. Первый тип первичных оценок – это интерпретация события как травмирующей потери, безвозвратной утраты кого-либо или чего-либо, потому что утраченное имеет большое личное значение. Второй тип первичных оценок – это интерпретация события как личностной угрозы, потому что ситуация требует от человека значительно больших купирующих способностей и ресурсов, чем он имеет в данный момент. Третий тип первичных оценок – это интерпретация события как чрезвычайно сложной, ответственной и поэтому потенциально опасной задачи.

Рассмотрим существенные особенности выработки вторичной оценки. Как было отмечено выше, вторичная оценка обеспечивает выявление баланса между требованиями, предъявляемыми экстремальной ситуацией, и собственными ресурсами личности, необходимыми для удовлетворения этих требований.

Для содержательной характеристики вторичной оценки A. Vandura предложил использовать понятие *самоэффективности*, которое трактуется как разновидность самооценки, связанной с эффективностью личного поведения и собственных реакций в ответ на возникновение экстремальных ситуаций. Фактически она является специфической когнитивной схемой оценки баланса собственной компетентности и мастерства в соотношении с требованиями определенной ситуации [4].

Опираясь на понятие самоэффективности, автор различает такие убеждения личности, как «результативные ожидания» (ожидание от себя продуктивного результата) и «эффективные ожидания» (ожидание от себя эффективных действий). *Результативные ожидания* возникают тогда, когда человек уже обладает продуктивным опытом разрешения аналогичных экстремальных ситуаций, и поэтому он может довольно точно спрогнозировать результаты своих действий.

Эффективное ожидание имеет место тогда, когда у человека нет опыта разрешения аналогичных ситуаций, но, тем не менее, он верит в себя и в то, что сможет эффективно и успешно действовать, чтобы получить нужный результат. Такое ожидание личной эффективности основывается на личном опыте успешного разрешения экстремальных ситуаций другого типа и отражаются как на инициативе, так и на настойчивости в поведении по разрешению актуальной ситуации. Сила убеждений человека в своей общей эффективности дает ему надежду на успех, даже если он в первый раз сталкивается с уникальной для себя ситуацией.

Напротив, убеждение в низкой самоэффективности по причине отсутствия опыта и необходимых ресурсов может подвести человека к выработке такой вторичной оценки, которая определит ситуацию как такую, что не поддается разрешению, и перевести ее таким образом в разряд стрессорных для себя ситуаций.

Отметим существенные особенности выработки третичной оценки («переоценки»). В стрессорной ситуации субъект по принципам обратной связи устанавливает взаимосвязь между реальными купирующими воздействиями и эффектами этого воздействия. Пока действует указанная обратная связь, человек постоянно уточняет и регулирует купирующие воздействия, что обеспечивает *переоценку значимости* ситуации.

Существует три способа текущей *переоценки значимости события*. Первый способ – это рационализация, когда человек придает событию субъективно желаемое значение, хотя в силу его недостаточной информированности о событии оно может и не соответствовать объективному значению. Второй способ – это изменение значения события, если новая информация обеспечивает для этого определенные основания. Третий способ – это снижение значимости события, который реализуется в том случае, когда результат разрешения ситуации существенно не зависит от личного участия в его преодолении и личного контроля.

Рассмотрим важнейшие психологические факторы, которые влияют на оценку ситуации как стрессорной. В качестве таких психоло-

логических факторов выступают: 1) *эмоции*, которые ассоциируются с данной ситуацией; 2) *неопределенность* ситуации, которая связана с дефицитом информации для ее оценки; 3) *значимость ситуации*, которая отражает или степень ее опасности, или степень ее ценностной значимости для данного человека.

Эмоции влияют на оценку ситуации как стрессорной потому, что они связаны с отношением человека к стимулам окружающей среды и проявляются в его поведении. С этой точки зрения эмоции могут приводить как к адаптивному, так и дезадаптивному взаимодействию человека с экстремальной ситуацией.

В частности, эмоции могут влиять на процессы решения когнитивной задачи. При этом в одних случаях они могут переориентировать указанные процессы на выполнение новой задачи, определяемой новыми требованиями, а в других случаях сильное эмоциональное воздействие может затруднять переход к решению очередной когнитивной задачи.

С точки зрения конкретного человека, *неопределенность* ситуации возникает в следующих случаях: 1) ситуация может оказаться непредсказуемой для него с точки зрения возможности ее наступления, момента ее наступления, силы ее воздействия и т. п.; 2) ситуация может потребовать от него значительно больших ресурсов для предупреждения или ликвидации угрозы с ее стороны, чем располагает человек; 3) ситуация может оказаться для него настолько сложной, что человек не сможет адаптировать к ней свои когнитивные возможности и ресурсы.

Неопределенность ситуации часто приводит человека к замешательству, растерянности при определении содержания и объема информации, которая ее характеризует. Это связано с тем, что он не обладает готовыми схемами интерпретации любой ситуации. Данное обстоятельство не позволяет ему заранее определить адекватное поведение для конкретной ситуации. В результате этого может возникнуть чувство беспомощности и тщетности любых попыток повлиять на ситуацию, которое и приводит к появлению стрессовых реакций.

Поиск информации для снижения неопределенности является одной из наиболее важных стратегий поведения человека в подобных обстоятельствах. Важно отметить, что даже при отсутствии результатов поиска необходимой информации сам факт продолжения процесса поиска информации поддерживает устойчивость человека к фактору неопределенности.

Наиболее общий когнитивный ответ на неопределенность – это *придание, приписыва-*

вание ситуации какого-либо значения. Оно происходит в самом начале когнитивного процесса, прежде чем человек получит всю относящуюся к делу информацию. Приписывание ситуации какого-либо значения является вариантом использования гипотез в практическом мышлении. При этом люди стремятся заполнить пробелы в необходимой информации догадками или предположениями о неизвестном. Очень часто они связаны с предположениями негативного характера.

Пути и способы оценки влияния *значимости* информации на развитие стресса проанализировал и обобщил Е. Hubbard [7]. Суть его подхода состоит в следующем. Процессы восприятия информации в сочетании с личной когнитивной схемой и образом ситуации влияют на его значимость для конкретного человека. По мере развития ситуации новая информация может привести к изменению его восприятия, что повлечет за собой создание новой схемы (образа или сценария) ситуации. В результате меняется и значимость события с точки зрения его конечных целей и последствий, возможности оценки и контроля, влияния события на функциональное состояние человека.

Выводы из проведенного исследования. Проведенный анализ показал, что основу когнитивной теории психологического стресса составляют положения о том, что возникновение психологического стресса является результатом когнитивной оценки личностью баланса между угрозой со стороны ситуации и ее собственными ресурсами, необходимыми для преодоления данной угрозы. При этом угроза трактуется как состояние ожидания субъектом вредных, нежелательных влияний и последствий, исходящих от внешней ситуации.

Когнитивная теория психологического стресса позволяет также сделать целый ряд следующих выводов. Во-первых, одни и те же внешние ситуации, события, стимулы могут быть для разных людей как стрессорным, так и обычными, нормальным. При этом именно личностные когнитивные оценки внешних событий определяют степень их стрессорного значения для конкретного субъекта. Во-вторых, один и тот же человек может воспринимать одно и то же событие в одном контексте как стрессорное, а в другом – как обычное, нормальное. Эти различия могут быть связаны с изменениями как в физиологическом состоянии, так и в психическом статусе субъекта. В-третьих, поскольку человек обычно стремится изменить то, что является нежела-

тельным, то стресс представляет собой скорее динамический процесс, чем статическое состояние.

Таким образом, когнитивная теория психологического стресса основана на положениях о ведущей роли в его формировании следующих фундаментальных психологических факторов. Во-первых, психического отражения и субъективной оценке внешних ситуаций, событий, стимулов. Во-вторых, когнитивных процессов преобразования информации о внешних ситуациях, событиях, стимулах с учетом их значимости, интенсивности, неопределенности. В-третьих, индивидуальных различий в оценке субъективной опасности, вредности (степени угрозы) внешних ситуаций, событий, стимулов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. Москва : Пер Сэ, 2006. 528 с.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
3. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса. *Вестник МГУ. Сер. 14. Психология*. 2000. № 3. С. 4–21.
4. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977. Vol. 84. P. 191–215.
5. Folkman S., Schaefer C., Lazarus R.S. Cognitive processes as mediators of stress and coping. *Human stress and cognition: An information processing approach* / Ed. by V. Hamilton, D.M. Warburton. London ; New York : Wiley, 1979. P. 265–298.
6. Hobfall S. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1988. Vol. 44. P. 513–524.
7. Hubbard E. The cognition stress system: Attitudes, beliefs and expectations. *Stress and health* / Ed. by L. Rice. Brooks: Cole Publishing Company, Pacific Grove, California, 1992. P. 61–84.
8. Kobasa S.C., Maddi S.R., Kahn S. Hardiness and health: a prospective study. *J. of Personality and Social Psychology*. 1982. Vol. 42. N 1. P. 558–567.
9. Lazarus R.S. Psychological stress in the workplace. *J. of Social Behavior and Personality*. 1991. Vol. 6. N 7. P. 1–13.
10. Lazarus R.S., Launier R. Stress – related transactions between person and environment // *Perspectives in interactional psychology* / Ed. by L.A. Pervin, M. Lewis. New York : Pervin, 1978. P. 287–327.
11. Lazarus R.S., De Longis A. Psychological stress and coping in aging. *American Psychologist*. 1983. Vol. 38. N 3. P. 9–17.
12. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer, 1984. 456 P.