

СТРАТЕГИИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ У МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ

Елена В. Зинченко

кандидат психологических наук, доцент

Южный федеральный университет

г. Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: evzinchenko@sfedu.ru

Ирина А. Рудя

аспирант

Южный федеральный университет

г. Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: Irina-rudja@rambler.ru

В статье авторы обращают внимание на то, что в настоящее время в психологической науке идут интенсивный поиск и разработка ключевых конструктов, характеризующих способность личности быть устойчивой к разнообразным жизненным трудностям и проблемам, адаптироваться как к социальным, так и к личностным трансформациям и кризисам. Они отмечают, что одним из таких конструктов является понятие копинг-поведения, относящегося к внутренним ресурсам личности. Описано, что копинг-поведение позволяет личности противостоять стрессовым ситуациям, устраняя стрессор полностью или снижая интенсивность его воздействия. Оно реализуется с помощью конкретных копинг-стратегий, для диагностики которых в психологии используется разнообразный методический инструментарий. Отмечается особая важность и значимость изучения эффективности стратегий копинг-поведения молодежи.

В эмпирическом исследовании проведен анализ копинг-стратегий, применяемых в стрессовой ситуации молодыми матерями. Установлено, что в целом наиболее часто выбираемыми копинг-стратегиями среди молодых матерей, имеющих детей-дошкольников, являются стратегии активного копинга. Сравниваются копинг-стратегии молодых одиноких и неодиноких матерей. Установлены значимые различия между двумя изучаемыми выборками по следующим шкалам копинга: «концентрация на эмоциях и их активное выражение», «активное совладание», «отрицание», «сдерживание», «принятие успокоительных». Впервые определены доминирующие копинг-стратегии молодых одиноких и неодиноких матерей. В группе одиноких матерей часто выбираемой стала пассивная стратегия дистанцирования, в то время как в группе неодиноких – стратегия планирования решения проблемы. Проведена интерпретация полученных результатов, обозначена сфера их практического применения: область индивидуального и семейного консультирования.

Ключевые слова: копинг-поведение, копинг-стратегии, ресурсы, личность, стресс, стрессовые ситуации, одинокие матери, неполная семья, молодежь, молодые женщины

Для цитирования: Зинченко Е. В., Рудя И. А. Стратегии копинг-поведения у молодых женщин, имеющих детей // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2017. – № 15/1. – С. 27–34.

STRATEGIES OF COPING BEHAVIOR AMONG YOUNG WOMEN WITH CHILDREN

Elena V. Zinchenko

Candidate of Psychology, Associate Professor

Southern Federal University

Rostov-on-Don, Russia

E-mail: evzinchenko@sfedu.ru

Irina A. Rudya

Postgraduate Student

Southern Federal University

Rostov-on-Don, Russia

E-mail: Irina-rudja@rambler.ru

In the article the authors draw attention to the fact that currently in psychological science there is an intensive search and development of key constructs characterizing the ability of an individual to be resistant to various life difficulties and problems, to adapt both to social and to personal transformations and crises. They note that one of these constructs is the concept of coping behavior, which refers to the internal resources of the individual. The authors describe that coping behavior allows an individual to resist stressful situations, eliminating the stressor completely or reducing the intensity of its impact. It is realized with the help of specific coping strategies, for the diagnosis of which psychology uses a variety of methodological tools. The article highlights the special importance of studying the effectiveness of youth coping strategies.

In the empirical study the authors analyzed the coping strategies used in a stressful situation by young mothers. It has been established that in general, the most often chosen coping strategies among young mothers with preschool children are active coping strategies. Compared coping strategies of young single mothers, and not alone. Significant differences were found between the two samples studied in the following coping scales: "concentration on emotions and their active expression", "active coping", "negation", "containment", "taking sedatives". For the first time identified the dominant coping strategies of young single mothers, and not alone. In the group of single mothers, the passive distancing strategy has often been chosen, while in the group of not single mothers the planning strategy for solving the problem has become. The results are interpreted, the scope of their practical application is indicated: the field of individual and family counseling.

Keywords: *coping behavior, coping strategies, resources, personality, stress, stressful situations, single mothers, incomplete family, youth, young women*

For citation: *Zinchenko E. V., Rudya I. A. Strategies of coping behavior among young women with children. Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik – North-Caucasian Psychological Bulletin, 2017, no. 15/1, pp. 27–34 (in Russian).*

ВВЕДЕНИЕ

Понятие «coping» происходит от «соре», что в переводе с английского означает «преодолеть». Его рассмотрение и изучение в психологии имеет длинную историю [16]. В течение некоторого времени понятие «копинг» использовалось вместе и вместо понятий «защита», «овладение умениями», «адаптация», связанными со стрессовыми ситуациями [17]. Под копингом подразумеваются постоянно меняющиеся поведенческие и когнитивные приемы преодоления особых внешних и внутренних требований, оцениваемых человеком как значительные или превосходящие его возможности [20]. В литературе термин «копинг» в широком смысле понимают как взаимодействие субъекта с определенными задачами внутреннего и внешнего характера, как попытка привыкнуть, овладеть проблемной, стрессовой ситуацией или же избежать ее, а в более узком – как стратегия для приспособления к условиям ситуации [15]. Копинг может определяться как «индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни личности и ее психологическими возможностями» [14, с. 13–16]. Часто копинг рассматривают с точки зрения ресурсного подхода, понимая под ним один из возможных внутренних ресурсов личности, используемых ею в стрессовой ситуации наряду с определенными личностными особенностями. Ведь именно в стрессовой ситуации человек обращается к своим ресурсам, используя и перераспределяя имеющийся арсенал накопленных ранее энергии, знаний и опыта [6]. Под копингом в практическом смысле понимают конкретные стратегии, которые применяются индивидуумами для достижения адаптивного функционирования или приспособления. В психологии представлены различные классификации стратегий копинг-поведения, и разработан ряд методик для их диагностики.

Изучением копинг-стратегий с точки зрения совладания личности со стрессовой ситуацией занимались Н. Е. Водопьянова, Т. О. Гордеева, Т. В. Крюкова, Е. И. Рассказова и др. Проводились научные исследования влияния на выбор и реализацию копинг-стратегий возрастных, половых, культуральных и профессиональных характеристик личности (Т. Е. Аргентова, Дж. Биркимер, В. М. Войненко, В. Кливер,

Б. Ф. Ломов, Н. А. Сирота, Л. Сульский, Е. В. Тополова, В. М. Ялтонский) [см. также 4, 11, 12, 18, 21]. В настоящее время совладающее поведение рассматривается в большом возрастном диапазоне – от дошкольного возраста до старости (Г. А. Виленская; Р. М. Грановская; Т. В. Гуцина, М. В. Сапоровская и др.), широко представлен также гендерный анализ копинг-стратегий (Н. О. Белорукова, О. Б. Подобина и др.) [1, 2, 3, 5, 9]. Изучается обусловленность копинг-стратегий молодежи личностными факторами, например, личностной фрустрированностью [22]. Однако на сегодняшний момент остаются не изученными в полной мере адаптивные и неадаптивные копинг-стратегии современной молодежи. Хотя от активности и стрессоустойчивости этой социальной группы зависит будущее социально-экономическое и духовно-нравственное благополучие нашего общества.

Актуальность изучения психологических особенностей молодых одиноких матерей определяется наблюдаемым в настоящее время ростом числа неполных семей. Каждый третий ребенок в России проживает в неполной семье, 88% из них – материнские семьи [9]. В психологической и педагогической литературе до сих пор неполные семьи, состоящие из матери и ребенка, традиционно воспринимаются как потенциально неблагополучные; отсутствие в семье отца рассматривается как фактор риска в плане трудновоспитуемости по сравнению с ситуацией в полных семьях. Мать берет на себя большинство социальных функций, следовательно, стрессовая нагрузка на нее значительно возрастает. В связи с этим, чрезвычайно актуальной и малоизученной является проблема совладания молодых матерей с жизненными трудностями, со стрессами.

Согласно взглядам Е. Р. Исаевой, гендерные различия в копинг-поведении отражают существующие в обществе полоролевые стереотипы: женщины чаще прибегают к поиску социальной поддержки и положительной переоценке проблемной ситуации, мужчины – к планомерному решению проблем и самоконтролю [8]. Таким образом, целью нашей работы было определить доминирующие копинг-стратегии у молодых одиноких матерей. Одиночество в данном случае связывалось с одиноким

материнством и определялось нами по факту отсутствия у респондентов в данный момент жизни партнера противоположного пола. В другом исследовании, проведенном нами ранее и посвященном проблеме женского одиночества, были диагностированы большие трудности в общении с окружающими, выраженное нарушение доверия к ним, снижение потребности общения с собой у субъективно одиноких женщин по сравнению с женщинами, не испытывающими такого чувства [7].

Эмпирический объект исследования: 58 женщин в возрасте от 20 до 28 лет, имеющих детей дошкольного возраста. Экспериментальная группа включала 25 одиноких матерей, контрольная – 33 матери, имеющие партнера.

МЕТОДЫ

Были использованы следующие методики: опросник «COPE» в адаптации Е. И. Рассказовой, Т. О. Гордеевой и Е. Н. Осина; опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, С. Фолкмана [см. также 10, 13, 19]. В исследовании были использованы *методы математической обработки результатов*: описательная статистика, корреляционный анализ по критерию Спирмена, непараметрический критерий Манна – Уитни. Применялась компьютерная программа статистической обработки данных SPSS V.17.0 for Windows.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Проведем сравнительный анализ полученных результатов в двух исследуемых группах молодых матерей: одиноких и неодиноких, по методике «COPE». В двух группах матерей

доминирующими по рангам оказались стратегии активного совладания, планирования и стратегия позитивного переформулирования. Однако нам удалось установить, что в группе неодиноких матерей в стрессовой ситуации респонденты редко выбирают стратегию отрицания, а в группе одиноких матерей участники исследования реже обращаются к религии.

С помощью критерия Манна – Уитни мы сравнили между собой показатели копинг-стратегий одиноких и неодиноких матерей по методике «COPE». Нам удалось установить значимые отличия по пяти шкалам копинга: концентрации на эмоциях и их активном выражении ($U = 544$ при $p = ,034$), активного совладания ($U = 521,5$ при $p = ,015$), отрицания ($U = 575,5$ при $p = ,073$), сдерживания ($U = 543$ при $p = ,033$), принятия успокоительных ($U = 514$ при $p = ,013$). Значимые различия приведем в таблице 1.

По шкале «Концентрация на эмоциях и их активное выражение» ($U = 544$ при $p = ,034$) показатели в группе одиноких матерей оказались выше, чем показатели у неодиноких. Это говорит о том, что одинокие мамы сильнее фокусируются на негативных эмоциях, неприятностях и выражении чувств по сравнению с группой неодиноких матерей.

Копинг-стратегия активного совладания является доминирующей в двух группах молодых матерей, однако с помощью непараметрического критерия Манна – Уитни нами были обнаружены значимые различия по шкале «Активное совладание» ($U = 521,5$ при $p = ,015$). Показатели в группе одиноких матерей выше показателей в группе неодиноких матерей. Следовательно, одинокие мамы чаще по сравнению с группой

Таблица 1.

Значимые различия между показателями копинга в экспериментальной и контрольной группах по методике «COPE» (критерий Манна – Уитни)

Параметр сравнительного анализа (копинг-стратегии)	Средний ранг		U-критерий	Уровень значимости
	Экспериментальная группа	Контрольная группа		
Концентрация на эмоциях	45,46	34,65	544	,034
Активное совладание	44,87	32,90	521,5	,015
Отрицание	44,56	35,38	575,5	,073
Сдерживание	45,49	34,63	543	,033
Использование «успокоительных»	46,31	33,95	514	,013

неодиноких матерей предпринимают активные шаги или прямые действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации.

Данные по шкале отрицания ($U = 575,5$ при $p = ,073$) в группе молодых одиноких матерей выше, чем у неодиноких. Следовательно, отказ верить в случившееся или попытка отрицать реальность больше выражена для группы одиноких матерей по сравнению с группой женщин, состоящих в браке или же имеющих партнера противоположного пола.

По шкалам «Сдерживание» ($U = 543$ при $p = ,033$) и «Принятие успокоительных» ($U = 514$ при $p = ,013$) показатели в группе молодых одиноких матерей выше, чем те, которые продемонстрировали респонденты из группы неодиноких. Причем стратегия использования «успокоительных» в двух группах является наименее предпочитаемой. Следовательно, можно предположить, что одинокие матери гораздо чаще прибегают к использованию успокоительных средств по сравнению с группой неодиноких матерей. На наш взгляд, это может быть связано с тем, что молодым женщинам, состоящим в браке или же имеющим постоянного партнера, необходимую эмоциональную поддержку оказывают их супруги, а одиноким матерям зачастую не с кем разделить повседневные заботы и тревоги, поэтому они в стрессовой ситуации обращаются к использованию успокаивающих средств.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что молодые одинокие матери в большей степени склонны ждать подходящего для действий момента и предпочитают сдержи-

ваться от слишком поспешных, импульсивных действий; в то же время молодые одинокие матери реже используют успокоительные средства как прием избегания проблемы и способ улучшения своего самочувствия, по сравнению с молодыми одинокими матерями.

Далее нами был проведен анализ данных, полученных с помощью опросника Р. Лазаруса и С. Фолкмана. Согласно результатам исследования, общими доминирующими стратегиями в двух группах молодых матерей оказались стратегии конфронтационного копинга и бегства-избегания. Различие было установлено в том, что одинокие матери отдают предпочтение копингу дистанцирования, а неодинокие – копингу планирования. С помощью непараметрического критерия Манна – Уитни нам удалось определить значимые различия в копинге между группами одиноких и неодиноких матерей. Статистические различия приведем в таблице 2.

Значимые различия наблюдаются по шкалам конфронтационного копинга ($U = 466,5$ при $p = ,004$), дистанцирования ($U = 406$ при $p = ,000$), самоконтроля ($U = 041$ при $p = ,041$) и шкале принятия ответственности ($U = 575,5$ при $p = ,072$). Все показатели выражены в большей степени в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Следовательно, одинокие матери в большей степени склонны к самоконтролю, конфронтации, дистанцированию и принятию ответственности, чем женщины, живущие в полной семье; они преодолевают негативные переживания за счет субъективного снижения значимости стрессовой ситуации.

Таблица 2.

Значимые различия между показателями копинга в экспериментальной и контрольной группах по методике Р. Лазаруса, С. Фолкмана (критерий Манна – Уитни)

Параметры сравнительного анализа (копинг-стратегии)	Средний ранг		U-критерий	Уровень значимости
	Экспериментальная группа	Контрольная группа		
Дистанцирование	49,40	31,44	406	,000
Самоконтроль	45,29	34,79	550	,041
Принятие ответственности	44,56	35,38	575,5	,072
Конфронтация	47,6	32,85	466,5	,004

ВЫВОДЫ

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что часто выбираемыми копинг-стратегиями у молодых женщин являются стратегии активного совладания и конфронтации. В группе одиноких матерей доминирующей оказалась стратегия дистанцирования, а в группе неодиноких – планирование. Среди часто используемых копинг-стратегий по группам респондентов нами были установлены различия в выборе копинг-стратегий, таких как активное совладание, конфронтационный копинг и дистанцирование. Среди редко используемых стратегий, таких как самоконтроль, принятие ответственности, отрицание и принятие успокоительных, показатели в группе одиноких матерей выше, чем в группе неодиноких.

Молодые одинокие матери чаще, по сравнению с неодинокими, предпринимают активные шаги, которые направлены на преодоление сложной стрессовой ситуации, и более способны к самоконтролю и принятию ответственности, однако они чаще прибегают к уходу и отрицанию реальности, к приему успокоительных средств для избавления от стресса.

Практическая значимость исследования заключается в использовании полученных результатов при разработке программ психологической диагностики и коррекции личности, направленных на работу с молодыми одиночными женщинами. Они могут применяться в процессе семейного психологического консультирования, проводимого в центрах планирования семьи, на Телефоне доверия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белорукова Н. О. Семейные трудности и совладающее поведение на разных этапах жизненного цикла семьи: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – Кострома, 2005. – 25 с.
2. Водопьянова Н. Е, Капустина А. Н. Копинг-стратегии как фактор профессиональной адаптации // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. – 2015. – Т. 5, № 1. – С. 73–82.
3. Гордеева Т. О., Осин Е. Н., Рассказова Е. А., Сычев О. А., Шевяхова В. Ю. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: Материалы II международной научно-практической конференции. Кострома, 23–25 сентября 2010 г. / под ред. Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровской, С. А. Хазова. – Кострома: Изд-во КГУ имени Н. А. Некрасова, 2010. – Т. 2. – С. 195–197.
4. Грицкевич Н. К., Долгих А. А., Большунова Н. Я. Психологическая характеристика системы ценностей женщины-матери // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2015. – Вып. 3 (156). – С. 14–17.
5. Гущина Т. В. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – Кострома, 2005. – 25 с.
6. Зинченко Е. В. Феномен сублимации в свете современных представлений о причинах возникновения стресса // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2015. – № 13/4. – С. 91–93.
7. Зинченко Е. В., Рудя И. А. Субъективное ощущение одиночества у женщин // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2015. – № 13/4. – С. 58–60.
8. Исаева Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.: Изд-во СПбГМУ, 2009. – 136 с.
9. Концепция государственной семейной политики Российской Федерации на период до 2025 года (общественный проект): в 3-х частях / составитель Е. Б. Мизулина и др. – М., 2013. – ЧАСТЬ 1.
10. Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. – Кострома: Изд-во КГУ имени Н. А. Некрасова, 2010. – 64 с.
11. Купрене Е. В. Современное состояние и методы копинг-стратегий в психологии // Среднее профессиональное образование. – 2011. – № 5. – С. 69–71.
12. Подобина О. Б. Совладающее поведение женщины на этапе принятия роли матери: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – Кострома, 2005.
13. Рассказова Е. А., Гордеева Т. О., Осин Е. Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения

- методики COPE // Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10, № 1. – С. 82–118.
14. Трущенко М. Н. Проблема совладающего поведения в психологической литературе // Психологические науки: теория и практика : материалы междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2012 г.). – М. : Буки-Веди, 2012. – С. 13–16.
 15. Церковский А. Л. Современные взгляды на копинг-проблему // Вестник ВГМУ. – 2006. – Т. 5, № 3. – С. 112–121.
 16. Compas B. E., Forsythe C. J. & Wagner B. M. Consistency and Variability in Causal Attributions and Coping with Stress // Cognitive Therapy and Research. – 1988. – Vol. 12, № 3. – P. 18–27.
 17. Frydenberg E. Adolescent Coping. Theoretical and Research Perspectives. – London ; N. Y. : Routhledge, 1997.
 18. Frydenberg E. Beyond Coping: Some paradigms to consider // Beyond Coping: Meeting Goals, Vision and Challenges. – Oxford : Oxford University Press, 2002. – P. 1–18.
 19. Lazarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping // Journal of Personality. – 2006. – Vol. 74, № 1. – P. 9–43.
 20. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. – N. Y. : Springer Publishing Company, 1984. – 456 p.
 21. Tamres L. K., Janicki D., Helgeson V. S. Sex differences in coping behavior: A metaanalytic review and an examination of relative coping // Personality and Social Psychology Review. – 2002. – Vol. 6 (1). – P. 2–30.
 22. Zinchenko E., Belova E. Coping behavior strategies of Russian urban students due to their social and personal frustration state // Fullpapers E-Book of 6th World Congress on Psychology and Behavioral Sciences (Management, Psychology, Political and Social Science) (WCPBS 2016). – Barcelona, 2016. – P. 184–186.
 2. Vodop'yanova N. E, Kapustina A. N. Coping strategies as a factor of professional adaptation. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta imeni A. S. Pushkina – Pushkin Bulletin of Leningrad State University*, 2015, V. 5, no. 1, pp. 73–82 (in Russian).
 3. Gordeeva T. O., Osin E. N., Rasskazova E. A., Sychev O. A., Shevyakhova V. Yu. *Diagnostika koping-strategii: adaptatsiya oprosnika COPE* [Diagnosis coping strategies: adaptation questionnaire COPE]. *Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya v sovremennom rossiiskom obshchestve: Materialy II mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Psychology of stress and coping behavior in a modern Russian society: Materials of the II International Scientific and Practical Conference]. Kostroma, KSU Publ., 2010, V. 2, pp. 195–197.
 4. Gritskevich N. K., Dolgikh A. A., Bol'shunova N. Ya. Psychological characteristic of the system of mother's values. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – Tomsk State Pedagogical University Bulletin*, 2015, Issue 3 (156), pp. 14–17.
 5. Gushchina T. V. *Zashchitnoe i sovladayushchee povedenie v disfunktsional'noi sem'e v period krizisa* [Protective and coping behavior in a dysfunctional family in crisis]. Diss. Cand. Sci. (Psych.) Abstr. Kostroma, 2005. 25 p.
 6. Zinchenko E. V. The phenomenon of sublimation in the light of modern ideas about the causes of stress. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik – North-Caucasian Psychological Bulletin*, 2015, no. 13/4, pp. 91–93 (in Russian).
 7. Zinchenko E. V., Rudyk I. A. The subjective feeling of loneliness in women. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik – North-Caucasian Psychological Bulletin*, 2015, no. 13/4, pp. 58–60 (in Russian).
 8. Isaeva E. R. *Koping-povedenie i psikhologicheskaya zashchita lichnosti v usloviyakh zdorov'ya i bolezni* [Coping behavior and psychological protection of the individual in terms of health and disease]. St. Petersburg, Publisher of State Medical University, 2009. 136 p.
 9. Mizulina E. B. et al. *Kontseptsiya gosudarstvennoi semeinoi politiki Rossiiskoi Federatsii na period do 2025 goda (obshchestvennyi projekt): v 3-kh chastyakh* [The concept of state family

REFERENCES

1. Belorukova N. O. *Semeinye trudnosti i sovladayushchee povedenie na raznykh etapakh zhiznennogo tsikla sem'i* [Family difficulties and coping behavior at different stages of family life cycle]. Diss. Cand. Sci. (Psych.) Abstr. Kostroma, 2005. 25 p.

- policy of the Russian Federation for the period until 2025 (public project): in 3 parts]. Moscow, 2013, PART 1.
10. Kryukova T. L. *Metody izucheniya sovladayushchego povedeniya: tri koping-shkaly* [Methods of study of coping behavior: three coping scale]. Kostroma, KSU Publ., 2010. 64 p.
 11. Kuprene E. V. Present state and methods of coping strategies in psychology. *Srednee professional'noe obrazovanie – Vocational Education*, 2011, no. 5, pp. 69–71 (in Russian).
 12. Podobina O. B. *Sovladayushchee povedenie zhenshchiny na etape prinyatiya roli materi* [Coping behavior of women on the stage of the decision as a mother]. Diss. Cand. Sci. (Psych.) Abstr. Kostroma, 2005.
 13. Rasskazova E. A., Gordeeva T. O., Osin E. N. Coping strategies in the structure of activity and self-regulation: psychometric properties and applications of techniques COPE Psychology. *Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki – Journal of Higher School of Economics*, 2013, V. 10, no. 1, pp. 82–118 (in Russian).
 14. Trushchenko M. N. *Problema sovladayushchego povedeniya v psikhologicheskoi literature* [The problem of coping behavior in the psychological literature]. *Psikhologicheskie nauki: teoriya i praktika: materialy mezhdunar. nauch. konf. (g. Moskva, fevral' 2012 g.)* [Psychological Science: Theory and Practice: Proceedings of the International Scientific Conference (Moscow, February 2012)]. Moscow, Buki-Vedi, 2012, pp. 13–16.
 15. Tserkovskii A. L. Modern views on coping problem. *Vestnik VGMU – Bulletin of VSMU*, 2006, V. 5, no. 3, pp. 112–121 (in Russian).
 16. Compas B. E., Forsythe C. J. & Wagner B. M. Consistency and Variability in Causal Attributions and Coping with Stress. *Cognitive Therapy and Research*, 1988, V. 12, no. 3, pp. 18–27.
 17. Frydenberg E. *Adolescent Coping. Theoretical and Research Perspectives*. London, N. Y., Routledge, 1997.
 18. Frydenberg E. Beyond Coping: Some paradigms to consider. *Beyond Coping: Meeting Goals, Vision and Challenges*. Oxford, Oxford University Press, 2002, pp. 1–18.
 19. Lazarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 2006, V. 74, no. 1, pp. 9–43.
 20. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. N. Y., Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
 21. Tamres L. K., Janicki D., Helgeson V. S. Sex differences in coping behavior: A metaanalytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 2002, V. 6 (1), pp. 2–30.
 22. Zinchenko E., Belova E. Coping behavior strategies of Russian urban students due to their social and personal frustration state. *Fullpapers E-Book of 6th World Congress on Psychology and Behavioral Sciences (Management, Psychology, Political and Social Science) (WCPBS 2016)*. Barcelona, 2016, pp. 184–186.