

**Ковалёва Дина Петровна**

бакалавр, старший преподаватель

**Ишкова Екатерина Валерьевна**

канд. психол. наук, доцент, преподаватель

**Хоменчук Виктория Владимировна**

бакалавр, студентка

**Чепурко Ангелина Васильевна**

бакалавр, студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **КОПИНГ-СТРАТЕГИИ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ**

***Аннотация:** в статье копинг-стратегии рассматриваются не только как инструмент психологического сопровождения личности в трудных жизненных ситуациях, но и целостная динамическая система, изучая которую специалист способен помочь клиенту и научить необходимым адаптивным навыкам совладания со стрессом. Авторами раскрывается понятие копинга в контексте теории Р. Лазаруса и С. Фолкман, анализируются основные подходы к классификации копинг-стратегий, рассматриваются факторы, влияющие на их выбор, в том числе гендерные особенности, тип темперамента и личностные характеристики. Особое внимание уделяется принципам диагностики копинг-репертуара, расширению адаптивных стратегий совладания, работе с социальными ресурсами клиента. Эффективное психологическое сопровождение предполагает безоценочное отношение к существующим стратегиям клиента, индивидуализированный подход и последовательное развитие психологической гибкости как ключевого результата работы.*

***Ключевые слова:** копинг, копинг-стратегии, психологическое сопровождение, стресс-факторы, адаптивные копинг-стратегии, неадаптивные копинг-стратегии.*

Термин «копинг» впервые был упомянут американским психологом Ричардом Лазарусом в его книге «Психологический стресс и процесс совладания с ним», психолог описывал термин как стратегию совладания со стрессом и тревогой. В нынешнее время под копинг-стратегиями понимается определенное поведение, реакция на проблемную ситуацию и возникший стресс, совокупность различных действий, направленных на совладание с трудной ситуацией. Копинг-стратегии стоит рассматривать как динамичный процесс, требующий постоянных изменений, так как личность и окружающая среда имеют неразрывную динамичную связь и подвержены преобразованиям. Подбор методик копинг-стратегий индивидуальный и зависит от проблемы, самочувствия и настроения клиента [12].

Существует множество современных подходов к пониманию копинг-стратегий, в литературе представлено два различных подхода к определению понятия «копинг». Ученые одного из подходов понимают копинг как более широкое понятие, включающее использование стратегий и механизмов психологической защиты для изменения ситуации. Сторонники второго подхода рассматривают совладание и защиту как специфичные формы поведения.

Огромный вклад в изучение копинг-стратегий внесли работы Р. Лазаруса и С. Фолкмана, которые рассматривали копинг как динамичную взаимосвязь человека с проблемой или тревожащей ситуацией, как процесс совладания с трудностями, который не всегда успешен [3]. Согласно транзактной модели совладания со стрессом Р. Лазаруса и С. Фолкмана стресс состоит из 4 компонентов: стрессор, последующая когнитивная оценка стрессора, копинг, результирующая реакция. Лазарус под стрессом рассматривал взаимодействие, связанное с тем, что требования среды к человеку индивидуальные, необычные, то есть он не способен отреагировать соответственно этим требованиям, так как не обладает для этого нужным количеством ресурса [8].

При возникновении стрессовой ситуации субъект стремится оценить его взаимосвязь с условиями среды – когнитивная оценка. Лазарус выделил 3 типа когнитивной оценки, влияющие на процесс совладания: первичная оценка (пер-

вичные выводы о характере ситуации); вторичная оценка (оценка имеющихся ресурсов и возможностей совладания со стрессом); третий вид оценки (переоценка результатов предыдущих оценок, которая возможно направит на изменение первичной оценки и корректировку вторичной оценки).

После оценки ситуации выступают копинг-стратегии для преодоления стресса. Р. Лазарус и С. Фокламан выделили 2 типа копинг-стратегий: проблемно-фокусированный стиль копинга (непосредственное изменение стрессовой ситуации), эмоционально-фокусированный стиль копинга (обращение к эмоциональному состоянию и его изменение) [8].

Н. Хаан различала копинг и защиту как специфичные формы поведения, утверждала, что копинг и защита основываются на идентичных процессах, но имеют противоположную направленность. Другой психолог Е.В. Битюцкая подмечала, что копинг пластичен и целенаправлен, учитывает контекст и особенности ситуации, а защита автоматизирована и неподвижна. В своей статье Е.В. Битюцкая дает определение понятию «контактный копинг», который включает когнитивные и поведенческие усилия, которые определяют действия на проблемную ситуацию и концентрацию внимания. Так копинг-стили представляют собой обобщенные способы преодоления трудностей и включают группу стратегий, которые рассматриваются как актуальные реакции личности на определенную ситуацию [3]

По мнению Джона Боулби стиль привязанности определяет, как человек реагирует на стресс. Надежная привязанность коррелирует с развитием адаптивных копинг-стратегий: открытое выражение потребностей, поиск поддержки при сохранении автономии. А тревожная привязанность способствует гиперактивации таких стратегий, как: постоянный поиск близости, эмоциональная нестабильность, катастрофизация. Избегающая привязанность взаимосвязана с деактивацией копинг-стратегий: подавление эмоций, дистанцирование [9].

Таким образом, изучение копинг-стратегий в современной психологии основано на фундаментальных идеях Ричарда Лазаруса, который ввел это понятие для обозначения копинг-стратегий как динамического процесса совладания со

стрессом. Вслед за транзактной моделью Лазаруса и Фолкмана, современные исследователи рассматривают копинг как сложный, изменчивый процесс, обусловленный неразрывной связью личности и среды. Также современные подходы учитывают роль личностных факторов, таких как тип привязанности (Дж. Боулби), который предопределяет предрасположенность человека к выбору адаптивных или дезадаптивных стратегий реагирования на стресс.

По мнению С. Фолкмана и Р. Лазаруса, копинг – это динамический процесс, состоящий из структурных элементов, копинг не является постоянным, а подвержен изменениям с учетом социального контекста. Изначально понятие «копинг-поведение» было представлено в психологии как совокупность когнитивных и поведенческих усилий, которые используются индивидом для преодоления стресса и снижения его влияния на жизнедеятельность. В настоящее время понимание копинг-поведения рассматривается как совладание не только с экстремальными ситуациями, но и с субъективно значимыми событиями, с преодолением поворотных событий в жизни, совладание со стрессом в условиях хронических стрессоров [2].

Понимание копинг-стратегий как динамического процесса особенно важно для психологического сопровождения. Психологическое сопровождение – это комплексная система взаимодействия психолога и клиента, направленная на разрешение психологических проблем, оказание психологической помощи и создание условий для перехода личности к механизмам самопомощи [12]. Копинг-поведение не является статичным, оно постоянно изменяется в зависимости от ситуации, ее контекста, условий окружающей среды, психологического климата, а психологическое сопровождение является процессом, направленным на разрешение проблем и совладание со стрессом. Задачей психолога в процессе психологического сопровождения – научить клиента грамотно и правильно использовать копинг-стратегии с учетом копинг-ресурсов, контекста ситуации, условий окружающей среды.

Качество психологического сопровождения зависит от психологического здоровья психолога, которое коррелирует с использованием копинг-стратегий.

Понимание какие копинг-стратегии влияют на психологическое состояние, помогает развить и усовершенствовать стратегии совладания для улучшения психологического благополучия. Так, отдельные аспекты психологического здоровья (эмпатия, творческое развитие, социальная активность) связаны с продуктивными копинг-стратегиями [10]. Состояние психологического здоровья психологов влияет на качество психологического сопровождения, как положительно, так и отрицательно, поэтому крайне важно правильно использовать копинг-стратегии в работе психолога, чтобы избежать снижения эффективности всей системы психологической помощи.

Таким образом, копинг-стратегии и психологическое сопровождение неразрывно связаны. Основной задачей специалиста является не только помощь клиенту в гибком применении стратегий совладания со стрессом, но и поддержание собственного психологического здоровья, так как его качество и выбор продуктивных копинг-стратегий напрямую определяет результативность и продуктивность психологического процесса.

Для более полного понимания копинг-стратегий как динамичной системы в процессе психологического сопровождения стоит более подробно рассмотреть структуру и особенности этого явления. Эффективность копинг-стратегий требует учета таких факторов, как: 1) цель копинга (психологическое и физическое благополучие субъекта, решение проблемы и/или изменение отношения к проблеме), 2) тип и контекст деятельности, проблемной ситуации (например, контролируема ли она субъектом), 3) интенсивность испытываемых негативных эмоций или стресса, 4) культурные факторы. Кроме того, эффективность копинга может зависеть от актуального этапа совладания со стрессом, а также от места конкретной копинг-стратегии среди других копингов [10].

Р. Лазарус предполагал, что проблемно-ориентированные копинги более эффективны в контролируемых ситуациях, а эмоционально-ориентированные – в неконтролируемых. Именно в неконтролируемых ситуациях важно использование такой вид эмоционально-ориентированной стратегии, как принятие. В таком случае заметна взаимосвязь между целью копинга и мерой контролируемо-

сти ситуации, то есть в случае контролируемости возможно активное изменение ситуации и внешнее решение проблемы, а неконтролируемости особенно важна адаптация к ситуации и ее принятие. Так частота применения копинг-стратегий и их разнообразие позитивно связано с разрешением проблемной ситуации и совладанием со стрессогенными факторами.

Выбор копинг-стратегий и мера их эффективности могут быть связаны с полом и возрастом. Однако гендерные различия в преодолении психологического стресса минимальны и большее влияние на выбор определенного копинга оказывает именно характер стрессовых ситуаций, с которыми сталкиваются мужчины и женщины [15].

Современные подходы к изучению копинг-стратегий обращают внимание на роли социального окружения. Исследования показывают, что наличие крепких социальных связей помогает людям справляться со стрессом более эффективно, что подчеркивает важность взаимодействия и коммуникации в преодолении трудностей. В разных культурах могут различаться подходы к взаимодействию со стрессом и эмоциями, что подчеркивает необходимость учитывать культурный контекст в психологических исследованиях и практиках [1].

Важно понимать, что выбор какой-либо копинг-стратегии определяется не только внешними, но и внутренними факторами. Так по результатам метаанализа связи копинг-стратегий и факторов «Большой пятерки», осуществленного Дж. Коннор-Смит и С. Флэсбарт, в котором были обобщены данные, полученные на 165 выборках взрослых, подростков и детей, были сделаны выводы, что личностные черты довольно слабо, но значимо связаны с отдельными копинг-стратегиями. Например, наиболее осмысленные и консистентные связи с копинг-стратегиями имеют такие черты, как нейротизм, добросовестность и экстраверсия, а наименее выраженные и стабильные – доброжелательность и открытость опыту [7].

Нейротизм предполагает небольшую вероятностью обращения к когнитивному переструктурированию проблемы, и большее стремление к стратегиям выражения негативных эмоций, а также ухода от решения проблем. Добросо-

вестность же имеет предрасположенность к стратегиям активного решения проблемы, вовлеченностью в деятельность и ощущением контроля, использованием стратегий когнитивного переформулирования и меньше стремится к отрицанию и решению ситуации через внешнее воздействие. Экстраверсия связана с поиском социальной поддержки, активным решением проблемы и когнитивным переформулированием [7].

Так же при изучении влияния личностных качеств на выбор копинг-стратегий можно выделить экстраверсию. Было установлено, что высокие показатели по шкале экстраверсии повышают вероятность использования стратегии «конфронтация». Для интровертов, напротив, характерно применение пассивных стратегий типа «дистанцирование» и «самоконтроль» [6]

На основании исследований Е.А. Родионовой, И.В. Коневцева, М.А. Кленовой и М.Ю. Лаврентьевой о влиянии типа темперамента личности на способы выбора копинга можно сделать выводы, что каждый стиль темперамента имеет выраженную склонность к определенным видам совладания со стрессом. Так флегматикам в большей степени свойственны пассивные копинги («самоконтроль», «избегание», манипулятивные либо осторожные действия). Лица с холерическим типом темперамента предпочитают активные копинги обоих типов – как конструктивные, так и деструктивные. Они часто используют стратегию «конфронтация», для них характерны импульсивные действия – агрессивные либо ассертивные. Ассертивный стиль поведения относится к адаптивным, просоциальным стратегиям преодоления. Сангвиники могут выбирать как активные, так и пассивные конструктивные копинги, в том числе стратегии, связанные с вступлением в социальный контакт. Для меланхолического типа темперамента пока установлена только выраженная связь со стратегией «избегание» [4].

Не менее важным фактором, оказывающим влияние на выбор стратегии совладания со стрессом, является тип локуса контроля. Так работа Н.М. Борисовой описывает, что для внешнего (экстернального) локуса контроля характерны пассивные контактные копинг-стратегии: поиск социальной

поддержки, сотрудничество; а также активные, преимущественно избегающие, стратегии; бегство-избегание, дистанцирование, выжидание, иногда соперничество. Для людей с внутренней (интернальной) ориентацией локуса контроля более предпочтительны активные стратегии адаптации, связанные с попытками изменения ситуации и даже перестройки личности [4].

Один важный фактор в сфере копинг-ресурсов, который отмечает И.Г. Малкина-Пых – это самоотношение и образ «Я». Негативное отношение к себе и окружающим, также возникающие после этого негативные эмоциональные реакции и сопутствующие им состояния негативно сказываются на адаптации человека в сложных условиях. Недифференцированность «Я-образа» может привести к нарушению жизненных ориентиров и потере способности справляться с трудностями [13].

Таким образом, выбор копинг-стратегии зависит от индивидуально-психологических характеристик личности, которые важно понимать в работе психолога. Так в процессе психологического сопровождения выбор наиболее адаптивных копинг-стратегий обусловлен наличием таких личностных характеристик, как высокая степень осмысленности, осознанность, умеренные значения нейротизма и экстраверсии, интернальная направленность локуса контроля, низкий уровень тревожности, позитивное самоотношение.

В контексте рассмотрения значения и изменений копинг-стратегий на разных этапах психологического сопровождения обратимся к содержанию первого из них – диагностическому. На данном этапе специалист выявляет текущие копинг-стратегии клиента, для этого применяются опросники (например, методика Р. Лазаруса, Сорел), интервью, анализ поведения. Психолог определяет, какие стратегии клиент использует чаще всего, насколько они эффективны в его случае и как влияют на психологическое состояние.

Следующим этапом является постановка целей и разработка программы дальнейшего психологического сопровождения. На основе данных о копинг-стратегиях формулируются цели сопровождения. Например, склонность клиента к избеганию или конфронтации формирует потребность клиента к формиро-

ванию более конструктивного способа решения проблем, поэтому психолог выстраивает сопровождение на основе его личностных особенностей. В программу могут включаться задачи по развитию навыков самоконтроля, поиска социальной поддержки, положительной переоценки ситуации [3].

После определения этапов работы с клиентом происходит реализация программы. Могут применяться методы, направленные на трансформацию неадаптивных копинг-стратегий и формирование адаптивных. Также важное значение имеет просвещение клиента о способах совладания со стрессом, изучение причин и последствий от использования конкретных копинг-стратегий в ситуации клиента.

Далее следует анализ и коррекция поведения. Так регулярная оценка изменений в копинг-стратегиях клиента позволяет корректировать программу и направлять ее к цели психологического сопровождения. При наблюдении прогресса в использовании адаптивных стратегий, акцент иногда смещается на закрепление навыков. Так если происходит возвращение к неадаптивным способам совладания, требуется дополнительная работа над причинами данного поведения.

Таким образом, взаимосвязь выбора копинг-стратегий в процессе психологического сопровождения определяется динамическим взаимодействием внутренних и внешних факторов. Копинг-стратегии – это специальные инструменты, которые человек использует для управления стрессом или трудной ситуацией. Они меняются в зависимости от этапа сопровождения, так как личность и среда образуют неразрывную динамическую взаимосвязь и оказывают друг на друга взаимное влияние.

По мере продвижения в сопровождении копинг-стратегии изменяются, от неадаптивных или малоэффективных стратегий переходят к более осозанным и продуктивным. Этот процесс зависит от глубины проработки внутренних факторов и от поддержки внешней среды. Копинг – динамический процесс, и его изучение в контексте психологического сопровождения позволяет не только

снизить текущий стресс, но и сформировать устойчивые навыки адаптации к будущим трудностям.

Таким образом, понимание механизмов действия копинг-стратегий создает фундамент для практической работы. Логическим следствием теоретического анализа становится определение конкретных ориентиров для психолога, рекомендаций к применению копинг-стратегий в психологическом сопровождении.

Первое условие эффективной работы с копинг-стратегиями является отсутствие оценочных суждений относительно тех способов совладания, которые уже использует клиент. Только в атмосфере безоценочного принятия клиент способен честно рассмотреть собственные стратегии, понять, какие из них работают в краткосрочной перспективе, но истощают в долгосрочной, и постепенно двигаться к более адаптивным вариантам поведения. Этот принцип лежит в основе любой формы психологического сопровождения – будет ли это краткосрочная кризисная интервенция или длительная психотерапевтическая работа [14].

Следующий важный аспект касается диагностики копинг-репертуара конкретного человека. Специалист должен понимать, к чему клиент прибегает инстинктивно, действительно помогало ему в прошлом или создавало лишь иллюзию контроля. Желательно использовать не только стандартизированные опросники, такие методики как: копинг-тест Лазаруса и Фолкмана, методика Хайма, наблюдение, беседа и анализ. Такой подход позволяет увидеть индивидуальную траекторию развития стратегий совладания с его сильными сторонами и слепыми пятнами. Важно также учитывать, что один и тот же приём может быть адаптивным в одном контексте и дисфункциональным в другом.

Работая непосредственно с расширением копинг-стратегий, специалисту следует двигаться от ближайшей зоны развития клиента. Если человек привык решать проблемы через рациональный анализ, то специалисту стоит предложить рациональное обоснование, чтобы связь между привычным и новым оказывается достаточно устойчивой. Аналогично, с клиентами, склонными к эмоциональному совладанию, полезно развивать навыки проблемно-

ориентированного мышления, не обесценивая чувства, а встраивая анализ ситуации как дополнительный ресурс [5].

Отдельного внимания заслуживает работа с социальными копинг-стратегиями, которые нередко остаются в тени индивидуальной работы. Психолог, сопровождающий клиента, должен регулярно исследовать качество его социальных связей: есть ли рядом люди, которым можно доверять; умеет ли клиент просить о помощи; не воспринимает ли он обращение за поддержкой как проявление слабости или как угрозу образу независимого человека. Многие люди в состоянии стресса инстинктивно изолируются именно тогда, когда социальная поддержка могла бы стать наиболее мощным буфером против психологической дезадаптации. Здесь важно объяснить, что обращение за помощью является не регрессом, а высокоорганизованной адаптивной реакцией, эволюционно закреплённой в человеческом виде. Параллельно стоит работать с убеждениями, препятствующими принятию поддержки, что является областью более глубокой терапевтической работы, нередко связанной с ранними паттернами привязанности [11].

Важным аспектом работы психолога является временная перспектива в работе с копинг-стратегиями. Многие дисфункциональные стратегии (избегание, употребление психоактивных веществ, агрессивные разряды) дают немедленное облегчение, вследствие чего легко закрепляются. Однако задача психолога заключается в том, чтобы помочь клиенту развить способность удерживать в сознании долгосрочные последствия собственных выборов, не обесценивая при этом его краткосрочное страдание. Необходимо расширять самонаблюдение клиента, создавая внутреннее пространство для более осознанного выбора.

Таким образом, грамотная работа с копинг-стратегиями в психологическом сопровождении строится на нескольких ключевых принципах: безоценочном отношении к уже существующим способам совладания клиента, тщательной индивидуальной диагностике его копинг-репертуара, последовательном и уважительном расширении доступных стратегий с опорой на ресурсы самого человека. Специалист при этом выступает не экспертом, предписывающим «пра-

вильное» поведение, а проводником, помогающим клиенту обрести большую психологическую гибкость и осознанность в обращении с собственными переживаниями. Именно эта гибкость – способность выбирать адекватный ответ на стресс, а не следовать единственному привычному сценарию и является главным результатом успешной работы.

### ***Список литературы***

1. Личностные ресурсы преодоления затрудненных условий развития / Л.А. Александрова, А.А. Лебедева, Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – С. 579–610. EDN YLIRUD

2. Анисимова О.М. Управление самооценочными характеристиками как способ воспитания личности студента / О.М. Анисимова // Психологическое обеспечение учебно-воспитательного процесса в вузе. – Л., 1985. – С. 123–131.

3. Аскарлова Г. Основные подходы к изучению копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях / Г. Аскарлова, Э.З. Усманова // Scientific progress. – 2021. – №5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnyye-podhody-k-izucheniyu-koping-strategiy-v-trudnyh-zhiznennyh-situatsiyah> (дата обращения: 27.02.2026).

4. Борисова Н.М. Связь личностных характеристик и копинга во взрослости / Н.М. Борисова // Мир науки, культуры, образования. – 2017. – №4 (65). – С. 216–219. EDN ZEJHQN

5. Гусарова Т.В. Взаимосвязь психологического здоровья и копинг-стратегий личности (на примере педагогов общеобразовательной организации) : выпускная квалификационная работа / Т.В. Гусарова. – URL: [https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/29939/1/Гусарова%20Т.В.\\_ПСХмвд-2104б.pdf](https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/29939/1/Гусарова%20Т.В._ПСХмвд-2104б.pdf) (дата обращения: 27.02.2026).

6. Кленова М.А. Влияние типа темперамента на выбор личностью стратегии преодоления / М.А. Кленова, М.Ю. Лаврентьева // Альманах современной науки и образования. – 2015. – №8. – С. 63–65. EDN UCKOMB

7. Коневцев И.В. Копинг-стратегии личности во взаимосвязи с гендером и темпераментом / И.В. Коневцев, Е.А. Родионова // Молодой ученый. – 2022. – №18 (413). – С. 459–461. EDN ULCONN
8. Лазарус Р. Стресс, оценка и копинг / Р. Лазарус. – М.: Медицина, 2015. – 310 с.
9. Морозова Т.Ю. Динамика копинг-стратегий в период кризиса 17 лет / Т.Ю. Морозова // Вестник ТГУ. – 2014. – №5 (133). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-koping-strategiy-v-period-krizisa-17-let> (дата обращения: 27.02.2026).
10. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. №5. – С. 20–30. EDN RCTPBV
11. Рассказова Е.И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10. № 1. – С. 82–118. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koping-strategii-v-strukture-deyatelnosti-i-samoregulyatsii-psihomeicheskie-harakteristiki-i-vozmozhnosti-primeneniya-metodiki-cope/viewer> (дата обращения: 27.02.2026). EDN QYZBYT
12. Сухова Е.В. Понятие «копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий / Е.В. Сухова // Прикладная юридическая психология. – 2014. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-koping-strategii-i-primer-asotsialnyh-koping-strategiy> (дата обращения: 27.02.2026). EDN RXWYGR
13. Цветкова М.В. Влияние личностных характеристик на выбор успешных копинг-стратегий в условиях стресса / М.В. Цветкова, С.В. Марихин // Символ науки: международный научный журнал. – 2022. – №10-1. EDN EEGINU
14. Этический кодекс психолога: принят V Съездом Российского психологического общества 14 февраля 2012 г., г. Москва / Российское психологическое

общество. – URL: <http://psyurus.ru/rpo/documentation/ethics.php> (дата обращения: 26.02.2026).

15. Connor-Smith J.K. Relations between personality and coping: a meta-analysis / J.K. Connor-Smith, C. Flachsbart // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2007. Vol. 93. Pp. 1080–1107. DOI 10.1037/0022-3514.93.6.1080. EDN LWVTMJ

16. Eschenbeck H. Gender differences in coping strategies in children and adolescents / H. Eschenbeck, C.-W. Kohlmann, A. Lohaus // *Journal of Individual Differences*. 2007. Vol. 28. No. 1. Pp. 18–26.

17. Feeney B.C. Predictors of caregiving in adult intimate relationships: an attachment theoretical perspective / B.C. Feeney, N.L. Collins // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2001. Vol. 80. Pp. 972–994. EDN GXUAEV