

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**
Педагогический институт

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ТИПА СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ С
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ ПЕДАГОГОВ**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

СЕРЯКИНОЙ ЕКАТЕРИНЫ СЕРГЕЕВНЫ

студента 4 курса 432 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля подготовки «Психология и социальная педагогика»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент _____

И.В. Арендачук

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор _____

М.В. Григорьева

Саратов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Сегодня изучение выгорания приобрело новую актуальность в связи с его проявлениями в различных профессиональных популяциях. Выгорание оказывает негативное влияние на личность профессионалов, их профессиональную деятельность и работу организации в целом. Сам феномен имеет долгую историю теоретических и эмпирических исследований в отечественной и зарубежной литературе. С другой стороны, в настоящее время среди исследователей нет единого мнения относительно понятийного аппарата выгорания, в котором важную роль играет определение «выгорания».

Учитывая современные особенности жизнедеятельности человека, в том числе и трудовой деятельности, необходимо отметить, что психологический стресс является одной из наиболее опасных причин, угрожающих психологическому, социальному и физическому здоровью и профессиональному долголетию. И.И. Брехман и К. Серченко подчеркивали, что в таких случаях наблюдаются «физиологические черты третьего состояния». В состоянии, близком к хроническому, или предрасположенности к повторному хроническому заболеванию, организм уже не в состоянии реализовать полностью адаптивную физиологическую реакцию, и в результате становится еще более истощенным. В какой-то момент человек внезапно теряет интерес к работе, становится формальным в отношении к ней и вступает в конфликты с коллегами по непринципиальным вопросам. В результате часто возникает конституциональный невроз. Установлено, что эти изменения вызваны длительным воздействием профессионального стресса. Отсюда появился термин «burnout», который в российской психологической литературе переводится как «выгорание» или «сгорание».

Изначально оно определялось как состояние истощения и изнеможения, сопровождающееся чувством никчемности. В настоящее время существует одна точка зрения на природу и структуру эмоционального выгорания: К. Маслач определяет это понятие как «синдром физического и психического истощения, включающий развитие негативной самооценки, негативного отношения к работе и утрату понимания и эмпатии по отношению к клиентам» [15. с.81].

В последние годы вопросы, связанные с психическим здоровьем учителей, приобрели особую остроту. С переходом к личностно-ориентированной модели образования возрастают требования общества к личности учителя и его роли в учебном процессе, то есть к его способности осмысливать и оптимально корректировать свою деятельность при возникновении трудностей в общении с учениками. Не все учителя способны справляться с психологическими и эмоциональными нагрузками. Это связано с тем, что проблемы дома, в личной жизни и в отношениях с коллегами могут усугубить проблемы на работе. Непосильные умственные и физические нагрузки, необходимость поддерживать определенный профессиональный уровень, работа с технологическими новинками и ежедневное общение с ограниченным кругом людей осложняют жизнь учителей. В результате, не находя в себе сил противостоять внутренним и внешним воздействиям, учителя начинают «ломаться» от накопившегося стресса, испытывают глубокое физическое истощение, отстраняются от детей и от общения с ними, возникает синдром выгорания учителя. Последствия этого синдрома проявляются у отдельного учителя и оказывают негативное влияние на деятельность всего коллектива.

Актуальность исследования обусловлена возрастающими социальными требованиями к личности учителя, поскольку профессия учителя является социально значимой, а эмпатия признается одним из важнейших качеств учителя.

Объектом исследования является синдром профессионального выгорания.

Предмет исследования: взаимосвязь типа совладающего поведения с профессиональным выгоранием.

Цель - выявить особенности профессионального эмоционального выгорания среди учителей и основные подходы к его профилактике.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

- проанализировать национальные и международные исследования в области определения понятия профессионального эмоционального выгорания и подходов к организации его профилактики;

- классифицировать на группы существующие подходы к изучению феномена профессионального выгорания;

- выявить особенности моделей синдрома эмоционального выгорания в современных исследованиях.

- провести эмпирическое исследование взаимосвязи типа совладающего поведения с профессиональным выгоранием;

- дать рекомендации для профилактики профессионального выгорания.

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что различные типы совладающего поведения могут быть связаны с профессиональным выгоранием.

Практическая значимость обусловлена возможностью использования результатов исследования для оптимизации работы педагогического коллектива и своевременной профилактики профессионального выгорания.

Методы исследования: методы теоретического анализа, психодиагностическое тестирование:

1. Опросник профессионального (эмоционального) выгорания К. Маслач и С. Джексона (Адаптация Н. Водопьяновой, Е. Старченковой)

2. Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS)» (С. Хобфолл, адаптация Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой);

3. Опросник «Копинг – поведение в стрессовых ситуациях (CISS)» (С. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера, адаптация Т.А. Крюковой).

База исследования. Исследование проводилось на базе ГАУ ДПО «Саратовский областной институт развития образования». Выборка. В исследовании участвовали преподаватели и методисты в количестве 30 человек, в возрасте от 23 до 50 лет.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, содержит 4 таблицы, список используемой литературы (52 источников). Основной текст работы изложен на 94 страницах.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Первый раздел «Теоретические направления в исследовании взаимосвязи типа совладающего поведения с профессиональным выгоранием педагогов» позволила провести теоретическое исследование по трем основным аспектам.

1. Понятие синдрома «профессиональное выгорание» в зарубежной и отечественной психологии.

Профессиональное выгорание является актуальной проблемой, которая негативно сказывается на трудовой деятельности и здоровье работников. В зарубежной и отечественной психологии данное явление изучается как результат долговременного стресса, возникающего в ходе выполнения служебных обязанностей. Характерные проявления выгорания включают чувство физического и эмоционального опустошения, равнодушие и отрицательное отношение к труду, а также ощущение неудовлетворенности достижениями и принижение собственных результатов..

2. Понятие «совладающего поведения» в зарубежной и отечественной психологии. Изучено понятие «совладающего поведения» в зарубежной и отечественной психологии. Совладающее поведение, или копинг-стратегии, представляют собой способы, с помощью которых индивиды справляются с трудными жизненными ситуациями и стрессами. В контексте профессиональной деятельности педагогов, совладающее поведение играет ключевую роль в предотвращении или снижении уровня профессионального выгорания. Были рассмотрены различные подходы к пониманию копинг-стратегий как в зарубежной, так и в отечественной психологии

3. Копинг-стратегии в профессиональной деятельности педагога. В ходе исследования были изучены специфические копинг-стратегии, применяемые педагогами в своей профессиональной деятельности. Эти стратегии включают как активные, так и пассивные методы борьбы со стрессом, а также поиск социальной поддержки и использование различных психологических ресурсов.

Во втором разделе «Эмпирическое исследование взаимосвязи типа совладающего поведения с профессиональным выгоранием педагогов» приводится методическое обоснование исследования, его результаты и психолого-педагогические рекомендации.

Методическое обоснование исследования. Исследование по теме «Взаимосвязь типа совладающего поведения с профессиональным выгоранием педагогов» проводилось на базе ГАУ ДПО «Саратовский областной институт развития образования» г. Саратов.

В исследовании участвовали преподаватели и методисты ГАУ ДПО «Саратовский областной институт развития образования», в количестве 30 человек, в возрасте от 23 до 50 лет.

Нами использовались следующие методики:

1. (МВІ) опросник профессионального (эмоционального) выгорания К. Маслач и С. Джексон (Адаптация Н. Водопьяновой, Е. Старченковой)
2. Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS)» (С. Хобфолл, адаптация Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой);
3. Опросник «Копинг – поведение в стрессовых ситуациях (CISS)» (С. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера, адаптация Т.А. Крюковой).

Исследование показало, что у педагогов превалирует такой симптом в синдроме профессионального выгорания как «Редукция профессиональных достижений». Это означает, что педагоги снижают свою самооценку, занижают свои профессиональные достижения, у них формируются негативные установки по отношению к своим профессиональным возможностям, они ограничивают свои обязанности по отношению к субъектам профессиональной деятельности. При этом чувствуют себя эмоционально стабильно. Копинги, которые они используют для преодоления стресса, достаточно конструктивны, но при этом ориентированы не на решение проблем, а на избегание этих проблем.

Корреляционный анализ показал, что данная выявленная тенденция в копинг стратегиях, а именно избегание, а не решение проблем будет и дальше способствовать разрушению профессиональных достижений педагогов, сейчас при видимом эмоциональном благополучии, далее будет увеличиваться эмоциональное неблагополучие.

Результаты исследования имеют важное практическое значение и могут быть использованы для разработки программ профилактики выгорания, включающих обучение эффективным стратегиям и снижение рабочей нагрузки.

Предложенные рекомендации и задания помогут создать здоровую и поддерживающую атмосферу в коллективе, что улучшит психоэмоциональное состояние педагогов и снизит уровень выгорания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом в первой главе рассмотрены теоретические направления в исследовании взаимосвязи типа совладающего поведения с профессиональным выгоранием педагогов.

Изучено понятие синдрома «профессиональное выгорание» в зарубежной и отечественной психологии.

Профессиональное выгорание является актуальной проблемой, которая негативно сказывается на трудовой деятельности и здоровье работников. В зарубежной и отечественной психологии данное явление изучается как результат долговременного стресса, возникающего в ходе выполнения служебных обязанностей. Характерные проявления выгорания включают чувство физического и эмоционального опустошения, равнодушие и отрицательное отношение к труду, а также ощущение неудовлетворенности достижениями и принижение собственных результатов.

Изучено понятие «совладающего поведения» в зарубежной и отечественной психологии. Совладающее поведение, или копинг-стратегии, представляют собой способы, с помощью которых индивиды справляются с трудными жизненными ситуациями и стрессами. В контексте профессиональной деятельности педагогов, совладающее поведение играет ключевую роль в предотвращении или снижении уровня профессионального выгорания. Были рассмотрены различные подходы к пониманию копинг-стратегий как в зарубежной, так и в отечественной психологии

Рассмотрены копинг-стратегии в профессиональной деятельности педагога. В ходе исследования были изучены специфические копинг-стратегии, применяемые педагогами в своей профессиональной деятельности. Эти стратегии включают как активные, так и пассивные методы справления со стрессом, а также поиск социальной поддержки и использование различных психологических ресурсов.

Во второй главе было произведено эмпирическое исследование взаимосвязи типа совладающего поведения с профессиональным выгоранием педагогов.

Проведенное исследование позволило сделать вывод о том, что существует взаимосвязь между типом совладающего поведения и профессиональным выгоранием педагогов.

Исследование показало, что у педагогов превалирует такой симптом в синдроме профессионального выгорания как «Редукция профессиональных достижений». Это означает, что педагоги снижают свою самооценку, занижают свои профессиональные достижения, у них формируются негативные установки по отношению к своим профессиональным возможностям, они ограничивают свои обязанности по отношению к субъектам профессиональной деятельности. При этом чувствуют себя эмоционально стабильно. Копинги, которые они используют для преодоления стресса, достаточно конструктивны, но при этом ориентированы не на решение проблем, а на избегание этих проблем.

Корреляционный анализ показал, что данная выявленная тенденция в копинг стратегиях, а именно избегание, а не решение проблем будет и дальше способствовать разрушению профессиональных достижений педагогов, при видимом эмоциональном неблагополучии и деперсонализации в перспективе.

Также корреляционный анализ показал, что наиболее выраженные стратегии совладающего поведения, связанные с профессиональным выгоранием педагогов, включают:

Ассертивные действия: Помогают снизить эмоциональное истощение и деперсонализацию/цинизм.

Избегание: Способствует увеличению эмоционального истощения и деперсонализации/цинизму, а также снижению профессиональной успешности.

Осторожные действия: Связаны с профессиональной успешностью и снижением деперсонализации/цинизма.

Непрямые действия и асоциальные действия: Увеличивают эмоциональное истощение и деперсонализацию/цинизм.

Эти данные подчеркивают важность комплексного подхода к совладанию со стрессом, включающего как решение задач, так и управление эмоциями, для снижения уровня профессионального выгорания и повышения профессиональной успешности педагогов.

Результаты исследования имеют важное практическое значение. Они могут быть использованы для разработки программ профилактики и преодоления профессионального выгорания педагогов. Такие программы должны включать обучение эффективным стратегиям совладающего поведения и меры по снижению рабочей нагрузки учителей.

Так же, нами были предложены рекомендации и задания для предотвращения и преодоления профессионального выгорания педагогов.

Эти меры помогут создать более здоровую и поддерживающую атмосферу в коллективе, что, в свою очередь, снизит уровень профессионального выгорания и улучшит психоэмоциональное состояние педагогов.

Таким образом, гипотезы исследования подтверждены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акименко, А.К. Взаимосвязь стратегий совладающего поведения и социально-психологических характеристик личности / А.К. Акименко // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. Т 5. № 2. 2017. С. 151-157.
2. Акименко, А.К. Стратегии адаптивного поведения студенческой молодежи и их характеристика / А.К. Акименко // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. Т3. № 1. 2014. С. 63-74.
3. Аксёнова, О.Г. Методика адаптации: быстро и качественно / О.Г. Аксёнова // Справочник по управлению персоналом. 2014. № 6. С. 10-19.
4. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психол. журн. 1994. Т. 15. № 1. С. 3-18.
5. Арендачук, И.В. Адаптационная готовность личности к учебно-профессиональной деятельности: системно-диахронический подход / И.В. Арендачук // Современные исследования социальных проблем. 2013. №10(30) С. 27- 39.
6. Берри, Д.В. Кросс-культурная психология: Исследования и Применение / Д.В. Берри, А.Х. Пуртинга, М.Х. Сигалл, П.Р. Дасен. Харьков: Гуманитарный центр, 2017. 560 с.
7. Бочарова, Е.Е. Стратегии совладающего поведения личности различных возрастных групп / Е.Е. Бочарова // Russian Journal of Education and Psychology. № 5 (49). 2015. С. 580-589.

8. Бурковская, Т.В. Социокультурная адаптация подростков из семей мигрантов: дис. ... канд. пед. наук / Т.В. Бурковская. Брянск, 2013. 205 с.

а. Бурцева, А.В. Социальные институты и адаптация мигрантов / А.В. Бурцева // Человек и общество: опыт и перспективы социологических исследований сборник научных статей. 2018. С. 4-14.

9. Верещагин В.Ю. Философские проблемы теории адаптации человека / В.Ю. Верещагин. Владивосток: ТГЭУ, 2018. 164 с.

10. Водопьянова, Н. Е. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности: учебное пособие / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. СПб.: Речь, 2017. 443 с.

11. Горелов, А.А. Социология в вопросах и ответах/ А.А. Горелов. М.: Эксмо, 2019. 316 с.

12. Горячих, А.С. Адаптация детей - мигрантов в условиях образовательного учреждения / А.С. Горячих // Педагогические и социально-психологические основы научного развития общества сборник статей по итогам Межд. научно-практической конференции. 2018. С. 63 – 65.

13. Григорьева, М.В. Понятийный аппарат психологии адаптации личности / М.В. Григорьева // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2014. Т.3. № 43. С. 259-263.

14. Григорьева, М.В. Роль адаптационных способностей учащихся в процессе взаимодействия с образовательной средой / М.В. Григорьева // Известия Саратовского университета им. Н.Г. Чернышевского. 2012. № 3. С. 11-15.

15. Гуляева, А.Н. Социокультурная адаптация детей мигрантов [Электронный ресурс] / А.Н. Гуляева // Психологическая наука и

образование. 2010. №5. Режим доступа:
http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2010/n5/Gulyaeva.shtml

16. Гуриева, С.Д. Межэтнические отношения и конфликт / С.Д. Гуриева // СПб.: Нестор-История, 2020. 366 с.

17. Захарченко, Е. Ю. Дети-мигранты в атмосфере современной российской школы / Е.Ю. Захарченко // Педагогика. 2002. № 9. С. 47-53.

18. Кармова, М.Р. Коммуникативная компетенция как основа социокультурной адаптации мигрантов / М.Р. Кармова // Вестник московского городского педагогического университета. 2018. № 1. С. 85-90.

19. Кинунен, Т.А. Аккультурация как кризис идентичности / Т.А. Кинунен, С.Д. Гуриева // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. 2010. Вып.1. С. 268-279.

20. Кленова, М.А. Влияние психоэмоциональных состояний и личностных характеристик на выбор стратегий преодолевающего поведения / М.А. Кленова // Психология обучения. 2014. № 11. С. 43-54.

21. Кленова, М.А. Особенности выбора стратегий преодолевающего поведения / М.А. Кленова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2015. Т.4. № 4 С. 322-326.

22. Колесов, Д.В. Адаптация организма подростков к учебной нагрузке / Д. В. Колесов. М.: Институт социологии РАН, 2010. 176 с.

23. Коломацкий, Д.А. Половые особенности взаимосвязи социально-психологической адаптации и копинг-стратегии у педагогов / Д.А. Коломацкий // Вестник Екатеринбургского института. 2014. № 4 (28). С. 116-121.

24. Коломеец, Л.А. Формирование стратегий осуществления выбора у старшеклассников / Л.А. Коломеец, И.С. Морозова //

EUROPEAN SOCIAL SCIENCE JOURNAL. 2013. № 10-1(37). С.100-104.

25. Константинов, В.В. Зависимость успешности социально-психологической адаптации вынужденных мигрантов к новым условиям жизни от типа проживания: дис. ... канд. психол. наук / В.В. Константинов. Самара, 2004.

26. Константинов, В.В. Системно-динамический подход к социально- психологической адаптации мигрантов / В.В. Константинов // Человеческий капитал. 2018. № 4. С. 49-62.

27. Константинов, В.В. Социально-психологическая адаптация вынужденных мигрантов в условиях диффузного и компактного проживания / В.В. Константинов // Психологический журнал. 2005. Т.26. №2. С.16 21.

28. Константинов, В.В. Стратегии поведения мигрантов в процессе их социальнопсихологической адаптации к новым условиям жизни / В.В. Константинов // Мир науки, культуры, образования. № 2. 2018. С. 422 425.

29. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы и перспективы / Т.Л. Крюкова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2008. С. 147- 152.

30. Крюкова, Т.Л. Психология совладания в разные периоды жизни / Т.Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, Костромаиздат, 2010. 380 с.

31. Маклаков, А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Малаков // Психологический журнал. 2001. Т.22. №1. С. 16-24.

32. Мацумото, Д. Психология и культура / Д. Мацумото. СПб.: ПраймЕврознак, 2012. 416 с.

33. Меерсон, Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф.З.Меерсон. М.: Наука, 1981.279 с.
34. Мельникова, Н.Н. Стратегии поведения в процессе социально-психологической адаптации: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1999. 194 с.
35. Налчаджян, А.А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы, стратегии) / А.А. Налчаджян. Ер.:Изд-во АН АрмССР, 2019. 263 с.
36. Нартова Бочавер, С.К. «Копинг - поведение» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т.18. № 5. С.20-30.
37. Никитина, Д. В. Адаптация молодежи к студенческой жизни как объект социального управления / Д.В. Никитина // Вестник Забайкальского государственного университета. 2012. № 3. С. 47-59.
38. Онуфриева, В.В. Особенности копинг-поведения в подростковом возрасте / В.В. Онуфриева, А.С. Константинова // Молодой ученый. 2016. № 6(110). С. 701-703.
39. Палагина, Н.С. Особенности социально-психологической адаптации мигрантов в преодолении жизненного кризиса: дис. ... канд. психол. наук / Н.С. Палагина. Таганрог, 2015. 175 с.
40. Почебут, Л.Г. Взаимопонимание культур: методология и методы этнической и кросс-культурной психологии. Психология межэтнической толерантности / Л.Г. Почебут. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2005. 281 с.
41. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / Д.Я. Райгородский. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 2017. 672 с.
42. Солдатова, Г.У. Психологическая помощь мигрантам / Г. У. Солдатовой, Л.А Шайгерова, В.К. Калининко, О.А. Кравцова. М.: Смысл, 2012. - 479 с.

43. Стефаненко, Т.Г. Этнопсихология / Т.Г. Стефаненко. 4-е изд. М.: Аспект Пресс, 2014. 368 с.
44. Стефаненко, Т.Г. Адаптация к новой культурной среде и пути ее оптимизации / Т.Г. Стефаненко. М.: Наука, 2010. 320 с.
45. Триандис, Г.К. Культура и социальное поведение / Г.К. Триандис. М.: Форум, 2013. 382 с.
46. Трущенко, М. Н. Проблема совладающего поведения в психологической литературе / М. Н. Трущенко // Психологические науки: теория и практика: материалы I Междунар. науч. конф. Москва: Буки-Веди, 2012. С. 13-16.
47. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. 339 с.
48. Фонарев, А.Р. Формы становления личности в процессе её профессионализации / А.Р. Фонарев // Вопросы психологии. 1997. №2. С.88-93.
49. Шамионов, Р.М. Принцип диахронии в исследовании социализации личности / Р.М. Шамионов // Изв. Сарат. ун-та. Новая сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2013. Т. 13, вып. 1. С.79-84.
50. Шамионов, Р.М. Соотношение адаптационной готовности и социальной активности личности / Р.М. Шамионов // Теоретическая и экспериментальная психология: электронный научный журнал. 2012. Т.5. № 2. С. 72 80.
51. Ширалиева, Г.И. Особенности копинг-стратегий у студентов педагогического колледжа/ Г.И Ширалиева // Молодой ученый. 2016. №12. С.806-809.
52. Шпак, Л.Л. Социокультурная адаптация в советском обществе / Л.Л. Шпак. Красноярск: Изд-во Краснояр. ун-та, 2006. 231 с.

