

**Алла ЛЯШИНА,**

*orcid.org/0000-0001-9393-7799*

старший викладач кафедри полікультурної освіти та перекладу

Ужгородського національного університету

(Ужгород, Україна) [alla.liashyna@uzhnu.edu.ua](mailto:alla.liashyna@uzhnu.edu.ua)

**Неля ПІТРА,**

*orcid.org/0000-0002-8833-7104*

викладач кафедри полікультурної освіти та перекладу

Ужгородського національного університету

(Ужгород, Україна) [nelya.pitra@uzhnu.edu.ua](mailto:nelya.pitra@uzhnu.edu.ua)

## КОПІНГ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ УСНОГО ПЕРЕКЛАДУ

*Переклад став однією з найважливіших форм міжкультурних взаємин. Розвиток співпраці на світовому рівні потребує підготовки перекладачів-фахівців. Вітчизняні та зарубіжні дослідники розглядають проблематику підготовки перекладачів у контексті глобалізаційних та інтеграційних процесів. Сучасні методи підготовки перекладачів включають традиційні та інноваційні підходи, які поєднують теоретичні знання з практичними навичками, технічними засобами та спеціалізованим навчанням. Проблеми навчання перекладачів охоплює широкий спектр, як-от: лінгвістичні, культурні, технічні, професійні, психологічні. Психологічні труднощі — це стрес і вигорання, мотивація та самодисципліна. Розуміння проявів стресу допомагає вчасно виявити проблеми та вжити заходів для зменшення стресу, як-от: впровадження копінг-стратегій, пошук підтримки та оптимізація умов праці. Стаття присвячена психологічному аспекту в підготовці перекладачів, а саме: копінгу в стресових ситуаціях усного перекладу. Навчання перекладачів вимагає оволодіння не лише мовними навичками, але й культурними та технічними знаннями. Психологічна наука наголошує на необхідних рисах фахівця, який здійснює перекладацьку діяльність, а саме: емпатія, емоційна стійкість, комунікабельність, відповідальність, творчість, постійна праця над удосконаленням своїх навичок, вербальна оригінальність, образна оригінальність, швидкість та гнучкість мислення, полікультурна компетентність. У своєму дослідженні ми за основу взяли стратегії подолання Лазаруса і Фолкман, які розглядають стрес як процес взаємодії людини та її оточення, у якому вплив стресових подій на фізичне та психологічне благополуччя визначається подоланням. Емпіричне дослідження проводили згідно з моделлю Колба-Фрая, яка має такий алгоритм: досвід, рефлексія, нове знання (концептуалізація), перевірка. Провівши наше дослідження, ми дійшли висновку, що кваліфіковане застосування копінг-стратегій сприяє оволодінню усним перекладом. Беручи до уваги актуальність проблеми, ми вважаємо, що вивчення цієї теми є широким полем для наукового дослідження.*

**Ключові слова:** копінг, усний переклад, психологічні труднощі, стресова ситуація, емоційна стійкість.

**Alla LIASHYNA,**

*orcid.org/0000-0001-9393-7799*

Senior Lecturer at the Department of Multicultural Education and Translation

Uzhhorod National University

(Uzhhorod, Ukraine) [alla.liashyna@uzhnu.edu.ua](mailto:alla.liashyna@uzhnu.edu.ua)

**Nelia PITRA,**

*orcid.org/0000-0002-8833-7104*

Lecturer at the Department of Multicultural Education and Translation

Uzhhorod National University

(Uzhhorod, Ukraine) [nelya.pitra@uzhnu.edu.ua](mailto:nelya.pitra@uzhnu.edu.ua)

## COPING IN STRESSFUL SITUATIONS OF INTERPRETATION

*Translation has become one of the most important forms of intercultural relations. Domestic and foreign researchers consider the problems of training translators in the context of globalization and integration processes. Modern methods of translators training include traditional and innovative approaches that combine theoretical knowledge with practical skills, technical tools and specialized training. The problems of interpreters training cover a wide spectrum, such as: linguistic, cultural, technical, professional, psychological. Psychological difficulties are stress and burnout, motivation and self-discipline. Understanding the manifestations of stress helps to identify problems and take measures to reduce*

*stress. They are: implementing coping strategies, seeking support and optimizing working conditions. The article deals with the psychological aspect in the interpreters training, namely: coping in stressful situations of interpreting. Training interpreters requires not only mastering language skills, but also cultural and technical knowledge. Psychological science emphasizes the necessary traits of interpreters, namely: empathy, emotional stability, sociability, responsibility, creativity, constant work on improving one's skills, verbal originality, figurative originality, speed and flexibility of thinking, multicultural competence. In our study, we took Lazarus and Folkman's coping strategies as a basis. It considers stress as a process of interaction between a person and his/her environment, in which the impact of stressful events on physical and psychological well-being is determined by coping. Empirical research was conducted according to the Kolb and Fry model, which has the following algorithm: experience, reflection, new knowledge (conceptualization), verification. After conducting our research, we came to the conclusion that skilled application of coping strategies contributes to the mastery of interpreting. Taking into account the relevance of the problem, we believe that the study of this topic is a broad field for scientific research.*

**Key words:** coping, interpretation, psychological difficulties, stressful situation, emotional stability.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі глобалізації відбувається період значних змін та реформувань. Справедливий обмін та діалог між цивілізаціями, культурами і народами на основі взаємного розуміння та поваги, рівної гідності всіх культур є необхідною умовою для побудови соціальної згуртованості, примирення та миру між народами (International Year of languages, 2008). Тому переклад став однією з найважливіших форм міжкультурних взаємин. Розвиток співпраці на світовому рівні потребує підготовки перекладачів-фахівців. Вітчизняні та зарубіжні дослідники розглядають проблематику підготовки перекладачів у контексті глобалізаційних та інтеграційних процесів (Мартинюк, 2010: 157-161).

Як зазначає Бахов І.С., ефективність міжкультурного медіатора визначається здатністю перекладача оцінювати ступінь культурної узгодженості, долати міжкультурні бар'єри, інтерпретувати коди чужої культури, перетворювати комунікативну ситуацію перекладу з рівня невизначеності до рівня смислової єдності (Бахов, 2011: 11).

Перекладач як учасник складного процесу спілкування одночасно виконує декілька комунікативних функцій. По-перше, він передає текст оригіналу, тобто бере участь у звичайному акті спілкування. По-друге, перекладач є творцем тексту мовою перекладу, тобто співавтором новоствореного тексту. По-третє, перекладач не просто створює текст мовою перекладу, а такий текст, який у функціональному, змістовому і структурному планах постає в якості повноправної заміни оригіналу. Отже, процес перекладу і його результат цілковито залежать від комунікативних можливостей перекладача, його знань і вмінь, тобто, перекладацької компетентності (Кочубей, 2016).

Сучасні методи підготовки перекладачів включають традиційні та інноваційні підходи, які поєднують теоретичні знання з практичними навичками, технічними засобами та спеці-

алізованим навчанням, а саме: теоретичні курси (лінгвістика і перекладознавство, спеціалізовані курси); практичні заняття (тренінги та семінари, проектна робота); технологічні засоби (CAT-інструменти, машинний переклад), інтерактивні методи (рольові ігри, мозковий штурм); інноваційні (онлайн-курси та вебінари, віртуальна реальність); менторство та стажування (менторські програми, стажування); психологічна підготовка (копінг-стратегії, емоційний інтелект). Тому психологічна підготовка є важливою ланкою у підходах до підготовки перекладачів.

**Аналіз досліджень.** Дослідження проявів стресу у перекладачів проводилися різними вченими в галузі психології, лінгвістики та перекладацьких студій. Ключовими темами досліджень стали такі: когнітивне навантаження, професійні умови праці, стратегії подолання стресу, психофізіологічні аспекти. Щодо когнітивного навантаження, дослідження зосереджуються на тому, як когнітивні процеси, включаючи пам'ять, увагу та вирішення проблем, впливають на стрес. Професійні умови праці вивчалися у контексті того, як робоче середовище, терміни, та вимоги клієнтів впливають на рівень стресу перекладачів. Проводився аналіз різних підходів та стратегій для подолання стресу та підвищення продуктивності. Психофізіологічні аспекти досліджувалися у руслі впливу стресу на фізичне та психічне здоров'я перекладачів, включаючи емоційне виснаження. Даніел Гіл відомий своїми дослідженнями в галузі когнітивних аспектів перекладу, включаючи навантаження під час перекладу та способах управління ним. Він розробив модель зусиль для синхронного перекладу, яка описує когнітивні навантаження, що виникають під час перекладацької діяльності, і наголошує на важливості концентрації та розподілу уваги. Інгер М. Мес досліджувала умови професійні умови праці перекладачів, включаючи стресові фактори та стратегії подолання стресу. Її дослідження показали, як професійне навчання та підтримка

можуть зменшити рівень стресу перекладачів. Дослідження Рікардо Муньос Мартин зосереджені на когнітивних процесах і стратегіях, які використовуються перекладачами для подолання стресу та навантаження. Дослідник проводив експериментальне вивчення того, як перекладачі можуть впоратися зі складними завданнями і як стрес впливає на якість перекладу. Гелле В. Дем вивчає різні аспекти перекладацької діяльності, у тому числі і стрес та його вплив на роботу перекладача, а саме: як соціальні та професійні фактори впливають на стрес і благополуччя фахівців. Клаудія В. Анджеліні досліджує психологічні аспекти роботи перекладача, включаючи стрес і його вплив на когнітивні процеси та розвиток навичок подолання стресу.

У сучасній психології аналізується перекладацька діяльність через призму міжкультурного спілкування та поняття діалогу культур. Ця тенденція зумовлена передусім тим, що, на відміну від людини, яка говорить, тобто знаходиться всередині власної сім'ї, перекладач відчуває себе на перетині щонайменше двох сімей: «своєї» та «чужої» (Кочубей, 2016). Психологічна наука наголошує на необхідних рисах фахівця, який здійснює перекладацьку діяльність, а саме: емпатія, емоційна стійкість, комунікабельність, відповідальність, творчість, постійна праця над удосконаленням своїх навичок, вербальна оригінальність, образна оригінальність, швидкість та гнучкість мислення, полікультурна компетентність (Ляшина, 2020).

**Мета статті** показати важливість застосування у процесі підготовки перекладачів копінг-стратегій для подолання стресових ситуацій усного перекладу.

**Виклад основного матеріалу.** Проблеми навчання перекладачів охоплюють широкий спектр, як-от: лінгвістичні, культурні, технічні, професійні. До лінгвістичних належать: складність мовних структур (граматичні, синтаксичні, лексичні особливості вихідної та цільової мов); ідіоми та фразеологізми; галузева термінологія.

Культурні труднощі охоплюють культурні реалії (культурні контексти обох мов); суб'єктивні відмінності (відмінності в культурних нормах, етикеті, історичних реаліях, соціальних звичаях).

Технічні труднощі полягають у використанні перекладацьких інструментів: програм автоматизованого перекладу (CAT tools), систем управління технологією та ін., технічної термінології.

До професійних труднощів належать етика та конфіденційність; управління часом (ефективне планування та організація роботи для отримання

термінів виконання замовлень); робота з клієнтами (розуміння потреб клієнтів, визначення чітких очікувань, управління стосунками з замовниками).

Освітні труднощі охоплюють практичне застосування знань (відсутність достатньої кількості реальних перекладацьких проєктів); адаптацію до різних стилів перекладу (відповідно до вимог замовника чи типу тексту).

Психологічні труднощі – це стрес і вигорання (високий рівень стресу через тиск термінів та вимоги до якості роботи, виступи перед великими аудиторіями); мотивація та самодисципліна. Тому психологічна підготовка є важливою ланкою у підходах до підготовки перекладачів. Як ми вже згадували вище, це копінг-стратегії, які полягають у навчанні методів подолання стресу, управління часом і технік для збереження здоров'я і працездатності, та емоційний інтелект – розвиток навичок емоційного інтелекту для кращої взаємодії з клієнтами та колегами.

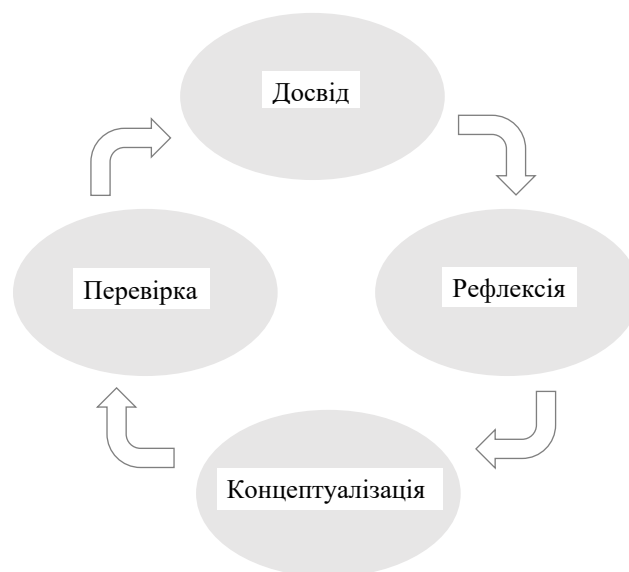
Стрес у перекладачів може проявлятися у різних формах і впливати на їх фізичний (головний біль, втома, безсоння, м'язова напруга), емоційний (тривога та нервозність, депресія, роздратованість, відчуття вигорання), когнітивний стан (зниження концентрації, проблеми з пам'яттю, негативні оцінки своєї праці), поведінку (прокрастинація, зловживання стимуляторами, соціальна ізоляція, перфекціонізм), професійні якості (зниження якості роботи, порушення термінів, конфлікти з клієнтами). Розуміння цих проявів стресу допомагає вчасно виявити проблеми та вжити заходів для зменшення стресу, як-от: впровадження копінг-стратегій, пошук підтримки та оптимізація умов праці.

Для підготовки фахівця у галузі перекладу необхідно розвивати у студентів певні компетентності відповідно до загальноєвропейського стандарту (Амеліна, 2016: 305-312). А саме: перекладацька компетентність, лінгвістично-текстова, дослідницька, культурна, технічна, галузева. Як наголошують вчені-дослідники, перекладацькі вміння і навички слід формувати і розвивати разом з необхідними психологічними характеристиками, а саме: стійкість уваги, обсяг оперативної пам'яті. При цьому, як вважають автори, частина вмінь мають бути перетворені в автоматичні навички і застосовуватися перекладачем інтуїтивно (Кочубей, 2016). Це надзвичайно складний процес, який вимагає від студентів наполегливості та стійкості, оскільки процес усного перекладу завжди пов'язаний зі стресовими ситуаціями. Тому важливо у процесі розвитку цих компетен-

цій у майбутніх перекладачів вчити студентів копіngu у стресових ситуаціях. У науковій літературі копінг (від англійського слова «соре») визначається як процес, за допомогою якого людина управляє стресовими ситуаціями, зовнішніми та внутрішніми вимогами, які оцінюються як такі, що перевищують її ресурси. Це психологічний механізм, який включає поведінкові та когнітивні зусилля, спрямовані на зменшення, управління або толерантність до стресу (Лазарус). Стратегії подолання Лазаруса і Фолкман розглядають стрес як процес взаємодії людини та її оточення, у якому вплив стресових подій на фізичне та психологічне благополуччя визначається подоланням. Відповідно до цього загальноприйнятого транзакційного підходу подолання визначається когнітивними та поведінковими зусиллями, які застосовуються у відповідь на зовнішні чи внутрішні вимоги, які особа вважає загрозою своєму благополуччю (Лазарус, 1984). Наукові дослідження підтверджують важливість стратегій і подолання, і очікування самоефективності в захисті від стресу. Як стверджують Лазарус і Фолкман, копінг-поведінка впливає на очікування індивіда щодо контролю (Лазарус, 1984). Важливо обговорювати стрес у професії перекладача, оскільки він знижує продуктивність та якість праці фахівця. Причинами стресових ситуацій у процесі усного перекладу є необхідність точності та безпомилковості, труднощі перекладу культурних реалій. Стан стресу проявляється фізичними, емоційними, когнітивними та поведінковими симптомами.

У зарубіжній психології є три основні підходи до вивчення копіngu. Це теорія Н. Хаан і Т. Кроубера, де копінг розглядається як специфічний его-процес, теорія Моуза, який стверджував, що копінг є відносно стійкою характеристикою особистості, а також когнітивно-феноменологічна теорія опанування стресу Лазаруса і Фолкман, які вивчали питання ментального конструювання концепта загрози при зіткненні зі стресором (Ляшин). Існують різні класифікації копінг-стратегій, основними з яких є А. Білінгза, Ч. Карвера, Р. Муса, С. Хобфол. У сучасній психології опанувальної поведінки розмежовуються поняття копіngu і захисту. Захист, як вважає більшість дослідників, є неусвідомлюваною і тактичною відповіддю на складні обставини, тоді як копінг являє собою усвідомлену і більш розгорнуту активність з вирішення ситуації (Ляшин, 2017).

Емпіричне дослідження ми проводили згідно з моделлю Колба-Фрая, яка має такий алгоритм:



У процесі експерименту брали участь студенти четвертого курсу та першого курсу магістратури спеціалізації «Міжнародні відносини». Усі вони вже мали деякий досвід усного перекладу. Першим завданням було згадати ситуацію стресу (досвід). Усі студенти мали такий досвід і ділилися один з одним. Наступним кроком була розповідь, як хто впорався зі стресом (рефлексія). Далі переходимо до групового досвіду: записуються всі приклади подолання таких ситуацій. Для цього ми використовували техніку рольової гри, тобто симуляції ситуацій усного послідовного перекладу, яка імітує перекладацьку діяльність та активізує професійно-особистісні якості майбутніх перекладачів. Студентів поділили на групи. Перший етап полягав в отриманні досвіду. Одна група на першому етапі для моделювання ситуацій використовувала знайомі тексти для послідовного перекладу: промови видатних людей. Один студент читав, інший перекладав. І так залучені були всі учасники, які по черзі виступали і доповідачами, і перекладачами. Наступним процесом був переклад змодельованих перемовин на різні теми. Відомі були тільки теми, а виступи майбутні перекладачі чули вперше. Студенти знову записували, який досвід вони отримали. Інша група починала роботу з незнайомих текстів, які теж включали промови видатних людей. І наступним етапом для них теж був переклад виступів на змодельованих перемовинах. Після закінчення і ці учасники записували, який досвід отримали.

Другий етап – рефлексія, тобто рефлексійно-оцінювальний. Після закінчення перекладу студенти мали завдання записати, який досвід вони отримали: що робили, як робили, як почували себе, що допомагало, що заважало, чому навчилися від інших, які зробили висновки, що хотіли

б узяти для роботи перекладачем. Для активізації етапу рефлексії студентам пропонувались додаткові змодельовані ситуації з завданням визначити можливі варіанти своїх дій:

1) ви допустили помилку в перекладі;

2) переклад виявився невдалим;

3) у вас тривожний стан перед перекладом для великої аудиторії.

Наступний етап – нове знання: ознайомлення з теорією Лазаруса-Фолкман, в основі якої лежить когнітивна оцінка стресової ситуації. На нашу думку, ця копінг-стратегія найбільше підходить для перекладачів.

Останнім етапом є перевірка, тобто практика.

Студенти вчилися поводити себе перед аудиторією, контролювати свої емоції, вдало виходити із конфліктних ситуацій.

Аналіз проведеного експерименту дав змогу зробити висновок, що надзвичайно важливим і продуктивним був етап рефлексії, за допомогою якої студенти мали змогу виявляти умови активності, креативності, а головне, оцінювали свої можливості подолання стресу.

Слід зазначити, що після тренування на перекладах знайомих текстів учасники першої групи

повідомили, що краще себе почували при перекладі виступів на змодельованих конференціях, ніж ті, які починали з незнайомих джерел.

**Висновки.** Аналізуючи копінг-стратегії можна виявити, що вони мають неоднакову ефективність. Проблемно-орієнтований копінг вважається найефективнішим (Хан, 1977). Засновники когнітивно-феноменологічної теорії опанування стресу вважають, що когнітивна оцінка виступає якоюсь мірою медіатором між ситуацією та її опануванням. Провівши наше дослідження, ми дійшли висновку, що кваліфіковане застосування копінг-стратегій сприяє оволодінню усним перекладом. Навчання перекладачів вимагає оволодіння не лише мовними навичками, але й культурними та професійними. Подолання труднощів у підготовці перекладачів можливе завдяки комплексному підходу до навчання, який включає і теоретичні знання, і практичний досвід. Результати нашого дослідження дають змогу усвідомити важливість копінг-стратегій у подоланні стресу у процесі перекладацької діяльності. Беручи до уваги актуальність проблеми, ми вважаємо, що вивчення цієї теми є широким полем для наукового дослідження.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амеліна С.М., Тарасенко Р.О. Орієнтація професійної підготовки перекладачів на вимоги міжнародних стандартів щодо реалізації перекладацьких проєктів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Вип. 51(104). Київ. 2016. С. 305-312.
2. Бахов І.С. Формування професійної міжкультурної компетентності майбутніх перекладачів у вищому навчальному закладі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 – «Теорія і методика професійної освіти» / І.С. Бахов. Київ. 2011. 22 с.
3. Кочубей О.С. Психологічні чинники становлення перекладацької компетентності майбутніх філологів: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психологічних наук: спец. 19.00.07. Рівне. 2016. 315 с.
4. Ляшин Я.Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях. Проблеми сучасної психології: зб. наук.праць Кам'янець-Подільсько-національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Випуск 35. Кам'янець-Подільський «Аксіома». 2017. С. 293-309.
5. Ляшина А.Г. Деякі особливості методики викладання перекладу в полікультурному середовищі. Сучасні дослідження з іноземної філології: зб. наук. праць. Ужгород. 2020.
6. Мартинюк О.В. Професійна підготовка перекладачів у контексті глобалізаційних та інтеграційних процесів / О.В. Мартинюк // Педагогічний дискурс. Вип. 7. 2010. С. 157-161.
7. Gile D. Basic Concepts and Models for Interpreter and Translator Training. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins Publishing Company. 2009. 283 p.
8. Haan N. Coping and defending. Process of self-environment organization. New York-San Francisco-London: Academic Press. 1977. P. 4, 34, 42.
9. International Year of languages. Promotion of International Communication. Published by the Department for General Assembly and Conference Management (DGACM). New York 08 – 55810, October 2008. 1000 p.
10. Lambert W. E. Language, Psychology and Culture / Wallace E. Lambert. Stanford : Stanford University Press. 1972. 244 p.
11. Lazarus R.S. Stress, appraisal and coping / R.S. Lazarus, S. Folkman. N.-Y.: Springer, 1984. 456 p.

#### REFERENCES

1. Amelina S.M., Tarasenko R.O. (2016) Oriientatsiia profesiinoi pidhotovky perekkladachiv na vymohy mizhnarodnykh standartiv shchodo realizatsii perekladatskykh proektiv. [Orientation of professional training of translators to the requirements of international standards regarding the implementation of translation projects] Pedagogy of creative personality formation in higher and secondary schools. Iss. 51(104). Kyiv. 305-312. [in Ukrainian].

2. Bakhov I.S. (2011) Formuvannia profesiinoi mizhkulturnoi kompetentnosti maibutnikh perekladachiv u vyshchomu navchalnomu zakladi [Formation of professional intercultural competence of future translators in a higher educational institution]: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. ped. nauk: spets. 13.00.04 – "Theory and methodology of professional education" / I.S. Bakhov. Kyiv. 22. [in Ukrainian].
3. Kochubei O.S. (2016) Psykholohichni chynnyky stanovlennia perekladatskoi kompetentnosti maibutnikh filolohiv [Psychological factors in the formation of translation competence of future philologists]: dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. psykholohichnykh nauk: spets. 19.00.07. Rivne. 315. [in Ukrainian].
4. Liashyn Ya.Ie. (2017) Kopinh-povedinka u skladnykh zhyttievnykh sytuatsiiakh. Problemy suchasnoi psykholohii [Coping in overcoming life challengers]: zb. nauk.prats Kamianets-Podilskohonatsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka, Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy: coll. of science papers 35. Kamianets-Podilskiyi «Aksioma». 293-309. [in Ukrainian].
5. Liashyna A.H. (2020) Deiaki osoblyvosti metodyky vykladannia perekladu v polikulturnomu seredovyshchi [Some peculiarities of the translation teaching methods in a multicultural environment]. Contemporary studies in modern philology: coll. of science papers. 339-347. Uzhhorod. [in Ukrainian].
6. Martyniuk O.V. (2010) Profesiina pidhotovka perekladachiv u konteksti hlobalizatsii nykh ta intehratsiinykh protsesiv [Professional training of translators in the context of globalization and integration processes] / O.V. Martyniuk // Pedagogical discourse. Iss. 7. 157-161. [in Ukrainian].
7. Gile D. Basic Concepts and Models for Interpreter and Translator Training. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins Publishing Company, 2009. 283 p.
8. Haan N. Coping and defending. Process of self-environment organization. New York-San Francisco-London: Academic Press, 1977. P. 4, 34, 42.
9. International Year of languages. Promotion of International Communication. Published by the Department for General Assembly and Conference Management (DGACM). New York 08 – 55810, October 2008. 1000 p.
10. Lambert W. E. Language, Psychology and Culture / Wallace E. Lambert. Stanford : Stanford University Press. 1972. 244 p.
11. Lazarus R.S. Stress, appraisal and coping / R.S. Lazarus, S. Folkman. N.-Y.: Springer, 1984. 456 p.