

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет спеціальної освіти, психології та соціальної роботи
Кафедра загальної та практичної психології

Кваліфікаційна робота
(бакалавра)

з теми: **«ЗАХИСНО-КОПІНГОВА ПОВЕДІНКА ЯК ЧИННИК
ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ»**

Виконала: студентка 3 курсу
Psms1-B19z групи
спеціальності 053 Психологія
(заочна форма навчання)
Штефанич Олена Сергіївна

Науковий керівник:
Логвіна Оксана Анатолівна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної
та практичної психології

Рецензент:
Дідик Наталя Михайлівна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної
педагогіки та соціальної роботи

Кам'янець-Подільський – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАХИСНО-КОПІНГОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК ЧИННИКА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1. Теоретичний аналіз стресу, як адаптивного синдрому організму.....	7
1.2. Психологічні особливості захисно-копінгової поведінки як чинник попередження та подолання стресу особистості.....	16
Висновки до першого розділу.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАХИСНО-КОПІНГОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК ЧИННИКА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ОСОБИСТОСТІ.....	32
2.1. Методичне забезпечення та організація дослідження.....	32
2.2. Результати емпіричного дослідження.....	42
2.3. Загальні рекомендації, щодо запобігання та подолання стресу особистості.....	57
Висновки до другого розділу	73
ВИСНОВКИ.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78

ВСТУП

Актуальність дослідження. Практично кожна людина в своєму житті переживала сильні стресові ситуації. Образи, втрату близьких, катастрофи, які залишають психологічні травми.

Дослідження знаменитого канадського фізіолога Ганса Сельє показали, що певний ступінь стресу може бути навіть корисним, так як виконує мобілізуючу роль і сприяє пристосуванню людини до мінливих умов. Але, якщо стрес сильний і триває занадто довго, то він перевантажує адаптаційні можливості людини та призводить до психологічних і фізіологічних «поломок» в організмі. Зіткнення важливих подій особистості з несумісною з ними життєвих ситуацій стає джерелом нервово-психічної напруги, що призводить до порушення здоров'я людини.

У сучасних умовах, на перше місце виступає проблема соціальної цінності людини, при цьому здоров'я є однією з важливих об'єктивних умов життєдіяльності. Серед великої кількості факторів, що визначають працездатність та інші характеристики здоров'я, велику роль відіграє психічна стійкість до стресових ситуацій. Високий рівень психічної стійкості до стресів та ефективні способи його подолання є запорукою збереження, розвитку та зміцнення здоров'я і професійного довголіття особистості.

У літературі копінг-поведінка вивчається з позиції особистісно-ситуаційного підходу (Р. Лазарус, С. Фолкман, Л.І. Анциферова, К. Муздибаєв, С.К. Нартова-Бочавер), згідно якого копінг розуміється як складний динамічний процес, який починається з оцінки ситуації, включає когнітивні та поведінкові зусилля її подолання, що залежать від особистісних та ситуаційних факторів. Незважаючи на те, що проблема співвідношення зовнішньої (ситуативної) або внутрішньої (особистісної) детермінації поведінки людини до цих пір має дискусійний характер, в психологічній науці все частіше використовується особистісно-ситуативна модель взаємодії. Як свого часу вважав засновник ситуативного підходу К. Левін,

шукати причину подій слід не в природі поодинокі ізольованого об'єкта, а у взаєминах між об'єктом і його оточенням (Родіна, 2011).

Необхідність дослідження проблеми подолання стресу визначається реаліями сучасного суспільства, в якому є тенденція посилено накопичувати психологічної напруги і з малою можливістю позбавляється від цього. Знання механізмів та причин стресогенних чинників та приділення їм особливої уваги допоможе запобігти багатьом стресовим ситуаціям і підвищить якість життя кожної людини окремо. Оскільки, саме стрес є причиною багатьох захворювань, тоді як здоров'я – одна з умов досягнення успіху в будь-якій діяльності.

На цьому шляху важливо пізнавати особливості своєї психіки, навчитися розуміти, що необхідно в даний конкретний момент для психологічного комфорту людині. Зазначені обставини визначили вибір теми дослідження та основні напрями її розробки.

Об'єкт дослідження: захисно-копінгова поведінка особистості.

Предмет дослідження: захисно-копінгова поведінка як чинник попередження та подолання стресу особистості.

Мета дослідження: теоретично вивчити та емпірично дослідити особливості копінг-поведінки. Вивчити залежності між стилем захисно-копінгової поведінки та рівнем психологічного стресу особистості. Розробити рекомендації, спрямовані на формування адаптивних особистісно-середовищних копінг-стратегій.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз стилей копінг-поведінки особистості у стресових життєвих ситуаціях та розкрити сутність цих явищ;
2. Емпірично дослідити захисно-копінгову поведінку як чинника попередження та подолання стресу особистості;
3. Розробити загальні рекомендації, спрямовані на формування адаптивних особистісно-орієнтованих копінг-ресурсів.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: концепція

Р. Лазаруса про роль когнітивних конструктів при вивченні копінг-стратегій; загальнонаукова методологія системного підходу до розуміння особистості (О.Г. Асмолов, Л.Ф. Бурлачук, Г.С. Костюк, Б.Ф. Ломов, О.М. Леонт'єв, С.Д. Максименко, В.О. Моляко, С.Л. Рубінштейн, О.П. Саннікова та ін.); теоретичні положення про психологічний захист (Ф.В. Бассін, Ф.Є. Василюк, Л.І. Вассерман, Р.М. Грановська, Є.Л. Доценко, В.А. Ташликов, Т.С. Яценко, А. Freud, S. Freud, R. Plutchik та ін.); сучасні теоретичні підходи та емпіричні дослідження з проблеми копінг-поведінки (Л.І. Анциферова, О.Р. Ісаєва, Б.Д. Карвасарський, Т.Л. Крюкова, А.В. Поденко, О.А. Резнікова, Н.В. Родіна, Н.О. Сирота, Т.А. Ткачук, В.М. Ялтонський, S. Folkman, S. Hobfoll, R. Lazarus та ін.).

Методи дослідження. Для розв'язання завдань дослідження був застосований комплекс методів, вибір яких зумовлено предметом та метою дослідження. До комплексу увійшли наступні методи:

- теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення теоретико-методологічних засад досліджуваної проблеми;

- емпіричні – тестування. У дослідженні були використані наступні методики: опитувальник «Копінг-стратегії» розроблений Р. Лазарусом і С. Фолкман, в адаптації Т.Л. Крюкової, Є.В. Куфтяка, М.С. Замишляєвої; методика «Індекс життєвого стилю» (LSI – Lifestyleindex) розроблена Келлераном і Плутчиком, в адаптації Л.І. Вассермана; «Методика діагностики типу поведінкової активності людини», розроблена Л.І. Вассерманом і Н.В. Гуменюком; методика «Шкала психологічного стресу PSM-25» розроблена Лемуром-Тесьє-Філіоном, в адаптації Н.Є. Водопьянової. Аналіз даних з наступною якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням.

Практичне значення роботи полягає в тому, що були узагальнені теоретичні положення, зібрані емпіричні данні, з обробкою отриманих результатів. Результати можуть використовуватися у практиці психолога та соціального педагога.

Експериментальна база дослідження.

У емпіричному дослідженні прийняло участь 30 осіб, 15 жінок і 15 чоловіків, віком від 20 до 45 років.

Апробація та впровадження результатів. Основні теоретичні положення та практичні результати роботи обговорено на VII Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців» (Кам'янець-Подільський, 17 листопада 2021 р.), на VII Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі» (Кам'янець-Подільський, 15 лютого 2022 р.), на XIV Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (Кам'янець-Подільський, 23 квітня 2022 р.).

Публікації.

Штефанич О.С. Захисно-копінгова поведінка як чинник попередження та подолання стресу особистості. Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин, 23 квітня 2022 р.: Матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції / [за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої]. Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О.В., 2022. С.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (78 найменувань). Повний обсяг роботи – 83 сторінки.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі наведене теоретичне узагальнення питань щодо захисно-копінгової поведінки в аспекті загальної проблематики вивчення стресу. Аналіз сучасних теоретичних досліджень показав її багатогранність, відсутність єдиної точки зору, відносно сутності означеного феномену.

Саме поняття захисної копінг-поведінки, а також оцінка її ефективності дискусійні і найбільш заплутані. Процес опанування не може оцінюватися емоційно, і бути за своєю природою або поганим або хорошим. Хочемо зазначити, що не зовсім вірно давати оцінку проблемно-орієнтованому копінгу, як позитивному, а орієнтованого на емоції, як негативно забарвленому. Оскільки, обидві функції опанувальної поведінки забезпечують процес адаптації, і можливо, на різних етапах розвитку стресових ситуацій поняття «ефективність» може бути неоднозначною. Експериментально, ми підтвердили припущення щодо «ефективності» активних видів копінгу та наближених до них захисних механізмів. І знову ж таки, жоден досліджуваний не дав «чистих» результатів. Наприклад, за опитувальником «Копінг-стратегії» (Lazarus, Folkman), зустрічались на перший погляд такі суперечливі результати, де майже за кожною шкалою досліджувана особа отримувала високий процент за вибіркою. Були і такі, що набрали по 100 % за двома суперечливими категоріями: прийняття відповідальності та конфронтація.

Отже, результати емпіричного дослідження показують, що у важких життєвих ситуаціях людина одночасно використовує кілька різнорівневих усвідомлених видів поведінки: прості одиничні копінг-дії, детерміновані специфікою ситуації; копінг-стратегії (конкретні образи дій, наприклад, дистанціювання або пошук соціальної підтримки), копінг-стилі групи стратегій, близьких за змістом, наприклад, наближення до стресової ситуації – видалення від неї). Суб'єкт може віддавати перевагу одному із способів

подолання, найбільш продуктивному у конкретному контексті на якийсь час, одночасно допускаючи застосування інших. Це означає, що процес справитись із ситуацією (стресом) безперервний до моменту її вирішення або пристосування до неї. Стиль копінг-поведінки має специфіку, пов'язану з великим альтернативним вибором способу поведінки при стресі. Стиль копінг-поведінки – це повноцінна складова більш інтегративного явища – стилю людини. Розглядаючи внесок особистості в успіх подолання з труднощами, ми все ж таки можемо припустити, що є умовно продуктивні, наприклад проблемно-орієнтовані, і є менш продуктивні, наприклад уникнення, що обумовлено різним рівнем складності особистісних якостей. Експериментальне дослідження продемонструвало, що для подолання стресу кожна людина використовує копінг-стратегії, відштовхуючись від власного досвіду та особистісних психологічних резервів, у даному випадку копінг-ресурсів. Тому опанувальну поведінку слід розглядати як результат взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів.

Подано загальні рекомендації, які спрямовані на формування адаптивних особистісно-середовищних копінг-стратегій.

Проведене дослідження не може охопити всі аспекти щодо вивчення проблематики захисно-копінгової поведінки, оскільки складність вирішення саме «ефективності» опанувальної поведінки обумовлена наявністю величезної кількості взаємопов'язаних змінних: виду проблемної ситуації та її оцінки, палітри особистісних особливостей, репертуару обраних стратегій і стилів, якості й кількості тих чи інших ресурсів управління, цілей подолання, тимчасової перспективи та багато інших складових.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. Казань, 2004. 166 с.
2. Абитов И.Р. Особенности совладания со стрессом в норме и при психосоматических и невротических расстройствах. *Психологический журнал*. 2013. Т. 34, №1. С. 86–96.
3. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии. *Сибирская психология сегодня: сб. научн. трудов*. Кемерово, 2004. С. 82–90.
4. Алмаев Н.А. Оценка психометрических свойств методик «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана. *Вопросы психологии*. 2006. №4. С. 151–159.
5. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*. 1994. № 1. С. 3–18.
6. Апчел В.Я. Стресс и стрессоустойчивость. *Вопросы психологии*. 1999. С. 25–34.
7. Бандура А. Теория социального научения. Москва, 2000. 319 с.
8. Бассин Ф.В. Бурлакова М.К. Волков В.Н. Проблема психологической защиты. *Психологический журнал*. 1988. № 3. С. 30–41.
9. Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями. *Вестник Московского университета*. Серия 14. «Психология». 2011. № 1. С. 100–111.
10. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. Москва, 2006. 528 с.
11. Варнава У.В. Теоретико-методологічний аналіз основних підходів у дослідженні захисних механізмів психіки. *Вісник Одеського національного університету*. 2009. Т.14, Вип. 6. С. 4–9.
12. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). Москва, 1984. С. 32–43.

- 13.Вассерман Л.И. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля. СПб.: Санк-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева, 2005. 54 с.
- 14.Вассерман Л.И. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика. СПб., 2011. 271 с.
- 15.Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. Казань, 2009. 336 с.
- 16.Волкова Н.В. Coping strategies как условие формирования идентичности. *Мир психологии*. 2004. №2. С. 119–123.
- 17.Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. Москва, 1999. 352 с.
- 18.Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. СПб., 2002. 240 с.
- 19.Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. Москва, 1989. 319 с.
- 20.Гринберг Д. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2002. 496 с.
- 21.Дорьева Е.А. Пробоема достаточности ресурсов совладающего поведения. *Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова*. 2013. №5. С. 191–194.
- 22.Журавлева Т.Л., Крюковой Е.А. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы. Москва: Институт психологии РАН, 2008. 474 с.
- 23.Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни: монография. СПб.: СПбГМУ, 2009. 136 с.
- 24.Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. Москва, 2009. 943 с.
- 25.Коваленко А.Б., Родіна Н.В. Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи. *Наука і освіта*. 2011. №9. С. 110–113.
- 26.Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних особливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ, 2004. 265 с.
- 27.Корнієнко І.О. Конструктивні стратегії опанувальної поведінки як метода боротьби зі стресом. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб.

- наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2008. Т.10, Ч.2. С. 256–262.
- 28.Корытова Г.С. Защитное и совладающее поведение личности: теоретические основания. Улан-Удэ, 2006. 292 с.
- 29.Кружкова О.В. Психологическая защита и совладание: феноменологическое соотношение и структура. *Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина*. 2012. №1. Т.5. С. 36–47.
- 30.Крюкова Т.Л. Психодиагностика стресса и совладающего поведения. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. Т.2. 302 с.
- 31.Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: монография. Кострома, 2004. 344 с.
- 32.Кузікова С.Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія. Суми, 2012. 410 с.
- 33.Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс. Москва, 1970. С. 127–208.
- 34.Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции. *Психологический журнал*. 2004. № 2. С. 75–85.
- 35.Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. Москва, 2008. 400 с.
- 36.Логвіна О.А., Данчук Ю.П. Сучасні погляди на вчення про стрес. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: зб. наук. праць за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції. 2021. С. 150–153.
- 37.Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. Москва, 2005. 960 с.
- 38.Мандель Б.Р. Психология стресса: учеб пособие. Москва, 2014. 230 с.
- 39.Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса: учебное пособие. СПб., 2001. 260 с.
- 40.Марищук В.Л., Евдокимова В.И. Поведение и саморегуляция человека в

- условиях стресса. СПб., 2001. С. 96–101.
- 41.Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психофизиологических функций человека при действии экстремальных факторов. Л.: Медицина, 1982. 102 с.
- 42.Монина Г.Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». СПб.: Речь, 2009. 250 с.
- 43.Набиуллина Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Казань, 2003. 99 с.
- 44.Назаров О.О. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: монографія. Харків, 2008. 221 с.
- 45.Назаров О.О., Оніщенко Н.В., Садковий В.П. Психологічні особливості базових копінг стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежнорятувальних підрозділів МНС України: монографія. Харків, 2008. 184 с.
- 46.Нартова-Бочавер С.К. «Coping-behavior» в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*. 1997. Т.18. №5. С. 20–30.
- 47.Носенко Д.В. Особистісні чинники психологічного феномену самоінвалідації як форми проактивної копінг-поведінки. Київ, 2015. 22 с.
- 48.Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. Ростов на Дону, 2005. 315 с.
- 49.Панкратом В.Н. Саморегуляция психического здоровья: практическое руководство. Москва, 2001. С. 111–112.
- 50.Пергаменщик Л.А. Кризисная психология: учеб. пособие. Минск, 2004. 239 с.
- 51.Петрова Е.А. Основные проблемы в исследовании ресурсов совладающего поведения. *Актуальные проблемы психологии личности: сб.научн.ст.* Гродно, 2012. С.102–120.

- 52.Пілецький В. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. *Філософія, соціологія, психологія*: збірник наук. праць. 2014. Вип. 19(1). С. 185–194.
- 53.Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст: учеб. пособие. Питер, 2009. 192 с.
- 54.Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика: методики и тесты. Самара, 2002. 668 с.
- 55.Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія. Одеса, 2011. 364 с.
- 56.Родіна Н.В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я. Донецьк, 2015. 164 с.
- 57.Сандомирский М.Е. Защита от стресса: монография. Москва, 2001. 210 с.
- 58.Селье Г. Стресс без дистресса. Москва, 2002. 123 с.
- 59.Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте. СПб.: НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 1994. 150 с.
- 60.Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков. *Обозр. психиат. и мед. психол.* 1994. № 1. С. 63–74.
- 61.Субботина Л.Ю. Психологическая защита и стресс. Харьков: Гуманитарный центр, 2013. 300 с.
- 62.Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб: Питер, 2001. 272 с.
- 63.Тарабрина Н.В. Черная дыра травмы: стресс и защита от него. *Наука в России.* 1996. № 2. С. 46–48.
- 64.Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ: Марич, 2009. 79 с.
- 65.Ткачук Т.А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації. Ірпінь: Нац.ун-т ДПС України, 2011. 284 с.
- 66.Топчий М.В., Чурилова Т.М. Стресс как объект научной рефлексии.

- Ставрополь, 2009. 312 с.
- 67.Фонтана Д. Как справиться со стрессом. Москва: Педагогика-Пресс, 1995. 352 с.
- 68.Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. Москва: Педагогика-Пресс, 1993. 144 с.
- 69.Фрейд З. Психология бессознательного. СПб.: Питер, 2010. 400 с.
- 70.Фьоре Н. Психология личной эффективности. Как победить стресс, сохранять концентрацию и получать удовольствие от работы. Москва, 2013. 208 с.
- 71.Хазова С.А. Копинг-ресурсы субъекта: основные направления и перспективы исследования. *Вестник КГУ им. Н.А.Некрасова*, 2013. №5. С. 188–191.
- 72.Хазова С.А. Ресурсы субъективности: теория и практика исследования. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2012. 250 с.
- 73.Ханчева К. Захисні механізми й копінг-стратегії в структурі й функціонуванні особистості – теоретичні основи, емпіричні дані й прагматичні наслідки. *Наука і освіта*. 2010. №4/5. С. 62–67.
- 74.Черепанова Е.М. Психологический стресс. Помоги себе и ребенку. Москва, 1997. 96 с.
- 75.Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: монография. Казань, 2006. 256 с.
- 76.Ялтонский В.М. Современные теоретические подходы к исследованию совладающего поведения. *Медицинская психология в России*. Москва, 2010. С. 86–79.
- 77.Naan N. Coping and defense mechanisms related to personality inventories. *Journal of Consulting Psychology*. 1965. Vol. 29. P. 373–378.
- 78.Plutchik R.A. General psychoevolutionary theory of emotions. *Emotion: Theory, research and experience*: Vol. 1. N.Y.: Academic Press. 1980. P. 3–33.