



політехнічний інститут». Серія «Філософія. Психологія. Педагогіка». 2012. Вип. 2. С. 117–125.

4. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. Избранные психологические труды / под ред. Д.И. Фельдштейна. Воронеж : МОДЭК, 2001. 349 с.

5. Духновский С.В. Диагностика межличностных отношений. Психологический практикум. Санкт-Петербург : Речь, 2010. 141 с.

6. Ковалев А.Г. Психология личности. Москва : Просвещение, 1970. 391 с.

7. Котлова Л.О. Гендерні особливості конфліктних форм поведінки у підлітковому та юнацькому віці. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2013. Вип. 19. С. 95–99.

8. Конфликты в школьном возрасте: пути их преодоления и предупреждения : межвузовский сборник научных трудов / под ред. А.П. Шумилин. Москва : МОПИ, 1986. 127 с.

9. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учебное пособие. Самара : ИД «БАХРАХ-М», 2001. 672 с.

10. Фельдштейн Д.И. Психологические особенности развития личности в подростковом возрасте. *Вопросы психологии*. Москва, 1988. Вип. 6. С. 31–41.

11. Чайковська О.М. Психологічні особливості конфліктності особистості у підлітковому віці. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія*. 2013. Вип. 38(1). С. 251–257.

УДК 159.923

DOI 10.32999/ksu2312-3206/2019-1-11

ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ

Шеленкова Н.Л., к. психол. н.,
доцент кафедри психології

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Статтю присвячено вивченню особливостей копінг-поведінки особистості в процесі адаптації студентів першого року навчання. Зазначається, що провідною характеристикою студента як суб'єкта навчальної діяльності є його соціально-психологічна адаптованість до умов навчання. У результаті емпіричного дослідження виявлені основні копінг-стратегії (стилі поведінки), а також досліджено індивідуальний стиль подолання стресу. Визначено, що найчастіше студентами першого курсу використовується неадаптивна поведінкова копінг-стратегія «відступ» та адаптивна емоційна копінг-стратегія «оптимізм».

Ключові слова: адаптація, стрес, копінг-поведінка, копінг-стратегії.

Шеленкова Н.Л. ИССЛЕДОВАНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Статья посвящена изучению особенностей копинг-поведения личности в процессе адаптации студентов первого года обучения. Отмечается, что ведущей характеристикой студента как субъекта учебной деятельности является его социально-психологическая адаптация к условиям обучения. В результате эмпирического исследования выявлены основные копинг-стратегии (стили поведения), а также исследован индивидуальный стиль преодоления стресса. Определено, что чаще всего студентами первого курса используется неадаптивная поведенческая копинг-стратегия «отступление» и адаптивная эмоциональная копинг-стратегия «оптимизм».

Ключевые слова: адаптация, стресс, копинг-поведение, копинг-стратегии.

Shelenkova N.L. STUDY OF COPING STRATEGIES IN THE ADAPTATION OF THE FIRST YEAR STUDENTS

The article is devoted to the study of a person's coping-behavior features in the process of adaptation of the first year students. It is noted that the leading characteristic of the student as a subject of educational activity is its socio-psychological adaptability to the conditions of study. The process of the first year students' adaption is extremely complex and multi-faceted, due to the interaction of psychological, social, biological factors, etc. As a result of empirical research, the main coping strategies (behaviors) have been identified, and an individual style of stress coping has been studied. Behavior to cope with stress is a special type of social behavior of a person that provides or destroys his or her health and well-being. It allows the subject to cope with stress or be able to function in severe life situations, aware of their own actions. The results of the research on the questionnaire "Methods of Coping-Behavior" by R. Lazarus and S. Folkman made it possible to determine that the first year students most of all show the following styles of stress coping as self-control and search for social support. It is stated that in the process of freshmen's adaptation, an increased control over their actions, spontaneous reactions, inhibition of the emotions manifestation, conscious efforts to maintain self-control, increased attention to new information have been followed. They try to communicate with others as much as possible, they are too emotionally involved in the situation, feel the need for protection, security, compassion

and acceptance. They also try to get support in society: moral and material. However, it is often the way the dependence of someone's assessment or actions of others has been formed.

The results of the research on the methodology of diagnosing coping behavior in stress situations by E. Hayme allowed to determine that the first-year students often use non-adaptive behavioral coping strategy "retreat" and adaptive emotional coping strategy "optimism". In the first case, this is a strategy to avoid a certain situation in order to keep its borders intact and to create a security environment that is especially relevant during the adaptation process. In the second case – students are characterized by confidence in the availability of a way out in any, even the most difficult situation.

Key words: *adaptation, stress, coping-behavior, coping-strategy.*

Постановка проблеми. Як відомо, якісна професійна підготовка майбутніх спеціалістів залежить від успішної адаптації студентів до мінливих умов навчально-виховного процесу, що тісно пов'язана із використанням конструктивної копінг-поведінки. Підвищений інтерес до поняття "coping stress" свідчить про те, що він викликаний і соціальними змінами, а саме новими вимогами до людини, що пред'являються її соціальними ролями, очікуваннями, стремліннями, цінностями або можливими змінами в соціумі – зростанням ролі індивідуально-особистісних інтересів і критеріїв успішності досягнень, спільних взаємозалежних і взаємозумовлених видів діяльності, посиленням нормативів її ефективності й ускладненням способів їх досягнення [2].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідженням адаптації молоді присвячені праці вітчизняних (В. Кікоть, В. Петровський, Т. Середя, О. Гончаров, М. Лісіна) та зарубіжних учених (Е. Еріксон, Д. Клаузен, З. Фройд та інші).

Питанню адаптації студентів до умов навчання у ЗВО в сучасній психологічній літературі приділяється значна увага. Зокрема, це наукові пошуки Т. Алексєєвої, Ю. Бохонкової, Н. Герасимової, В. Демченка, О. Кузнецової, Л. Литвинової, С. Самігіна, В. Семиченко, В. Скрипник, І. Соколової та ін. [8].

На думку С. Нартової-Бочавер, копінг – це процес, що розгортається в часі, оскільки особистість і середовище утворюють нерозривний динамічний взаємозв'язок, впливаючи один на одного [6]. Р. Лазарус стверджує, що копінг – це відповідь людини на стрес, який виникає внаслідок відсутності рівноваги між сприйняттям запитів середовища та індивідуальних ресурсів, доступних для взаємодії з цими запитами. Автор також стверджує, що стресогенні стимули призводять до різної величини стресу у різних людей і в різних ситуаціях, зокрема, і в професійній діяльності. Тож «подолання» (coping) виступає як застосування поведінкових і когнітивних зусиль для задоволення зовнішніх і внутрішніх вимог [5; 7].

Мета статті – емпірично дослідити основні копінг-стратегії, які проявляються в

процесі адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Початковий період навчання студентів у вузі характеризується адаптацією їх до умов навчання. Процес адаптації першокурсників є надзвичайно складним та багатограним, він зумовлений взаємодією психологічних, соціальних, біологічних факторів тощо. На студентський вік припадає процес активного формування соціальної зрілості, яка полягає у здатності кожної молоді людини опанувати сукупність соціальних ролей.

Адаптація – це складник механізму соціалізації, що відбувається як сукупність пристосувань людини до різних життєвих ситуацій, у процесі яких накопичується соціальний досвід, засвоюються соціальні норми та цінності [3, с. 82]. Важливо пам'ятати, що адаптація – явище індивідуальне: якщо один студент здатен пройти всі її етапи стабільно та доволі швидко, іншому необхідна більша кількість часу та використання значного запасу ресурсів.

Поведінка з подолання стресу – особливий вид соціальної поведінки людини, що забезпечує або руйнує її здоров'я і благополуччя. Вона дає змогу суб'єкту впоратися зі стресом або бути здатним функціонувати за важких життєвих ситуацій, усвідомлюючи власні дії. Крім цього, така поведінка спрямована на активну взаємодію з ситуацією, тобто її зміну (у разі, коли вона піддається контролю) або пристосування до неї (у разі, коли ситуація не піддається контролю) [4].

Поняття "coping" походить від англійського "cope", яке згідно з Оксфордським словником англійської мови (1980 р.) пропонується вживати в значенні «успішно впоратися, долати». У російській психології воно трактується як психологічне подолання і означає комплекс питань, пов'язаних зі способами, засобами, прийомами превентивної та оперативної регуляції функціонального стану і поведінки людини [2].

У контексті теоретичного дослідження нашої роботи ми дійшли висновку, що процес якісної адаптації можливий лише за



умови володіння адаптивними копінг-стратегіями, що формують у особистості тип конструктивної копінг-поведінки.

Варто також відзначити, що вибір того чи іншого типу реагування на ситуацію залежить від низки чинників: вікові, ґендерні особливості, особистісні детермінанти саме такого поводження тощо.

З метою вивчення копінг-стратегій у процесі адаптації студентів першого року навчання ми провели дослідження зі студентами першого курсу навчання (17–18 років) спеціальностей «Психологія» та «Соціальна робота». Загальний обсяг вибірки становив 56 осіб, ґендерний аспект при цьому не враховувався.

Для досягнення цілей дослідження нами був використаний такий діагностичний інструментарій: опитувальник «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса і С. Фолкмана та діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях Е. Хейма [1].

Опитувальник «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса (R. Lazarus) і С. Фолкмана (S. Folkman) призначений для визначення способів (копінг-механізмів, копінг-стратегій) подолання труднощів у різних сферах: труднощі в роботі, в навчанні, в спілкуванні тощо. Подолання труднощів можливе за допомогою 8 стратегій (стилів поведінки): конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка. Копінг-тест Лазаруса показує наскільки часто й ефективно використовується кожна з копінг-стратегій.

Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях Е. Хейма – скринінго-

ва методика, що дає змогу досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копіngu, розподілених за трьома основними сферами психічної діяльності: когнітивні, емоційні та поведінкові копінг-механізми. Методика призначена для виявлення індивідуального стилю подолання стресу.

Проаналізуємо результати за кожною запропонованою методикою.

Результати за опитувальником «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса і С. Фолкмана представлені в таблиці 1.

Як бачимо з результатів, представлених у таблиці, за субшкалою «Конфронтаційний копінг» у 80% студентів – середній рівень напруження, що становить 43,8% за такою шкалою; високого рівня у першокурсників не виявилось.

Через прояви деякої агресивності людини за цією стратегією, що призводить до проблем із плануванням поведінки та передбаченням ходу подій, конфронтаційний копінг не є вирішенням проблеми, а скоріше лише зняттям психоемоційної напруги. З одного боку, така реакція може спричинити необдуманість власних дій, проте іноді допомагає відстояти свою точку зору, почати діяти, проявити ініціативу. В поведінці це проявлятиметься бажанням відстояти свою позицію, вступати у конфлікт з метою підняти власну самооцінку.

Результати обчислення за субшкалою «Дистанціювання» дали змогу визначити, що рівень напруження у 20% студентів становить високі показники (79,4%). Всі поведінкові дії за такого типу реагування базуються на стереотипах та автоматизмах, переключенні уваги на більш актуальні

Таблиця 1

**Аналіз результатів опитувальника «Способи копінг-поведінки»
(Р. Лазарус і С. Фолкман)**

Субшкали	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість, у %	Напруження, у %	Кількість, у %	Напруження, у %	Кількість, у %	Напруження, у %
Конфронтаційний копінг	20	33	80	43,8	–	–
Дистанціювання	16,6	28,8	63,3	37,8	20	79,4
Самоконтроль	23,3	21,4	16,6	34,3	60	64,8
Пошук соціальної підтримки	13,3	28,3	30	46,1	56,7	73,3
Прийняття відповідальності	30	19,2	70	93,3	–	–
Втеча-уникнення	20	5,4	60	40	20	57,5
Планування вирішення проблеми	16,7	11,7	30	46,7	53,3	77,8
Позитивна переоцінка	13,3	3,8	80	50,5	6,7	72,9

види діяльності. В емоційній сфері спостерігається збереження емоційної рівноваги, схильність до відсторонення від ситуації. Когнітивна сфера характеризується наявністю песимістичних думок, відмовою від глибоких роздумів про події, що відбуваються. За такої стратегії людина намагається знецінити проблему, ніби відокремитись від неї.

За субшкалою «Самоконтроль» ми виявили, що у 60% студентів було виявлено високий рівень (64,8%). За такого типу реагування спостерігається підвищений контроль за своїми діями, спонтанними реакціями, пригнічення вияву емоцій, свідомі зусилля задля збереження самовладання, підвищена увага до нової інформації. За такої стратегії, не проявляючи почуттів на людях, такі індивіди здаються закритими, не надто привітними, недружелюбними, такими, що не йдуть на контакт, а отже, спостерігається недовіра (до себе та оточуючих) та критика.

Аналізуючи результати за субшкалою «Пошук соціальної підтримки», ми виявили, що 56,7% наших студентів мають високий рівень напруження за вказаною шкалою (73,3%). За такого типу реагування людина намагається якомога більше контактувати з оточуючими, надто емоційно включається у ситуацію, відчуває потребу у захисті, безпеці, співчутті та прийнятті, намагається отримати підтримку у суспільстві: моральну, матеріальну. Проте часто таким чином формується залежність від чиеїсь оцінки або дій оточуючих.

За субшкалою «Прийняття відповідальності» було визначено, що у 70% студентів напруженість за цією шкалою становить високий рівень (93,3%). Показників низького рівня не було виявлено. Варто відзначити, що людина із таким типом реагування часто впадає у позицію «жертви», залишаючись тим самим у зручній їй позиції. Крім того, у неї відсутній план дій, вона здійснює невпевнені та непослідовні дії, має занижений емоційний фон через докори сумління, відчуття вини з депресивним відтінком, часто застрягає на помилках та докорах на рахунок власної некомпетентності. Частіше за все таким людям характерний високий рівень домагань, самокритика, а звідси незадоволення собою.

За субшкалою «Втеча-уникнення» ми виявили, що у 20% студентів напруженість становить середній рівень прояву (57,5%). За такого типу реагування спостерігаються випадки зняття емоційного напруження за допомогою алкоголю, сну тощо. Крім цього, спостерігається пасивність, відсутність бажання змінити ситуацію, відмова від ак-

тивних дій. В емоційному стані переважає тривога та напруження разом із надією на позитивний результат.

За однією з найбільш адаптивних стратегій, що представлена у вигляді субшкали «Планування вирішення проблеми», згідно із приведеними результатами, у 53,3% студентів проявляється високий рівень напруженості (77,8%). Основною особливістю людини, яка використовує таку копінг-стратегію, є складання плану з виходу із проблемної ситуації. Найважливішим є те, що людина спирається на попередній досвід, намагається уникати допущених раніше помилок, прогнозує найбільш вірогідні результати власних дій. Хоча проблемним моментом є те, що людині важко відмовитися від плану, тому вона не має можливості прийняти рішення швидко.

І за останньою субшкалою «Позитивна переоцінка» було визначено, що високий рівень напруженості (72,9%) – у 6,7% студентів. Користуючись цією стратегією, особистість переосмислює ситуацію по-новому, згідно з найпозитивнішою інтерпретацією такої проблеми. Показовою є здатність сприймати труднощі як частину життя, ступити на новий щабель саморозвитку, хоча іноді нездатність побачити різноманітні варіанти виходу із ситуації, що склалась.

Високого рівня напруженості не було виявлено за субшкалами «Конфронтаційний копінг» та «Прийняття відповідальності». Це свідчить про те, що поведінці студентів не характерна агресивність, імпульсивність, відсутність плану дій, не є характерною позиція «жертви». Проте найвищий рівень напруженості проявився у 20% студентів за субшкалою «Дистанціювання» (79,4%) та у 53,3% студентів за субшкалою «Планування вирішення проблеми» (77,8%). У таких досліджуваних спостерігається наявність песимістичних думок та схильність до відокремлення від ситуації.

На нашу думку, середній рівень напруженості є найкращим варіантом у разі адаптації студентів до нових умов навчання. Під час аналізу результатів було визначено, що 70% досліджуваних мають високий рівень напруженості (93,3%) за шкалою «Прийняття відповідальності». Це свідчить про те, що студенти, які використовують таку стратегію, проявляють бажання здійснювати конкретні послідовні дії, визнають право на помилку та приймають відповідальність за неї.

Якщо розглянути субшкалу «Пошук соціальної підтримки», в обробці значень було визначено, що у 13,3% студентів спостерігається низький рівень напруженості за



Таблиця 2

Результати діагностики копінг-поведінки в стресових ситуаціях

Адаптивні варіанти копінг-поведінки		
Категорія	Стратегія	Кількість студентів, у %
Когнітивні копінг-стратегії	«проблемний аналіз» (A5)	6,7%
	«установка власної цінності» (A10)	6,7%
	«збереження самовладання» (A4)	30%
Емоційні копінг-стратегії	«протест» (B1)	16,7%
	«оптимізм» (B4)	43,3%
Поведінкові копінг-стратегії	«співпраця» (B7)	0
	«звернення» (B8)	0
	«альтруїзм» (B2)	0
Неадаптивні варіанти копінг-поведінки		
Когнітивні копінг-стратегії	«прийняття» (A2)	10%
	«розгубленість» (A8)	0
	«дисимуляція» (A3)	16,7%
	«ігнорування» (A1)	2,3%
Емоційні копінг-стратегії	«придушення емоцій» (B3)	41,3%
	«покірність» (B6)	20%
	«самозвинувачення» (B7)	6,7%
	«агресивність» (B8)	0
Поведінкові копінг-стратегії	«активне уникнення» (B3)	0
	«відступ» (B6)	46,7%
Адаптивні варіанти копінг-поведінки, конструктивність яких залежить від значущості та вираженості ситуації подолання		
Когнітивні копінг-стратегії	«відносність» (A6)	6,7%
	«додавання сенсу» (A9)	0
	«релігійність» (A7)	0
Емоційні копінг-стратегії	«емоційна розрядка» (B2)	0
	«пасивна кооперація» (B5)	0
Поведінкові копінг-стратегії	«компенсація» (B4)	6,7%
	«відволікання» (B1)	2,3%
	«конструктивна активність» (B5)	16,6%

такою шкалою (28,3%). Це свідчить про те, що студенти не залежать від думки оточуючих, їхньої підтримки, прийнятті, не надто контактують з оточуючими та беземоційно включаються у ситуацію.

Щодо результатів діагностики копінг-поведінки в стресових ситуаціях Е. Хейма. Методика призначена для виявлення індивідуального стилю подолання стресу. Може використовуватися в цілях діагностики як непродуктивних патернів поведінки, так і ресурсів особистості.

Результати, приведені в таблиці 2, дають змогу побачити, як до кожного варіанту копінг-поведінки (адаптивна, неадаптивна, відносно адаптивна) відноситься сукупність стратегій, які поділені на три групи: когнітивні, емоційні та поведінкові.

Отже, серед адаптивних варіантів копінг-поведінки можна виокремити «збереження самовладання» (A4), що становить 30% від загальної кількості досліджуваних.

Серед адаптивних емоційних копінг-стратегій яскраво виокремлюється оптимізм (B4), який характерний для 43,3% від усієї вибірки. Якщо розглядати адаптивні поведінкові стратегії, то можна побачити, що жоден варіант шаблону поведінки не був обраний.

За всіма адаптивними варіантами копінг-поведінки (когнітивні, емоційні та поведінкові) можна помітити, що їх використовують у співвідношенні 9:2:2, де «збереження самовладання» проявляється більшою мірою й визначає: чи адаптивною є поведінка людини. Саме збереження самовладання допомагає людині зберегти ясність розуму у стресовій ситуації, не поринати в сильні емоції, що дає змогу керувати своїм внутрішнім станом та зовнішнім його вираженням.

Неадаптивні варіанти поведінки. У першій групі (когнітивні) копінг-стратегій виокремлюються такі: «ігнорування» (A1), що об-

рали 23,3%, «дисимуляція» (А3), стратегія, що, на думку 16,7% досліджуваних, є пріоритетною, а також варіант «прийняття» (А2), який був обраний 10% студентів.

Щодо емоційних копінг-стратегій, то на першому місці у 20% досліджуваних був варіант «покірність» (Б6). Крім цього, 13,3% частіше за все «придушують емоції» (Б3) і лише 6,7% як неадаптивний варіант поведінки використовують «самозвинувачення» (Б7). Цікавим є факт, що жоден із учасників дослідження не обрав твердження, що в інтерпретації результатів охарактеризувало «агресивність» (Б8) як провідний варіант поведінки у студентів.

Що стосується поведінкових копінг-стратегій, то єдиним варіантом став так званий «відступ» (В6), який характеризує поведінку 46,7% учасників дослідження.

Є ще один тип варіантів поведінки, який залежить від значущості та вираженості ситуації подолання. Когнітивна копінг-стратегія такого варіанту представлена єдиним результатом: «відносність» (обрали 6,7% студентів від загальної кількості вибірки). Студентам не характерні варіанти «додавання сенсу» та «релігійності».

Емоційні копінг-стратегії такого типу не були обрані досліджуваними.

Поведінкові стратегії були розподілені таким чином, що варіант «відволікання» був характерний для 23,3% студентів, «конструктивна активність» – 16,7% від усієї вибірки та шляхом «компенсації» йдуть лише 6,7% учасників дослідження.

Отже, за допомогою методики «Визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма» у досліджуваних були виявлені вищевказані особливості. Із зазначеного можна зробити висновок, що найчастіше студентами першого курсу використовується неадаптивна поведінкова копінг-стратегія «відступ» (В6) (46,7%) та адаптивна емоційна копінг-стратегія «оптимізм» (Б4) (43,3%). У першому випадку це – стратегія уникнення певної ситуації з метою зберегти свої кордони недоторканими та сформувати атмосферу безпеки, що є особливо актуальним під час адаптаційного процесу. Така стратегія вважається неадаптивною, оскільки є псевдодолаючою. Якщо проаналізувати іншу стратегію, «оптимізм», то такі студенти характеризуються впевненістю в наявності виходу у будь-якій, навіть найскладнішій ситуації.

Висновки із проведеного дослідження.

Отже, процес якісної адаптації можливий лише за умови володіння адаптивними копінг-стратегіями, що формують у особистості тип конструктивної копінг-поведінки.

За сучасних умов навчання у ЗВО якісному процесу адаптації не приділяється значної ролі, хоча відповідна робота проводиться, проте вона не спрямована на всі напрями, в рамках яких проходить адаптаційний процес, тобто не є суцільною.

У результаті емпіричного дослідження було визначено, що загалом процес адаптації сприймається студентами як щось кардинально нове, іноді травмуюче, однак необхідне для досягнення більшої самостійності, вміння орієнтуватися у щоденних проблемах та засвоєння нових ролей та шаблонів поведінки. Проте є студенти, у кого процес адаптації проходить дещо ускладнено, займає більше часу, фізичних і психічних ресурсів, у них спостерігається підвищена дратівливість, непослідовність у мисленні та діях, песимістичне сприйняття дійсності. Для більшості ж такий перехід від комфортних умов проживання до нової системи життя поступовий та насичений проблемами, з якими студент здатний впоратись.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Битюцкая Е.В. Опросник способов coping: методическое пособие. Москва : ИИУ МГОУ, 2015. 80 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. Москва : ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
3. Ляшин Я.С. Копінг як вихід із ситуації конфлікту. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 31. С. 156–169.
4. Мони́на Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». Санкт-Петербург : Речь, 2009. 250 с.
5. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*. 1997. Т. 18. № 5. С. 20–30.
6. Пельцман Л. Стрессовые состояния у людей, потерявших работу. *Психологический журнал*. 1992. Т. 21. № 1. С. 126–130.
7. Ли́бина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. Москва : Эксмо, 2008. 400 с.
8. Третьякова І.С., Бу́ряк Н.О. Оптимізація навчально-виховного процесу як умова успішної адаптації студентів-першокурсників. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького* : збірник наукових праць. 2011. № 6. С. 338–344.