



17. Кузин В.С. Психология / под ред. Б.Ф. Ломова. М.: Высшая школа, 1982. 256 с.
18. Лангер С. Философия в новом ключе: Исследование символики разума, ритуала и искусства. М.: Искусство, 2000. 287 с.
19. Леви-Брюль Л. Первобытное мышление. Хрестоматия по общей психологии: психология мышления / под общ. ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Петухова. М.: Из-во Моск. ун-та, 1981. С. 130–140.
20. Мелик-Пашаев А.А. Выразительная функция цвета в изобразительной деятельности детей. Вопросы психологии. 1975. № 4. С. 108–117.
21. Менегетти А. Образ и бессознательное: учебное пособие по интерпретации образов и сновидений. М.: Онтопсихология, 2000. 448 с.
22. Моляко В.А. Формирование образа экологической катастрофы на примере Чернобыльской атомной аварии. Вопросы психологии. 1992. № 5. С. 16–22.
23. Петухов В.В. Образ мира и психологическое значение мышления. Вестник МГУ. Сер.14. «Психология». 1984. № 4. С.111–123.
24. Ротенберг В.С. Разные формы отношений между сознанием и бессознательным. Вопросы философии. 1978. № 2. С. 70–78.
25. Симоненко С.Н. Психология трансформации образа в художественно-графической деятельности учащихся: дис. ... канд. психол. наук. К., 1990. 155 с.
26. Слитинская Л.И. Бессознательное и художественная фантазия: бессознательное: природа, функции, методы исследования. Т. 2. С. 549–561.
27. Смирнов С.Д. Мир образов и образ мира. Вестник МГУ. Сер.14. «Психология». 1981. № 3. С. 14–28.
28. Теслюк П.В. Полівалентність змісту символіки комплексу психомалюнків. Практична психологія та соціальна робота. 1998. № 6–7. С. 15–18.
29. Фрейд З. Толкование сновидений. К.: Здоровье, 1991. 384 с.
30. Чепелева Н.В. Психологические механизмы понимания и интерпретации личного опыта. Психология. Загальнодержавна науково-популярна газета. 2003. № 2–3 (44–45). С. 10–13.
31. Шестаков В.П. Эрнст Гомбрых и венская школа искусств. Вопросы философии. 2001. № 7. С. 129–138.
32. Юсупов О.Г. Рисунок как возможность изучения и работы с бессознательным. Психотерапия в системе медицинских наук в период становления доказательной медицины: сб. тез. науч. конф. СПб.: Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева, 2006. С. 111–112.
33. Яновский М.И. О средствах психологического воздействия искусства на человека. Вопросы психологии. 2002. № 6. С. 84–92.
34. Ярошевский М.Г. На путях к общей теории творчества: художественное и научное творчество / под ред. Б.С. Мейлаха. Л.: Наука, 1972. С. 19–37.
35. Яценко Т.С., Кмит Я.М., Мошенская Л.В. Психоаналитическая интерпретация комплекса тематических психорисунков (глубиннопсихологический аспект). М.: СИП РИА, 2000. 193 с.
36. Яценко Т.С., Теслюк П.В. Особливості застосування малюнкових методик у роботі групи АСПН та у практиці онтопсихологічного дослідження: контури порівняльного аналізу. Психологія і суспільство. Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис. 2005. № 4. С. 131–135.
37. Яценко Т.С., Чобітько М.Г., Доцевич Т.І. Малюнок у психокорекційній роботі психолога-практика. Черкаси: Брама, 2003. 216 с.
38. Яценко Т.С. Динамика развития глубинной психокоррекции: теория и практика: монография. Днепропетровск: Инновация, 2015. 567 с.

УДК 159.9.37

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ ТИПОМ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ

Бідюк І.А., к. психол. н., доцент,
доцент кафедри психології

*Національний аерокосмічний університет імені М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

Скуб М.Г., магістр – психолог,
випускниця гуманітарного факультету

*Національний аерокосмічний університет імені М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

У статті виявлено особливості психологічних захисних механізмів і копінг-стратегій у підлітковому віці. Розглянуто взаємозв'язок між захисними механізмами і копінгом. Психологічні механізми і копінг-стратегії у підлітків визначають основну поведінку у конфліктних ситуаціях, зокрема стресових життєвих. Виявлено, що підлітки намагаються усвідомити ситуацію і за допомогою усвідомлення визначити свої дії.

Ключові слова: особистість, копінг-стратегії, психологічні захисні механізми.

В статтю показані особливості психологічних захисних механізмів і копінг-стратегій в підлітковому віці. Розглянуто взаємозв'язок між захисними механізмами і копінг-стратегіями. Психологічні механізми і копінг-стратегії у підлітків визначають основне поведіння в конфліктних ситуаціях, зокрема стресових життєвих.

Ключові слова: *особистість, копінг-стратегії, психологічні захисні механізми.*

Bidiuk I.A., Skub M.G. FEATURES OF COPING STRATEGY IN ADOLESCENTS WITH VARIOUS TYPES OF PSYCHOLOGICAL PROTECTIVE MECHANISMS

The article shows the features of psychological defense mechanisms and coping strategies in adolescence. The interrelation between mechanisms and coping is considered. Psychological mechanisms and coping strategies in adolescents determine the basic behavior in conflict situations, and most importantly, stressful life. In this case, adolescents try to understand any situation, and with the help of awareness to determine their actions.

Key words: *personality, coping strategies, psychological protective mechanisms.*

Постановка проблеми. Важливість дослідження проблеми формування копінг-стратегій та психологічних захисних механізмів сьогодні пов'язана з наявністю соціально-економічних, культурних і політичних змін у суспільстві, які впливають на процес розвитку та соціалізацію підлітка. Соціальні зміни в країні та сім'ї призводять до зростання емоційного дискомфорту, внутрішнього напруження у підлітків. З огляду на це зростає інтерес до вивчення формування механізмів психологічного захисту, які сприяють підтримці стабільного та емоційного прийняття підлітками себе та свого оточення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. А. Маслоу першим зацікавився проблемою формування, визначення ролі копінг-стратегій та ввів поняття "coping". Р. Лазарус і С. Фолкман створили першу класифікацію копінг-стратегій і підкреслили роль когнітивних конструктів. П. Коста та Р. Маккрей акцентували увагу на впливі особистісних змінних, що детермінують перевагу певних стратегій поведінки індивідів у складних обставинах. Г. Сельє стверджував, що інтерпретація феноменів психологічного захисту та копінг-поведінки пов'язана з вивченням природи індивідуальної поведінки у контексті проблеми стресу.

В основі будь-якої форми поведінки – певний стиль реагування на ситуацію. Традиційно під стилем реагування мається на увазі параметр індивідуальної поведінки, який характеризує способи взаємодії людини з різними важкими ситуаціями, який проявляється або у формі психологічного захисту від неприємних ситуацій, або у вигляді конструктивної активності особистості, направленої на вирішення проблеми. Для позначення специфіки цих способів поведінки використовують термін «копінг-стратегії» [1, с. 58].

Спочатку дослідниками було встановлено, що копінг – це динамічне явище [2, с. 41]. Пізніше було виявлено, що на нього впливає й сама людина, яка проти-

ставляє стресовим ситуаціям власні індивідуальні якості як ситуативні детермінанти [2, с. 43].

Поняття «копінг» інтерпретується по-різному в різних психологічних школах [4, с. 104].

Перший підхід – неопсихоаналітичний. Копінг-процеси розглядаються як его-процеси, спрямовані на продуктивну адаптацію особистості до важких ситуацій. Функціонування копінг-процесів передбачає залучення когнітивних, моральних, соціальних та мотиваційних структур особистості до процесу подолання проблеми. У разі нездатності особистості до адекватного подолання проблеми вмикаються захисні механізми, що сприяють пасивній адаптації. Такі механізми визначаються як ригідні, дезадаптивні способи подолання проблеми, які перешкоджають адекватній орієнтації індивіда в реальній дійсності. Тобто копінг та психологічний захист функціонують на основі подібних его-процесів, але є різноспрямованими механізмами у подоланні проблем [4, с. 105].

Другий підхід визначає копінг як якість особистості, що дозволяє використовувати відносно постійні варіанти відповіді на стресові ситуації [5, с. 128].

Відповідно до третього підходу копінг є динамічним процесом, який визначається суб'єктивністю переживання ситуації та іншими факторами [3, с. 152].

Когнітивне уникнення відбувається як відволікання уваги від загрозливих сигналів, які йдуть від ситуації. До нього належить клас стратегій, мета яких – запобігти занадто сильному та неконтрольованому емоційному збудженню. Воно пов'язане з диспозиційними конструктами – толерантністю до невизначеності та толерантністю до емоційного збудження. Емпіричні дослідження показали, що до когнітивного уникнення частіше вдаються чоловіки, а жінки – до пильного копіngu [7, с. 139]. Копінг, що характеризується уникненням, видається адаптивнішим у ситуаціях щоденних короткочасних стресорів [6, с. 140].



На відміну від емоційно- і проблемно-сфокусованих копінг-стилів, де індивід орієнтований на активне вирішення всередині ситуації, унікальний копінг характеризується тим, що індивід всіляко намагається «витягнути» себе зі складної ситуації.

Більшість дослідників проблеми копінг-поведінки погоджуються щодо виокремлення чотирьох основних типів стресодолаючої поведінки [9, с. 74]. Такими типами є концентрація на проблемі (проблемно-орієнтоване подолання), емоційне реагування (емоційно-орієнтоване подолання), уникнення (відмова від вирішення проблеми) та пошук соціальної підтримки.

Концентрація на проблемі (проблемно-орієнтоване подолання) – це найдієвіша стратегія психологічного подолання, під час якої здійснюється оцінка ситуації, підбір потенційних можливостей та засобів її вирішення та найголовніше – прийняття рішення і здійснення активних кроків щодо його реалізації [10, с. 75].

Пошук соціальної підтримки виявляється у зверненні до інших людей за порадою та допомогою у стресовій ситуації [8, с. 75].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Оскільки інтерес до копінг-стратегій виник у психології відносно нещодавно, дослідники ще не виробили єдиної класифікації копінг-поведінки. Роботи за копінг-стратегіями досить різноманітні, кожен дослідник під час вивчення проблематики копінг-поведінки пропонує власну класифікацію.

Розмежування механізмів захисту та копінг-поведінки є методичними та теоретичними проблемами. Психологічний захист вважається внутрішнім особистісним процесом, а копінг розглядається як взаємодія з навколишнім середовищем. Деякі автори вважають ці дві теорії абсолютно незалежними між собою, але в більшості робіт вони розглядаються як взаємопов'язані [12, с. 81].

Серед дослідників поняття «механізми психологічного захисту» та «механізми подолання» (копінг-поведінка) розглядаються як найважливіші форми адаптаційних процесів і реагування індивідом на стресові ситуації, що взаємодоповнюються [11, с. 48]. Послаблення психічного дискомфорту здійснюється в рамках неусвідомленої діяльності психіки за допомогою механізмів психологічного захисту. Копінг-поведінка використовується як стратегія дій особистості, спрямованої на усунення ситуації психологічної загрози.

Постановка завдання. Мета статті – розкрити особливості копінг-стратегій у підлітків з різним типом психологічних захисних механізмів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Копінг-стратегії у підлітків визна-

чаються тим, що у поведінці переважають домінуючі стратегії подолання важкої життєвої ситуації. До цих стратегій належать такі: позитивна переоцінка, дистанціювання та планування вирішення проблеми.

Це свідчить про те, що такі підлітки за допомогою позитивної переоцінки та позитивного переосмислення намагаються подолати негативні переживання. Позитивним чинником у виборі цієї стратегії є можливість підлітком позитивно переосмислити проблемну ситуацію, а негативним – ймовірність підлітком недооцінити можливість дієвого вирішення проблемної ситуації. Обираючи дистанціювання як стратегію подолання, підліток передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою завдяки суб'єктивному зниженню її значущості та ступеня емоційного занурення в неї (характерним є використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, переключення уваги, відсторонення, гумору, знецінення тощо).

Стратегія планування рішення проблеми передбачає спроби подолання проблеми завдяки цілеспрямованому аналізу ситуації та можливих варіантів поведінки, виробленню стратегії вирішення проблеми, плануванню власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів. Ця стратегія розглядається більшістю дослідників як адаптивна, така, що сприяє конструктивному вирішенню труднощів. Позитивним під час використання цієї стратегії є можливість цілеспрямованого та планомірного вирішення проблемної ситуації. Негативним – ймовірність надмірної раціональності, недостатньої емоційності, інтуїтивності та спонтанності у поведінці.

Під час практичного дослідження було виявлено значущі показники за шкалою орієнтованості на вирішення задачі – конфронтаційний копінг, планування вирішення проблем, позитивна переоцінка, вирішення проблем, уникнення, компенсація, уникнення як захисний механізм; за шкалою орієнтованості на емоції – прийняття відповідальності, позитивна переоцінка, витіснення, регресія, компенсація, реактивне утворення, уникнення як психологічний захисний механізм; за шкалою орієнтованості на уникнення – заперечення, агресія як психологічний захисний механізм; за шкалою вирішення проблем – конфронтаційний копінг, пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка, уникнення, орієнтація на вирішення проблем, компенсація, інтелектуалізація, миролюбність як психологічний захисний механізм; за шкалою пошуку соціальної

підтримки – пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, миролюбність та уникнення як психологічні захисні механізми; за шкалою уникнення – уникнення як орієнтація на вирішення проблеми.

Взаємозв'язок видів психологічних захисних механізмів (за тестом «Індекс життєвого стилю») та копінг-стратегій (за методикою діагностики стрес-долаючої поведінки) у підлітків добре видно в таблиці 1.

За фактором 1 значний рівень взаємозв'язку мають такі компоненти, як компенсація, витіснення, інтелектуалізація, проєкція та реактивне утворення; за фактором 2 – регресія, витіснення, заперечення, заміщення та проєкція; за фактором 3 – регресія, інтелектуалізація, заміщення та реактивне утворення.

Для підлітків, які у стресових чи складних ситуаціях повертаються до дитячих (ранніх) типів поведінки, характерною є копінг-стратегія, орієнтована на пошук соціальної підтримки та уникнення. Для підлітків, які у складних життєвих ситуаціях частіше використовують несвідому спробу подолання реального або уявного недоліку, компенсуючи його, характерною є стратегія, яка орієнтована на вирішення проблеми. Підлітки, у яких переважає ме-

ханізм, в результаті дії якого неприйнятні для них думки, згадки та переживання витісняються зі свідомості та переходять у сферу несвідомого, частіше використовують стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми та на пошук соціальної підтримки.

Підлітки, у яких психологічний захисний механізм має своєю основною функцією маскування, приховування від свідомості істинних мотивів і дій, думок і почуттів задля забезпечення внутрішнього комфорту, збереження почуття власної гідності, самоповаги, частіше використовують копінг-поведінку, орієнтовану на вирішення проблеми та уникнення. Досліджувані, які у складних чи стресових ситуаціях частіше переносять дії з недоступного їм об'єкта на доступний, загалом використовують стратегію, яка орієнтована на пошук соціальної підтримки та уникнення. Підлітки, які в складних життєвих ситуаціях власні бажання, почуття та особистісні якості, які вони не хочуть визнавати через їх непривабливість, переносять (проєктують) на іншу особу, частіше використовують стратегію подолання, орієнтовану на вирішення проблеми та пошук соціальної підтримки.

Таблиця 1

Взаємозв'язок видів психологічних захисних механізмів та прояву копінг-стратегій (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення) у підлітків

Назва шкали	Види копінг-стратегій		
	FAC_1	FAC_2	FAC_3
Регресія		,816	,530
Компенсація	,693		
Витіснення	,534	,454	
Заперечення		,700	
Інтелектуалізація	,670		,554
Заміщення		,537	,520
Проєкція	,618	,484	
Реактивне утворення	,437		,781

Таблиця 2

Взаємозв'язок видів психологічних захисних механізмів (миролюбність, уникнення, агресія) та прояву копінг-стратегій у підлітків

Назва шкали	Види захисних механізмів		
	FAC_1	FAC_2	FAC_3
Конфронтаційний копінг		,422	,870
Дистанціювання	,816		,528
Самоконтроль	,747		
Пошук соціальної підтримки	,641		
Прийняття відповідальності		,885	
Уникнення	,449	,691	
Планування вирішення проблеми			,803
Позитивна переоцінка	,749	,415	



Взаємозв'язок видів психологічних захисних механізмів (за тестом Бойко) та копінг-стратегій (за методикою Лазаруса) у підлітків вказані в таблиці 2.

За фактором 1 значний рівень взаємозв'язку мають такі компоненти, як дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, уникнення та позитивна переоцінка; за фактором 2 – конфронтаційний копінг, прийняття відповідальності, уникнення та позитивна переоцінка; за фактором 3 – конфронтаційний копінг, дистанціювання та планування вирішення проблеми.

Підлітки, які використовують психологічну стратегію захисту (миролюбність), в якій провідну роль грають інтелект та характер, часто вдаються до таких стратегій подолання: спроба подолати негативні переживання у зв'язку з проблемою завдяки зниженню значущості проблеми та ступеня емоційного залучення до неї (характерним є використання раціоналізації, переключення уваги, відсторонення, гумору, знецінення тощо); спроба подолати негативні переживання у зв'язку з проблемою завдяки цілеспрямованому придушенню та стриманню емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації та вибір стратегії поведінки (високий контроль поведінки та прагнення до самоконтролю); спроба вирішення проблеми завдяки залученню зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної підтримки; спроба подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою завдяки реагуванню на кшталт відхилення-уникнення тощо; спроба подолання негативних переживань у зв'язку із проблемою завдяки її позитивному переосмисленню, розгляду її як стимулу для особистого росту.

Підлітки, які частіше використовують стратегію психологічного захисту (уникнення), що зосереджена на економії інтелектуальних та емоційних ресурсів, у складних та стресових ситуаціях здебільшого вдаються до таких стратегій подолання: спроба вирішити проблему завдяки не завжди цілеспрямованій поведінковій активності, завдяки здійсненню конкретних дій, направлених або на змінення ситуації, або на корегування негативних емоцій у зв'язку з труднощами, що виникли (конфронтація); стратегія прийняття відповідальності, тобто визнання суб'єктом ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її вирішення (у багатьох випадках з компонентом самокритики та самозвинувачення); спроба вирішення проблеми завдяки залученню зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної підтримки; спроба подолання негативних переживань у зв'язку з труднощами завдяки реагуванню на

кшталт відхилення-уникнення тощо; спроба подолання негативних переживань у зв'язку із проблемою завдяки її позитивному переосмисленню, розгляду її як стимулу для особистого росту.

Підлітки, які використовують стратегію дії на основі інстинкту (агресії), здебільшого під час стресових та складних ситуацій вдаються до таких стратегій подолання: спроба вирішити проблему завдяки не завжди цілеспрямованій поведінковій активності, завдяки здійсненню конкретних дій, направлених на зміну ситуації; спроба подолати негативні переживання завдяки зниженню значущості проблеми та ступеня емоційного залучення до неї (характерним є використання раціоналізації, переключення завдяки цілеспрямованому аналізу ситуації та можливих варіантів поведінки, виробленню стратегії вирішення проблеми, плануванню власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів).

Висновки з проведеного дослідження. Під час стресових ситуацій психологічна адаптація людини відбувається завдяки двом таким механізмам: механізму психологічного захисту та копінг-механізмам. Копінг-поведінка дозволяє суб'єкту впоратися зі стресом або тяжкою життєвою ситуацією за допомогою усвідомлених дій та спрямування на активну взаємодію із ситуацією. Суб'єкт змінює ситуацію, якщо вона піддається контролю, або пристосовується до неї, якщо ситуація не під контролем. Захисні механізми психіки – це несвідомий психологічний механізм, який зменшує занепокоєння, що виникає від неприйнятних або потенційно шкідливих подразників.

Копінг-стратегії підлітків можна об'єднати в три такі групи: стратегії вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення. Було визначено, що характерним для підлітків є прагнення до емоційного вирішення життєвих труднощів. Копінг-стратегія уникнення використовується підлітками після повторної невдачі, а активні копінг-стратегії – у схожих ситуаціях. Соціальна підтримка пом'якшує вплив стресу на організм і у такий спосіб зберігає здоров'я, саме тому вона відіграє важливу роль у розвитку підлітка.

Під час дослідження психологічних захисних механізмів підлітків було визначено, що провідними психологічними механізмами у старшому підлітковому віці є компенсація та заміщення. Це свідчить про те, що підлітки намагаються знайти відповідну заміну реального або уявного недоліку, нестерпного почуття, що часто відбувається шляхом фантазування або присвоєння собі

якостей, цінностей, поведінкових характеристик, кращих якостей іншої особистості. Що стосується заміщення як ще одного вираженого типу психологічного захисного механізму, то воно проявляється у підлітків як розрядка пригнічених емоцій (як правило, ворожістю та гнівом), яка направляє на об'єкти, що мають меншу небезпеку або ж є доступнішими, ніж ті, що викликали негативні емоції та почуття.

У підлітків копінг-поведінка формується залежно від механізмів психологічного захисту: що частіше підліток використовує саме конструктивну стратегію подолання у конкретних ситуаціях, то частіше вдається до ефективних захисних механізмів; що частіше підліток використовує стратегію уникнення, то більше він вдається до неефективних механізмів захисту (витіснення, регресія тощо).

Для підлітків, які у стресових чи складних життєвих ситуаціях повертаються до дитячих (ранніх) типів поведінки, характерною є копінг-стратегія, орієнтована на пошук соціальної підтримки та уникнення. Підлітки, які частіше використовують несвідому спробу подолання реального або уявного недоліку, компенсуючи його, мають характерну стратегію, орієнтовану на вирішення проблеми. Підлітки, у яких переважає механізм, внаслідок дії якого неприйнятні для них думки, згадки та переживання витісняються зі свідомості та переходять до сфери несвідомого, частіше використовують стратегію, орієнтовані на вирішення проблеми та пошук соціальної підтримки. Досліджувані, в яких відбувається процес усунення, ігнорування травмуючого сприйняття зовнішньої реальності, частіше обирають копінг-поведінку, орієнтовану на пошук соціальної підтримки. Підлітки, у яких психологічний захисний механізм має основну функцію маскування (приховування) від свідомості самого суб'єкта істинних мотивів дій, думок та почуттів задля забезпечення внутрішнього комфорту, збереження по-

чуття власної гідності, самоповаги, частіше використовують копінг-поведінку, орієнтовану на вирішення проблеми та уникнення. Досліджувані, які часто переносять дії з недоступного їм об'єкта на доступний, загалом використовують стратегію, яка орієнтована на пошук соціальної підтримки та уникнення. Ті підлітки, які власні бажання, почуття та особистісні якості, в яких вони не хочуть зізнаватись собі через їх непривабливість, переносять (проектують) на іншу особу, частіше вдаються до стратегії подолання, орієнтованої на вирішення проблеми та пошук соціальної підтримки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абабаков В.А., Пере М. Адаптация к стрессу: основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2006. 247 с.
2. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Авантитул, 2008. 141 с.
3. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. 474 с.
4. Лазарус, Р.С., Фолкман С. Стресс, адаптация и копинг. Нью-Йорк, 1994. 231 с.
5. Вассерман Л.И. Абабаков В.А., Трифонова Е.А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика / под ред. Л.И. Вассермана. СПб.: Речь, 2013. 186 с.
6. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2011. 256 с.
7. Бурлачук, Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. М.: Наука, 1998. 412 с.
8. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях. М., 2014. 147 с.
9. Крюкова, Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. 64 с.
10. Волкова Н.В. Coping strategies как условие формирования идентичности. Мир психологии. 2004. № 2.
11. Набибулина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом, 2009. 82 с.
12. Родионов В.А. Экспериментальная психология. Школьный психолог. 2011. № 1.