

УДК 159.923

Таїсія Ткачук

АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В РАМКАХ СУБ'ЄКТНО-ДІЯЛЬНІСНОГО ТА СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПІДХОДІВ

У статті обґрунтована актуальність дослідження опановуючої (копінг) поведінки як індивідуального способу взаємодії людини з ситуацією у відповідності з її власною логікою, значущістю у житті та психологічними можливостями. Здійснений аналіз дефініції «копінг-поведінка», головна задача якої полягає у забезпеченні та підтриманні фізичного й психічного здоров'я особистості.

Проаналізовано історичний зріз вивчення копінгу в змістовному контексті суб'єктно-діяльнісного підходу, в рамках якого копінг розглядається як поведінка суб'єкта, оскільки механізми подолання стресу використовуються людиною свідомо й цілеспрямовано.

Розглянуто структурно-функціональний підхід до вивчення копінгу, у контексті якого наголошується на здатності суб'єкта копінг-поведінки до саморегуляції і самоорганізації, що, у свою чергу, дає можливість людині забезпечити адекватні умовам мінливість та пластичність власної життєдіяльності на будь-якому рівні.

Здійснено аналіз нового підходу до розуміння копінг-поведінки, який реалізується через аналіз структурного (особистісного), динамічного (процесуального, ситуативного), регулятивного та екологічного (соціокультурного та соціально-психологічного) компонентів психології суб'єкта. Дані аспекти активності суб'єкта є детермінантами опанування шляхом надання переваги певним стратегіям і стилям.

Визначено, що структурний фактор копінгу представляє особистісні риси суб'єкта, які є предикторами конкретного стилю опанування; динамічний – включає особливості копінг-процесу у конкретній і мінливій ситуації, яка має певний рівень стресогенності для суб'єкта і оцінюється ним самостійно; екологічний – розглядається як затребуваність інтеріндивідуальних соціально-психологічних якостей суб'єкта, їх внесок в ефективність адаптації; регулятивний – проявляється у можливості розвитку і формуванні копінг-поведінки.

Ключові слова: *копінг, копінг-поведінка, суб'єктно-діяльнісний підхід, структурно-функціональний підхід, саморегуляція, фактори копінгу (структурний, динамічний, екологічний, регулятивний).*

В статье обосновывается актуальность исследования совладающего поведения (копинга) как индивидуального способа взаимодействия человека со стрессовой ситуацией соответственно ее логике, значимости в жизни и психологическим возможностям индивидуума. Проанализована дефиниция «копинг-поведение», основной задачей которого есть обеспечение и поддержание физического и психологического здоровья личности.

Рассмотрены особенности изучения совладающего поведения в содержательном контексте субъектно-деятельного подхода, в рамках которого

оно рассматривается как поведение субъекта, поскольку механизмы преодоления стресса используются человеком осознанно и целенаправленно.

Изучен структурно-функциональный подход к изучению копинга, в контексте которого подчеркивается способность его субъекта к саморегуляции и самоорганизации, что, в свою очередь, дает возможность человеку обеспечить адекватные условиям изменчивость и пластичность собственной жизнедеятельности на всех уровнях.

Представлен анализ нового подхода к понимаю копинг-поведения, который реализуется через анализ структурного (личностного), динамического (процессуального, ситуативного), регулятивного и экологического (социокультурного и социально-психологического) компонентов психологии субъекта. Данные аспекты активности субъекта есть детерминантами совладания способом выбора определенных стратегий и стилей.

Определено, что структурный фактор копинга являет собой личностные черты субъекта, которые есть предикторами конкретного стиля совладания; динамический – включает особенности копинг процесса в условиях конкретной и изменчивой ситуации, которая имеет обладает определенным уровнем стрессогенности для субъекта и оценивается им самостоятельно; экологический – рассматривается как затребованность интериндивидуальных социально-психологических свойств субъекта, их вклад в эффективность процесса адаптации; регулятивный – проявляется в возможности развития и формирования копинг-поведения.

Ключевые слова: копинг, копинг-поведение, субъектно-деятельный подход, структурно-функциональный подход, саморегуляция, факторы копинга (структурный, динамический, экологический, регулятивный).

The article explains the relevance of the study of coping (coping) behavior as an individual way of human interaction of a man with stress situation according to its logic, significance in the life of the individual and psychological capabilities. The definition of «coping behavior», whose main task is, ensuring and maintaining of physical and mental health of individuals was analyzed.

Historical analysis of the study of coping was made in a meaningful context of subject-active approach, in which it is seen as the subject's behavior, because the mechanisms of stress overcoming are used by man consciously and purposefully.

The structural-functional approach to the study of coping was regarded in the context of emphasizing the ability of its subject to self-regulation and self-organization, which in its turn enables the person to provide adequate conditions variability and plasticity of the own life at all levels.

It also presents an analysis of a new approach to understanding the coping behavior, which is realized through the analysis of structural (personal), dynamic (procedural, situational), regulatory and environmental (social-cultural and social-psychological) components of the subject of psychology. These aspects of the subject's activity are the determinants of coping in the way of giving advantage to specific strategies and styles.

It was determined that the structural factor of coping presents the personality traits that are predictive of a particular style of coping; the dynamic features include coping process in specific and volatile situation that has a certain level of stress for the subject and is evaluated by him independantly; ecologic is seen as requesting interindividual socio-psychological characteristics of the subject, their contribution to

the effectiveness of the adaptation process; regulatory is manifested in the possibility of the development and formation of coping behavior.

Keywords: coping, coping-behavior, subject-active approach, structural-functional approach, selfregulation, coping factors (structural, dynamical, environmental, regulatory).

Актуальність дослідження. Ми розпочали нове тисячоліття з багатьма нерозв'язаними соціально-економічними, екологічними та соціальними проблемами, які у нашому суспільстві набули загрозливого характеру. Це значною мірою послаблює у людей можливості контролювати події, підсилює почуття безнадійності, тим самим знижуючи їх готовність до подолання складних життєвих ситуацій. За таких умов домінуючим настроєм більшості громадян є песимізм і тривожність, які викликані соціально-стресовими впливами і призвели до стрімкого зростання кількості хворих на соматичні та нервово-психічні захворювання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологія подолання життєвих труднощів носить назву копінг-поведінки (копінг) і є нині однією з актуальних у сучасній психології. Вона розглядається як когнітивні та поведінкові зусилля, які постійно змінюються та застосовуються людиною для того, щоб упоратися зі специфічними внутрішніми та/або зовнішніми вимогами, що надзвичайно напружують або перевищують ресурси людини. Поняття «опановуюча поведінка» походить від англ. «to cope» – опановувати, долати. Таким чином, опанування та копінг є синонімічними поняттями. Виникнення труднощів неможна уникнути, оскільки вони є природнім, закономірним наслідком складного процесу взаємодії суб'єкта з оточуючим світом. У зв'язку з цим людині необхідно постійно використовувати всі можливі ресурси для того, щоб долаючи труднощі залишатися адаптивною і почуватися більш менш безпечно [Крюкова, 2004; Ткачук, 2011].

Копінг (coping) – це індивідуальний спосіб взаємодії людини з ситуацією у відповідності з її власною логікою, значущістю у житті та психологічними можливостями. Психологічне призначення копінгу полягає у тому, щоб якомога краще адаптувати людину до вимог ситуації, дозволяючи їй послабити або пом'якшити ці вимоги, зробити спробу уникнути або звикнути до них, тобто погасити її стресовий вплив. Тому головна задача копінгу – забезпечення і підтримання фізичного і психічного здоров'я особистості [Крюкова, 2004].

Стрес може переживатися емоційно, когнітивно, поведінково, але, як правило, існують багаточисельні і неповторні комбінації всіх трьох компонентів. Саме через це, при оцінці копінга необхідно враховувати обидві його функції. Оцінка індивідом стресової ситуації визначає пропорційне представництво кожної функції. Поведінка, яка має на меті усунути або зменшити інтенсивність впливу стресора, змінити зв'язок стресу з власне фізичним або соціальним середовищем розглядається як активна копінг-поведінка. Пасивна копінг-поведінка являє собою інтрапсихічні форми подолання стресу, призначені для зниження емоційного збудження раніше, ніж зміниться ситуація [*Folkman, Lazarus, 1980*].

Історичний зріз досягнень вивчення копінг-поведінки у зарубіжній та вітчизняній психології простежується у змістовому контексті психоаналітичної, когнітивно-біхевіоральної психології, теорії особистісних рис, суб'єктно-діяльнісного та структурно-функціонального підходів.

В термінах динаміки Его копінг-поведінка розглядається як один із засобів психологічного захисту та використовується для послаблення напруги (А. Фройд, Г. Вайлант), в теорії особистісних рис копінг трактується

як процес опанування кризових ситуацій, успішність якого можна прогнозувати на основі оцінки індивідуально-психологічних особливостей людини та її схильностей до подолання стресу (Р. Моос). Р. Лазарус та С. Фолкман запропонували ситуаційну модель, наголошуючи на важливості когнітивної оцінки стрес-факторів в умовах певної ситуації, оскільки спроби зрозуміти копінг лише як атрибут особистості або стиль опанування нею стресу не були успішними.

Мета написання статті є аналіз вивчення копінг-поведінки в рамках суб'єктно-діяльнісного та структурно-функціонального підходів

Виклад основного матеріалу. Суб'єктно-діяльнісний підхід у вивченні копінгу полягає у визнанні людини активним суб'єктом різноманітних форм довільної активності. Він долає обмеженість «постулату безпосередності», відповідно до якого внутрішня і зовнішня активність особистості прямо обумовлюється впливами оточуючого середовища або окремими психічними функціями, і розкриває її спроможність до самодетермінації, самовизначення і саморозвитку (К. Абульханова-Славська, Л. Анциферова, В. Знаков) [*Абульханова-Славская, 1980; Анциферова, 1994; Знаков, 2004*].

Однією з проблем, яка розглядається у рамках суб'єктно-діяльнісного підходу є проблема критеріїв людини як суб'єкта власної діяльності. На думку Т. Крюкової, спроможність до опанування може бути розглянута як один з критеріїв суб'єкта. Вона розглядає копінг саме як поведінку суб'єкта, оскільки, на її думку, механізми опанування використовуються людиною свідомо і цілеспрямовано. Цю думку спростовує Т. Корнілова, наполягаючи на функціонально-рівневій концепції прийняття рішень, у рамках якої розуміння саморегуляції передбачає наявність у динамічних регулятивних системах рішень і дій людини як усвідомлюваних, так і неусвідомлюваних компонентів. Вибір стилю і стратегії опанування пов'язаний з цілеутворенням, що включає як усвідомлювані процеси постановки цілей, так і неусвідомлювані антиципації, за якими стоять процесуальні впливи особистісних уподобань, мотиваційних ієрархій, засобів розв'язання важких ситуацій, які автоматично використовуються та ін.

Т. Крюкова пропонує новий підхід до розуміння копінг-поведінки, який здійснюється через аналіз структурного (особистісного), динамічного (процесуального, ситуативного), регулятивного і екологічного (соціокультурного і соціально-психологічного) компонентів психології суб'єкта. Згідно точки зору Т. Крюкової, дані аспекти активності суб'єкта є детермінантами опанування шляхом надання переваги певним стратегіям і стилям [Крюкова, 2004].

Структурний фактор копінгу представляє особистісні риси суб'єкта, які є предикторами конкретного стилю опанування. Динамічний фактор включає особливості копінг-процесу у конкретній і мінливій ситуації, яка має певний рівень стресогенності для суб'єкта і оцінюється ним самостійно. Екологічний фактор копінгу розглядається як затребуваність індивідуальних соціально-психологічних якостей суб'єкта, їх внесок в ефективність адаптації. Регулятивний фактор проявляється у можливості розвитку і формуванні копінг-поведінки.

Ґрунтуючись на теорії багаторівневої системи організації і чисельної детермінації психічного розвитку (Б. Ананьев, А. Брушлинський), можна зробити висновок, що суб'єкта копінг-поведінки відрізняє здатність до саморегуляції і самоорганізації. Проблема психічної регуляції поведінки і діяльності виступає ключовою у процесі реалізації суб'єктного підходу у психологічному дослідженні. Концепція суб'єкта соціальної поведінки та його саморегуляції (усвідомленого рівня психічної

саморегуляції) ґрунтується на поглядах про те, що особистість – це особлива регуляторна інстанція, яка забезпечує оволодіння індивідом своєю поведінкою і розвитком. По мірі ускладнення активності розвиваються рівні регуляції: виникає усвідомлена довільна регуляція, саморегуляція довільної активності [Ананьев, 1969].

Найбільш відомою є теоретична модель психічної регуляції і саморегуляції О. Конопкіна, В. Моросанової, А. Осницького, розроблена з позицій *структурно-функціонального підходу*. На думку вищезгаданих авторів, саморегуляція являє собою процеси ініціації і висування суб'єктом цілей активності, а також управління досягненням цих цілей. Процеси саморегуляції розглядаються згаданими вченими як внутрішня цілеспрямована активність людини, яка реалізується за рахунок системної участі найрізноманітніших процесів, явищ та рівнів психіки. Предметом психології саморегуляції є інтегративні психічні явища і процеси, які забезпечують самоорганізацію різних видів психічної активності людини, цілісність її індивідуальності та особистості. Аналіз механізмів саморегуляції відбувається у рамках проблематики індивідуальних стилів регуляції, реалізації різних форм довільної активності і діяльності (навчальної, трудової), регуляції психічних станів, вікових аспектів її становлення [Конопкин, 1980; Осницький, 1996; Моросанова, 1998]

Існують різні погляди вчених на рівні саморегуляції: рівень психологічної саморегуляції сприяє підтриманню оптимальної психічної активності, що є необхідною для успішного виконання діяльності (Альбуханова-Славська); операційно-технічний рівень регуляції відповідає за організацію і корекцію дій суб'єкта (О. Конопкін); особистісно-мотиваційний рівень саморегуляції дозволяє усвідомити мотиви своєї діяльності і скеровувати потребово-мотиваційну сферу (Б. Братусь, Ф. Василюк, Б. Зейгарник) [Василюк, 1984; Зейгарник, 1986].

Б. Зейгарник розглядає саморегуляцію як свідомий процес, який спрямований на керування своєю поведінкою. Нею виокремлюються два рівня саморегуляції: операційно-технічний, пов'язаний з свідомою організацією дій з допомогою засобів оптимізації і мотиваційний, на якому організується загальна спрямованість діяльності з допомогою управління потребово-мотиваційною сферою.

У рамках мотиваційного рівня саморегуляції можна виокремити дві її форми: саморегуляція як вольова поведінка, що

протікає в умовах мотиваційного конфлікту і саморегуляція, спрямована на гармонізацію мотиваційної сфери, усунення внутрішніх конфліктів і протиріч на основі свідомої перебудови і появи нових смислів. Друга форма саморегуляції ефективна у критичних ситуаціях, коли досягнення мети і здійснення життєво важливих для особистості цілей і мотивів у силу об'єктивних причин стає неможливим і є складовою діяльності переживання. Процес переживання – особлива внутрішня діяльність щодо народження нових смислів, що актуалізується у критичних ситуаціях [Зейгарник, 1986].

Основними механізмами особистісно-мотиваційного рівня саморегуляції є рефлексія і смислове зв'язування. Перша дозволяє людині подивитися на себе об'єктивно, проаналізувати і співставити різні події власного життя, спрямована на усвідомлення смислу власного життя, оскільки фіксує процес діяльності, відчужує і об'єктивує його, робить можливим свідомий вплив на цей процес. Завдяки рефлексії існує можливість подивитися на себе «з боку», змінити своє ставлення до оточуючого середовища, перебудувати свій внутрішній світ, пристосуватися до мінливої дійсності. На відміну від неусвідомлюваних форм саморегуляції (психологічних захистів), рефлексія є способом саморозвитку особистості. Смислове зв'язування – це механізм саморегуляції, за участі якого відбувається формування нового смислу через його емоційне насичення шляхом зв'язування нейтрального змісту з мотиваційно-смисловою сферою особистості.

Отже, особистісно-мотиваційний рівень саморегуляції – це особлива форма внутрішньої активності, спрямована на збереження внутрішньої гармонії, самоідентичності, що забезпечує успішність самоактуалізації.

Таким чином, саморегуляція є системний процес, який забезпечує адекватну умовам мінливість, пластичність життєдіяльності суб'єкта на будь-якому її рівні – це внутрішня цілеспрямована активність людини, що реалізується за участі різних процесів, явищ та рівнів психіки. У процесах саморегуляції отримує вираз єдність і системна цілісність психіки. Критична ситуація висуває підвищені вимоги до саморегуляції особистості. Для опанування її можуть бути задіяні як діяльнісна, так і особистісна саморегуляція. Успішність і ефективність опанування залежить від сформованості обох рівнів, а дієвість особистісних змістів – від загальної сформованості системи саморегуляції людини.

Дж. Едвардс (J. Edwards) запропонував свою модель стресу і

копінгу, що являє собою узагальнення, зроблене вченим на основі аналізу теорії стресу і копінгу і включає у себе елементи з теорій мотивації прийняття рішення і контролю. Автор визначає стрес, як негативну розбіжність між актуальним і бажаним психічним станом за умови, коли наявність цієї розбіжності значуща для людини. Термін «негативна розбіжність» показує, що стрес існує, коли актуальний стан людини не відповідає бажаному стану. На усвідомлення впливають не лише особливості людини і її фізичне та соціальне оточення, але також доступна інформація і власні когнітивні структури реальності [Edwards, 1988].

Розбіжність впливає на психічне та фізичне самопочуття, а також на копінг, тобто на зусилля особистості щодо пом'якшення цих негативних впливів. Копінг, у свою чергу, впливає на детермінанти стресу наступним чином: безпосередньо змінюючи аспекти фізичного і соціального оточення; змінюючи особистісні характеристики; змінюючи інформацію, на якій ґрунтуються почуття; видозмінюючи почуття засобом когнітивної перебудови дійсності; регулюючи бажання для зменшення розбіжності; зменшуючи значущість розбіжності.

Підсумовуючи можна зробити висновок, що під впливом стресу людина може вибирати з великого різноманіття стратегій. Як зазначає Дж. Едвардс, особистість може свідомо створювати набір копінг-стратегій, оцінювати можливі наслідки кожного варіанту і вибирати ту, яка зводить до мінімуму наслідки стресу і покращує самопочуття. Проте вона не завжди обирає раціональний підхід [Edwards, 1988].

Багато дослідників у галузі прийняття рішень зазначають, що люди під впливом стресу недостатньо використовують раціональні допінг-стратегії. І хоча зростаючий стрес може мотивувати людину на створення великої кількості копінг-альтернатив, це може спровокувати емоційні та психічні розлади і, таким чином, сприяти виникненню реакцій ярості, паніки або захисних механізмів.

Висновки. Таким чином, у сучасній психологічній науці копінг-поведінка розглядається як індивідуальний спосіб взаємодії людини з ситуацією у відповідності з її власною логікою, значущістю у житті та психологічними можливостями.

В змістовному контексті суб'єктно-діяльнісного підходу копінг розглядається як поведінка суб'єкта, оскільки механізми подолання стресу використовуються людиною свідомо й цілеспрямовано. Натомість у рамках

структурно-функціонального підходу до вивчення копінгу наголошується на здатності суб'єкта копінг-поведінки до саморегуляції і самоорганізації, що, у свою чергу, дає можливість людині забезпечити адекватні умовам мінливість та пластичність власної життєдіяльності на будь-якому рівні.

Аналіз нового підходу до розуміння копінг-поведінки реалізується через аналіз структурного (особистісного), динамічного (процесуального, ситуативного), регулятивного та екологічного (соціокультурного та соціально-психологічного) компонентів психології суб'єкта. Дані аспекти активності суб'єкта є детермінантами опанування шляхом надання переваги певним стратегіям і стилям. Так, структурний фактор копінгу представляє особистісні риси суб'єкта, які є предикторами конкретного стилю опанування; динамічний – включає особливості копінг-процесу у конкретній і мінливій ситуації, яка має певний рівень стресогенності для суб'єкта і оцінюється ним самостійно; екологічний – розглядається як затребуваність інтеріндивідуальних соціально-психологічних якостей суб'єкта, їх внесок в ефективність адаптації; регулятивний – проявляється у можливості розвитку і формуванні допінг поведінки.

ЛІТЕРАТУРА

- Абульханова-Славская, 1980* – Абульханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности / К. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 1980. – 335 с.
- Анциферова, 1994* – Анциферова Л. И. Личность в трудных жизненных ситуациях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анциферова // Психологический журнал. – 1994. – т.15, № 1. С.45-54.
- Василюк, 1984* – Василюк Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. – СПб., 1984. – 186 с.
- Зейгарник, 1986* – Зейгарник Б. В. Психопатология. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1986. – 287 с.
- Знаков, 2004* – Знаков В. В. Психология половых и гендерных различий / В. В. Знаков // Психология и практика. – Вып.3 /Отв. В. И. Кашницкий / Инт-т педагогики и психологи. – Кострома: Узд-во КГУ им.Н.Некрасова, 2004. – 245 с.
- Конопкин, 1980* – Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М., 1980. – 311 с.
- Крюкова, 2004* – Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения: [монография] / Т. Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им.Н. Некрасова – студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. – 254 с.
- Моросанова, 1998* – Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. – М.: Наука. — 1998
- Осницкий, 1996* – Осницкий А. К. Проблемы исследования субъектной активности // Вопросы психологии. – № 1. – 1996. – с. 5-19
- Ткачук, 2011* – Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації:

- Монографія / Т. А. Ткачук. – Ірпінь: Нац. ун-т ДПС України, 2011. – 286 с.
- Edwards*, 1988 – Edwards J. R. The Determinants and Consequence of Coping with Stress: Cause, Coping and Consequence of stress at work / (Ed.) C. L. Cooper and R. Payne. 1988. P.233-263
- Folkman, Lazarus, 1980* – R Folkman S., Lazarus R. An analysis of coping in a middle-age-community sample //Jornal of Health and Social Behavior. 1980. Vol.21.P.219-239.

REFERENCES

- Abul'khanova-Slavskaya, 1980* – Abul'khanova-Slavskaya K. A. Deyatel'nost' y psykholohyya lychnosty /K. Abul'khanova-Slavskaya. – M.: Nauka, 1980. – 335 s.
- Antsyferova, 1994* – Antsyferova L. Y. Lychnost' v trudnykh zhyznennykh sytuatsyyakh: pereosmyslenye, preobrazovanye sytuatsyy y psykholohycheskaya zashchyta / L. Y. Antsyferova // Psykholohycheskyy zhurnal. – 1994. – t.15, № 1. S.45-54.
- Vasylyuk, 1984* – Vasylyuk F. E. Psykholohyya perezhyvanyya / F. E. Vasylyuk. – SPb., 1984. – 186 s.
- Zeyharnyk, 1986* – Zeyharnyk B. V. Psykhopatolohyya. – M.: Yzd-vo Mosk. un-ta, 1986. – 287 s.
- Znakov, 2004* – Znakov V. V. Psykholohyya polovnykh y hendernykh razlychyy / V. V. Znakov // Psykholohyya y praktyka. – Выр.3 /Otv. V. Y. Kashnytskyy / Ynt-t pedahohyky y psykholohy. – Kostroma: Uzd-vo KHU ym.N. Nekrasova, 2004. – 245 s.
- Konopkyn, 1980* – Konopkyn O. A. Psykholohycheskye mekhanizmy rehulyatsyy deyatel'nosti. M., 1980. – 311 s.
- Kryukova, 2004* – Kryukova T. L. Psykholohyya sovladayushcheho povedenyya: [monohrafiya] / T. L. Kryukova. – Kostroma: KHU ym. N. Nekrasova – studyya operatyvnoy polyhrafyy «Avantytul», 2004. – 254 s.
- Morosanova, 1998* – Morosanova V. Y. Yndyvudual'nyy styl' samorehulyatsyy: fenomen, struktura y funktsyy v proyzvol'noy aktyvnosty cheloveka. M.: Nauka. — 1998
- Osnytskyy, 1996* – Osnytskyy A. K. Problemy yssledovanyya subyektnoy aktyvnosty // Voprosy psykholohyy. № 1. – 1996. – s. 5-19
- Tkachuk, 2011* – Tkachuk T. A. Kopinh-povedinka: stratehiyi ta zasoby realizatsiyi: Monohrafiya / Т. А. Ткачук. – Ірпін': Nats. un-t DPS Ukrayiny, 2011. – 286 с.
- Edwards*, 1988 – Edwards J.R. The Determinants and Consequence of Coping with Stress: Cause, Coping and Consequence of stress at work / (Ed.) C. L. Cooper and R. Payne. 1988. P.233-263
- Folkman, Lazarus, 1980* – R Folkman S., Lazarus R. An analysis of coping in a middle-age-community sample //Jornal of Health and Social Behavior. 1980. Vol.21.P.219-239.

Надійшла до друку 20.06.2014.