

Касен Г.А., Кабиева М.Ж.

**Копинг-стратегии поведения
подростков:
практический аспект**

В качестве актуальности выбранной тематики статьи авторы обосновывают значение совладающего поведения или психологического преодоления жизненных трудностей, так необходимое современному человеку. В основной части статьи авторы представляют результаты мини-исследования, проведенного среди учащихся 9-х классов школы-гимназии №118. Для выявления преобладающих копинг-стратегий поведения подростков использовались методика исследования базисных копинг-стратегий «Индикатор стратегий преодоления стресса» (Дж. Амирхан) и методика психологической диагностики копинг-механизмов (Э. Хейм). Также на промежуточном этапе мини-исследования была апробирована программа формирования продуктивных копинг-стратегий, целью которой являлось формирование произвольной регуляции поведения подростков, посредством воздействия на механизмы сознания, развитие волевой устойчивости, концентрации внимания, саморегуляции, произвольной зрелости, навыков самоконтроля. До и после апробации искомой программы была проведена методика психологической диагностики копинг-механизмов Э. Хейма (промежуточный и контрольный срезы).

Ключевые слова: суицидальное поведение, совладающее поведение, копинг, копинг-стратегии поведения, копинг-поведение, копинг-механизмы, волевая регуляция, саморегуляция.

Kassen G.A., Kabiyeva M.Zh.

**Coping-strategies of Behavior
in Teenagers: the Practical
Dimension**

As the relevance of the chosen theme of the article, the authors show the importance of controlling behavior or psychological overcome the difficulties of life, so necessary to modern man. In the main part of the article the authors present the results of a mini-survey conducted among the students of grade 9 school-gymnasium №118. To identify the predominant coping strategies of adolescent behaviors were used: research methodology basic coping strategies Indicator strategies of coping with stress» (J. Amirkhan) and methods of psychological diagnostics coping mechanisms (E. Heim). Also in the interim mini-study was approved program of productive coping strategies, the aim of which was the formation of arbitrary regulation of the behavior of adolescents, by influencing the mechanisms of consciousness, the development of volitional stability, concentration, self-regulation, arbitrary maturity, self-management skills. Before and after the tests required were the methods of psychological diagnostics coping mechanisms of E. Heim (intermediate and control section).

Key words: suicidal behavior, could use behavior, coping, coping strategies, coping behavior, copy mechanisms, volitional regulation, self-regulation.

Қасен Г.А., Кабиева М.Ж.

**Жасөспірімдердің
мінез-құлқындағы
копинг-стратегиялар:
тәжірибелік аспект**

Авторлар қазіргі адамның өмірдегі немесе иелік мінез-құлықтағы қиындықтарды психологиялық жеңе білуін таңдалған тақырыптың өзектілігі ретінде негіздейді. Мақаланың негізгі бөлімінде авторлар №118 мектеп-гимназияның 9-сынып оқушыларымен өткізген зерттеудің нәтижесін ұсынады. «Күйзелістерге төтеп беру стратегияларының индикаторы» (Дж. Амирхан) базалық копинг-стратегияларды зерттеу әдістемесі жасөспірімдердің иелік мінез-құлқындағы стратегияларды анықтауға және оларды зерттеу топтарында салыстыруға мүмкіндік берді. Мақалада оқушылардың копинг-стратегияларды таңдау басымдылығын бірінші кезекте өздерінің жеке мүмкіндіктеріне бағыттайтындары және мәселені шұғыл шешуді қалайтындары практикалық тұрғыда дәлелденеді. Олай болса, жасөспірімдердің көпшілігі өз проблемаларын өздері шешуге бейім және күйзеліспен өз бетінше күресе алады. Сонымен қатар шағын зерттеудің аралық кезеңінде мақсаты жасөспірімдердің мінез-құлқын ерікті түрде реттеуді қалыптастыру болып табылатын продуктивті копинг-стратегиялардың бағдарламасын байқаудан өткізу және сана механизмдеріне әсер ететін құралдар, ерік тұрақтылығын дамыту, зейінін шоғырландыру, өзін-өзі реттеу, еріктің толысу шағы, өзін-өзі бақылау дағдылары қарастырылды.

Түйін сөздер: суицивті мінез-құлық, иелік мінез-құлық, копинг, мінез-құлықтың копинг-стратегиялары, копинг – мінез-құлық, копинг-механизмдер, ерік реттілігі, өзін-өзі реттеу .

**КОПИНГ-СТРАТЕГИИ
ПОВЕДЕНИЯ
ПОДРОСТКОВ:
ПРАКТИЧЕСКИЙ
АСПЕКТ****Введение**

Каждый человек сталкивается с ситуациями, субъективно переживаемыми как трудные, которые нарушают точку комфорта. Очень часто переживание таких ситуаций меняет восприятие окружающего мира, а следовательно, отношение к нему, порождает депрессию, недовольство собой и жизнью. Последствия этого могут быть опасны как для самого человека, так и для общества: девиантное и суицидальное поведение, различные формы отклонений в психике и т.п. Процессы преодоления трудных жизненных событий в педагогической науке принято обозначать как совладающее или копинг-поведение.

Проблема копинга как индивидуального способа взаимодействия личности с трудными жизненными ситуациями начала рассматриваться во второй половине XX века. Термин «копинг» был предложен Абрахамом Маслоу [1], а этимология понятия возникла от английского слова «to cope» – совладать, преодолевать. Российские исследователи переводят его как совладающее поведение или психологическое преодоление.

Изучение проблемы копинг-поведения продолжили такие исследователи, как Р. Лазарус и С. Фолкмен [2], П. Коста и Р. Маккрей [3], У. Лер и Х. Томэ [4]. Вместе с тем, основные подходы к пониманию копинг-поведения преимущественно разработаны их последователями – зарубежными исследователями (*S.M. Miller, M.L Green* [5], J. Amirchan [6], C. Carver, P. Thoits [7] и др.).

Исследования ученых стран СНГ рассматривали проблему в рамках изучения личности и жизненного пути (Л.И. Анцыферова [8] А.В. Либин [9]). Также изучению различных аспектов проблемы копинг-поведения посвящены работы Л.Д. Деминой [10], С.К. Нартовой-Бочавер [11], С.А. Хазовой [12], Н.А. Сироты [13], В.М. Ялтонского [14], Р.Р. Набиуллиной, И.В. Тухтаровой [15] и др. Идеи о том, что активное становление копинг-стратегий приходится на подростковый возраст выразила М. Тышкова [16].

В Республике Казахстан исследованием копинг-стратегий занимаются Е.И. Барабанова [17], С.Б. Абдеева, М.А. Шмидт., А.Д. Корнеева [18], Е.В. Дергачёва [19] и др. При этом оте-

чественные исследователи подробнее останавливаются на вопросах изучения особенностей копинг-стратегий субъектов различной профессиональной деятельности, формирования эффективных копинг-стратегий у обучающихся.

Изначально, понятие «копинг-поведение» использовалось в рамках психологии стресса, и было определено как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стрессовых ситуаций. В настоящее время, по высказыванию С.К. Нартовой-Бочавер, будучи свободно употребляемым в различных работах, понятие «coping» рассматривает обширный спектр человеческой деятельности – от различного рода механизмов психологических защит до целенаправленного «совладающего поведения» [11].

В связи с последними исследованиями под «копингом» подразумеваются когнитивные, эмоциональные и поведенческие попытки справиться со специфическими требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышают ресурсы человека.

Таким образом, копинг – это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией согласно ее собственной логике, психологическими возможностями и ее значимостью в человеческой жизни.

В русле последних отечественных изысканий главной задачей копинг является поддержание и обеспечение благосостояния личности, психического и физического здоровья [18].

Организация и методы изучения копинг-стратегий подростков

Для изучения копинг-стратегий подростков на базе школы-гимназии № 118 города Алматы было проведено мини-исследование, состоящее из трех этапов:

1 этап – диагностика копинг-стратегий подростков в четырех группах (группы – соответствуют учебным классам) и выделение экспериментальной группы (с высоким уровнем избегания в стратегии поведения);

2 этап – апробация программы формирования продуктивных копинг-стратегий в экспериментальной группе;

3 этап – изучение копинг-стратегий подростков экспериментальной группы и сопоставление результатов промежуточного и контрольного срезов.

Мини-исследование проводилось на выборке 86 человек (учащиеся ШГ №118 – 9 «Б», 9 «В», 9 «Г», 9 «Д»), из них девочек – 34, мальчиков – 52 человека, возраст респондентов – от 14 до 16 лет.

Теоретико-методологическую основу мини-исследования составляют основные положения копинг-теории Р. Лазаруса [2] о личностных и средовых ресурсах и стратегиях преодоления стресса на основании механизма адаптации, а также работы П. Коста и Р. Маккрея [3], У. Лер и Х. Томэ [4], М. Тышковой [16], С.К. Нартовой-Бочавер [11], Хазовой С.А. [12].

Для выявления преобладающих копинг-стратегий поведения подростков использовался следующий диагностический инструментарий:

1) для 1 этапа мини-исследования – методика исследования базисных копинг-стратегий «Индикатор стратегий преодоления стресса» (Дж. Амирхан);

2) для 2 этапа (перед апробацией программы формирования продуктивных копинг-стратегий в экспериментальной группе) – методика психологической диагностики копинг-механизмов (Э. Хейма) – промежуточный срез;

3) для 3 этапа мини-исследования – методика психологической диагностики копинг-механизмов (Э. Хейма) – контрольный срез.

Дж. Амирхан [6] на основе факторного анализа разнообразных копинг-ответов на стресс разработал «Индикатор копинг-стратегий». Он выделил 3 группы копинг-стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания. Данная методика исследования базисных копинг-стратегий применяется для подростков и взрослых. Как было уже сказано, с помощью методики могут быть выявлены используемые человеком базисные копинг-стратегии: «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки» и «избегание».

Подробнее охарактеризуем базисные копинг-стратегии (Amirkhan J., 1990):

- Стратегия разрешения проблем – это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

- Стратегия поиска социальной поддержки – это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.

- Стратегия избегания – это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем [6].

Методика Э. Хейма [20] позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов

копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы. Виды копинг-поведения были распределены Е. Нейт на три основные группы по степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные.

Тестирование по вышеназванным методикам проводилось отдельно в каждой группе, с интервалом в пять дней (между проведением 1-ой и 2-ой методик). Следует отметить, что испытуемые были крайне заинтересованы в мини-исследовании и его результатах.

2 этап мини-исследования предполагал апробацию разработанной нами программы формирования продуктивных копинг-стратегий в экспериментальной группе.

Цель разработанной программы: Формирование произвольной регуляции поведения подростков посредством воздействия на механизмы

сознания, развитие волевой устойчивости, концентрации внимания, саморегуляции, произвольной зрелости, навыков самоконтроля.

Реализация программы:

Продуктивность копинг-стратегии обуславливается развитием произвольной регуляции. В нашем понимании произвольная регуляция – это сложный процесс, который функционирует, как единство двух уровней. С одной стороны, это управление личностью непосредственным течением поведенческого акта на всех этапах его развертывания – от мотивирующих детерминант до конечной цели и ее оценки (т.е. понятие произвольности). А с другой – это действие самоконтроля и воли, т.е. это непрерывное проследивание личностью всех звеньев регуляции поведения, преодоление препятствий, постоянный «отчет» личности перед самим собой, когда человек становится ответственным за свои поступки, за поведение в целом (что принято считать волевой регуляцией).

Таблица 1 – Программа формирования продуктивных копинг-стратегий в 9-х классах

№	Этап	Цель	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	Формирование положительной мотивации к занятиям, разработка правил, ритуалов	1
2.	Познай себя!	Формирование интереса к собственной личности, сплоченности группы, актуализация рефлексивных процессов	3
3.	Psycho	Знакомство с различными видами эмоций и чувств, отражение собственных эмоциональных переживаний и состояний, формирование адекватных способов выражения негативных чувств и эмоций	10
4.	Моя воля	Знакомство с понятиями воли, мотива, цели, плана, осознание роли привычек в жизни человека, неадекватности некоторых способов своего поведения, формирование представления о волевых качествах, обучение способам их развития, самостоятельного принятия решений	7
5.	Я и мои связи	Знакомство с формами взаимодействия, формирование навыков общения, обучение успешному взаимодействию, адекватному разрешению конфликтных ситуаций	10
6.	Итоговое занятие	Подведение итогов всего цикла занятий, обобщение полученного опыта	1 час

Мы считаем, что развитие произвольности в подростковом возрасте возможно через формирование положительных привычек или навыков адекватного поведения, постепенное построение собственных программ поведения [21]. А развитие волевой регуляции – посредством воздействия на механизмы сознания, т.е. формирование самосознания, что является новообразованием подросткового возраста. Таким образом,

произвольная регуляция выступает в глубоком внутреннем единстве с самосознанием и эмоционально-волевым компонентом. Соответственно, особенностью данной программы являлось сочетание элементов тренинговой работы, (т.е. развитие личностной сферы, включение личностного отношения и механизмов сознания) и коррекционно-развивающих упражнений, направленных на демонстрацию неадекватности,

нецелесообразности некоторых способов реагирования и моделей поведения, формирование потребности в изменении своего поведения посредством обучения определенным навыкам, развития свойств внимания, самоконтроля, саморегуляции. Тем самым, обеспечивая воздействие одновременно на оба уровня, развивая произвольную регуляцию в целом.

Теоретическим фундаментом данной программы можно считать тезис современных последователей Л. Выготского: «развитие личности есть становление способности владеть своим поведением и своим психическими процессами» [22].

Результаты мини-исследования

Методика исследования базисных копинг-стратегий «Индикатор стратегий преодоления стресса» (Дж. Амирхан) позволила определить стратегии совладающего поведения подростков и сравнить его в исследуемых группах.

При анализе показателей данной методики, проведенной в группе подростков, было выявлено, что большинство испытуемых стараются решить свои проблемы самостоятельно (9 «Б» –

60%; 9 «В» – 63%; 9 «Г» – 92%; 9 «Д» – 62%), соответственно 30%; 19%; 4% и 0% подростков избегают проблем и стрессовых ситуаций, в то время как 10%; 18%; 4%; 38% подростков в 9 «Б», 9 «В», 9 «Г» и 9 «Д» классах соответственно, при затруднениях и при решении проблем могут обратиться за помощью или социальной поддержкой.

Анализ дает понять, что в приоритете выбора копинг-стратегии учащиеся в первую очередь ориентируются на личные возможности и предпочитают непременно разрешение проблем. Следовательно, большинство подростков склонны решать свои проблемы и бороться со стрессом самостоятельно. Относительно низкие показатели встречаются в применении стратегии избегания. Также невысокие показатели встречаются и при обращении к стратегии поиска социальной поддержки.

В качестве экспериментальной группы по формированию продуктивных копинг-стратегий учащихся был взят класс с наименее низкими результатами, согласно анализу методики исследования базисных копинг-стратегий «Индикатор стратегий преодоления стресса» (Дж. Амирхан) – 9 «Б».

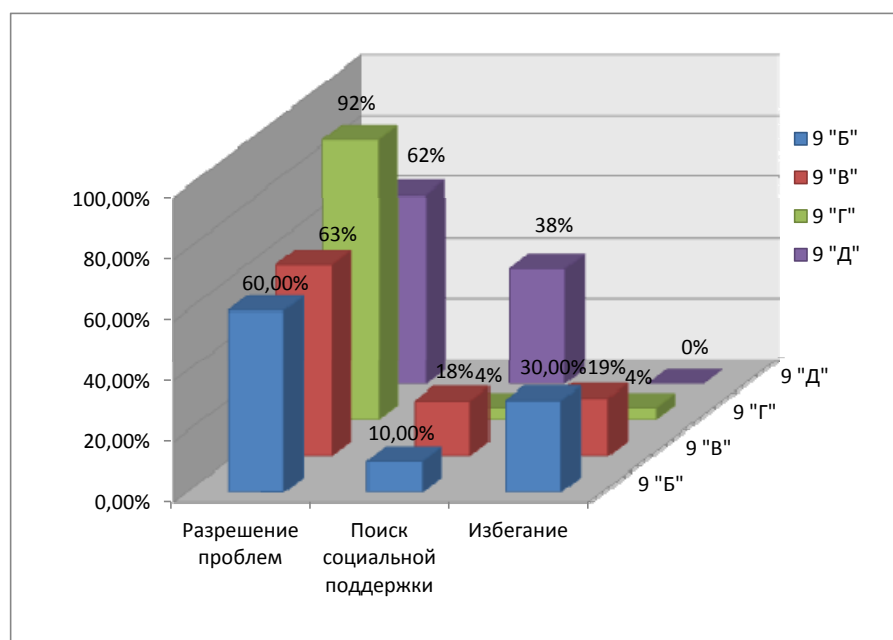


Рисунок 1– Показатели стратегий высокого уровня совладающего поведения подростков по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» у учащихся 9 «Б», 9 «В», 9 «Г» и 9 «Д» классов ШГ №118 г. Алматы

До апробации, разработанной программы формирования продуктивных копинг-стратегий в экспериментальной группе, нами был проведен промежуточный срез в экспериментальной группе по методике психологической диагнос-

тики копинг-механизмов Э. Хейма [20]. После апробации искомой программы в этой же группе проведен контрольный срез по той же методике психологической диагностики копинг-механизмов Э. Хейма.

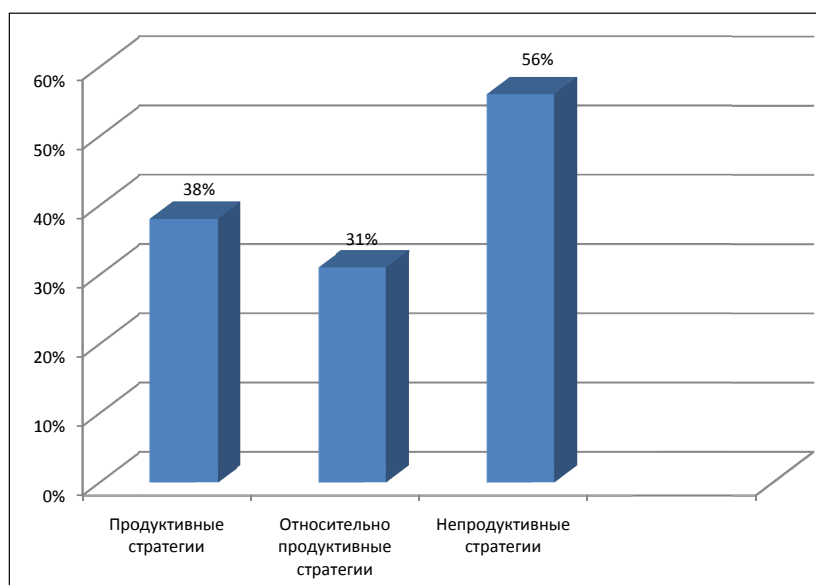


Рисунок 2 – Процентные показатели когнитивных копинг-стратегий экспериментальной группы, согласно методике Э. Хейма

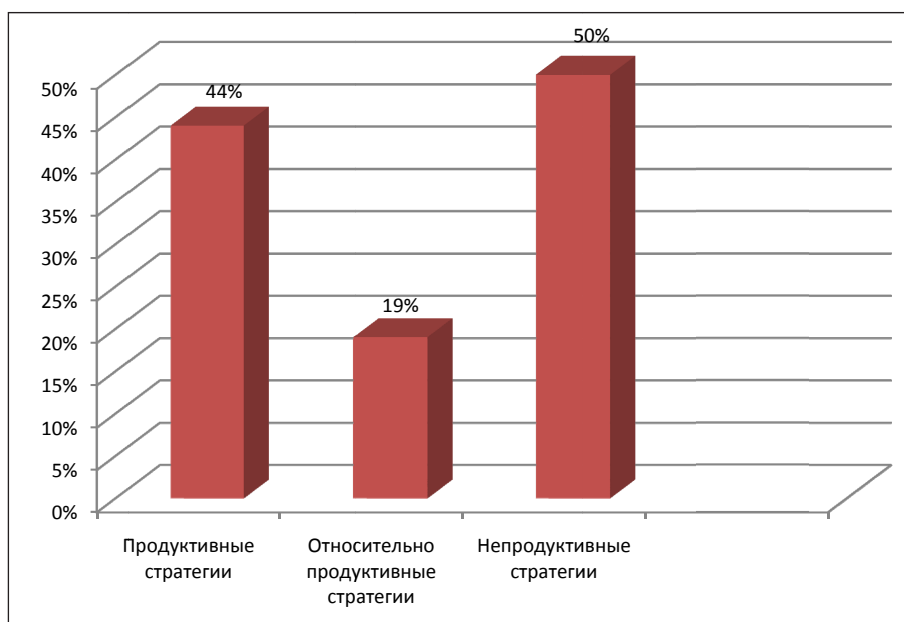


Рисунок 3 – Процентные показатели эмоциональных копинг-стратегий экспериментальной группы, согласно методике Э. Хейма



Рисунок 4 – Процентные показатели поведенческих копинг-стратегий экспериментальной группы, согласно методике Э. Хейма

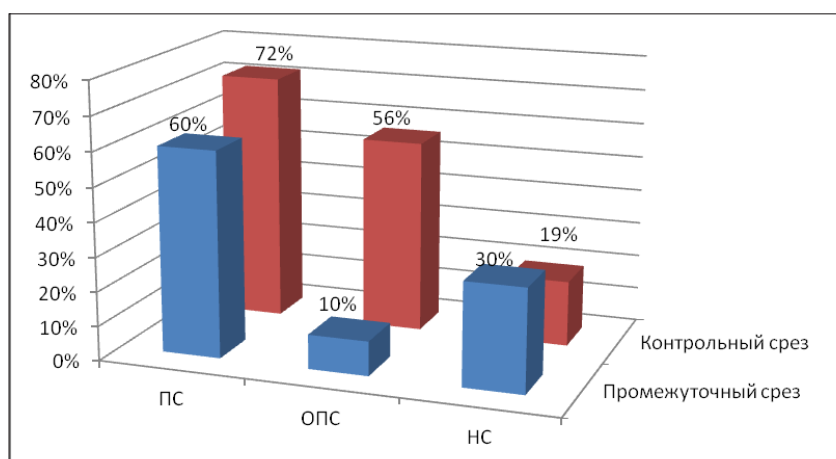


Рисунок 5 – Сравнительная диаграмма показателей промежуточного и контрольного срезов, проведенных в экспериментальной группе по методике Э. Хейма: где ПС – продуктивные стратегии; ОПС – относительно продуктивные стратегии; НП – непродуктивные стратегии

Повторное проведение методики психологической диагностики копинг-механизмов Э. Хейма после апробации программы формирования продуктивных копинг-стратегий в экспериментальной группе (была апробированная в течение 2-х недель) не вызвало затруднений у респондентов, а наоборот, повысило интерес к мини-исследованию, как к серьезной экспериментальной работе.

Результаты контрольного среза, полученные с помощью методики психологической диагностики копинг-механизмов Э. Хейма, предназначенного для определения 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмо-

циональный и поведенческий копинг-механизмы, отображены на рисунках 2, 3, 4.

Анализируя результаты исследования способов совладания по методике Э. Хейма, в экспериментальной группе подростков, мы можем заключить, что в поведении испытуемых преобладают продуктивные копинг-стратегии совладания с трудной жизненной ситуацией, из них: когнитивные копинг-стратегии (38%); эмоциональные копинг-стратегии (44%) и поведенческие копинг-стратегии (72%), а значит, в большинстве случаев, эффективные стратегии являются преобладающими для данной группы.

Относительно продуктивные копинг-стратегии совладания с трудной жизненной ситуацией составляют когнитивные копинг-стратегии

(31%); эмоциональные копинг-стратегии (19%) и поведенческие копинг-стратегии (56%).

Непродуктивные копинг-стратегии совладания с трудной жизненной ситуацией, по результатам контрольного среза, составляют: когнитивные копинг-стратегии (56%); эмоциональные копинг-стратегии (50%) и поведенческие копинг-стратегии (19%).

Сопоставляя процентные показатели промежуточного и контрольного срезов, проведенных в экспериментальной группе по методике психологической диагностики копинг-механизмов Э. Хейма, мы можем наблюдать, что процентный показатель продуктивных копинг-стратегий экспериментальной группы учащихся (9 «Б» класса) по итогам контрольного среза увеличился на 12% по сравнению с показателями первоначального среза; показатель относительно продуктивных копинг-стратегий увеличился

на 46%. В свою очередь, процентный показатель непродуктивных копинг-стратегий поведения сократился на 11% (рисунок 5).

Заключение

Повышение процентных показателей продуктивных и относительно продуктивных копинг-стратегий, а также снижение показателей непродуктивных копинг-стратегий данной группы учащихся и приобретение ими основных качеств системы целенаправленного поведения по сознательному овладению ситуацией для уменьшения вредного влияния стресса говорит об эффективности применения программы формирования продуктивных копинг-стратегий и необходимости дальнейшего изучения проблемы, а также разработки методической базы для ее применения.

Литература

- 1 Маслоу, А. Психология бытия [Текст]/А. Маслоу. – М.: Знание, 2003. – 435 с.
- 2 Lazarus R.S., Folkman S. The Concept of Coping // Stress and Coping: an anthology. N.Y.: Columbia University Press, 1991. – P. 210.
- 3 MacCrae R., Costa P. Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample // Journal of Personality. 1986. – Vol. 54. – N 2. – P. 385–405.
- 4 <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-22494/>
- 5 Miller S.M., Green M.L. Coping with stress and frustration: Origins, nature and development // M.Lewis, C.Saarni (Eds). The socialization of emotions. – New York: Plenum, 1985. – P. 263–314.
- 6 Amirkhan J.H. Factor analytically drive measure of coping: the strategy indicator // J. of Personality and Social Psychology. – 1990. – V. 59. – P. 1066-1074.
- 7 Frydenberg E., Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? // American Educational Research Journal. 2000. Vol. 37, N 3. P. 727–745.
- 8 Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита// Психологический журнал. – 1994. – №1. – С. 3-19.
- 9 Либин А.В. Дифференциальная психология. – М.: Смысл, 2000. – С.11-16.
- 10 Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. – Барнаул: Изд-во Алтайского государственного университета, 2000. – С. 38.
- 11 Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. Том 18. – 1997. – № 5. – С. 20-30.
- 12 Хазова С.А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников // Психологический журнал. Том 25. – 2004. – №5. – С.59-69.
- 13 Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте [Текст] / Н.А. Сирота. – СПб.: Питер, 1994. – 283 с.
- 14 Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Профилактика наркомании и алкоголизма. – М.: Академия, 2003. – С. 17.
- 15 Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом: Учебно-методическое пособие. – Казань, 2003. – С. 9.
- 16 Тышкова М. Исследование устойчивости детей и подростков в трудных ситуациях [Текст]/ М. Тышкова // Вопросы психологии. 1987. – №1. – С. 27–34.
- 17 Адекватное и неадекватное поведение // Режим доступа: <http://www.all-tests.ru/adekvatnoe-i-neadekvatnoe-povedenie.htm> Дата доступа: 25.12.2014
- 18 Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.: изд-во СПбГХ, 2009. – С. 27.
- 19 Бартош О.П. Возрастные и гендерные особенности копинг-поведения подростков // Вестник Южно-Уральского гос. ун-а. №6(265). – С. 42-46.
- 20 Ильин. Е.П. Психология воли. – СПб.: Питер, 2002. – С.8-12.
- 21 Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – С.17.

References

- 1 Maslou, A. Psihologija bytija [Tekst]/A. Maslou. – M.: Znanie, 2003. – 435 s.
- 2 Lasarus R.S., Folkman S. The Concept of Coping // Stress and Coping: an anthology. N.Y.: Columbia University Press, 1991. – P. 210.
- 3 MacCrae R., Costa P. Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample // Journal of Personality. 1986. – Vol. 54. – N 2. – P. 385–405.
- 4 <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-22494/>
- 5 Miller S.M., Green M.L. Coping with stress and frustration: Origins, nature and development // M.Lewis, C.Saarni (Eds). The socialization of emotions. – New York: Plenum, 1985. – P. 263–314.
- 6 Amirkhan J.H. Factor analytically drive measure of coping: the strategy indicator // J. of Personality and Social Psychology. – 1990. – V. 59. – P. 1066-1074.
- 7 Frydenberg E., Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? // American Educational Research Journal. 2000. Vol. 37, N 3. P. 727–745.
- 8 Ancyferova L.I. Lichnost' v trudnyh zhiznennyh uslovijah: pereosmyslivanie, preobrazovanie situacij i psihologicheskaja zashhita // Psihologicheskij zhurnal. – 1994. – №1. – S. 3-19.
- 9 Libin A.V. Differencial'naja psihologija. – M.: Smysl, 2000. – S.11-16.
- 10 Demina L.D., Ral'nikova I.A. Psihicheskoe zdorov'e i zashhitnye mehanizmy lichnosti. – Barnaul: Izd-vo Altajskogo gosudarstvennogo universiteta, 2000. – С. 38.
- 11 Nartova-Bochaver S.K. «Coping behavior» v sisteme ponjatij psihologii lichnosti // Psihologicheskij zhurnal. Tom 18. – 1997. – № 5. – S. 20-30.
- 12 Hazova S.A. Sovladajushhee povedenie odarenyh starsheklassnikov // Psihologicheskij zhurnal. Tom 25. – 2004. – №5. – S.59-69.
- 13 Sirota N.A. Koping-povedenie v podrostkovom vozraste [Tekst] / N.A. Sirota. – SPb.: Piter, 1994. – 283 s.
- 14 Sirota N.A., Jaltonskij V.M., Profilaktika narkomanii i alkogolizma. – M.: Akademija, 2003. – S. 17.
- 15 Nabiullina R.R., Tuhtarova I.V. Mehanizmy psihologicheskoi zashhity i sovlodaniya so stressom: Uchebno-metodicheskoe posobie. – Kazan', 2003. – S. 9.
- 16 Tyshkova M. Issledovanie ustojchivosti detej i podrostkov v trudnyh situacijah [Tekst]/ M. Tyshkova // Voprosy psihologii. 1987. – №1. – S. 27–34.
- 17 Adekvatnoe i neadekvatnoe povedenie // Rezhim dostupa: <http://www.all-tests.ru/adekvatnoe-i-neadekvatnoe-povedenie.htm> Data dostupa: 25.12.2014
- 18 Isaeva E.R. Koping-povedenie i psihologicheskaja zashhita lichnosti v uslovijah zdorov'ja i bolezni. – SPb.: izd-vo SPbGH, 2009. – S. 27.
- 19 Bartosh O.P. Vozrastnye i gendernye osobennosti koping-povedenija podrostkov // Vestnik Juzhno-Ural'skogo gos. un-a. №6(265). – S. 42-46.
- 20 Il'in. E.P. Psihologija voli. – SPb.: Piter, 2002. – S.8-12.
- 21 Siroťjuk A.L. Nejropsihologicheskoe i psihofiziologicheskoe soprovozhdenie obuchenija. – M.: TC Sfera, 2003. – S.17.