

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування інституту/факультету)

Кафедра соціальної і прикладної психології

(повна назва кафедри)

Дипломна робота

бакалавр

(освітньо-кваліфікаційний рівень)

**на тему: «Проактивне подолання стресових ситуацій у
підлітковому віці»**

Proactive overcoming of stressful situations in adolescence

Виконав: студентка денної форми навчання

напряму підготовки 6.030102 Психологія

Шевченко Марина Анатоліївна

Керівник канд., психол., наук, доц. Каменська Н.Л.

Рецензент канд., психол., наук, доц. Чачко С.Л.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№__ від _____ р.

Завідувач кафедри

_____ В.І. Подшивалкіна

(підпис)

Захищено на засіданні ЕК №__

протокол №__ від _____ р.

Оцінка _____ / _____ / _____

(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Голова ЕК

_____ Н.В. Родіна

(підпис)

Одеса – 2018

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОАКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	6
1.1. Поняття про стрес у сучасній психологічній науці	6
1.2. Сутність проактивного подолання стресових ситуацій	12
1.3. Психологічна характеристика підліткового віку	27
1.4. Особливості прояву стресу в підлітковому віці та його проактивного подолання	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОАКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	45
2.1. Організація та методика дослідження проактивного подолання стресу дітьми підліткового віку	45
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	53
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	67
ДОДАТКИ	74

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне життя, яке характеризують велика кількість економічних і психологічних проблем спричиняє у людини неабияке напруження моральних і фізичних ресурсів. Нині на психіку людини впливають надсильні стресори (соціальні, природні, побутові). Сьогодні проблема стресу набула не тільки винятково наукового значення, але стала поняттям, що об'єднує широке коло явищ повсякденного життя, у тому числі зміненого психічного стану під впливом екстремальних обставин. Стрес як особливий психічний стан пов'язаний з зародженням і проявом емоцій, але він не зводиться лише до емоційних феноменів, а детермінується і відображається в мотиваційних, когнітивних, вольових, характерологічних та інших компонентах особистості. Для подолання щоденних стресових ситуацій людині потрібні певні знання про способи, умови та можливості опанування стресу, а також навички практичного застосування їх у житті.

І особливо актуальною ця проблема постає у підлітковому віці, який являє собою переломний період у житті особистості. Зміна структури соціальних ролей, засвоєння нових цінностей та норм, розвиток самосвідомості та поглиблення рефлексії, які відбуваються у підлітковому віці, самі по собі є стресогенними факторами для підлітків. Часто додаються ще й негативні переживання, пов'язані з кризою підліткового віку. Саме у цей період будь-які важкі життєві ситуації можуть мати негативний вплив на розвиток підлітків, які часто використовують неадаптивні стратегії копіngu. Це, у свою чергу, негативно впливає на їхній актуальний стан та адаптивні можливості у майбутньому.

Аналіз останніх досліджень. В останні десятиліття в психологічній науці істотно підсилювся інтерес до проблеми вивчення суб'єкта, що стикається із ситуаціями стресу, особлива увага при цьому приділяється копіngu (І. Ф. Аршава, В. О. Бодров, О.Р. Ісаєва, Е. Л. Носенко, Н. В. Родіна). Широкий інтерес з боку психології до вивчення стресу та його подолання

призвів до створення численних теорій копіngu (Р. С. Лазарус, С. Фолкман, С. Е. Гобфолл, К. С. Карвер, М. Ф. Шеєр та ін.), переважна більшість яких спрямовані на вивчення реактивного копіngu – взаємодії суб'єкту зі стресовими ситуаціями, що вже сталися, або відбуваються у даний час. Наразі вже розпочались активні дослідження копіngu, спрямованого на майбутні стресори, зокрема проактивного копіngu. Низка авторів розглядають його як превентивний конструкт, який відповідає за акумуляцію ресурсів і здобуття навичок, спрямованих на підготовку до можливих стресів взагалі (Л. Дж. Еспінволл, С. Е. Тейлор, К. Ауеханд), інші роблять увагу на ролі проактивного копіngu в акумуляції ресурсів для особистісного зростання та прямування до цілей, що сприймаються як виклики (Р. Шварцер, Ш. Тауберт, Г. С. Шмітц, Е. Грінглас) і розцінюють його як ієрархічно вищу форму подолання (О. С. Старченкова, І. Гань).

Стреси, що виникають у підлітковому віці, широко досліджувались закордонними авторами (Б. М. Гадзелла, Д. В. Гінтер, Г. Л. Фулвуд, В. В. Краснова), проте у вітчизняній психології ці дослідження відбуваються переважно у якісному, ніж у кількісному аспекті (С. М. Панченко, П. І. Сахно, Г. Е. Овчаренко, Н. К. Лебідь). Проактивний копінг та пов'язані з ним копінг-ресурси вважаються важливими психологічними конструктами, здатними підвищувати якість життя у підлітковому віці та забезпечувати ефективне подолання стресу (Е. Грінглас, Т. Пасіковський, С. Сол, Е. Мойер, Л. Бертон, Л. Нельсон).

Про важливість вивчення способів поведінки особистості у важких життєвих ситуаціях або копінг-поведінки свідчать численні дослідження зарубіжних і вітчизняних авторів, які були присвячені вивченню ролі, характеру дії і впливу копінг-стратегій і копінг-ресурсів на адаптацію представників професійних, гендерних, соціальних, вікових та інших груп в складних стресових умовах (Лазарус Р., Фолькман С., Ялтонский В., Сирота Н., Анциферова Л., Нартова - Бочавер, Ткачук Т, Родіна І., Сивогракова Т. та ін.). Незважаючи на велику кількість праць з даної проблеми, наразі не існує

вичерпного аналізу та узагальнення особливостей способів подолання підлітками стресових ситуацій.

Отже, **метою** дипломної роботи є дослідження особливостей проактивного подолання стресових ситуацій у підлітковому віці.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі **завдання**:

- 1) визначити поняття стресу у сучасній психологічній науці;
- 2) з'ясувати сутність проактивного подолання стресових ситуацій;
- 3) надати психологічну характеристику підліткового віку;
- 4) з'ясувати особливості прояву стресу в підлітковому віці та його проактивного подолання;
- 5) обґрунтувати методику дослідження проактивного подолання стресу дітьми підліткового віку;
- 6) провести аналіз та інтерпретація результатів дослідження.

Об'єктом дослідження в дипломній роботі є стрес та його проактивне подолання.

Предметом дослідження в дипломній роботі є особливості проактивного подолання стресових ситуацій у підлітковому віці.

В дипломній роботі були використані такі **методи дослідження**:

- 1) **теоретичні**: аналіз літературних джерел з проблеми дослідження, узагальнення отриманих знань, логічний, порівняльний, категоріальний методи, методи індукції, дедукції, наукової абстракції та ін.;
- 2) **емпіричні**: бесіда, тестування, аналіз, графічна інтерпретація даних.

Також в дослідженні були використані такі методики, як: методика діагностики стану стресу А. О. Прохорова; тест на визначення стресостійкості особистості С.Коухена; методика діагностики стратегій поведінкової активності в стресових умовах С. Дженкінса; методика діагностики копінг-поведінки в стресових ситуаціях С.Нормана та Д. Ендлера; методика «Способи долаючої поведінки Лазаруса».

Дипломна робота складається зі вступу, двох основних розділів, шести підрозділів, висновків, списку використаної літератури і додатків.

ВИСНОВКИ

Підводячи підсумок, можна зробити наступні висновки.

1. У роботі виокремлено та проаналізовано низку наукових підходів, у межах яких проводяться дослідження стресу в психології, що означені як: реакція організму у відповідь на шкідливі подразники, які проявляється у стані нервово-психічного напруження, негативних емоційних переживаннях, захисних реакціях, стані патології (Г. Сельє, Л. Леві та ін.); характеристика зовнішнього середовища з точки зору стимулів, що турбують або руйнують - стрес-факторів (Дж. Вайтц, Г. Франкенхайзер, Р. Лазарус та ін.); модель взаємодії людини й середовища, у межах якої стрес розуміється як реакція людини у відповідь на відсутність «відповідності» між можливостями особистості й вимогами, які до неї ставляться з боку середовища (Т. Кокс, Дж. МакКей та ін.). Ступінь виразності, прояви та протікання стресу у конкретної людини залежить від особливостей емоційно-особистісної сфери, індивідуального досвіду, контексту групової та організаційної взаємодії, в межах якої здійснюється діяльність.

2. Сьогодні копінг є одним з центральних понять у загальній психології, зокрема серед видів копінгу, що стосуються майбутніх стресорів, особливе місце займає проактивний копінг. Існує два головні напрямки в розумінні природи феномену проактивного копінгу. У рамках першого напрямку (Л. Еспінвол, Ш. Тейлор, К. Ауеханд, Д. Ріддер, Дж. М. Бенсінг) проактивний копінг розглядається як зусилля по запобіганню або завчасному видозміненню негативних подій, що потенційно можуть статися. У рамках другого підходу (Р. Шварцер, Ш. Тауберт, Г.С. Шмітц, Е. Грінглас, І. Гань, О. С. Старченкова) проактивний копінг розуміється як зусилля, що спрямовують людину до цілей-викликів та особистісного зростання, як багатовимірна, орієнтована на майбутнє стратегія, що інтегрує процеси керування якістю життя особистості з процесами саморегуляції. Останню точку зору на проактивний копінг прийнято за основну, оскільки цей підхід

не відкидає інший, а лише доповнює та розвиває його. Аналіз концепцій проактивного копіngu свідчить про те, що за допомогою цього конструкту можна пояснити багато позитивних змін, які характеризують людину, орієнтовану на проактивне подолання, таких як прагнення до особистісного зростання, здатність дотримуватися цілей та переоцінювати досвід. У процесі проактивного копіngu на перший план виступають соціальні та індивідуальні ресурси та ефективна саморегуляція, які відіграють важливу роль у тому, як індивід переживає стрес. Особлива цінність проактивного подолання полягає у тому, що воно орієнтоване на майбутнє, носить профілактичний характер і сприяє підвищенню якості життя і психологічного благополуччя.

3. Підлітковий вік – це один з найважливіших етапів життя людини. Перехід від дитинства до дорослості стосується всіх аспектів розвитку підлітка – фізичного, розумового, морального, соціального. У підлітковому віці найбільш помітного розвитку зазнають специфічно людські, соціально зумовлені види пізнавальних процесів (довільна та внутрішня увага, спостережливість, теоретичне мислення, словесно-логічна пам'ять, мовлення, уява), вдосконалюється керованість й регульованість пізнавальних процесів, свідоме ставлення підлітка до їх використання при вирішенні складних навчально-пізнавальних задач. Підліток починає усвідомлювати себе як особистість – члена суспільства і учасника міжособистісних взаємин.

4. Основними причинами стресу в підлітковому віці можуть стати: конфлікти в сім'ї, з однолітками, та найближчим оточенням; незадоволеність собою, своєю зовнішністю, різні ситуації пов'язані з навчальною діяльністю та ін. Поширеними ознаками стресу у цьому віковому періоді є злість, втрата ілюзій, недовіра до всього світу, низька самооцінка, бунтарська поведінка, а на рівні фізіології – головні болі та болі в шлунку тощо. Отож, стресові події негативно впливають на психіку та поглиблюють підліткову кризу. У підлітковому віці лише починають формуватися копінг-стратегії поведінки у стресових ситуаціях. Розвиток здатності до пошуку і реалізації оптимальних рішень у кризових ситуаціях відбувається по мірі дорослішання і набуття

життєвого досвіду. З віком помітно зменшується доля неадаптивних способів реагування, насамперед у ситуаціях конфлікту з другом і отримання «поганої» оцінки. Велика значущість спілкування з ровесниками у молодшому підлітковому віці далеко не завжди запускає адаптивні форми поведінки, спрямовані на розв'язання міжособистісних конфліктів. «Погана» оцінка сприймається хворобливіше на тлі загального зниження самооцінки у кризі підліткового віку та нестійкості ще несформованої Я-концепції, часто викликаючи прояв неадекватних реакцій. Загострене проблемне реагування у кризі підліткового віку змінюється більш зрілим соціально-психологічним баченням ситуації. Аналіз та узагальнення отриманих даних дозволили констатувати, що доля адаптивних стратегій подолання стресових ситуацій залишається незмінною для молодшої та старшої вікових групи підлітків. Неадаптивні форми реагування мають тенденцію з віком зменшуватися, поступаючись можливістю прояву частково адаптивним копінг-стратегіям. У молодшому підлітковому віці домінують неадаптивні способи подолання стресових ситуацій, у старшому підлітковому провідними стають частково адаптивні способи реагування. Дієвими засобами розширення репертуару способів опанування стресу, вироблення копінг-стратегій підлітками є збагачення їх інтелектуальних ресурсів, розвиток раціонального осмисленого підходу до розв'язання власних проблем.

5. В дипломній роботі було проведене емпіричне дослідження особливостей проактивного подолання стресових ситуацій у підлітковому віці. В експерименті прийняло участь 60 старших підлітків, які навчаються в Одеському художньому училищі імені М. Б. Грекова.

6. За методикою «Діагностика стану стресу» А. О. Прохорова високий рівень регуляції в стресових ситуаціях, при якому людина веде себе в стресовій ситуації досить стримано і вміє регулювати свої власні емоції, був виявлений у 13,3% підлітків. У 46,7% підлітків виявлено помірний рівень регуляції в стресових ситуаціях, слабкий рівень регуляції в стресових ситуаціях був виявлений у 40,0% підлітків.

Тест на визначення стресостійкості особистості показав, що у 40% опитаних підлітків стресостійкість на середньому рівні, 33,3% підлітків мають рівень стресостійкості нижче середнього і 26,6% - вище середнього. Результати за двома методиками виявлення рівня стресостійкості вийшли схожими – у більшості підлітків виявлений середній рівень регуляції в стресових ситуаціях.

Результати, отримані за методикою діагностики стратегій поведінкової активності в стресових умовах згідно тесту-опитувальника С. Дженкінса показали, що більшість підлітків опитаної групи – збалансовані, з неявною схильністю до домінування, впевнені, емоційно-стабільні особистості.

Домінуючі копінг-стресові поведінкові стратегії відповідно були виявлені за допомогою тесту С.Нормана, Д.Ф.Ендлера. Більшість досліджених підлітків (40,0%) обирає у стресових ситуаціях копінг-поведінку, орієнтовану на емоційне відреагування. Третина досліджених (33,3%) обрали копінг-поведінку у стресових ситуаціях, орієнтовану на вирішення задачі конструктивними засобами. Копінг-поведінку, орієнтовану на уникнення обирають 26,7% опитаних.

Результати тестування за методикою «Способи долаючої поведінки Лазаруса» показали, що виражена дезадаптація напруженості копінга було виявлено у 14% підлітків за шкалами «Конфронтаційний копінг», «Втеча-уникнення» та «Позитивна переоцінка», ще у 5% підлітків - за шкалою «Самоконтроль». Для 33% підлітків домінуючою стратегією поведінки є «Планування вирішення проблеми», 24% мають домінуючу стратегію «Позитивна переоцінка», по 5% вибірки мають домінуючу стратегію «Дистанціювання» та «Прийняття відповідальності». Отже, для більшості підлітків характерно подолання стресових ситуацій за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. - М.: Академический проект, 2001. - 704 с.
2. Александровский Ю.А. Состояния психической напряженности и их компенсация / Ю.А. Александровский. - М.: Наука, 1976. - 270 с.
3. Байярд Р. Ваш беспокойный подросток / Р. Байярд, Д. Байярд. - М.: Просвещение, 2001. - 224 с.
4. Бірон Б. В. Дослідження копінг-ресурсів в контексті проактивного копінгу / Б. В. Бірон // Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського. - 2011. - № 11-12. - С. 224-234.
5. Бірон Б. В. Місце проактивного копінгу в системі інших видів копінгу, ситуативних та диспозиційних чинників / Б. В. Бірон // Вісник Національного університету оборони України. - 2014. - Вип. 5. - С. 212-217.
6. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В.А. Бодров. - М.: Изд-во Ин-та психологии РАН, 1995. – 238 с.
7. Божович Л. И. Избранные психологические труды / под ред. Д. И. Фельдштейна. - М.: Флинта, 1995. - 210 с.
8. Божович Л. И. Психологические особенности развития личности подростка / Л. И. Божович. - М.: Наука, 1990. – 127 с.
9. Валлон А. Психическое развитие ребенка / А. Валлон. - СПб.: Питер, 2001. - 208 с.
10. Ващенко І.В. Конфлікт. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання / І.В. Ващенко, О.Г. Антонова. - К.: Знання, 1998. - 289 с.
11. Ганзен В.А. Системные описания в психологии / В.А. Ганзен. - Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. – 176 с.
12. Горностай П.П. Психология личности: Словарь-справочник / П.П.

- Горноста́й, Т.М. Титаренко, И.А. Грабская. - К.: Рута, 2001. – 320 с.
13. Грановская Р. М. Защита личности: психологические механизмы / Р. М. Грановская, И. М. Никольская. - СПб.: Знание, 1999. - 352с.
 14. Грегор О. Стресс жизни: Понять, противостоять и управлять им / О. Грегор. - СПб.: ТОО «Лейла», 1994. - 382 с.
 15. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
 16. Дубровина И. В. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия / И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, В. В. Зацепин. - М.: Инфра, 1999. – 512 с.
 17. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 424 с.
 18. Занковский А.Н. Организационная психология / А.Н. Занковский. - М.: Флинта, 2000. - 648 с.
 19. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. - М.: Академический Проект, 2009. - 943 с.
 20. Кобильченко В.В. Соціально-психологічні основи розвитку та корекції особистості підлітка в нормі і при патології зору: Монографія / В.В. Кобильченко. – К.: Освіта України, 2010. – 550 с.
 21. Кормило О.М. Стрес та особливості його прояву у підлітковому віці / О.М. Кормило // Актуальні питання сучасної психології. – 2015. – Вип. 7. - С.86-90.
 22. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій) / В. П. Кутішенко. - К.: Центр учбової літератури, 2010. - 128 с.
 23. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. - Л.: Медицина, 1970. - С. 178-208.
 24. Лазарус Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу / Р.С. Лазарус // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. - М., 1989. - С. 121-126.

25. Лебедев И. Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресса преодолевающего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля: дис. ... докт. психол. наук / И.Б. Лебедев. - М.: Московская академия МВД России, 2002. - 432 с.
26. Леженіна Л. М. Проблема стресу в психологічній науці / Л. М. Леженіна // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. - 2012. - Вип. 42(1). - С. 135-142.
27. Лісіцин В. Д. Детермінанти стресових станів як науково-психологічна проблема / В. Д. Лісіцин // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. - 2010. - № 7. - С. 349-359.
28. Льюис Ш. Ребенок и стресс / Ш. Льюис. – СПб.: Питер Пресс, 1996. – 208 с.
29. Наенко Н.И. Психическая напряжённость. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976. - 112 с.
30. Носенко Д. В. Особистісні чинники психологічного феномену самоінвалідації як форми проактивної копінг-поведінки: Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук: 19.00.01 / Д. В. Носенко. – К.: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка, 2015. – 183 с.
31. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник / Р.В.Павелків. - К.: Кондор, 2011. - 469 с.
32. Панченко Л.Л. Стресс. Хрестоматія. / Л.Л. Панченко. - Владивосток: Мор. гос. ун-т им. адмирала Г.И. Невельского, 2003. - 120 с.
33. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка: пер. с фр. и англ. / Ж. Пиаже. - М.: Педагогика-Пресс, 1994. - 528 с.
34. Пов'якель Н. І. Психологічні передумови виникнення стресових реакцій особистості / Н. І. Пов'якель, Т. В. Зайчикова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. - 2012. - Вип. 37. - С. 189-195.
35. Погодаев К.И. К биологическим основам «стресса» и «адаптационного синдрома» / К.И. Погодаев // Актуальные проблемы стресса. - Кишинев:

- Штиинца, 1982. - С. 211-229.
36. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія / В. М. Поліщук. - Суми, 2007. - 330 с.
 37. Пономаренко А.С. Фактор стресса / А.С. Пономаренко // Московский психологический журнал. – 2004. - №7. – С.39-42.
 38. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти / А. А. Реан. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с.
 39. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности / Х. Ремшмидт. - М.: Инфра, 2004. – 269 с.
 40. Родина Н.В. К проблеме соотношения понятий «Копинг-стратегии» и «Защитные механизмы» / Н.В. Родина // Актуальні проблеми соціології, психології та педагогіки. – 2006. - № 1. – С. 98 -104.
 41. Родіна Н. В. Роль проактивного копіngu в подоланні особистістю життєвої кризи / Н. В. Родіна, Б. В. Бірон // Теорія і практика сучасної психології. - 2012. - Вип. 4. - С. 80-85.
 42. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія / Н.В. Родіна. – Одеса: видавець Букаєв Володимир Вікторович, 2011. – 364 с.
 43. Руденский Е.В. Психология стресса / Е.В. Руденский. - Новосибирск, 1997. - 221 с.
 44. Савчин М. В. Вікова психологія / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. - К : Академвидав, 2006. - 360 с.
 45. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. - М.: Медгиз, 1960. - 254 с.
 46. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. - М.: Прогресс, 1979. - 126 с.
 47. Сирота Н. А. Базисные копинг-стратегии у подростков 11-12 лет из неблагополучной и благополучной среды / Н. А. Сирота., В. М. Ялтонський, Н. М. Лыкова // Вопросы наркологии. - 2001. - № 3 - С. 36 - 46.
 48. Скрипченко О. В. Вікова і педагогічна психологія / О. В. Скрипченко, Л.

- В. Долинська, З. В. Огороднійчук. - К.: Каравела, 2009. - 400 с.
49. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилбергер // Тревога и стресс в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - С. 12-24.
 50. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Тарабрина Н. В. - СПб.: Питер, 2001. - 272 с.
 51. Ткачук Т. А. Психологічні особливості копінг-поведінки підлітків в процесі подолання стресових ситуацій // Т. А. Ткачук, М. С. Якимович / Технології розвитку інтелекту. - 2016. - Т. 2. - №4(15). – С.41-50.
 52. Франкенхойзер М. Некоторые аспекты исследований в физиологической психологии // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. - Л.: Медицина, 1970. - С. 24-36.
 53. Фролова С.В. Стресс-совладающее поведение подростков в различных социально-психологических ситуациях / С.В. Фролова, Т.В. Сенина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30326_full.shtml
 54. Черепанова Е. М. Психологический стресс: помощи себе и ребенку: Книга для школьных психологов, родителей и учителей / Е. М. Черепанова. – М.: Изд. центр «Академия», 1997. – 96 с.
 55. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. - СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
 56. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды / Д. Б. Эльконин. – М.: Педагогика, 2009. – 256 с.
 57. Affleck G. Constructing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings / G. Affleck, H. Tennen // Journal Personality. - 1996. - № 64. - P. 889-922.
 58. Aspinwall L.G. A stitch in time: Selfregulation and proactive coping / L.G. Aspinwall, S.E. Taylor // Psychological Bulletin. - 1997. - № 121 (3). - P. 417-436.
 59. Aspinwall L.G. Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of

- the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance / L.G. Aspinwall, S.E. Taylor // *Journal of Personality and Social Psychology*. -1992. - № 63. – C. 989-1003.
60. Brandtstädter J. The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: A two-process framework / J. Brandtstädter, K. Rothermund // *Developmental Review*. - 2002. - № 22. - P. 117-150.
 61. Carver C.S. Personality and Coping/ C.S. Carver, J. Connor-Smith // *Annu.Rev. Psychol.* – 2010. –№ 61. – C. 679-704.
 62. Cox T., Mackay C.J. A psychological model of occupational stress. A paper presented to Medical Research Council meeting Mental Health in Industry. - London, November, 1976. – 185 p.
 63. Greenglass E. Proactive coping. Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges / E. Greenglass, E. Frydenberg. - London : Oxford University Press, 2002. - № 3. - P. 37-62.
 64. Greenglass E.R. The Proactive Coping Inventory (PCI)/ E.R. Greenglass, R. Schwarzer // *Advances in health psychology research* – Berlin: Free University of Berlin, 1998. – C. 175–194.
 65. Kagan A., Levi L. Health and environment - psychological stimuli: a review. In *Society, Stress and Disease*. - Vol. 2. - N-Y, 1975. – P.41-49.
 66. Lazarus R.S. and Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping /R.S. Lazarus, S. Folkman // *European Journal of personality*. – 1987. – №1. – C.141-169.
 67. Lazarus R.S. *Psychological Coping and Stress* / R.S. Lazarus – N. Y., 1984. – C. 167-169.
 68. Lazarus R.S. The concept of coping / R.S. Lazarus, S. Folkman // *Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping* . – N.Y., 1991. – C. 189-206.
 69. Ouwehand C. Individual differences in the use of proactive coping strategies by middle-aged and older adults / C. Ouwehand, D. Ridder, J. Bensing // *Personality and Individual Differences*. - 2008. - № 45 (1). - P. 28-33.
 70. Ouwehand C. *Proactive Coping and Successful Aging* / C. Ouwehand. -

Universiteit Utrecht. - 2005. - 136 p.

71. Roe D. Coping With Psychosis: An Integrative Developmental Framework // D. Roe, P.T. Yanos, P.N. Lysaker // The Journal of Nervous and Mental Disease. - 2006. - № 194 (12). - P. 917-924.
72. Schwarzer R. Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive Coping. In E. Frydenberg (Ed.), Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges/R. Schwarzer, S. Taubert// London: Oxford University Press – 2005. – C.19-35.
73. Weitz J. Psychological research needs on the problems of human stress. In: Social and Psychological Factors in Stress (ed. J.E. McGrath). - Holt Rinehart and Winston. - New York, 1970. – 280 p.