

УДК 159.943.8

Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки

Н. Ярош  
ninayarosh@yandex.ru

В статті розглядається питання вивчення особистісних чинників, що впливають на стрес-долаючу поведінку людини. Проаналізовані дослідження, в яких вивчається вплив таких предикторів як рівень інтелектуального розвитку, когнітивний стиль, темперамент, рівень тривожності, локус-контролю та Я-концепція. Виявлено особливості впливу кожного фактору на копінг-поведінку особистості. На основі проведеного теоретичного аналізу виділено перспективи для подальшого дослідження.

Ключові слова: стрес, стрес-долаюча поведінка, копінг- стратегія, кризова ситуація, когнітивний стиль, інтелект, темперамент, тривожність, локус-контролю, Я-концепція

Анализисследованийвнутреннихпредикторовсовладающегоповедения

В данной статье рассматривается вопрос изучения внутренних факторов личности, которые влияют на совладающее поведение. Проанализированы исследования, в которых изучаются такие предикторы как уровень интеллектуального развития, когнитивный стиль, темперамент, уровень тревожности, локус-контроля и Я-концепция. Выделен характер влияния каждого фактора на копинг-поведение личности. На основании проведенного теоретического анализа выделены перспективы дальнейшего исследования.

Ключевые слова: стресс, совладающееповедение, копинг-стратегия, кризиснаяситуация, когнитивный стиль, интеллект, темперамент, тревожность, локус-контроля, Я-концепция.

The analysis of researches of the internal predictors of coping behavior

The article deals with personal factors of coping behavior. It tells in detail about nature of factors influence which has already been previously studied. The text gives valuable information about factors such as intelligence, cognitive style, temperament, anxiety, locus of control and self-concept. The perspectives for future researches are formulated here.

Key words: stress, coping behavior, coping strategies, crisis, cognitive style, intelligence, temperament, anxiety, locus of control, self-concept.

Постановка проблеми. Однією з досить актуальних тем у сучасному психологічному просторі є питання стрес-долаючої поведінки або копіngu. Постійно діюча атмосфера стресів, у якій живе особистість, вимагає від неї ефективної психологічної відповіді. Останнім часом набирає популярності ресурсний підхід у вивченні стрес-долаючої поведінки. В рамках даного підходу розглядається широкий спектр різноманітних зовнішніх і внутрішніх ресурсів. У якості зовнішніх ресурсів виступають достатні матеріальні можливості, наявність соціальної підтримки, рівень освіти, а також спосіб життя. До внутрішніх ресурсів зазвичай відносять особистісні конструкти, що допомагають індивіду справлятися з погрожуючими обставинами та полегшують адаптацію.[9] До ресурсів особистості, що визначають вибір продуктивних стратегій, на думку дослідників, відноситься адекватна «Я- концепція», позитивна самооцінка, енергетичний ресурс, що включає в себе витривалість та характеристики темпераменту, інтелект, креативність, а також локус-контроль особистості [14]. Однак, на сьогодні існує певний дефіцит досліджень, що направлені на вивчення внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки.

На думку Е. Frydenberg сенс процесу долаючої поведінки можна уявити за допомогою формули: Стрес-долання = Особистість: індивідуальні характеристики + Ситуація + Сприйняття та когнітивна оцінка: ситуації, власних можливостей та ефективність дій. Тому найбільш продуктивний підхід повинен включати в себе рівні інтеграції психічних процесів, психологічних та соціально-психологічних якостей і властивостей особистості, тобто необхідне цілісне осмислення та аналіз факторів, що детермінують продуктивну стрес-долаючу поведінку [17].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У зарубіжній психології дослідження поведінки, направленої на подолання стресу розпочалось із введення поняття «coping» L.Murphy(1962). Це поняття розширювалось та уточнювалось у дослідженнях численної кількості вчених (R. Lazarus; H. Thome; S .Folkman; R. Moos, J. Schaefer; E. Heim; S. Hobfoll; N. Endler, Dj. Parker; L. Pearlin, C. Schooler; B. Carpenter, E. Frydenberg та ін.).

У радянській та вітчизняній психології вивчення проблематики стрес-долаючої поведінки почалось з 1990-х років. Тим не менш, існує низка фундаментальних досліджень на цю тему (Л. Анциферова, Л. Дика, А Махнач, С. Нартова-Бочавер, К. Муздибаєв, Т. Крюкова, І Малкіна-Пих, В. Грановська, І Нікольська, Н. Сирота, В. Ялтонський, А. Лібін, Є. Лібіна та ін.). Саме у цих доробках було започатковано розгляд проблематики ресурсів копіngu. У роботах авторів аналізується внутрішній ресурс особистості, до якого вона звертається у стресових ситуаціях, а саме до таких як: когнітивний стиль (С. Хазова), інтелект (А. Алексопольський), темперамент (А. Buss, R. Plomin, Т. Hauser, М. Bowlds), рівень тривожності (І. Борисова, А. Зюзя, І. Мезенцева), локус-контролю (С. Яковлева), Я-концепція (В. Голованевська).

Мета статті. Теоретичний аналіз проблеми стрес-долаючої поведінки показав, що у літературі існує певний дефіцит досліджень, що направлені на вивчення внутрішніх предикторів даного

психологічного феномену. У цій статті маємо на меті на основі аналізу результатів наявних наукових пошуків виділити основні особистісні чинники, що впливають на поведінку людини у стресовій ситуації, а також окреслити перспективи для подальшого дослідження.

Результати теоретичного аналізу проблеми.

Терміни «копінг» і «долаюча поведінка» у вітчизняній літературі часто використовуються як синоніми. У той же час, більшість авторів розрізняють механізми копінг-поведінки та психологічного захисту особистості, позаяк останній здійснюється неусвідомлено. Т. Крюкова зазначає, що «на відміну від психологічного захисту копінг-поведінка - це усвідомлена стратегія дій, спрямована на усунення загрози, перешкоди, що допомагає людині краще пристосуватися до вимог ситуації і допомагає перетворити її у відповідність зі своїми намірами, або витримати, витерпіти ті обставини, змінити які людина не може» [7, с. 22]. З іншого боку, низка дослідників об'єднують поняття подолання і захисту, наприклад, Л. Анциферова., Т. Корнілова, R. Lazarus, S. Folkman.

Сенс копінгу полягає в тому, щоб людина або повністю змогла подолати життєві труднощі, або зменшила їх негативний вплив на власний організм. Тому долаюча поведінка - це «цілеспрямована соціальна поведінка, що дозволяє суб'єкту впоратися з важкою життєвою ситуацією (або стресором) способами, що є адекватними особистісним особливостям і ситуації, - через усвідомлені стратегії дій» [1, с. 93].

Долаюча поведінка має власну динаміку та може трансформуватися відповідно до змін і вимог ситуації до людини. Також можуть відбуватися зміни долаючої поведінки у зв'язку зі змінами особистості у стресовій ситуації. Посилення та регуляція копінгу можливі завдяки здатності особистості до навчання навичок подолання стресу.

Варто зазначити, що копінг завжди включає в себе когнітивну оцінку, що несе в собі певні інтелектуальні дії, а саме, роздуми про проблему, аналіз та міркування способів її вирішення, пошук нової інформації. Все це дозволяє особистості передбачувати можливі труднощі та збільшувати власні ресурси та шанси на успіх. Когнітивна оцінка стосується не лише ситуації, але й «самого себе», тобто вона включає в себе і процес рефлексії, що дозволяє критично осмислювати власну поведінку в тих або інших ситуаціях, вносити зміни згідно умов, що змінюються, прогнозувати можливий результат подій.

В різних дослідженнях зафіксовані нечисленні зв'язки психометричного інтелекту з вибором копінг-стратегії. Аналіз дослідження А. Алексапольського показує, що долаюча поведінка продуктивних в інтелектуальному плані людей є більш гнучкою та варіативною. Вони не намагаються уникати проблем або використовувати соціальне відволікання, вони не бояться брати на себе відповідальність. Інтелектуально-продуктивні люди та особистості, що знаходяться на більш високому рівні інтелектуального розвитку, використовують більш широкий спектр стратегій долаючої поведінки і рідше не справляються з труднощами.

Чим рефлексивніша особистість, тим менше вірогідність, що у стресових ситуаціях вона буде обирати неконструктивні копінг-стратегії. Це пов'язано з тим, що імпульсивні особи приймають рішення на недостатній інформаційній основі, тоді як рефлексивні особистості схильні приймати рішення з урахуванням максимально повної інформації про те, що трапилось [10,11].

Не менш важливим є такий інтелектуальний ресурс як когнітивний стиль особистості, що являє собою індивідуальні способи сприйняття, оцінки та інтерпретації оточуючої дійсності.

Дослідження С. Хазової про вплив когнітивно-стильових характеристик пізнавальної сфери на вибір стратегій подолання стресу показує те, що когнітивні стилі полезалежність/полenezалежність та рефлексивність/імпульсивність чинять безпосередній вплив. При чому полезалежні та імпульсивні частіше обирають стратегії, пов'язані зі зниженням емоційної напруги за рахунок відволікання, надії на чудо, а також прямого ігнорування проблеми. Полenezалежні та рефлексивні люди більш самостійні та ефективні у подоланні життєвих труднощів.

Тим не менш, отримані різними дослідниками дані не завжди корелюють між собою, а інколи навіть протирічають одні одним. Суттєву роль тут відіграє складність феноменів, що вивчаються. Тому статистичні процедури, що використовуються вченими, не дають достатньо достовірний прогноз щодо впливу когнітивних факторів на вибір стратегії подолання стресу (в різних дослідженнях точність прогнозу коливається від 12 до 40%). Отже, роль когнітивних стилів у процесі подолання життєвих труднощів потребує подальшого аналізу та уточнення. [11]

Серед індивідуальних особливостей особистості, які добре характеризують поведінку людини, її діяльність та спілкування, особливе місце належить темпераменту. Вважається, що найбільш яскраво виражається роль темпераменту в тих ситуаціях, де спостерігається високий рівень нейропсихологічного напруження, тобто стрес. Проте не стільки сам тип темпераменту, а скільки його складові екстраверсія-інтроверсія та нейротизм (емоційна стабільність-лабільність) визначають поведінку людини у складних життєвих ситуаціях. Причому вплив нейротизму виявляється досить значущим, що дозволяє віднести цю властивість до пре дикторів долаючої поведінки у ранньому юнацькому віці [12].

А. Buss та R. Plomin вважають, що такі основні характеристики особистості як емоційність, енергійність, комунікабельність, що є притаманними людині ще у ранньому віці, можуть грати важливу роль у зменшенні впливу стресу на особистість. Т. Hauser та M. Bowlds доводять, що темперамент впливає на вибір стратегії подолання стресової ситуації [13].

Наступний фактор впливу на стрес-долаючу поведінку, що вивчається дослідниками у літературі – рівень тривожності. Варто зазначити, що певний рівень тривожності - природна й обов'язкова осо-

бливість активної діяльності особистості. У кожної людини існує свій оптимальний або бажаний рівень тривожності - це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї істотним компонентом самоконтролю і самовиховання. Однак, підвищений рівень тривожності є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості. Прояви тривожності в різних ситуаціях неоднакові. В одних випадках люди схильні вести себе тривожно завжди і скрізь, в інших – вони виявляють свою тривожність лише час від часу, залежно від обставин, що складаються [3].

У психологічному словнику термін «тривожність» визначається як індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також в низькому порозі його виникнення. Розглядається як особистісне утворення та/або як властивість темпераменту, зумовлене слабкістю нервових процесів [18].

У результаті проведеного дослідження І. Борисовою, А. Зюзею, І. Мезенцевою щодо вивчення долаючої поведінки особистостей з різними рівнями тривожності було виявлено вплив рівня тривожності на вибір копінгу. Високотривожні люди частіше використовують ігнорування та втечу від вирішення проблеми як стратегії подолання стресу. Автори роблять висновок, що чим вище рівень тривожності, тим більше особистість використовує непродуктивні копінги. Таким особам також притаманним є використання емоційно-орієнтованого копінгу. [2]

На думку дослідників, на характер копінгу впливає така особистісна характеристика як локус-контролю. Локус-контролю – це особистісна характеристика, що відображає схильність індивіда виявляти відповідальність за події, що відбуваються у житті, і за результати власної діяльності зовнішніми силами (екстернальний локус-контролю), або ж власним здібностям та зусиллям (інтернальний локус-контролю) [15]

Частіш за все у психологічній літературі локус-контролю особистості розглядається в якості предиктора ефективних форм поведінки особистості, а саме копінг-поведінки.[8] Передбачається, що локус-контролю впливає на формування індивідуального стилю долаючої поведінки. Упевнені в можливості контролювати негативні обставини, інтернали сприймають стресові ситуації як можливість випробувати власні сили. Екстернали не вважають себе відповідальними за власні дії та воліють покірно переносити труднощі, не намагаючись їх змінити.

В ході дослідження С.А. Яковлевої встановлено, що екстернальний локус контролю орієнтує особистість на вибір непродуктивних копінг-стратегій. Інтернальний локус сприяє вибору копінг-стилю з переважанням продуктивних стратегій подолання стресу, що сприяє успішній соціалізації та адаптації особистості. Автор робить висновок, що локус-контролю може виступати у якості фактора детермінації долаючої поведінки. [16]

З усіх внутрішніх ресурсів особистості варто також виділити вплив Я-концепції на стрес-долаючу поведінку особистості. Я-концепція у психологічному просторі визначається як система уявлень індивіда про самого себе. Ці уявлення про самого себе частіш за все усвідомлені, їм притаманна відносна стійкість. Ця концепція – це результат пізнання і оцінки самого себе крізь окремі образи себе в умовах різноманітних реальних та фантастичних ситуацій, а також через думки інших людей та співвідношення себе з іншими. Я - концепція характеризується адекватністю або неадекватністю. [5]

Традиційно виділяють когнітивну, оціночну та поведінкову складові Я – концепції. Когнітивна складова – це уявлення індивіда про самого себе, набір характеристик, якими, як йому здається, він володіє. Оціночна – це те, як індивід оцінює ці характеристики, як до них ставиться. Поведінкова – це те, як людина в дійсності вчиняє [6].

На думку В. Голованевської, в якості ключових факторів тієї чи іншої стратегії подолання стресу виступають результати когнітивної оцінки, а саме Я-концепції як результату самокатегоризації та суб'єктивної оцінки важкості ситуації. Змістовне наповнення цих оцінок знаходиться у відповідності з обраною копінг-стратегією.

Роль Я-концепції як фактору вибору стратегії подолання стресу складається з вибору способу дії у важкій ситуації, що є адекватним власним властивостям та можливостям особистості. Конкретні компоненти Я-концепції, на думку В. Голованевської, а саме Я-Ідеальне та Я-у скрутній ситуації, не визначають бажаної стратегії, а дозволяють більш повно проаналізувати обраний тип копінг-стратегії через співвідношення з ситуативними факторами. [4]

Висновок та перспективи подальших досліджень.

Отже, стислий аналіз літератури щодо питання внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки дає змогу зробити висновок, що долаюча поведінка реалізується через використання різноманітних копінг-стратегій на основі ресурсів особистості та середовища. На вибір способів додання впливають, в першу чергу, індивідуально-психологічні особливості: когнітивний стиль, темперамент, рівень тривожності, властивості локусу-контролю, характер Я-концепції. Усі ці характеристики, що зазначені у статті впливають та характеризують тип мислення особистості у стресовій ситуації, що дає нам підстави для дослідження його впливу на стрес-долаючу поведінку. Частіше за все мислення людини носить патогенний характер для здоров'я. Така проблема робить актуальним подальше дослідження досить нового концепту у психології як «саногенне мислення», що виражається у вмінні об'єктивно бачити та об'єктивно розуміти себе, свої емоції, свої думки та проблеми, та дає можливість обирати правильні програми поведінки.

## Література

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова. // Психологический журнал. – 1994. – №1.
2. Борисова И. В. Особенности совладающего поведения студентов факультета физической культуры с различными уровнями тревожности / И. В. Борисова, А. А. Зюзя, И. А. Мезенцева, Л. П. Петухова. // Ученые записки университета Лесгафта. – 2011. – №10.
3. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений / В.К. Вилюнас. - М.: Изд-во МГУ, 1976г. – 173 с.
4. Голованевская В. И. Характеристики Я-концепции и предпочтение стратегий совладающего поведения / В. И. Голованевская. // Вестник Московского университета. Сер.14. Психология. – 2003. – №4. – С. 30–36.
5. Бёрнс Р. Б. Я-концепция и воспитание / Р. Б. Бёрнс. – Москва, 1989. – 169 с.
6. Бёрнс Р. Б. Что такое Я-концепция // Р.Б. Бёрнс. Развитие Я-концепции и воспитание : пер. с англ. — М. : Прогресс, 1986. — С. 30-66.
7. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения / Т. Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004.
8. Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы / Т. Л. Крюкова. – Кострома: Авантитул, 2007. – 60 с
9. Фонарёва Н. В. Психология совладающего поведения [Электронный ресурс] / Н. В. Фонарёва – Режим доступа до ресурсу: <http://festival.1september.ru/subjects/24/>.
10. Роль когнитивных факторов в совладании с жизненными трудностями / С. А.Хазова, А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюкова, Е. А. Сергиенко // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / С. А.Хазова, А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюкова, Е. А. Сергиенко. – Москва: Институт психологии РАН, 2008. – С. 274–289.
11. Хазова С. А. Исследование влияния когнитивно-стилевых характеристик познавательной сферы на выбор стратегий совладания [Электронный ресурс] / С. А. Хазова // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2009. – Режим доступа до ресурсу: <http://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-vliyaniya-kognitivno-stilevyh-harakteristik-poznavatelnoy-sfery-na-vybor-strategiy-sovladaniya>.
12. Хазова С. А. Темперамент в трудных жизненных ситуациях / С. А. Хазова, Т. Л. Крюкова // Психология и практика: Сборник научных статей / С. А. Хазова, Т. Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2006. – С. 32–43.
13. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – Спб: Издательство «Питер», 2003. – 608 с.
14. Шкуратова И. П. Личностные ресурсы как фактор совладания с кризисными ситуациями / И. П. Шкуратова, Е. А. Анненкова. // Психология кризиса и кризисных состояний: материалы междунар. меж-дисц. симпозиума. – 2007. – №4. – С. 17–23.
15. Яковлева С. А. Локус-контроля как фактор риска и протекции делинквентного поведения старшеклассников / С. А. Яковлева // Теоретическая и прикладная психология: традиции и перспективы: материалы III Межрег. науч.-практ. конф. студентов (2009–2010 гг.) / С. А. Яковлева. – Чита: Забайкал. гос. гум.-пед.ун-т, 2010. – С. 267–271.
16. Яковлева С. А. Особенности совладающего поведения старшеклассников с учётом локуса-контроля [Электронный ресурс] / С. А. Яковлева // Учёные записки ЗабГУ. Серия: Педагогика и психология №5. – 2012. – Режим доступа до ресурсу: <http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sovladayuschego-povedeniya-starsheklassnikov-s-uchyotom-lokusa-kontrolya>.
17. Frydenberg E. Coping competencies / E. Frydenberg // Theory into Practice / E. Frydenberg., 2004. – (43; т. 1). – С. 14–22.
18. Словарь по психологии [Электронный ресурс] – Режим доступа до ресурсу: <http://vocabulary.ru/dictionary/30/word/trevozhnost>.

## Literatura

1. Antsyiferova L. I. Lichnost v trudnyih zhiznennyih usloviyah: pereosmyslivanie, preobrazovanie situatsiyi psihologicheskaya zaschita / L. I. Antsyiferova. // Psihologicheskij zhurnal. – 1994. – #1.
2. Borisova I. V. Osobennosti sovladayuschego povedeniya studentov fakulteta fizicheskoy kulturyi s razlichnyimi urovnymi trevozhnosti / I. V. Borisova, A. A. Zyuzya, I. A. Mezentsseva, L. P. Petuhova. // Uchenye zapiski universiteta Lesgafta. – 2011. – № 10.
3. Vilyunas V.K. Psihologiya emotsionalnyh yavleniy / V. K. Vilyunas. - M.: Izd-vo MGU, 1976g. – 173 s.
4. Golovanevskaya V. I. Harakteristiki Ya-kontseptsii i predpochtenie strategiy sovladayuschego povedeniya / V. I. Golovanevskaya. // Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser.14. Psihologiya. – 2003. – №4. – S. 30–36.
5. Byornis R. B. Ya-kontseptsiya i vospitanie / R. B. Byornis. – Moskva, 1989. – 169 s.
6. Byornis R. B. Chto takoe Ya-kontseptsiya // R.B. Byornis. Razvitie Ya-kontseptsii i vospitanie :per. s angl. — M. :Progress, 1986. — S. 30-66.
7. Kryukova T. L. Psihologiya sovladayuschego povedeniya / T. L. Kryukova. – Kostroma: KGU im. N.A. Nekrasova, Studiya operativnoy poligrafii «Avantitul», 2004.
8. Kryukova T. L. Metody izucheniya sovladayuschego povedeniya: tri koping-shkaly / T. L. Kryukova. – Kostroma: Avantitul, 2007. – 60 s
9. Fonaryova N. V. Psihologiya sovladayuschego povedeniya [Elektronniy resurs] / N. V. Fonaryova – Rezhim dostupu do resursu: <http://festival.1september.ru/subjects/24/>.

10. Rol kognitivnyh faktorov v sovladanii s zhiznennymi trudnostyami / S. A. Hazova, A. L. Zhuravleva, T. L. Kryukova, E. A. Sergienko // *Sovladayushee povedenie: sovremennoe sostoyanie i perspektivy* / S. A. Hazova, A. L. Zhuravleva, T. L. Kryukova, E. A. Sergienko. – Moskva: Institut psihologii RAN, 2008. – S. 274–289.
11. Hazova S. A. Issledovanie vliyaniya kognitivno-stilevyh karakteristik poznavatelnoy sfery na vybor strategiy sovladaniya [Elektronnyy resurs] / S. A. Hazova // **Vestnik KGU im. N.A. Nekrasova: Pedagogika. Psihologiya. Sotsialnaya rabota. Yuvenologiya. Sotsiokinetika.** – 2009. – Rezhim dostupu do resursu: <http://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-vliyaniya-kognitivno-stilevyh-harakteristik-poznavatelnoy-sfery-na-vybor-strategiy-sovladaniya>.
12. Hazova S. A. Temperament v trudnykh zhiznennykh situatsiyah / S. A. Hazova, T. L. Kryukova // **Psihologiya i praktika: Sbornik nauchnykh statey** / S. A. Hazova, T. L. Kryukova. – Kostroma: KGU im. N.A. Nekrasova, 2006. – S. 32–43.
13. Hell L. *Teorii lichnosti* / L. Hell, D. Zigler. – Spb: Izdatelstvo «Piter», 2003. – 608 s.
14. Shkuratova I. P. Lichnostnyie resursyi kak faktor sovladaniya s krizisnymi situatsiyami / I. P. Shkuratova, E. A. Annenkova. // *Psihologiya krizisa i krizisnykh sostoyaniy: materialyi mezhdunar. mezhdists. simpoziuma.* – 2007. – №4. – S. 17–23.
15. Yakovleva S. A. **Lokus-kontrolya kak faktor riska i proteksii delinkventnogo povedeniya starsheklassnikov** / S. A. Yakovleva // *Teoreticheskaya i prikladnaya psihologiya: traditsii i perspektivy: materialyi III Mezhhreg. nauch.-prakt. konf. studentov (2009–2010 gg.)* / S. A. Yakovleva. – Chita: Zabaykal. gos. gum.-ped.un-t, 2010. – S. 267–271.
16. Yakovleva S. A. **Osobennosti sovladayuschego povedeniya starsheklassnikov s uchyotom lokusa-kontrolya** [Elektronnyy resurs] / S. A. Yakovleva // *UchYonyiezapiski ZabGU. Seriya: Pedagogika i psihologiya* № 5. – 2012. – Rezhim dostupu do resursu: <http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sovladayuschego-povedeniya-starsheklassnikov-s-uchyotom-lokusa-kontrolya>.
17. Frydenberg E. Coping competencies / E. Frydenberg // *Theory into Practice* / E. Frydenberg., 2004. – (43; t. 1). – S. 14–22.
18. Slovarpopsihologii [Elektronnyy resurs] – Rezhim dostupu do resursu: <http://vocabulary.ru/dictionary/30/word/trevozhnost>.