

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ, ПСИХОЛОГІЇ
І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

з теми: **«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНСТИТУЦІЙНОЇ
РЕПРЕЗЕНТАЦІЇ В СТРУКТУРІ ОПТИМІЗАЦІЇ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ
ОСОБИСТОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

Виконала: студентка 2 курсу
Ps2-M24z групи
спеціальності 053 Психологія
(заочна форма навчання)

Школова Іванна Володимирівна

Керівник:

Сімко Руслан Теодорович,
кандидат психологічних наук,
доцент, старший викладач кафедри
загальної та практичної психології

Рецензент:

Онуфрієва Ліана Анатоліївна,
доктор психологічних наук,
професор, професор кафедри
загальної та практичної психології

Кам'янець-Подільський – 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНСТИТУЦІЙНОЇ РЕПРЕЗЕНТАЦІЇ ЯК ФАКТОРА ОПТИМІЗАЦІЇ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1. Тілесна репрезентація як об'єкт психологічного аналізу	7
1.2. Сутність і зміст поняття копінг-стратегій особистості	15
1.3. Психологічні аспекти конституційної репрезентації та їх значення у структурі копінг-поведінки особистості	23
Висновки до першого розділу	31
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНСТИТУЦІЙНОЇ РЕПРЕЗЕНТАЦІЇ В СТРУКТУРІ ОПТИМІЗАЦІЇ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	33
2.1 Організація та методичне забезпечення дослідження	33
2.2 Емпіричний аналіз та інтерпретація отриманих результатів	41
2.3. Статистичний аналіз результатів емпіричного дослідження	55
Висновки до другого розділу.....	83
РОЗДІЛ III. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЧЕРЕЗ УСВІДОМЛЕННЯ ТІЛЕСНИХ РЕСУРСІВ.....	85
3.1. Основи розроблення програми оптимізації копінг-репертуару через тілесну саморепрезентацію.....	85
3.2. Зміст та організація проведення психологічного тренінгу	88
Висновки до третього розділу	107
ВИСНОВКИ	109
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	113
ДОДАТКИ	120

ВСТУП

Актуальність дослідження. Феномен тілесності вже тривалий час є предметом наукових пошуків, проте його вивчення здебільшого здійснювалося в межах природничих наук. У цьому контексті психологічна наука помітно відстає від практичного осмислення явища, особливо це простежується у вітчизняній психології. Тілесність як самостійний об'єкт психологічного аналізу донині залишалася малодослідженою, а науковці (О.М. Леонтьєв, К.К. Платонов, С.Л. Рубінштейн) зосереджували увагу переважно на ролі тілесного аспекту у становленні особистості. Наявні праці, присвячені тілесному компоненту Я-концепції, є нечисленними і мають переважно теоретико-описовий характер (О.Е. Газарова, Є.О. Клімов, Л.П. Кіященко, Е.Т. Соколова, Г. Уляєва, О.Ш. Тхостов).

Конституційна репрезентація у свідомості людини не розглядалася як чинник подолання складних життєвих ситуацій чи як аспект особистісного зростання, попри наявність окремих емпіричних напрацювань (М.М. Бахтін, Б.С. Братусь, Р. Кочюнас, А. Маслоу, І. Ялом). Саме ця обставина визначає актуальність запропонованої теми, спрямованої на вивчення нових психологічних підходів до феномену тілесності та аналізу механізмів її впливу на формування копінг-поведінки. Вміння людини долати труднощі, що виникають у процесі життєдіяльності, виступає ключовим чинником її адаптації до соціально мінливого середовища, адже саме у кризових ситуаціях розкриваються приховані ресурси й якості особистості. Психологічна здатність до ефективного подолання життєвих випробувань визначає успішність соціально-психологічної адаптації індивіда.

Узагальнюючи наведене, можна визначити, що проблема дослідження полягає у пошуку нових психологічних орієнтирів вивчення тілесності та її впливу на розвиток опанувальної поведінки особистості.

Об'єктом дослідження виступає копінг-поведінка здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження – конституційна репрезентація як чинник оптимізації копінг-стратегій особистості.

Мета роботи полягає у з'ясуванні ролі конституційної репрезентації в становленні копінг-стратегій особистості в процесі навчання у закладі вищої освіти та розробленні психологічного тренінгу, спрямованого на вдосконалення копінг-репертуару через тілесну саморепрезентацію студентів.

Гіпотеза дослідження передбачає, що конституційна репрезентація здійснює значний вплив на формування репертуару копінг-механізмів, виступаючи однією з ключових передумов становлення опанувальної поведінки.

З огляду на мету, об'єкт, предмет і гіпотезу визначено такі **завдання дослідження**:

1. Теоретично обґрунтувати проблематику конституційної репрезентації та копінг-поведінки особистості.
2. Виявити особливості усвідомлення тілесності в структурі свідомості та способи опанувальної поведінки студентської молоді.
3. Дослідити взаємозв'язок між конституційною репрезентацією та копінг-стратегіями особистості здобувачів вищої освіти.
4. Розробити й апробувати експериментальну програму вдосконалення копінг-репертуару засобами тілесної саморепрезентації.

Методи дослідження. Для досягнення поставлених завдань було використано комплекс взаємодоповнювальних методів: теоретичні – аналіз, узагальнення, інтерпретація філософських, культурологічних і психологічних джерел; емпіричні – спостереження, психодіагностичні тести. Отримані результати підлягали статистичній обробці та якісній інтерпретації. Статистичний аналіз включав порівняння середніх показників, кореляційний і факторний аналіз, а також використання непараметричних критеріїв Манна-Уїтні, Крускала-Уолліса та Вілкоксона. У роботі застосовано такі методики:

«Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан), тест Є. Хейма «Дослідження копінг-механізмів», «Дослідження образу тіла», опитувальник «Дослідження самовідношення» (С.Р. Пантелеєв), методика «Діагностика рефлексії» (А.В. Карпов).

База дослідження. Експериментальна частина роботи проводилася на базі Хмельницького національного університету. На констатувальному етапі було обстежено студентів 1-4 курсів і магістрантів спеціальності «Практична психологія» (усього 111 осіб). У процесі реалізації та перевірки ефективності тренінгової програми оптимізації копінг-репертуару через тілесну саморепрезентацію взяли участь 37 студентів. Дослідження охоплювало три етапи: теоретико-методологічний, констатувальний та формувальний, які тривали впродовж 2024-2025 рр.

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості вдосконалення стратегій опанувальної поведінки шляхом усвідомлення особистісних ресурсів тілесності, що сприяє формуванню адекватних реакцій на ситуації емоційного напруження. Це дозволяє здобувачам вищої освіти ефективніше долати труднощі, спираючись на власні внутрішні ресурси.

Апробація та впровадження результатів. Результати проведеного дослідження доповідалися здобувачем та отримали схвалення на таких міжнародних конференціях: на X Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та перспективи» на пошану професора А.І. Шинкарьока (29 жовтня 2024 р., м. Кам'янець-Подільський), XI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та перспективи» на пошану професора А.І. Шинкарьока (27 жовтня 2025 р., м. Кам'янець-Подільський), на X Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців» (Кам'янець-Подільський, 19 листопада 2024 р.), на XI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні

напрями наукових досліджень молодих науковців» (Кам'янець-Подільський, 19 листопада 2025 р.), на X Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі» (Кам'янець-Подільський, 18 лютого 2025 р.), на XVII Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (Кам'янець-Подільський, 23 квітня 2025 р.) та знайшли своє відображення у 2 публікаціях здобувача.

Публікації:

1) Школова І.В., Сімко Р.Т. До проблеми конституційної репрезентації: теоретичний аспект. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин*: Матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції, 23 квітня 2025 р. / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2025. 236 с. Укр., англ., пол. / С. 44–47.

URI: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9172>

2) Школова І.В. Психологічні особливості конституційної репрезентації в структурі оптимізації копінг-стратегій особистості здобувачів вищої освіти. *Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та перспективи* (на пошану професора Шинкарьюка А.І.): Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції, 27 жовтня 2025 р. / за ред. Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О.В., 2025. 220 с. Укр., англ., пол. / С. 63–66.

URI: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9482>

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, що нараховує 58 найменувань, додатки. Магістерська робота містить таблиці та рисунки.

ВИСНОВКИ

На сучасному етапі розвитку психологічної науки все ще відсутнє єдине розуміння понятійного апарату, який би повноцінно описував тілесний компонент «Я». Це зумовлено складністю вивчення феномену тілесності та труднощами у створенні надійних діагностичних засобів для його дослідження. З метою уточнення змісту поняття «конституційна репрезентація» було узагальнено та систематизовано різні наукові підходи до осмислення тілесності.

У психологічній літературі термін «*тілесність*» використовується у двох основних значеннях: по-перше, як адаптаційно-захисна поведінка людини, спрямована на підтримання внутрішньої рівноваги, а по-друге – як фізична оболонка особистості, що є матеріальним проявом її існування. Лише в останні десятиліття це поняття набуло ціннісно-духовного змісту, позначаючи не просто фізичний аспект людини, а й важливу складову її внутрішнього світу.

У межах проведеного дослідження конституційну репрезентацію було визначено як процес самоідентифікації людини з образом власного тіла, який формується на основі тілесної схеми та відображається у свідомості через уявлення про власне тіло. Така репрезентація є відображенням тілесного «Я», інтегрованим у загальну картину самосприйняття індивіда. Вона виступає психологічним конструктом, що поєднує фізичну складову особистості з її психічними властивостями, і водночас може слугувати показником особистісних особливостей та ресурсом життєдіяльності.

У межах теорії копінг-поведінки існує низка концептуальних підходів до її розуміння. Один із напрямів зосереджений на вивченні копінг-стратегій – тобто способів подолання стресу, які формуються як реакція особистості на сприйняту загрозу (Ч.С. Карвер, В. Конвей, Р. Лазарус, Р. Моос, С. Фолкман). Інший напрям досліджує копінг-ресурси – внутрішні та зовнішні чинники, що сприяють подоланню стресових ситуацій (Л.І. Анціферова, Р. Лазарус, Р. Моос, С. Фолкман).

У результаті психодіагностичного дослідження, спрямованого на з'ясування ролі конституційної репрезентації у формуванні опанувальної поведінки, було встановлено, що більшості учасників притаманні конструктивні стратегії подолання стресу, зокрема *стратегія вирішення проблем* та *стратегія пошуку соціальної підтримки*. Це свідчить про прагнення студентів активно залучати власні ресурси для подолання труднощів, використовуючи не лише власні сили, а й підтримку соціального оточення. Вони намагаються ефективно вирішувати проблеми, комбінуючи особистісні можливості з потенціалом міжособистісних взаємодій.

Щодо копінг-механізмів, результати засвідчили, що на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях досліджувані виявляють адекватні реакції на стресові чинники, що підтверджує сформованість збалансованої опанувальної поведінки.

Вивчення конституційної репрезентації показало, що студенти загалом адекватно сприймають власне тіло як невід'ємну частину особистості, проте у певних ситуаціях спостерігається зростання невдоволення тілесними аспектами, що викликає негативні емоційні переживання і частково знижує адаптивні можливості.

У межах констатувального експерименту була створена авторська анкета «Тілесність як ресурс подолання стресових ситуацій», призначена для глибшого аналізу особливостей тілесної репрезентації у свідомості людини та її впливу на поведінкові стратегії в умовах стресу.

Анкета була розроблена на основі когнітивно-поведінкового підходу (А. Бандура, А. Бек, Д. Вольпе, А. Елліс, Д. Роттер, А. Сальтер, Б. Скіннер, Дж. Уотсон, К. Халл) та ґрунтувалася на теоретичних засадах дослідження конституційної репрезентації (У. Джемс, З. Фрейд, О.Т. Соколова, О.Ш. Тхостов, А.А. Налчаджян). Вона спрямована на виявлення взаємозв'язку між тілесним усвідомленням і копінг-поведінкою, особливо в ситуаціях підвищеного емоційного напруження, де тілесність виступає ключовим ресурсом саморегуляції та адаптації особистості.

Порівняльний аналіз отриманих результатів показав, що чим більш адекватною є конституційна репрезентація особистості, тим конструктивніші стратегії подолання стресових ситуацій вона застосовує. Проведений кореляційний аналіз виявив наявність прямих зв'язків між копінг-стратегіями, копінг-механізмами та самовідношенням, що дозволяє зробити висновок: характер самосприйняття безпосередньо впливає на формування опанувальної поведінки.

У процесі факторного аналізу було виокремлено п'ять ключових чинників:

- «Впевненість у собі та власних можливостях»;
- «Внутрішня конфліктність»;
- «Рівень прийняття фізичного Я як чинник опанувальної поведінки»;
- «Внутрішня чесність»;
- «Адекватність Я-образу».

Це дало змогу глибше дослідити психологічні детермінанти, які зумовлюють взаємозв'язок між характером копінг-поведінки та особливостями тілесної репрезентації.

Отримані результати підтвердили, що інтеграція уявлення про власне тіло та рівень присвоєння тілесності виступає ключовим механізмом, який формує адекватне, цілісне уявлення про власні ресурси, необхідні для успішного подолання стресу. Здатність трансформувати властивості конституційної репрезентації у свідоме оцінювання власних ресурсів сприяє оптимізації копінг-поведінки та підвищенню її ефективності.

Перенесення отриманого досвіду подолання труднощів у сферу особистісного розвитку забезпечує закріплення адаптивних моделей поведінки та їх перенесення на нові життєві ситуації, що підвищує ефективність адаптації до зовнішнього середовища. Основу цього процесу становлять копінг-стратегії, від рівня їх адекватності залежить успішність пристосування людини до стресових впливів. Формування конструктивних способів реагування обумовлене низкою факторів, серед яких важливе місце

займає рівень усвідомлення тілесного Я. Саме адекватність сприйняття власного тіла визначає якість опанувальної поведінки.

Так, конституційна репрезентація впливає на поведінку людини через сприйняття власного фізичного образу. Якщо особистість не приймає своє тіло або оцінює його викривлено, це може зумовити появу негативних емоцій, відчуття некомфортності, невдоволеності собою, що, у свою чергу, знижує ефективність копінг-механізмів.

Результати непараметричного аналізу за критеріями Манна-Уїтні та Крускала-Уолліса показали, що репертуар копінг-стратегій не розвивається стихійно, тобто потребує цілеспрямованого психологічного впливу. Аналогічні результати отримано і при вивченні копінг-механізмів.

Розроблена та апробована тренінгова програма, спрямована на вдосконалення та оптимізацію копінг-поведінки шляхом підвищення рівня тілесної саморепрезентації й рефлексії пережитих стресових ситуацій, дала позитивні результати. Усвідомлення власних помилок під час реагування на стресові чинники сприяло підвищенню адаптивності студентів до умов напруження.

Подальший порівняльний аналіз за критеріями Манна-Уїтні та Вілкоксона підтвердив ефективність тренінгу, який сприяв зростанню рівня стресостійкості за рахунок усвідомлення тілесних ресурсів та формування адекватних реакцій на ситуації емоційного напруження. Студенти навчилися використовувати власні ресурси, зокрема тілесні, для саморегуляції та подолання труднощів.

Отже, конституційна репрезентація є важливим чинником у формуванні репертуару копінг-стратегій, виступаючи однією з ключових умов оптимізації опанувальної поведінки студентів. Подальший науковий пошук у цьому напрямі доцільно спрямувати на вивчення впливу конституційної репрезентації на копінг-поведінку дорослої особистості, що дозволить глибше зрозуміти механізми адаптації та саморегуляції у різні періоди життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безродний В.І. Копінг-стратегії поведінки підлітка у невизначених і травмонебезпечних ситуаціях. Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України (За ред. С.Д. Максименка, В.Д. Потапової). Київ : ГНОЗІС, 2008. Т. 15, Ч. 1. С. 62–67.
2. Боснюк В.Ф. Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінг-стратегіями у рятувальників. Харків, 2011. Вип. 41. С. 33–42.
3. Войцеховська О. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. №2. С. 95–104.
4. Вірна Ж.П. Життєво-стильовий концепт мотиваційно-сміислової регуляції: професійна методологія і практика. *Психологія і суспільство*. 2009. №4. С. 191–201.
5. Гавриловська К.П., Дем'янчук Ю.Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2019. Том VI, Вип. 16, 83–90.
6. Грабовська С.Л. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях : стаття Психологічне здоров'я особи і суспільства. 2010. С. 188–199.
7. Дучимінська Т.І. Психологічні особливості подолання особистісної безпорадності в навчальній діяльності студентів : дис. канд. псих. наук : 19.00.07 Луцьк, 2013. 286 с.
8. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с. ISBN 978 -966- 644 – 426-7
9. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини : психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : *монографія*. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.

10. Комар Т.В. Особистісна рефлексія як чинник соціального становлення підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2003. 18 с.
11. Корнієнко І.О. Стратегії копінг-поведінки студентів в ситуації неспіху : *монографія*. Мукачєво, 2011. 292 с.
12. Корнієнко І.О. Вікові відмінності опанувальної поведінки. *Проблеми сучасної психології : Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України* / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2014. В.25. С.126–138.
13. Корнієнко І.О. Дослідження копінг-стратегій студентів з різним рівнем тривожності в ситуації іспиту. *Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України* / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2012. В.18. С. 395–407.
14. Корнієнко І.О. Копінг-поведінка особистості в стресових ситуаціях у процесі розвитку сімейних відносин. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. №1. С. 39–45.
15. Корнієнко І.О. Генеза опанувальної поведінки у життєвому просторі особистості : дис. ..докт. психол. наук : 19.00.07, Київ. 2018. 323 с.
16. Корніяка О.М. Життєстійкість у професії викладача. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. Праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2019. № 19, 93–110.
17. Кирпенко Т.М., Бохонкова Ю.О. Механізми психологічного самозахисту підлітків : монографія. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.
18. Кузікова С.Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи:*

зб. наук. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (27-28 квітня 2020 р., м. Полтава). С. 71–73.

19. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2006, 240 с.
20. Максименко С.Д., Клименко В.В., Толстоухов А.В. Психологічні механізми зародження, становлення та здійснення особистості. Київ : Видавництво Європейського університету, 2010. 152с. ISBN 978-966-301-161-5
21. Максименко С.Д. Психогенетичний потенціал особистості: *монографія*. Том 1. Київ : «Видавництво Людмила», 2021. 704 с. ISBN 978-617-7974-00-0
22. Максименко С.Д., Яланська С.П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку : *монографія*. Київ, 2021. 437 с.
23. Маннапова К.Р. Життєстійкість у системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди*. 2012. Вип. 44 (1), 143–150.
24. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
25. Панок В.Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості. Київ : Ніка-Центр, 2006. 280 с.
26. Носенко Д.В. Особистісні чинники психологічного феномену самоінвалідазації як форми проактивної копінг-поведінки : дис. на здобуття наук. ступ. канд..пс. наук. спец: спец. псих. Київ. 2017. 220 с.
27. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
28. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості: монографія / [за ред. : С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. 540с.

29. Родіна Н.В. Психологія копінг–поведінки: системне моделювання: монографія. Одеса: видавець Букаєв В.В., 2011. 364 с.
30. Сокур А.В. Готовність до пробачення як особистісний ресурс успішності подолання життєвих ускладнень : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2019. 235 с.
31. Тепляков М.М. Психосемантичний аналіз трансформації свідомості особистості. (Автореферат дисертації). Ін-т психології ім Г.С. Костюка НАПН України, Київ. 2019. 22 с.
32. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь. 2003. 376 с.
33. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. Київ : 2007. 324с.
34. Товстокора Ю.В. Диверсифікація соціальних норм: репрезентація «іншого як інакшого». *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Психологічні науки, 2015. 28, 249–252.
35. Ткачук Т.А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія. Ірпінь: НУ Державної податкової служби України, 2011. 286 с.
36. Чиханцова О.А. Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2017. Вип. 17. Т. 5, 142–150.
37. Чиханцова О.А. Життєстійкість та її зв'язок з цінностями особистості. *Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої*. 2019. № 42, 211–232.
38. Чиханцова О.А. Життєстійкість самодетермінованої особистості та її складові. Монографія за ред. Л.З. Сердюк. *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості* (с. 71-79). Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019.

39. Шевченко В. Взаємозв'язок захисних механізмів психіки та форм агресивної поведінки. *Науковий вісник Миколаївського національного університету ім. В.О. Сухомлинського: зб. наук. праць*. 2011. №16. С. 235–239.
40. Штепа О.С. (2018). Опитувальник особистісної здійсненності: теоретичні підстави для розробки та результати апробації. *Психологічний часопис : збірник наукових праць*, 2018. № 5. Вип. 15. С.196–223. doi: <https://doi.org/10.31108/1.2018.5.15.1>
41. Штепа, О. С. (2020). Головні ідеї інтенціональної концепції особистісного самоздійснення. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2020. Вип. 41. С.442–461.
42. Штепа О.С. Показники актуалізованості психологічних ресурсів. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2019. Вип. 44. С. 346–367. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-44.346-367>
43. Штепа О.С. Ресурсна насиченість особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2020. Вип. 47. С. 231–252. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-47.231-252>
44. Maksimenko S, Serdiuk L. Psychological potential of personal self-realization. *Social Welfare Interdisciplinary Approach*. 2016. Vol. 1, No 6. DOI: <http://dx.doi.org/10.21277/sw.v1i6.244>
45. Lazarus R. Stress, appraisal, and coping Monography. New York, 1984. 445 p.
46. Berry A. & Kitchen J. The Role of Self-study in Times of Radical Change. *Studying Teacher Education*. 2020. Volume 16, pp. 123–126. <https://doi.org/10.1080/17425964.2020.1777763>
47. Geng S., Law K.M.Y. & Niu B. Investigating self-directed learning and technology readiness in blending learning environment. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*. 2019, 16, P. 17. <https://doi.org/10.1186/s41239-019-0147-0>

48. Hill M., Peters M., Salvaggio M., Vinnedge J. & Darden A. Implementation and evaluation of a self-directed learning activity for first-year medical students. *Medical Education Online*, 2020. 25:1. DOI: [10.1080/10872981.2020.1717780](https://doi.org/10.1080/10872981.2020.1717780)
49. Clark S. Narrative, Self-Realization, and the Shape of a Life. *Ethical Theory and Moral Practice*. 2018. 21(2), 371–385. <https://doi.org/10.1007/s10677-018-9885-7>
50. Hochwälder, J. (2019). Sense of Coherence: Notes on Some Challenges for Future Research. *Psychological Reports*. April № 1. Vol. 9. Issue 2. P.1–8. URL: journals.sagepub.com DOI: <https://doi.org/10.1177/2158244019846687>
51. Janke S., Dickhäuser O. (2019). A neglected tenet of achievement goal theory: Associations between life aspirations and achievement goal orientations. *Personality and Individual Differences*. Vol. 142 (1). P. 90–99. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.01.038>
52. Krems J., Kenrick D., Neel R. Individual Perceptions of Self-Actualization: What Functional Motives Are Linked to Fulfilling One's Full Potential? *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2017. Vol 43, Issue 9. P. 1337–1352. <https://doi.org/10.1177/0146167217713191>
53. Kriegel U. Two notions of mental representation. In U. Kriegel, *Current controversies in philosophy of mind* (pp. 161179). 2014. Routledge.
54. Johnson-Laird, P. N., & Byrne, R. M. J. (2002). Conditionals: a theory of meaning, pragmatics, and inference. *Psychological Review*, 109 (4), 646–678.
- Jost, J. T, Federico, Ch. M., & Napier, J. L. (2009). Political ideology: its structure, functions, and elective affinities. *Annual Review of Psychology*, 60, 307–337.
55. Johnson-Laird, P. N., & Byrne, R. M. J. (2002). Conditionals: a theory of meaning, pragmatics, and inference. *Psychological Review*, 109 (4), 646–678.
56. Kagan, J. (1965). Reflection-impulsiviti: The generality and dynamics of conceptual tempo. *Journal of Abnormal Psychology*, 77, 17–24.

57. Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169–182.
58. Lisciandra, C., Postma-Nilsenová, M. & Colombo, M. (2013). Conformorality. A study on group conditioning of normative judgment. *Review of Philosophy and Psychology*, 4, 751–764.