

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОПІНГОВИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ В УЧИТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

FEATURES OF THE MANIFESTATION OF COPING STRATEGIES FOR OVERCOMING A CRISIS SITUATION IN TEACHERS OF GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS

Статтю присвячено вивченню копінг-стратегій сучасних учителів у складних життєвих ситуаціях. Ми припустили, що показники життєстійкості учителів залежать від віку та відбиваються на їхній копінг-поведінці: чим старша людина, тим більше вона звертається до пасивних форм долаючої поведінки, чим молодша – до активних форм поведінки.

Дослідження проводилося на базі ЗОШ I–III ступенів № 7 Дружківської міської ради та позашкільного навчального закладу «Центр дитячої та юнацької творчості» Дружківської міської ради Донецької області. Вибірку становили 56 викладачів віком від 21 до 60 років.

У дослідженні використано тест Е. Хайма (для визначення копінг-стратегій у стресовій ситуації) і тест життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д. О. Леонтьєва). Визначення копінгів поведінки у стресовій ситуації показало перевагу учителів старшого віку у застосуванні продуктивних когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій. Учителі молодшого віку здебільшого виявляли пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру у власні сили та інтелектуальні ресурси. У групі середнього віку – від 31 до 40 років – спостерігалось суттєве звертання до непродуктивних поведінкових копінг-стратегій.

Характеристики життєстійкості учителів найменшими показниками були представлені в групі педагогів молодого віку, що пояснюється нами недостатнім життєвим досвідом і невмінням молоді допускати ймовірність найгірших сценаріїв майбутніх подій. Аналіз зв'язків між складниками життєстійкості та копінг-стратегіями учителів виявив проблемність у учителів віком 31–40 років. Їхні відповіді засвідчили неадекватне реагування на життєві труднощі: потенції в подоланні стресових ситуацій (життєстійкість) негативно пов'язувалися з конструктивними копінгами пізнавальної діяльності, емоційних проявів та поведінкових реакцій. Висунуте припущення знайшло своє часткове підтвердження.

Ключові слова: долаюча поведінка, когнітивні, емоційні, поведінкові копінг-страте-

гії, життєстійкість, складні життєві ситуації, учителі ЗСО.

The article is devoted to the study of coping strategies of modern teachers in difficult life situations. We assumed that indicators of teachers' resilience depend on their age and are reflected in their coping behavior: the older a person is, the more he turns to passive forms of coping behavior, the younger he is – to active forms of behavior.

The research was conducted on the basis of primary school I–III degrees No. 7 of the Druzhkiv city council and the extracurricular educational institution "Center for children's and youth creativity" of the Druzhkiv city council of the Donetsk region. The sample consisted of 56 teachers aged from 21 to 60 years.

In the study, the E. Haim test was used (to determine coping strategies in a stressful situation) and the vitality test of S. Muddy (in adaptation TO. Leontiev).

The definition of coping behavior in a stressful situation showed the preference of older teachers in the use of productive cognitive, emotional and behavioral strategies. Younger teachers mostly showed passive forms of behavior with refusal to overcome difficulties due to disbelief in their own strength and intellectual resources. In the middle-aged group – from 31 to 40 years old – a significant recourse to unproductive behavioral coping strategies was observed.

The characteristics of teachers' resilience were the lowest in the group of young teachers, which is explained by our lack of life experience and the inability of young people to accept the possibility of worst-case scenarios of future events. The analysis of the relationships between the components of resilience and teachers' coping strategies revealed problems among teachers aged 31–40. Their answers proved an inadequate response to life difficulties: potentials in overcoming stressful situations (resilience) were negatively associated with constructive coping of cognitive activity, emotional manifestations and behavioral reactions. The proposed hypothesis was partially confirmed.

Key words: coping behavior, cognitive, emotional, behavioral coping strategies, vitality, difficult life situations, secondary school teachers.

УДК 159.019.4:159.942:37.011.3-051
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.32>

Логвінова Д.В.

к. психол. н., доцент кафедри психології
Донбаський державний педагогічний
університет

Логвінов О.В.

студент IV курсу факультету
комп'ютерних наук
Харківський національний університет
радіоелектроніки

Кортяк О.А.

студент IV курсу факультету
гуманітарної та економічної освіти
Донбаський державний педагогічний
університет

Постановка проблеми. Життя сучасної людини супроводжується виникненням психологічних проблем і конфліктів із навколишнім світом, що вимагають адекватного способу реагування. При цьому люди намагаються вирішувати повсякденні труднощі якомога більш ефективними способами. В умовах війни розв'язання життєвих завдань виходить на інший рівень.

Проблема дослідження копінг-стратегій сучасних учителів є актуальною з огляду на тривалість їх перебування у складних ситуаціях. Спочатку в умовах пандемії коронавірусу, а згодом у реаліях повномасштабної війни, постійної непередбачуваності й повітряних тривог учителі намагаються зосередитися на навчальному процесі, добитися певних результатів своєї роботи,

здійснювати внесок у благополуччя й розвиток майбутнього України – дітей. За три довгих роки пристосування до постійних викликів долі вчителі набули певні копінги та схеми взаємодії зі світом, які допомагають їм відповідати запитам часу.

Специфіка роботи вчителів за умов дистанційного викладання вимагає від них прояву високих показників психічних процесів та особистісних властивостей, що зумовлюють їхнє вміння розв'язувати професійні та життєві завдання в нормальних і стресових ситуаціях, використовуючи певні ресурси та поведінкові стратегії. На думку М. А. Кузнецова, ресурсний підхід визначає спектр середовищних можливостей (тобто допомоги з боку соціального середовища) і особистісних (навички та здібності індивіда) [2].

Отже, актуальним є вивчення особливостей розвитку особистості вчителя як суб'єкта педагогічної діяльності, що вміє працювати з іншими та із самим собою з урахуванням складних життєвих ситуацій. Вивчення копінгових стратегій подолання кризових ситуацій учителями дасть змогу з'ясувати психологічні потенції, можливості або недоліки їхньої фахової та психологічної підготовки, проаналізувати можливість людського капіталу в забезпеченні успішного освітнього процесу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Відмінності ефективних стратегій поведінки від неефективних розкриваються у концепції «Інтелекту подолання» О. Лібіна. Ця концепція являє собою систематичне вивчення ефективних і неефективних способів вирішення людиною складних життєвих ситуацій, а також визначає межі застосування здобутих знань у клінічній і прикладній психології, в управлінській, організаційній і консультативній практиці, у повсякденному житті.

Поняття «інтелект подолання» поєднує у собі такі психологічні аспекти, як долання, психологічний захист та інтелект у межах індивідуального різноманіття здібностей і вмінь кожної людини. Під інтелектом подолання розуміється репертуар когнітивних, емоційних і поведінкових способів взаємодії людини зі складними життєвими ситуаціями з погляду успішності – неуспішності цієї взаємодії. Інтелект подолання як психологічний феномен тісно пов'язаний з особистісною компетентністю та вмінням майстерно жити, з позитивним психологічним досвідом у цілому, з використанням успішних стратегій під час подолання повсякденних труднощів.

Уперше термін «подолання» був використаний у 1962 р. Л. Мерфі під час

вивчення стратегій поведінки дітей у віковій кризі [цит. За 4]. Мерфі зазначала, що способами подолання ставали активні зусилля особистості, спрямовані на опанування складної ситуації.

Пізніше Р. Лазарус у книзі «Психологічний стрес і процес його подолання» звернувся до опису усвідомлених стратегій подолання стресу та інших подій, що породжують стрес. Відповідно до Лазаруса, стрес – це дискомфорт, який відчуває людина під час реагування на виклики середовища за індивідуального сприйняття недостатності доступних їй ресурсів. Саме індивід оцінює ситуацію як стресову чи ні. За Лазарусом і Фолкманом, індивіди оцінюють величину потенційного стресора, зіставляючи запити середовища з оцінкою власних ресурсів, щоб упоратися із цими самими запитами [1; 5].

Психологи, що займаються вивченням копінг-поведінки, розрізняють продуктивні, функціональні, непродуктивні, дисфункціональні типи. Існують підходи, відповідно до яких невід'ємною характеристикою копінг-поведінки є її корисність: подолання визначається як «адаптивні дії, цілеспрямовані та потенційно усвідомлені» [1; 6], які послідовно використовуються індивідом, щоб упоратися зі стресом.

Метою нашого дослідження є вивчення вікових особливостей взаємозв'язку копінгових стратегій поведінки вчителів із показниками їхньої життєстійкості у стресових ситуаціях.

Ми припустили, що показники життєстійкості вчителів залежать від віку та стажу роботи та відбиваються на їхній копінг-поведінці у стресовій ситуації: чим старша людина, тим більше вона звертається до пасивних форм долаючої поведінки, чим молодша – тим більше до активних форм подолання.

Відповідно до припущення, ми поділили вибірку на чотири підгрупи:

- учителі віком 21–30 років, що мають до 10 років стажу (вибірка I; n = 11);
- учителі віком 31–40 років, що мають до 20 років стажу (вибірка II; n = 11);
- учителі віком 41–50 років, що мають стаж роботи до 30 років (вибірка III; n = 10);
- учителі віком 51–60 років, що працюють у школі понад 30 років (вибірка IV; n = 24).

Дослідження проводилося на базі ЗОШ I–III ступенів № 7 Дружківської міської ради та позашкільного навчального закладу «Центр дитячої та юнацької творчості» Дружківської міської ради Донецької області. У дослідженні взяли участь 56 викладачів віком від 21 до 60 років.

Перевірка припущення здійснювалася за допомогою таких методів та методик, як-от: тест Э. Хайма для визначення копінг-стратегій у стресовій ситуації, тест життєстійкості Сальваторе Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва, методи математичної обробки даних: непараметричний критерій Н-Краскала Уоллеса, коефіцієнт кореляції г-Пірсона.

Вивчення результатів, одержаних за допомогою методики Е. Хайма, зводилося до аналізу розподілу показників стратегій подолання – когнітивних, емоційних та поведінкових – у кожній віковій групі. Нас цікавило, які саме стратегії – продуктивні, відносно продуктивні чи непродуктивні – переважають у кожній групі досліджуваних. Аналіз розподілів *когнітивних копінг-стратегій* (табл. 1) показав перевагу відносно продуктивних стратегій поведінки у досліджуваних старшого віку – у групах II, III, IV (відповідно 81,82 %, 80 % і 66,67 %). Непродуктивні стратегії більшою мірою відзначалися у досліджуваних I групи – 45,46 %. Отже, учителі старших вікових груп здебільшого виявляли власну схильність аналізувати проблеми/труднощі та ймовірні шляхи їх подолання, контролювати власні ресурси, усвідомлювати власну цінність. Учителі, що мають до десяти років стажу, здебільшого вказували покору, розгубленість, придушення почуттів і емоцій, ігнорування, тобто пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру у власні

сили та інтелектуальні ресурси, з умисною недооцінкою загрози.

Розподіл показників *емоційних копінгів* (табл. 2) показав подібність до розподілу когнітивних копінгів серед учителів різного віку: учителі віком від 21 до 30 років частіше вказували на свою схильність удаватися до непродуктивних стратегій (54,54 %), а вчителі старші за віком – до продуктивних (80 % та 70,83 %) і відносно продуктивних (42,86 %) стратегій поведінки. Отже, досліджувані середньої та більш старшої вікових категорій здебільшого вказували на свій оптимізм та протест відносно труднощів, упевненість у можливості знаходження виходу зі складної ситуації. Досліджувані молодшого дорослого періоду – на варіанти поведінки, що характеризуються пригніченим емоційним станом, покірливістю, переживанням злості й покладанням провини на себе.

Деяка інша картина виявилася в результатах розподілу *поведінкових копінг-стратегій* у досліджуваних групах (табл. 3). Більшість досліджуваних – 72,72 % (I група), 60 % (III група), 62,5 % (IV група) – надавали перевагу відносно продуктивним стратегіям «компенсації», «відволікання», «конструктивної активності». Їхні відповіді засвідчили прагнення вирішувати проблему, але тимчасової тривалості, відхід або переключення до іншої реальності за допомогою занурення у якісь мирні справи, хобі. У групі молоді віком від 31–40 років (II група) лише у 45,46 % спо-

Таблиця 1

Розподіл когнітивних копінг-стратегій у підгрупах досліджуваних (%)

Когнітивні копінг-стратегії	I група	II група	III група	IV група
	21–30 років n=11	31–40 років n=11	41–50 років n=10	51 і більше n=24
<i>Продуктивні</i>	27,27 %	18,18 %	10 %	33,33 %
<i>Відносно продуктивні</i>	27,27 %	81,82 %	80 %	66,67 %
<i>Непродуктивні</i>	45,46 %	0 %	10 %	0 %

Таблиця 2

Розподіл емоційних копінг-стратегій у підгрупах досліджуваних (%)

Емоційні копінг-стратегії	21–30 років n=11	31–40 років n=11	41–50 років n=10	51 і більше n=24
	<i>Продуктивні</i>	45,45 %	27,27 %	80 %
<i>Відносно продуктивні</i>	0 %	45,46 %	0 %	4,17 %
<i>Непродуктивні</i>	54,54 %	27,27 %	20 %	25,00 %

Таблиця 3

Розподіл поведінкових копінг-стратегій у підгрупах досліджуваних (%)

Поведінкові копінг-стратегії	21–30 років n=11	31–40 років n=11	41–50 років n=10	51 і більше n=24
	<i>Продуктивні</i>	0 %	0 %	30 %
<i>Відносно продуктивні</i>	72,72 %	45,46 %	60 %	62,5 %
<i>Непродуктивні</i>	27,27 %	54,54 %	10 %	8,33 %

стерігалися зазначені поведінкові стратегії. Відзначимо, що саме в групах молодого та середнього віку спостерігалось суттєве звертання до непродуктивних стратегій поведінки: у вибірці 21–30 років – 27,27 %, у вибірці 31–40 років – 54,54 %. Відповідно до інтерпретації методики, молодь указувала на своє прагнення у будь-який спосіб уникнути загрозової ситуації або ігнорувати її, не допустити думки про наявність проблеми, сподівання на те, що скоро все само собою розв'яжеться без звернення до активних дій, відмову від розв'язання проблем. Докладання зусиль, щоб тимчасово забути про проблеми, можна розглядати як спробу зберегти свій психічний потенціал із надією, що все погане скоро закінчиться.

Визначення характеристик життєстійкості вчителів закладів загальної середньої освіти ми здійснювали за допомогою *методики Мадді*. У цілому середні показники потенційних можливостей подолання вчителями стресових ситуацій перевищували нормативні, подані у методиці (табл. 4). Високі показники вчителів за шкалами «Залученість», «Контроль» та «Прийняття ризику» засвідчили їхню впевненість у корисності активного підходу до розв'язання будь-якої справи з метою підтримання інтересу до життя, віру у власні сили, у здатність контролювати ситуацію та самостійно приймати рішення, покладаючись на власні досвід та знання.

Зауважимо, що ми можемо лише констатувати виявлені тенденції у поведінці досліджуваних і не можемо говорити про закономірності у силу незначних обсягів досліджуваних вікових груп. Проте за всіма шкалами методики в усіх групах відзначалися більш високі середні показники, ніж ті, що подавалися у методиці як нормативні.

Нами була виявлена вікова специфіка у вираженості показників життєстійкості. Найменші, але не найгірші, показники визначалися в групі педагогів молодого віку (від 21 до 30 років). Це можна пояснити особливостями психічного розвитку цієї вікової категорії. Період ранньої дорослості характеризується початком реалізації влас-

них життєвих планів, пов'язаних з індивідуальним «Я», професійним «Я» та родинним «Я», які окреслилися з юнацьких мрій і які в умовах сьогодення потрібно узгодити з реальністю. У цей час починають «заявляти про себе» особистісна активність, самостійність, адаптивність, гнучкість, емоційна врівноваженість, здатність до вибору та відповідальність за нього і т. ін. Проте емоційна чутливість та ще нестійка система цінностей у цьому віці можуть бути дуже вразливими до впливу стресогенних подій. На нашу думку, більш низькі порівняно з іншими віковими групами показники за шкалою «Залученість» можна пояснити недостатнім життєвим досвідом і невмінням допускати ймовірність найгірших сценаріїв майбутніх подій. Відносна пасивність, позиція вичікування, надія на те, що все погане скоро закінчиться, небажання розлучатися з життям, яке почало вибудовуватися, – так можна пояснити нібито сторонню позицію та низьку залученість до подій. Однак помірні стреси потрібні для психіки дорослого, оскільки мобілізують та стимулюють її. У процесі виходу зі стресових ситуацій особистість навчається опановуючої поведінки, що забезпечує конструктивне розв'язання життєвих проблем та збереження психічного здоров'я.

Порівняльний аналіз показників життєстійкості у досліджуваних підгрупах ми здійснювали за допомогою непараметричного критерію Н. Краскела Уоллеса (SPSS Statistics 17). Нами виявлено статистично значущі відмінності лише за шкалою «Залученість» ($\chi^2 = 9,457$; $p \leq 0,05$) (табл. 5). Отже, досліджувані до 30 років відрізнялися меншим прагненням до прояву активної діяльності, що виявляє себе у втомлюваності та відчутті марності всіх дій.

Установлення зв'язку між складниками життєстійкості та стратегіями поведінки у стресовій ситуації здійснювалося нами за допомогою коефіцієнта кореляції r-Пірсона. Для проведення процедури заздалегідь були переведені у рангові показники стратегії, що відповідали «непродуктивному», «відносно продуктивному» та «продуктивному»

Таблиця 4
Розподіл середніх показників за шкалами методики Мадді у групах учителів, що розрізнялися за віком

Шкали методики Мадді	Вік досліджуваних				Нормативні показники
	21–30 років n=11	31–40 років n=11	41–50 років n=10	51 років < n=24	
«залученість»	31,27±7,63	43,00±5,16	40,40±9,92	40,54±8,12	37,64±8,08
«контроль»	29,73±9,06	32,57±8,73	34,00±8,54	30,67±7,99	29,17±8,43
«ризик»	32,45±9,04	40,86±5,93	36,00±8,93	38,79±9,34	13,91±4,39
«життєстійк.»	93,45±21,93	116,43±15,25	110,40±25,25	110,00±21,63	80,72±18,53

типу» у відповідні ранги – 1, 2 і 3. Результати кореляційного аналізу підтвердили висунуту нами гіпотезу стосовно того, що копінг-поведінка зумовлена віковими особливостями й життєвим досвідом (табл. 6).

Вікові особливості реагування вчителів на стресову ситуацію ми спробували визначити, звернувшись до графічного представлення результатів кореляційного аналізу, одержаних у всіх вибірках (рис. 1).

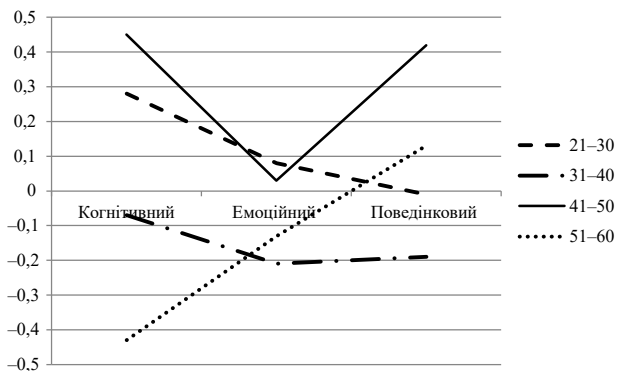


Рис. 1. Зв'язок копінгів поведінки в стресовій ситуації з життєстійкістю

Спираючись на наочне представлення результатів кореляційного аналізу, ми дійшли таких висновків:

- у вибірці 21–30 років життєстійкість учителів більшою мірою пов'язувалася з когнітивним копінгом поведінки;

- у вибірці 31–40 років життєстійкість негативно корелювала з усіма копінгами поведінки;

- у вибірці 41–50 років життєстійкість більшою мірою пов'язувалася з когнітивним і поведінковими копінгами;

- у вибірці 51–60 років життєстійкість більшою мірою пов'язувалася з поведінковим копінгом.

Характерною для всіх груп виявилася незначна представленість емоційного компоненту в процесі подолання стресової ситуації. Отже, у всіх групах, окрім 31–40 років, учителі вказували на свою схильність контролювати емоції, здійснювати аналіз ситуації, що склалася, виходячи із власних можливостей, готовності шукати шляхи для досягнення найкращих результатів.

Окремо хотілося б зупинитися на показниках, одержаних від учителів 31–40 років. Негативні кореляції загального показника життєстійкості з усіма видами копінгової поведінки дають змогу говорити про проблемність цієї вікової категорії у ситуації реагування на складні життєві труднощі. Дані рисунок наочно показують, що потенційні можливості молоді в подоланні стресових ситуацій (життєстійкість) тим більші, чим менше ця категорія осіб звертається до конструктивних копінгів пізнавальної діяльності, емоційних проявів та поведінкових реакцій. Досліджувані цієї групи описували

Таблиця 5
Порівняння середніх рангів у групах учителів, що розрізняються за часом роботи (за критерієм Н. Крескела Уллеса)

Шкали методики Мадді	Вік досліджуваних				χ ²	Asymp. Sig. (2-tailed)
	21–30 років n=11	31–40 років n=11	41–50 років n=10	51 років < n=24		
«залученість»	14,23	32,50	28,85	29,40	9,457*	0,024
«контроль»	23,45	29,14	31,35	25,10	1,888	0,596
«ризик»	17,68	32,71	25,35	29,21	5,742	0,125
«життєстійкість»	17,41	33,07	28,80	27,79	5,683	0,128

Таблиця 6
Матриця кореляцій між показниками копінгової поведінки та життєстійкості, одержаних на вибірці вчителів ЗОШ

Компоненти життєстійкості	21–30 (n=11)			31–40 (n=11)			41–50 (n=10)			51–60 (n=24)		
	когнітивний	емоційний	поведінковий	когнітивний	емоційний	поведінковий	когнітивний	емоційний	поведінковий	когнітивний	емоційний	поведінковий
Залучення	0,24	0,29	0,14	0,43	-0,12	0,24	0,43	0,02	0,32	-0,41	-0,18	0,07
Контроль	0,16	-0,12	-0,21	0,02	-0,33	0,01	0,30	-0,06	0,27	-0,26	-0,01	0,13
Ризик	0,31	0,06	0,08	-0,58	0,03	-0,71	0,50	0,12	0,57	-0,41	-0,12	0,13
Життєстійк.	0,28	0,08	-0,01	-0,07	-0,21	-0,19	0,45	0,03	0,42	-0,43	-0,13	0,13

себе як неспроможних адекватно приймати та контролювати власні емоційні реакції, боротися зі станом безнадійності, покірливості, переживати негативні емоції, здійснювати аналіз складної ситуації та пошук імовірних шляхів її розв'язання, усвідомлювати власну цінність та вірити у власні ресурси в подоланні життєвих труднощів.

Висновки. Результати емпіричного дослідження частково підтвердили висунуту гіпотезу стосовно того, що показники життєстійкості вчителів залежать від віку та стажу роботи та відбиваються на їхній копінг-поведінці у стресовій ситуації: чим старша людина, тим більше вона звертається до пасивних форм долаючої поведінки, чим молодша – тим більше до активних форм подолання. У нашому дослідженні вчителі, що мають до десяти років стажу, здебільшого виказували пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру у власні сили та інтелектуальні ресурси, з умисною недооцінкою загрози.

Виявлені нами факти не зовсім відповідали нашому припущенню та даним, що є в літературі з вивчення проблеми залежності ефективності подолання складних життєвих подій від індивідуальних особливостей особистості. У літературі зазначається, що порівняно з молодими, люди похилого віку використовують менш енергійні форми подолання. Окрім того, з'ясовано, що якщо молоді люди використовують активні стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми, то літні частіше вибирають пасивну стратегію, сфокусовану, головним чином, на емоційному стані [3]. Невідповідність даних нашого дослідження поширеним результатам у літературі ми можемо пояснити тим, що в історії країн світу ще не було таких прецедентів і не було свідчень достатнього обсягу про поведінку та психічні переживання цивільного населення у воєнній ситуації. Також ми припускаємо, що відсутність життєвого досвіду у молоді стосовно того, як потрібно поводитися у таких ситуаціях, також може виступати одним із чинників

пояснення переваги продуктивних стратегій поведінки у більш старшій категорії, яка вже мала такий досвід у 2014 р. Той факт, що досліджувані віком від 21 до 30 років більшою мірою (72,72 %), ніж досліджувані віком від 31 до 40 років, зверталися до відносно продуктивних стратегій, можна пояснити їх більшою залежністю від впливу більш дорослої категорії.

У подальшому нами планується вивчення особливостей копінгової поведінки в стресових ситуаціях у представників інших професій та здійснення спроби з'ясування впливу сфери діяльності на вироблення поведінкових реакцій під час розв'язання складних життєвих ситуацій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Грабовська С. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. URL: <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/27423/19-Hrabowska.pdf?sequence=1> (дата звернення: 07.12.22).
2. Кузнєцов М. А. Емоційно-вольові та особистісні особливості впевненої поведінки. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2013. № 46. Ч. 1. С. 96–109.
3. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс. Москва, 1970. С. 178–209.
4. Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. Санкт-Петербург : Речь, 2000. С. 70.
5. Носенко Д. В. Особистісні чинники психологічного феномену самоінвалідації як форми проактивної копінг-поведінки : дис. ... канд. психол. наук. Дніпро, 2015. URL: https://lib.iitta.gov.ua/11241/1/dis_Nosenko.pdf (дата звернення: 02.12.22).
6. Швець Д. В. Проблема формування конструктивних копінг-стратегій у контексті професійної підготовки поліцейських. *Особистість, суспільство, закон*. Харків, 2019. URL: http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/5277/Problema%20formuvannia%20konstruktyvnykh%20kopinh%20stratehii_Shvets%20D%20V_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 07.12.22).