

*В. І. Шебанова*  
*vitaliashebanova@gmail.com*  
*Г. О. Діденко*  
*galaktika018@gmail.com*

## **Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях**

---

Shebanova V. I. Coping-behavior in modern psychological researches / V. I. Shebanova, H. O. Didenko // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, G. S. Kostiyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine / scientific editing by S. D. Maksymenko, L. A. Onufrieva. – Issue 39. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2018. – P. 368–379.

---

**V. I. Shebanova, H. O. Didenko. Coping-behavior in modern psychological researches.** The theoretical analysis of contemporary Ukrainian and foreign studies on coping behavior is conducted. The theoretical analysis on the problem of adaptation and overcoming difficult life circumstances by the individual is carried out. Different scientific researches on coping strategies are presented, features of overcoming behavior in various aspects of a person's life are described.

The analysis of contemporary studies of coping behavior has allowed us to determine that copings in general are changeable processes. It is found that stable coping patterns form coping strategies, or personal styles.

It is determined that scientific concepts concerning «coping strategies» and «protective mechanisms» have been developed in various psychological schools. It is generalized that understanding of coping as arbitrary and perceptible is the criterion for distinguishing these concepts, while mechanisms of psychological protection are attributed to an unconscious character.

It is established that negative consequences of experiencing difficult life circumstances can be somewhat mitigated and leveled by adaptive strategies for overcoming stress. It is determined that modern studies of coping behavior are mainly devoted to the clarification of its manifestations, types and interconnections with various factors such as age, social, professional, family, etc. It is generalized that the wider the range of coping strategies is used by a person, the higher his welfare is and more varied vectors of his life-design are.

Carrying out more profound theoretical analysis of coping behavior and the peculiarities of its manifestation in people with different traumatic experiences is the prospect of further researches.

V. I. Shebanova – the scientific contribution of the co-author is 40% ,  
H. O. Didenko – the scientific contribution of the co-author is 60% .

**Key words:** adaptation, overcoming behavior, protective mechanisms, concepts, coping behavior, coping strategies, overcoming, overcoming difficulties, stress.

**В. І. Шебанова, Г. О. Діденко. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях.** Проведено теоретичний аналіз сучасних українських та зарубіжних досліджень, присвячених копінг-поведінці. Здійснено теоретичний аналіз щодо проблеми адаптації та подолання індивідом складних життєвих обставин. Презентовано різні наукові дослідження щодо копінг-стратегій, описано особливості долаючої поведінки в різних аспектах життя особистості.

Аналіз сучасних досліджень копінг-поведінки дав змогу визначити, що загалом копінги – це мінливі процеси. З'ясовано, що стійкі патерни копінгів формують копінг-стратегії, або особистісні стилі.

Визначено, що наукові концепції щодо «копінг-стратегій» та «захисних механізмів» розвивалися у різних психологічних школах. Узагальнено, що критерієм відмінності зазначених понять є розуміння копінгу як довільного й усвідомлюваного, водночас як механізму психологічного захисту приписується неусвідомлюваний характер.

Установлено, що негативні наслідки переживання складних життєвих обставин можуть бути дещо пом'якшені та нівельовані адаптивними стратегіями подолання стресу. Визначено, що сучасні дослідження копінг-поведінки, переважно, присвячені з'ясуванню її проявів, видів та взаємозв'язків із різними чинниками: віковими, соціальними, професійними, сімейними тощо. Узагальнено, що чим ширший діапазон копінг-стратегій, які використовує особистість, тим вищий показник її благополуччя, більш варіативні вектори її життєконструювання.

Перспективою подальших досліджень є проведення глибокого теоретичного аналізу копінг-поведінки й особливостей її прояву в осіб із різним травматичним досвідом.

**Ключові слова:** адаптація, долаюча поведінка, захисні механізми, концепції, копінг-поведінка, копінг-стратегії, подолання, стрес, труднощі.

**Постановка проблеми.** В умовах постійних трансформацій сучасного суспільства життя людини – її існування, розвиток, життєконструювання – відбуваються в ситуації крайньої невизначеності. Нестабільність політичних, соціальних і економічних умов породжує труднощі щодо орієнтування людини в навколишньому соціальному світі, а також щодо прогнозування свого майбутнього. У зв'язку з цим, особливої актуальності набувають проблеми, пов'язані з функціонуванням, адаптацією й виробленням особистістю ефективних стратегій подолання у ситуаціях, пов'язаних із невизначеністю та стресом. Розглядаючи проблему адаптації особистості до складних, іноді травматичних життє-

вих обставин (смерть близької людини, хвороба, розірвання значущих стосунків, зрада, насильство, вимушена зміна місця проживання, воєнні дії тощо), вважаємо, що основними питаннями у науковому пошуку є: які ресурси дозволяють людині адаптуватися до нових умов життя? Завдяки чому видозмінюються траєкторії життєконструювання особистості? Які техніки опанування використовувалися? Які стратегії подолання є більш адаптивними, ресурсними, перетворювальними?..

Підвищений інтерес науковців до проблеми копінг-поведінки особистості актуалізує необхідність теоретичного аналізу сучасних досліджень українських та зарубіжних учених. Узагальнення наукових концепцій щодо проблеми адаптації та подолання індивідом складних життєвих обставин надасть можливість визначити «ефективність / неефективність», «продуктивність / непродуктивність» стратегій подолання у різних кризових і травматичних ситуаціях, окреслити перспективи подальших розвідок у контексті означеної проблематики з метою вирішення задач прикладного характеру, зокрема, підвищення ефективності надання психологічної допомоги.

**Мета статті** – проаналізувати сучасні наукові праці, присвячені дослідженню копінг-поведінки особистості.

**Виклад основного матеріалу.** В останні роки проблема подолання складних життєвих ситуацій активно досліджується у психології, на основі аналізу різних видів діяльності й важких ситуацій – навчальної, професійної діяльності, батьківсько-дитячих відносин, складних соціально-політичних ситуацій, подолання хвороб, а також на різних етапах онтогенезу. Комплексний підхід до аналізу стресу та копінг-поведінки представлений дослідженнями В. В. Абрамова, Є. В. Бітюцької, Н. Є. Водоп'янової, А. Л. Журавльова, Т. Л. Крюкової, Н. В. Родіної, О. О. Сергієнко та ін.

Зокрема, Н. Є. Водоп'янова зазначає, що «проблема протидії стресу в західних дослідників отримала відображення в понятті «копінг» (coping – від англ. «cope», яке, згідно з Оксфордським англійським словником, пропонується вживати в значенні «успішно впоратися, подолати»). Авторка вважає, що «поняття «копінг» уміщує в себе різноманітні форми активності людини задля подолання дезадаптації та стресових станів, воно охоплює всі види взаємодії суб'єкта із завданнями зовнішнього або внутрішнього характеру, з труднощами, які необхідно вирішити, уникнути, взяти під контроль або пом'якшити» [1, с. 212–213].

Особливої уваги заслуговує систематизоване викладення сучасного стану та перспектив розвитку долаючої поведінки у працях А. Л. Журавльова, Т. Л. Крюкової, О. О. Сергієнко. Дослідники охоплюють широке коло теоретико-експериментальних розробок, методологію та методи дослідження копінг-поведінки, співвідношення долаючої поведінки та психологічних захистів, особистісні й суб'єктивні чинники додання.

Сучасні дослідники, ґрунтуючись на роботах своїх попередників, аналізують різні аспекти копінг-поведінки особистості. Так, фокусуючись на дослідженні копінг-поведінки, Н. О. Белокурова, М. С. Голубева, Т. В. Гущина, О. О. Єкимчук, К. Л. Калугіна, Є. В. Куфтяк, Є. А. Петрова, О. Б. Подобіна, М. В. Сапоровська, Т. М. Яблонська, В. І. Шебанова та ін. аналізують різні аспекти її прояву в контексті батьківсько-дитячих відносин.

Н. О. Белокурова аналізує сімейні складнощі та долаючу поведінку на різних етапах життєвого циклу родини. Авторка робить висновок про те, що копінг-поведінка є важливою характеристикою сімейної життєдіяльності, а здатність сім'ї до адекватного, конструктивного подолання складних ситуацій є чинником благополуччя та життєстійкості сім'ї. При цьому, ресурсами ефективного вирішення проблем у ситуаціях повсякденного життя та при подоланні кризових ситуацій є високий рівень задоволеності партнерів внутрішньосімейними стосунками, що характерно для функціональних сімей.

Т. В. Гущина звертається до аналізу теми долаючої поведінки у дисфункціональній родині. Авторка констатує, що члени дисфункціональної сім'ї, долаючи життєві труднощі, переважно застосовують непродуктивні стратегії (зокрема, стратегії уникнення й емоційно-експресивні способи долаючої поведінки). Проблемно-орієнтований стиль подолання у девіантних матерів має свої особливості: вони аналізують проблему, але не переходять до конкретних дій.

О. В. Куфтяк, вивчаючи особливості долаючої поведінки в родинях, у яких регулярно застосовується фізичне покарання щодо дітей, дійшла висновку, що існують спільні риси копінг-поведінки дітей та їх батьків. Долаюча поведінка батьків із сімей, у яких регулярно застосовують фізичні покарання дітей, відрізняється від копінг-поведінки батьків з «умовно благополучних» родин. Діти з сімей, у яких застосовують фізичні покарання, долають життєві труднощі неконструктивно і неефективно. Тому найбажанішими для них є копінг-стратегії, спрямовані

на соціальні контакти з метою отримання соціальної підтримки. Найменш «вживаними» є копінг-стратегії, спрямовані на пасивне відволікання, розрядку і пошук духовної опори.

О. Б. Подобіна у своїх дослідженнях аналізує характер взаємозв'язку стратегій та стилів долаючої поведінки жінки з ситуативними характеристиками, обумовленими прийняттям соціальної ролі матері. Дослідниця встановила, що на етапі прийняття ролі матері вибір жінкою стратегій подолання обумовлений такими чинниками: динамічними – суб'єктивна й об'єктивна складові ситуації, регулятивними – рольові установки. До негативних рольових установок та особливостей емоційної сфери, які заважають прийняттю материнської ролі, авторка відносить: роль «матері-мучениці», установки на жертвовність, страх заподіяння шкоди дитині, придушення сексуальності, дратівливість, підвищене прагнення контролювати та керувати дитиною тощо. На думку О. Б. Подобіної, негативні рольові установки й особливості емоційної сфери зумовлюють вибір жінкою неконструктивних способів подолання труднощів на етапі прийняття материнської ролі.

Зазначимо, що це узгоджується з даними наших досліджень щодо рівня сформованості психологічної готовності до материнства у групі жінок із досвідом лікування безпліддя внаслідок проблемної харчової поведінки та деформацій ваги [7, с. 352–392]. Нами встановлено, що низький рівень психологічної готовності у частини досліджуваних жінок обумовлений, з одного боку, впливом деструктивних мотивів вагітності, з іншого – впливом негативної антиципації, що детермінує появу різноманітних страхів. Переважна більшість страхів зумовлена негативними очікуваннями щодо майбутнього (зокрема, очікуються негативні зміни у зовнішності, відсутність вільного часу; погіршення стосунків із чоловіком, віддалення від друзів і родичів; погіршення матеріального становища тощо) [7, с. 363].

Також при дослідженні копінг-поведінки фокусом уваги науковців є вивчення деструктивних стосунків у парі (Т. П. Григорова, О. В. Куфтяк, Н. С. Шипова та ін.).

Зокрема, Н. С. Шипова, розглядаючи зраду партнера у близьких стосунках і, власне, невірність як значущий стресогенний чинник, описує способи подолання стресу як комплекс характеристик долаючої поведінки суб'єкта: стилі, стратегії, ресурси. Авторка визначила, що стратегія «дистанціювання» (від парт-

нера, травмуючих переживань, значущих інших) є характерною як для тих осіб, хто зраджував партнеру, так і для тих, кого зраджували. На думку дослідниці, способи подолання стресу в ситуації «зради» визначаються сукупним впливом чинників: диспозиційним – особистісні характеристики, прихильність; ситуаційним – динаміка особистісного ставлення й емоційних переживань партнерів у ситуації «зради», що обумовлює динаміку їх сприйняття цієї ситуації; соціокультурним – соціальна підтримка, рольова позиція, гармонійність / дисгармонійність стосунків. Н. С. Шиповою з'ясовано, що ефективними стратегіями, що сприяють продовженню стосунків у парі та підвищують їх почуття задоволеності від партнерських стосунків, є «пошук соціальної підтримки», «планування вирішення проблеми» та «власна відповідальність».

Дослідження особливостей копінг-стратегій у дітей різних вікових груп висвітлено у працях Р. М. Грановської, М. С. Замишляєвої, І. М. Нікольської, Т. М. Попової, А. А. Сімак, С. А. Хазової, В. І. Шебанової та ін.

Зокрема, С. А. Хазова досліджувала особливості стратегій подолання обдарованих старшокласників. Авторка встановила, що обдаровані старшокласники значущо частіше (ніж звичайні старшокласники) застосовують копінг-стратегії, пов'язані з інтелектуальною оцінкою й аналізом ситуації. Окрім того, обдаровані діти значущо рідше застосовують стратегії, пов'язані з соціальною підтримкою.

Р. М. Грановська та І. М. Нікольська, досліджуючи специфіку та прояви копінг-стратегій і захисних механізмів у дітей молодшого шкільного віку, визначили типові стратегії, які діти застосовують у важких для них ситуаціях (зокрема, «малюю, пишу, читаю», «прошу пробачення, розповідаю правду», «гуляю, бігаю, катаюсь на велосипеді», «мрію, уявляю», «молюсь» тощо).

У нашому дослідженні особливостей агресії молодших школярів із порушеннями психічного розвитку було виявлено, що перевага деструктивної агресії за реактивним типом у патерні їх поведінки пов'язана з агресивним відчуттям і розумінням оточуючого світу, вузьким діапазоном копінг-стратегій та незрілими формами механізмів психологічного захисту [4].

З'ясування особливостей копінг-поведінки студентів та викладачів презентовано у наукових працях Н. Ю. Волянук,

І. О. Корнієнко, З. Б. Кучини, В. В. Пічуріна, О. І. Прихидько та ін.

Так, В. В. Пічурін досліджує копінг-стратегії у студентської молоді та аналізує адаптивні, неадаптивні й відносно адаптивні варіанти їх копінг-поведінки. Науковець визначає, що найпоширенішими адаптивними копінг-стратегіями у респондентів є: когнітивна – «збереження самовладання»; емоційна – «оптимізм»; поведінкова – «відволікання» [2].

Копінг-поведінку працівників правоохоронних органів та протипожежної служби вивчають: О. М. Ашаніна, О. М. Ічанська, І. Б. Лебедев, К. М. Пономаренко, О. І. Склень та ін.

О. М. Ічанська аналізує ціннісно-смыслову складову вибору копінг-стратегій працівників ДСНС України. Авторка зазначає, що найпоширенішими адаптивними копінг-стратегіями у респондентів є: когнітивна – «збереження самоконтролю», емоційна – «оптимізм», поведінкова – «відволікання».

Виходячи з результатів емпіричних досліджень науковців (В. В. Пічурін та О. М. Ічанська), можемо зробити висновок про відсутність розбіжностей у переважанні адаптивних копінг-стратегій у різних груп респондентів (студентська молодь та працівники ДСНС України).

О. І. Склень у своєму дослідженні проаналізував базові копінг-стратегії й особистісні копінг-ресурси працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України. Автор зазначає, що існує взаємозв'язок між ефективністю копінг-поведінки та низкою індивідуально-психологічних особливостей пожежників, а саме: комунікативними, емоційно-вольовими, інтелектуальними характеристиками тощо. Адаптивну форму копіngu здебільшого визначають такі показники: стаж, інтелектуальний рівень, вольові особливості особистості пожежника. Крім цього, вирішальну роль у забезпеченні ефективності подолання стресу вчений відводить комунікативній складовій особистості (вміння працювати в команді, здатність установлювати та підтримувати контакти тощо) [3].

Проаналізуємо сучасні західні дослідження, сфокусовані на вивченні особливостей та механізмів дії копіngu.

Зауважимо, що «розмежування» понять «копінг-стратегії» та «захисні механізми» відбувалося у різних психологічних школах та, відповідно, у різних наукових підходах. Варто звернути увагу на те, що «копіngи» визначаються як довільні й усвідомлювані дії. Основним критерієм відмінності від захисних ме-

ханізмів є усвідомлюваність. При цьому Б. Компас, Дж. Коннор-Сміт, С. Салтзман зазначають, що у більш загальних визначеннях ці відмінності не є однозначними [11].

Окрім того, Г. Вайллант висловлює принципово іншу точку зору щодо проблеми співвідношення захисних механізмів і копінг-стратегій (на відміну від традиційної за Р. Лазарусом та С. Фолкманом). Автор виокремлює три класи копінг-стратегій. До першого класу належать стратегії, спрямовані на пошук соціальної підтримки. До другого класу – усвідомлені когнітивні стратегії, які люди застосовують у важких ситуаціях (копінг-стратегії в їх традиційному розумінні). Третій клас складають мимовільні психічні механізми, які змінюють наше сприйняття внутрішньої або зовнішньої реальності з метою зменшення стресу [12].

Також, спираючись на наші попередні публікації [5; 6], зауважимо, що на сьогодні виокремлюється три основні підходи до поняття «копінг»: визначення копіngu як загалом притаманної людині схильності відповідати (реагувати) на стресову подію (А. Білінгз, Р. Моос); трактування копіngu як одного зі способів психологічного захисту, що використовується для ослаблення психологічного напруження (Н. Хаан); розуміння копіngu як динамічного процесу, під час якого когнітивні та поведінкові спроби управляти внутрішніми і / або зовнішніми вимогами постійно змінюються, а вимоги, що виникають при цьому, оцінюються як такі, що потребують застосування різних ресурсів особистості (Р. Лазарус і С. Фолкман) [5; 6]. Аналізуючи особливості копінг-поведінки у сучасних наукових дослідженнях, ми прийшли до висновку, що більшість дослідників дотримується такої класифікації способів подолання стресу: копінг, націлений на оцінку; копінг, націлений на проблему; копінг, націлений на емоції. На нашу думку, копінг-поведінка – це стратегії дій, до яких вдається людина в ситуаціях психологічної загрози фізичному, особистісному і соціальному благополуччю, що здійснюються в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах функціонування особистості й призводять до успішної або більш-менш успішної адаптації [5].

Як бачимо, у низці праць (Г. Вайллант, Н. Хаан) підхід до виокремлення класів долаючих стратегій демонструє віднесення захисних механізмів до класу копінгів. Вважаємо, що такий підхід демонструє можливість розгляду захисних механізмів як деякої пасивної копінг-поведінки. Функція психологічного за-



хисту на цьому етапі полягає в тому, щоб знизити напруження раніше, ніж зміниться ситуація. Отже, процеси психологічного захисту спрямовані на «пом'якшення» дискомфорту, спричиненого ситуацією стресогенного характеру. Стратегії подолання спрямовані на зміну ситуації шляхом активної взаємодії з нею.

Г. Беді та С. Браун, спираючись на аналіз невдалих угод менеджерів, установили, що в ситуації невдачі різні копінги по-різному опосередковують вплив негативних емоцій на ефективність діяльності. Науковці визначили, що фокусування на завданні покращує ефективність діяльності, але не знижує вплив негативних емоцій у ситуації стресу. Самоконтроль обумовлює зниження ефективності праці, а тому може бути виправданий тільки в ситуації, що викликає сильні негативні емоції. При цьому вивільнення підсилює негативні емоції, погіршуючи діяльність. Іншими словами, ефективність копіngu залежить від того, наскільки сильні негативні емоції відчуває в даній ситуації людина (тобто від оцінки ситуації) [9].

С. Браун та Р. Вестбрук установили, що копінг-стратегії є модераторами (посередниками) негативного впливу емоцій на ефективність діяльності. Зокрема, «вилиття» негативних емоцій здатне посилювати їх несприятливий ефект, проявляючись у погіршенні результативності діяльності індивіда [10].

К. Ченг та М. Чеунг стверджують, що ефективніше долають стрес люди, які використовують певні копінг-стратегії залежно від характеру ситуації – вона піддається контролю чи ні. Б. Копмас у своїх дослідженнях визначає ефективність копіngu як результат взаємодії між видом копіngu (наприклад, проблемно-орієнтований чи емоційно-орієнтований) і актуальною ситуацією. Загалом, проблемно-орієнтовані копіngи ефективні в контрольованих ситуаціях, емоційно-орієнтовані – у неконтрольованих.

К. Крітчлей, З. Морріс, Е. Харді у своїх дослідженнях доводять, що важливим чинником зниження дистресу та поліпшення психологічного благополуччя є різноманітність копінг-стратегій. Дослідники встановили, що під час переживання ідентичних стресових та / або кризових ситуацій рівень психологічного благополуччя значущо вищий в осіб, які застосовують широкий діапазон стратегій подолання, порівняно з тими, хто застосовує вузькі (одноманітні) копіngи.

**Висновки та перспективи подальших розвідок.** Узагальнено, що негативні наслідки переживання складних життєвих обста-

вин можуть бути дещо пом'якшені та нівельовані адаптивними стратегіями подолання стресу. З'ясовано, що копінг-стратегії – це усвідомлені прийоми та способи, які людина застосовує, щоб справитися зі складними, часом травматичними життєвими обставинами. Визначено, що у переважній більшості вітчизняних досліджень вивчення копінг-поведінки присвячено з'ясуванню її проявів, видів та взаємозв'язків із різними чинниками: віковими, соціальними, професійними, сімейними тощо. Установлено, що в сучасних західних дослідженнях актуалізувався аналіз зв'язку між використанням особистістю розрізнених копінг-стратегій та зростанням рівня благополуччя життєдіяльності людини.

Здійснений теоретичний аналіз наукових поглядів щодо стратегій подолання індивідом складних життєвих обставин надає нам підстави визначити, що важливою характеристикою копінг-стратегій є їх багатомірність, завдяки чому людина може вирішувати складні життєві ситуації та / або попереджувати їх появу, контролювати власні емоції, включатися у взаємодію зі стресом чи знижувати його вплив на організм і психіку, змінювати себе, ситуацію або пристосовуватися до неї.

**Перспективою подальших розвідок** є проведення глибшого теоретичного аналізу копінг-поведінки й особливостей її прояву в осіб із різним травматичним досвідом.

#### **Список використаних джерел**

1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
2. Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці / В. В. Пічурін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 53–59.
3. Склень О. І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Олексій Іванович Склень. – Х., 2008. – 198 с.
4. Шебанова В. І. Діагностика та корекція агресивної поведінки молодших школярів з порушенням психічного розвитку : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.04 «Медична психологія» / В. І. Шебанова ; Київський національний університет імені Тараса Шевченка. – 2002. – 18 с.

5. Шебанова В. І. Теоретичний аналіз копінг-поведінки у сучасних наукових дослідженнях / В. І. Шебанова, С. Г. Шебанова // Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології : Зб. наукових праць ХНТУ / ред. кол. В. Г. Бутенко, І. П. Лопушинський. – Херсон : ХНТУ, 2010. – Вип. 2 (3). – С. 262–268.
6. Шебанова В. І. Механізми психологічного захисту та копіngu (совладання) особистості : навч.-метод. посіб. / В. І. Шебанова, С. Г. Шебанова. – Херсон : ХДУ, 2012. – 224 с.
7. Шебанова В. І. Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма – патологія» : монографія / В. І. Шебанова. – Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2016. – 612 с.
8. Яблонська Т. М. Розвиток ідентичності дитини в системі сімейних взаємин : монографія / Т. М. Яблонська. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. – 444 с.
9. Bedi G. Optimism, coping style and emotional well-being in cardiac patients / G. Bedi, S. Brown // British Journal of Health Psychology. – 2005. – Vol. 1. – P. 57–70.
10. Brown S. P. Good Cope, Bad Cope: Adaptive and maladaptive coping strategies following a critical negative work event / S. P. Brown, R. A. Westbrook // Journal of applied psychology. – 2005. – Vol. 90. – № 4. – P. 982–798.
11. Compas B. E. Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research / B. E. Compas, J. Connor-Smith, S. Saltzman et. // Psychological Bulletin. – 2001. – Vol. 127. – № 1. – P. 87–127.
12. Vaillant G. Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology / G. Vaillant // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55. – № 1. – P. 89–98.

#### **Spisok vikoristanih dzherel**

1. Vodop'janova N. E. Psychodyagnostyka stressa / N. E. Vodop'janova. – SPb. : Pyter, 2009. – 336 s.
2. Pichurin V. V. Koping-strategii' studentiv i psihologichna gotovnist' do profesijnoi' praci / V. V. Pichurin // Pedagogika, psihologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu. – 2015. – № 2. – S. 53–59.
3. Sklen' O. I. Psihologichni osoblyvosti povedinkovyh strategij podolannja stresu v profesijnij dijal'nosti pracivnykiv pozhvezhno-rjatuval'nyh pidrozdiliv MNS Ukraïny : dys. ...

- kand. psychol. nauk : 19.00.09 / Oleksij Ivanovych Sklen'. – H., 2008. – 198 s.
4. Shebanova V. I. Diahnostyka ta korektsiya ahresyvnoyi povedinky molodshykh shkolyariv z porushennyam psykhhichnoho rozvytku : avtoref. dys. ... kand. psychol. nauk : spets. 19.00.04 «Medychna psykholohiya» / V. I. Shebanova ; Kyiv's'kyi natsional'nyy universytet imeni Tarasa Shevchenka. – 2002. – 18 s.
  5. Shebanova V. I. Teoretychnyj analiz koping-povedinky u suchasnyh naukovykh doslidzhennjah / V. I. Shebanova, S. G. Shebanova // Aktual'ni problemy derzhavnogo upravlinnja, pedagogiky ta psykhhologii': Zb. naukovykh prac' HNTU / red. kol. V. G. Butenko, I. P. Lopushyns'kyj. – Herson : HNTU, 2010. – Vyp. 2 (3). – S. 262-268.
  6. Shebanova V. I. Mehanizmy psykhhologichnogo zahystu ta koping-u (sovladannja) osobystosti : navch.-metod. posib. / V. I. Shebanova, S. G. Shebanova. – Herson : HDU, 2012. – 224 s.
  7. Shebanova V. I. Fenomenologija harchovoi' povedinky u kontynuumi «norma – patologija» : monografija / V. I. Shebanova. – Herson : PP Vyshemyrs'kyj V. S., 2016. – 612 s.
  8. Jablons'ka T. M. Rozvytok identychnosti dytyny v systemi simejnyh vzajemyn : monografija / T. M. Jablons'ka. – Sumy : Vyd-vo SumDPU im. A. S. Makarenka, 2013. – 444 s.
  9. Bedi G. Optimism, coping style and emotional well-being in cardiac patients / G. Bedi, S. Brown // British Journal of Health Psychology. – 2005. – Vol. 1. – P. 57–70.
  10. Brown S. P. Good Cope, Bad Cope: Adaptive and maladaptive coping strategies following a critical negative work event / S. P. Brown, R. A. Westbrook // Journal of applied psychology. – 2005. – Vol. 90. – № 4. – P. 982–798.
  11. Compas B. E. Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research / B. E. Compas, J. Connor-Smith, S. Saltzman et. // Psychological Bulletin. – 2001. – Vol. 127. – № 1. – P. 87–127.
  12. Vaillant G. Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology / G. Vaillant // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55. – № 1. – P. 89–98.

*Received October 24, 2017*

*Revised November 21, 2017*

*Accepted December 19, 2017*