

УДК 159.9.019.4:944.4:376.011.3-051

*Альона Погрібна*

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗАХИСНО-ОПАНУЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ВЧИТЕЛІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ-ІНТЕРНАТІВ ДЛЯ ДІТЕЙ ІЗ ВАДАМИ ІНТЕЛЕКТУ**

Проблема захисно-опануючої поведінки в реаліях сучасної школи має гостро актуальний характер, оскільки багатьма дослідниками (О. Барановим, Л. Карапетян, О. Кокуном, С. Максименком, А. Марковою, Л. Мітіною, А. Реаном та ін.) доведено, що професія вчителя відноситься до групи «ризик» відносно виникнення різноманітних професійних та особистісних деформацій, деструкцій, психологічного нездоров'я тощо. Окрім традиційних для професійної діяльності вчителя факторів, що зумовлюють її стресогенний характер (висока відповідальність, емоційні перевантаження, занадто формалізовані умови для самовираження і самореалізації, недостатнє матеріальне і моральне стимулювання роботи, низький соціальний статус тощо), у педагогічній діяльності вчителя спеціальної школи для дітей із вадами інтелекту виділяються і специфічні: невизначеність чіткого змісту корекційної роботи, тісний міжособистісний зв'язок у системі «вчитель – учень», необхідність враховувати особливості аномалій розвитку дітей із психофізичними вадами при підборі засобів навчально-виховної роботи тощо.

З огляду на стресогенний характер діяльності вчителя спеціальної школи для дітей із вадами інтелекту, дослідження особливостей захисно-опануючої поведінки даної категорії педагогів дає змогу виявити незрілі, неконструктивні її форми на тлі виснаження особистісних ресурсів і таким чином, на наш погляд, визначити «психологічну вразливість» особистості та попередити зрив процесу професіоналізації вчителя.

Феноменологічні дослідження психологічного захисту та копінгу достатньо широко представлені в рамках зарубіжних теорій (А. Billings, Н. Conte, S. Folkman, А. Freud, S. Freud, N. Haan, S. Hobfoll, Н. Keli-erman, R. Lasarus, F. Perls, R. Plutchik та ін.). Серед українських і російських науковців означена проблематика значною мірою висвітлена в медико-психологічних дослідженнях (В. Абабков, Ф. Бассін, В. Бодров, Л. Вассерман, Б. Карвасарський, Р. Набіулліна, В. Ташликов та ін.). При цьому вивчення захисно-опануючої поведінки як цілісного

конструкту спостерігається в незначній кількості досліджень, переважна більшість яких виконана на базі професій екстремального типу (О. Назаров, Н. Оніщенко, О. Садковий, О. Склень, О. Тімченко та ін.). Висока практична затребуваність і недостатня теоретична розробленість означеної проблематики визначили мету дослідження.

Метою даного дослідження є визначення особливостей захисно-опануючої поведінки вчителів спеціальних загальноосвітніх шкіл-інтернатів (ЗОШ-інтернатів) для дітей із вадами інтелекту.

За результатами здійсненого нами теоретичного аналізу літературних джерел можна констатувати, що на сьогодні, незважаючи на значну кількість феноменологічних досліджень, тривають дискусії з проблеми співвідношення механізмів опанування та механізмів психологічного захисту. Оскільки вивчення означених феноменів відбувалося в рамках різних психологічних традицій, постало питання визначення критеріїв їх відмінності. Найбільш визнаною у зарубіжній психології вважається теорія Н. Наан, згідно з якою копінг і психологічний захист ґрунтуються на однакових, тотожних его-процесах, але відрізняються полярністю спрямованості: з одного боку – продуктивна, з іншого – слабка адаптація. Опанування визнається дослідником адекватним відображенням причинно-наслідкових зв'язків, характеризується компетентними і вільними рішеннями проблемної ситуації, тоді як захист представляється у вигляді вимушеної реакції, що спотворює індивідуальний досвід і реакції людини. Ця думка узгоджується з точкою зору R. Lazarus, який розглядав пасивну копінг-поведінку як інтрапсихічну форму подолання стресу, призначену для зниження емоційного збудження, вказуючи при цьому, що шляхи досягнення психічного благополуччя функціонально більш різноманітні, ніж у психологічного захисту [5; 6].

Дослідження, виконані на території пострадянського простору, ґрунтуються здебільшого на положеннях суб'єктно-діяльнісного та суб'єктно-ресурсного підходів, згідно з якими механізми опанування, на відміну від психологічного захисту, пов'язуються з активністю суб'єкта, його ініціативними, свідомими і цілеспрямованими діями по роботі з ситуацією (К. Абульханова-Славська, О. Варшаловська, Л. Вассерман, Т. Гущина, Т. Крюкова, Є. Петрова, Т. Ткачук та ін.). Так, Б. Карвасарський зазначав, що процеси опанування спрямовані на активну зміну ситуації та задоволення значущих потреб, тоді як механізми захисту спрямовані на пом'якшення психічного дискомфорту [3, с. 583].

У контексті вищеозначеного розуміння даної проблематики найбільш слушною, на наш погляд, є думка відносно диференціації до-

сліджуваних феноменів: механізми опанування пластичні, мають «відкладений ефект», але вимагають від людини значних витрат енергії та включення когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль; механізми захисту схильні до більш швидкого зменшення емоційної напруги і тривоги та працюють за принципом «тут і зараз» [5; 6].

В останні десятиріччя в рамках системного підходу активно поширюються дослідження, в яких робляться спроби інтегрувати механізми психологічного захисту й опанування в цілісну систему психологічної адаптації особистості, враховуючи при цьому різну природу походження та своєрідні механізми функціонування означених феноменів (В. Абабков, Ф. Бассін, Б. Карвасарський, В. Ташликов, К. Ханчева, Є. Чехлатий та ін.). На сьогодні захисні механізми і механізми опанування розглядаються як найважливіші форми адаптаційних процесів і реагування на стресові ситуації, що доповнюють один одного, утворюючи, таким чином, єдиний конструкт – захисно-опануючу поведінку (І. Абітов, Г. Коритова, В. Лук'янов, О. Михайлюк, С. Семенов, О. Сергієнко та ін.). Як цілісний особистісний конструкт захисно-опануюча поведінка відображає особливості співвідношення і взаємодії свідомих і несвідомих форм адаптаційних механізмів особистісного функціонування в психоемоційно напружених ситуаціях. Так, на думку Ф. Бассіна, на тлі діючих механізмів захисту, що підтримують цілісність і психічний гомеостаз, особистість здійснює усвідомлену, цілеспрямовану пристосувальну поведінку, що дозволяє зберігати баланс між вимогами зовнішнього середовища і внутрішніми потребами [1].

Нині в зарубіжній і вітчизняній психології дискусійним залишається питання структурного співвідношення психологічного захисту й опанування в рамках єдиної системи. Найбільш перспективним, на наш погляд, є підхід, згідно з яким психологічний захист і опанування виступають рівнями деякої складної ієрархічної системи (Р. Грановська, Г. Коритова, І. Нікольська, G. Vaillant та ін.). Так, ієрархічна система Р. Грановської представлена колективним несвідомим, підсвідомим психологічним захистом, усвідомлюваними стереотипами, що формують копінг-поведінку. На думку дослідниці, при переході від першого до третього рівня захисту знижується потужність реакції, але збільшується їх довільна керованість [2]. Дану точку зору поділяють й інші дослідники (М. Богданова, О. Доценко, О. Сергієнко та ін.), акцентуючи увагу на ієрархічно нижчому рівні психологічного захисту, ніж опанування.

З позицій системного підходу цікавим є підхід Г. Коритової, яка запропонувала структурно-рівневу систему захисно-опануючої поведінки, що складається з великої кількості елементів, які пов'язані між собою відносинами ієрархії та є системами нижчого порядку відносно інтегративної системи психозахисту й опанування. На думку вченої, захисно-опануюча поведінка має властивості, що є загальними для систем усіх рівнів, але при цьому має свою специфіку функціонування на кожному з них [4, с. 21-25].

У нашому дослідженні механізми психологічного захисту та механізми опанування розглядаються з позиції узгодженого функціонування в рамках єдиної психічної структури, при цьому ми припускаємо залежність структури захисно-опануючої поведінки від змісту професійної діяльності особистості.

Експериментальну групу нашого дослідження склали вчителі спеціальних шкіл-інтернатів для дітей із вадами інтелекту м. Слов'янська та м. Миколаївки в кількості 80 осіб. Для дослідження специфіки захисно-опануючої поведінки у респондентів експериментальної групи нами були сформовані дві контрольні групи. Першу контрольну групу склали вчителі ЗОШ-інтернатів Слов'янська, Краматорська та Лиману, до складу другої контрольної групи увійшли вчителі ЗОШ Слов'янська. Кількість респондентів у контрольних групах дорівнювала їх кількості в експериментальній групі та становила відповідно 80 осіб у кожній із них. Дослідження проводилося за допомогою таких методик: «Індекс життєвого стилю» (ІЖС) Р. Плутчика; опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, С. Фолкмана й опитувальник «Втрати та придбання персональних ресурсів» Н. Водоп'янової, М. Штейн. Достовірність відмінностей між відсотковими частками двох вибірок оцінювалася за допомогою критерію ф-Фішера.

Аналіз захисної поведінки у вчителів спеціальних ЗОШ-інтернатів показав, що провідним механізмом психологічного захисту в даній категорії досліджуваних виявилася проекція (71,3%). Зазначимо, що за результатами порівняльного аналізу показників, отриманих за даною методикою у трьох групах досліджуваних, кількість учителів експериментальної групи з вираженими показниками даного механізму захисту на статистично значущому рівні перевищувала представленість показників, отриманих у контрольних групах: 71,3% вчителів зі спеціальних ЗОШ-інтернатів значно перевищував 48,8% учителів, які працюють у загальноосвітніх школах-інтернатах ( $p \leq 0,01$ ) та 52,5% учителів, які працюють у загальноосвітніх школах ( $p \leq 0,05$ ) (див. табл. 1).

Таблиця 1

**Представленість показників захисних механізмів  
у вчителів ЗОШ різних типів**

<b>Захисні механізми</b>	<b>ЕГ (n=80)</b>	<b>К1 (n=80)</b>	<b>Ф</b>	<b>К2 (n=80)</b>	<b>Ф</b>
Витіснення	10%	5%	1,22	10%	0
Регресія	7,5%	1,3%	2,06*	0%	3,51***
Заміщення	1,3%	1,3%	0	0%	1,45
Заперечення	43,8%	42,5%	0,16	36,3%	0,97
Проекція	71,3%	48,8%	2,93**	52,5%	2,46*
Компенсація	11,2%	15%	0,71	35%	3,69***
Гіперкомпенсація	30%	21,3%	1,26	16,3%	2,07*
Раціоналізація	46,3%	35%	1,46	83,8%	5,12***

Примітка: \* -  $p \leq 0,05$ ; \*\* -  $p \leq 0,01$ ; \* -  $p \leq 0,001$ .

Статистично значущими виявилися результати порівняння показників, отриманих у групі вчителів експериментальної групи та контрольних груп за шкалами «регресія», «компенсація», «раціоналізація» та «гіперкомпенсація». Було виявлено, що для вчителів зі спеціальних ЗОШ-інтернатів для дітей із вадами інтелекту, порівняно з колегами з інших навчальних закладів, характерним є звертання до механізму регресії: 7,5% учителів зі спеціальних ЗОШ-інтернатів проти 1,3% учителів із ЗОШ-інтернатів ( $p \leq 0,05$ ) та 0% учителів із загальноосвітніх шкіл ( $p \leq 0,001$ ). Також нами була зафіксована подібність у результатах, отриманих у групах учителів зі спеціальних ЗОШ-інтернатів і загальноосвітніх інтернатів за шкалами «гіперкомпенсація», «компенсація» та «раціоналізація». Порівняно з учителями із загальноосвітніх шкіл, педагоги експериментальної групи та контрольної групи 1 більшою мірою зверталися до механізму гіперкомпенсації ( $p \leq 0,05$ ) та меншою мірою – до механізмів компенсації та раціоналізації ( $p \leq 0,001$ ). Отже, вчителі експериментальної групи у процесі напруженої, стресогенно насиченої професіоналізації здебільшого використовують незрілий механізм психологічного захисту, що змінює та фальсифікує сприйняття реальності – проекцію. Порівняно з іншими категоріями педагогічних працівників у них напруженішою виявилася регресія, порівняно із ЗОШ – гіперкомпенсація (реактивні утворення). Таким чином, використання незрілих захисних механізмів високої інтенсивності визначає паттерн психозахисної поведінки вчителів спе-

ціальних ЗОШ-інтернатів для дітей із вадами інтелекту: напруженість і вузький захисний репертуар, що характеризує дану категорію досліджуваних як емоційно й особистісно незрілих і свідчить про наявність у них внутрішнього емоційного напруження, актуальних психотравмуючих ситуацій тощо.

Аналіз копінг-поведінки, яка визначається як результат взаємодії блоку копінг-стратегій і блоку копінг-ресурсів, дозволив визначити найбільш виражені копінг-стратегії у вчителів спеціальних ЗОШ-інтернатів для дітей із вадами інтелекту: «самоконтроль» (72,5%), «прийняття відповідальності» (62,5%), «позитивну переоцінку» (60%) та «дистанціювання» (52,4%). Отримані показники дозволяють констатувати, що більшість учителів даних навчальних закладів при опануванні стресових ситуацій використовують емоційно орієнтовані копінг-стратегії, що спрямовані на редуцію емоційної напруги та зміну власних установок відносно ситуації. Порівняльний аналіз представленості стратегій опанування високого ступеня вираженості у трьох групах досліджуваних дозволив визначити, що фахівці спеціальних ЗОШ-інтернатів, на відміну від колег, які працюють у загальноосвітніх ЗОШ-інтернатах, мали незначну представленість копінгу «пошук соціальної підтримки» ( $p \leq 0,001$ ) та готовності до планування вирішення проблем: порівняно з досліджуваними контрольної групи 1 (ЗОШ-інтернат) відмінності відповідали рівню статистичної значущості  $p \leq 0,001$ , контрольної групи 2 (ЗОШ) – рівню статистичної значущості  $p \leq 0,001$  (див. табл. 2).

На відміну від педагогів загальноосвітніх шкіл, учителі, що працюють у спеціальних ЗОШ-інтернатах, більшою мірою залучалися до таких копінгів, як «дистанціювання» ( $p \leq 0,001$ ), «самоконтроль» ( $p \leq 0,05$ ), «прийняття відповідальності» ( $p \leq 0,001$ ) і «втеча-уникнення» ( $p \leq 0,001$ ). Зазначимо, що за даними стратегіями поведінки фахівці спеціальних навчальних закладів майже не відрізнялися від своїх колег, які працюють у загальноосвітніх ЗОШ-інтернатах. Незважаючи на багато спільних рис у використанні копінг-стратегій учителями інтернатних закладів, важливою відмінністю копінг-поведінки педагогів спеціальних ЗОШ-інтернатів є незначна представленість у ній такого активного копінгу, як «пошук соціальної підтримки», що передбачає активний пошук інформаційної, дієвої або емоційної підтримки соціального оточення. Найефективніша стратегія подолання проблемних ситуацій «планування вирішення проблеми», яка спрямована на всебічний аналіз ситуації та пошук можливих варіантів поведінки,

виявилася найменш уживаною у вчителів спеціальних ЗОШ-інтернатів. Таким чином, дана категорія педагогів у період дії стрес-факторів не схильна докладати когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль із метою активного вирішення проблем і зміни стресового зв'язку з професійним або соціальним середовищем. Не властивим для фахівців також є використання зовнішніх (соціальних) ресурсів для вирішення проблемної ситуації. Вчителі спеціальних ЗОШ-інтернатів воліють свідомо використовувати інтрапсихічні форми подолання стресу (пасивний копінг), які призводять до швидшого зменшення емоційної напруги.

Таблиця 2

**Представленість копінг-стратегій, які мають високий рівень вираженості, у вчителів ЗОШ різних типів**

Копінг-стратегії	ЕГ (n=80)	К1 (n=80)	φ	К2 (n=80)	φ
Конфронтаційний допінг	26,3%	31,2%	0,68	26,3%	0
Дистанціювання	52,5%	52,5%	0	30,0%	2,92***
Самоконтроль	72,5%	70%	0,35	58,8%	1,83*
Пошук соціальної підтримки	32,5%	63,8%	4,03***	35,0%	0,33
Прийняття відповідальності	62,5%	62,5%	0	35,0%	3,52***
Втеча-унікнення	20,0%	18,8%	0,19	5,0%	3,0***
Планування вирішення проблеми	21,3%	45,0%	3,24***	56,3%	4,66***
Позитивна переоцінка	60,0%	60,0%	0	56,3%	0,47

Примітка: \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\*\* –  $p \leq 0,001$ .

Аналіз показників вираженості ресурсності вчителів експериментальної групи та результати порівняльного аналізу зазначених показників, отриманих у респондентів досліджуваних вибірок, показав, що у 57,5% учителів спеціальних ЗОШ-інтернатів для дітей із вадами інтелекту домінував низький рівень ресурсності, що значно перевищувало кількість учителів, які працюють у загальноосвітніх школах-інтернатах (57,5% проти 35,0%;  $p \leq 0,01$ ) та загальноосвітніх школах (57,5% проти 12,5%;  $p \leq 0,001$ ) (див. табл. 3).

## Рівень ресурсності в учителів ЗОШ різних типів

Рівень ресурсності	ЕГ (n=80)	К1 (n=80)	φ	К2 (n=80)	φ
високий	7,5%	17,5%	1,94*	42,5%	5,47***
середній	35,0%	47,5%	1,61	45,0%	1,29
низький	57,5%	35,0%	2,88**	12,5%	6,31***

Примітка: \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* –  $p \leq 0,001$ .

Порушення балансу між втратами і набуттям персональних ресурсів, низька здатність до їх мобілізації, що спостерігається у більшості вчителів спеціальних ЗОШ-інтернатів, значно знижує можливість продуктивного вирішення професійних завдань і унеможливорює процес самореалізації. Таким чином, вчителі спеціальних ЗОШ-інтернатів для дітей із вадами інтелекту показали схильність до надмірного витрачання внутрішніх ресурсів, при цьому відзначалося невміння їх раціонально використовувати й оновлювати. Це дає нам підстави стверджувати про низькі адаптаційні можливості та високу стресову вразливість фахівців даних навчальних закладів.

Таким чином, порівняльний аналіз компонентів захисно-опануючої поведінки у трьох групах досліджуваних надав можливість стверджувати про залежність структури захисно-опануючої поведінки вчителів від специфіки їх професійної діяльності. Особливість захисно-опануючої поведінки вчителів експериментальної групи полягає у використанні здебільшого незрілих механізмів психологічного захисту високої інтенсивності, дефіциті проблемно орієнтованих копінг-стратегій на тлі обмежених можливостей накопичувати необхідні для адаптивної поведінки копінг-ресурси, які є свідченням дисбалансу в системі захисно-опануючої поведінки педагогів спеціальних ЗОШ-інтернатів для дітей із вадами інтелекту більшою мірою, ніж в інших категорій учителів. Подальшими перспективами дослідження вважаємо вивчення якісного складу копінг-ресурсів у вчителів спеціальних ЗОШ-інтернатів для дітей із вадами інтелекту.

**Посилання:**

1. *Бассин, Ф. В.* Проблема психологической защиты / *Ф. В. Бассин, М. К. Бурлакова, В. Н. Волков* // Психологический журнал. — 1988. — № 3. — С. 30-41.
2. *Грановская, Р. М.* Психологическая защита / *Р. М. Грановская*. — С.-Пб. : Речь, 2007. — 476 с.



3. Клиническая психология / под ред. Б. Д. Карвасарского. — С.-Пб. : Питер, 2006. — 959 с.
4. Коротова, Г. С. Защитно-совладающее поведение субъекта в профессиональной педагогической деятельности : автореф. дис. на соискание науч. степени доктора психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / Г. С. Коротова. — Иркутск, 2007. — 49 с.
5. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения : [монография] / Т. Л. Крюкова. — Кострома : Авантитул, 2004. — 344 с.
6. Ханчева, К. Захисні механізми й копінг-стратегії в структурі й функціонуванні особистості – теоретичні основи, емпіричні дані й прагматичні наслідки / К. Ханчева // Наука і освіта. — 2010. — № 3. — С. 137-145.

**References (transliterated and translated):**

1. Bassin, F. V., Burlakova, M. K., Volkov, V. N. Problema psikhologicheskoy zashchity (The problem of psychological defense) // Psychological Journal, 1988, No 3, P. 30–41 [in Russian].
2. Granovskaya, R. M. Psikhologicheskaya zashchita (Psychological defense). St. Peterburg, 2007. 476 p. [in Russian].
3. Klinicheskaya psikhologiya (Clinical Psychology). St. Petersburg, 2006. 959 p. [in Russian].
4. Korytova, G. S. Zashchitno-sovladayushchee povedenie subyektov v professionalnoy pedagogicheskoy deyatel'nosti : avtoref. dis. na soiskaniye nauch. stepeni doktora psikhol. nauk : spets. 19.00.07 «Pedagogicheskaya psikhologiya» (Protective-coping behavior of the subject in a professional pedagogical activity : Synopsis). Irkutsk, 2007. 49 p. [in Russian].
5. Kryukova, T. L. Psikhologiya sovladayushchego povedeniya: monografiya (Psychology of coping behavior: Monograph). Kostroma, 2004. 344 p. [in Russian].
6. Hancheva K. Zakhisni mekhanizmy i kopinh-stratehiyi v strukturi i funktsionuvanni osobystosti – teoretychni osnovy, empirychni dani i prahmatychni naslidki (Mechanisms of defense and coping strategies in the structure and functioning of the personality – the theoretical basis, empirical evidence and pragmatic implications) // Science and Education, 2010, No 3, P. 137-145 [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 25.05.2016

**А. Погрібна**

**Особливості захисно-опануючої поведінки вчителів спеціальних загальноосвітніх шкіл-інтернатів для дітей із вадами інтелекту**

Стаття присвячена проблемі захисно-опануючої поведінки як складного інтегративного і динамічного утворення, що включає систему специфічних механізмів психологічного захисту і механізмів опанування. Проаналізовано теоретичні положення відносно співвідношення означених феноменів, особливу увагу приділено питанню структурного співвідношення психологічного захисту та опанування в рамках єдиної системи. Представлено результати емпіричного дослідження, в якому доведено, що структура захисно-опануючої поведінки вчителів залежить від

специфіки їх професійної діяльності. Визначено особливості захисно-опануючої поведінки вчителів спеціальних ЗОШ-інтернатів для дітей із вадами інтелекту, які полягають у використанні здебільшого незрілих механізмів психологічного захисту високої інтенсивності, дефіциті проблемно орієнтованих копінг-стратегій на тлі обмежених можливостей накопичувати необхідні для адаптивної поведінки копінг-ресурси. Отримані результати свідчать про дисбаланс у системі захисно-опануючої поведінки педагогів спеціальних ЗОШ-інтернатів для дітей із вадами інтелекту більшою мірою, ніж в інших категорій учителів.

**Ключові слова:** захисно-опануюча поведінка, механізми психологічного захисту, механізми опанування, копінг-стратегії, копінг-ресурси, стрес.

*A. Pohribna*

### **Particular Qualities of Protective-Coping Behavior of Teachers of Special Boarding Schools for Children with Intellectual Disabilities**

The article is devoted to the problem of protective-coping behavior as a complex integrative and dynamic formation, including a system of specific mechanisms of psychological defense and coping mechanisms. The theoretical positions regarding to the relation of these phenomena are analyzed, special attention is paid to the structural relationship of psychological defense and coping within a single system. The results of empirical studies are introduced, which proved that the structure of the protective and coping behavior of teachers depends on the specifics of their profession. The features of protective coping behavior of teachers of special boarding schools for children with intellectual disabilities are identified, which lie in the using of immature psychological defense mechanisms of high intensity, in the deficit of problem-oriented coping strategies against the background of limited opportunities to accumulate necessary coping resources for adaptive behavior. The results indicate an imbalance in the system of protective and coping behavior of teachers of special boarding schools for children with intellectual disabilities in a greater extent than other categories of teachers.

**Key words:** protective-coping behavior, mechanisms of psychological defense, coping mechanisms, coping-strategies, coping-resources, stress.

Рецензент – кандидат психологічних наук,  
професор А. Е. Мелоян