

УДК: 159.923.2-057.87

orcid.org/0000-0002-2891-9006

doi.org/10.5281/zenodo.1184477

Л.В. Степаненко  
ДВНЗ «Донбаський державний  
педагогічний університет, м. Слов'янськ

## **ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНИХ ЕМОЦІЙНИХ РИС СТУДЕНТІВ ІЗ ВИБОРОМ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ В НЕВИЗНАЧЕНИХ СИТУАЦІЯХ**

У статті розглянуто проблему копінг-стратегії поведінки особистості. Проаналізовано погляди вчених на зміст та відмінності копінг-стратегій поведінки особистості. Представлено результати експериментального дослідження пріоритетів студентів у використанні копінг-стратегій поведінки під час екзаменаційної сесії. Визначено зв'язки копінг-стратегій із особистісними емоційними властивостями студентів (рівнем прояву агресивності, ворожості, тривожності, емпатії, емоційності, емоційної нестійкості).

*Ключові слова:* копінг-стратегії, емоційний тип копіngu, емоційні риси, особистісні емоційні властивості, емоційність.

## **Л.В. Степаненко ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ЧЕРТ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ С ВЫБОРОМ СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В НЕОПРЕДЕЛЕННЫХ СИТУАЦИЯХ**

В статье рассматриваются копинг-стратегии личности. Проанализированы взгляды ученых на содержание и различия копинг-стратегий поведения личности. В процессе экспериментального исследования выявлены приоритеты в использовании студентами копинг-стратегий поведения. Определены связи этого явления с личностными эмоциональными свойствами у студентов во время экзаменационной сессии. Описаны особенности связи между возможностями копинг-стратегий поведения и уровнем проявления агрессивности, враждебности, тревожности, эмпатии, эмоциональности, эмоциональной неустойчивости.

*Ключевые слова:* копинг-стратегии, эмоциональный тип копинга, эмоциональные черты, личностные эмоциональные свойства, эмоциональность.

## **L.V. Stepanenko PECULIARITIES OF INTERACTION OF PERSONAL EMOTIONAL STUDENTS' FEATURES WITH THE BEHAVIOR STRATEGIES CHOICE IN INDETERMINATE SITUATIONS**

The article presents the problem of the coping strategies. The scientists' points of view on the content and differences of the coping strategies are analyzed. The results of

the experimental research of the students' priorities while using the coping strategies during the examination term are represented. The connections of the coping strategies with the students' personal emotional characteristics (the level of manifestation of aggression, hostility, anxiety, empathy, emotionality, emotional instability) are defined.

*Keywords:* coping strategies, emotional type of coping, emotional features, personal emotional characteristics, emotionality.

**Постановка проблеми.** Зміни у житті сучасного суспільства можуть призводити до частого виникнення труднощів у життєдіяльності особистості. Труднощі можуть перевищувати ресурси особистості і приводити до стресу, що супроводжується зменшенням психологічного благополуччя та успішності виконання діяльності. Процес адаптації особистості до умов стресогенної ситуації відбувається завдяки такому психологічному явищу, як стратегія поведінки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Для подолання важкої життєвої ситуації людині необхідно задіяти весь свій потенціал. Адаптаційний потенціал людини відображає її копінг-поведінка у сукупності з внутрішніми індивідуально-особистісними ресурсами [3]. На думку М. Перре і В.А. Абабкова, в умовах звичайного щоденного функціонування особистість вдається до найрізноманітніших стратегій і тактик поведінки, метою яких є досягнення балансу між вимогами середовища і внутрішніми потребами і смислами самої особистості [12]. По суті це і є гармонійна адаптація, відображення психологічного здоров'я особистості – відповідність функціонування в соціальному середовищі внутрішнім потребам і життєвим задумам особистості; відповідність вимог середовища її психологічним можливостям і ресурсам. Існує й інше визначення копінг-стратегій, як актуальних відповідей особистості на сприйняту загрозу, спосіб управління стресом [3 – 5; 13]. Саме вони обумовлюють поведінку особистості та емоційні реакції на стрес. Крім того, ймовірність розвитку психологічного стресу залежить від особливостей особистості. Саме людина оцінює ситуацію як стресову чи ні [7]. Як зазначають О.І. Рассказова, Т.О. Гордеева, Є.М. Осін, вибір копінг-стратегій визначається не тільки зовнішніми чинниками (типом ситуації), а й внутрішніми (особистісними рисами і диспозиціями). Вивчення зв'язків особистісних рис із копінг-стратегіями може сприяти як використанню певних особистісних рис в якості предикторів копіngu, так і кращому розумінню механізмів цілісного функціонування особистості як суб'єкта діяльності [10].

Прихильники диспозиційного підходу вважають стиль опанування відносно стабільним в часі та тісно пов'язаним із рисами особистості. Такі особистісні фактори, як оптимізм, локус контролю та інші риси особистості, можуть впливати на перевагу і вибір певних способів опанування

стресу. Так, в рамках диспозиційного підходу, І.М. Гурвич стверджує, що опанування – це особистість, яка діє в умовах стресу [2].

На відміну від представників диспозиційного підходу, В.А. Абабков вважає, що особистісні змінні служать слабкими предикторами специфічної копінгової активності. Хоча індивід може мати звичні переваги в копінгу, а екстремальні ситуації зазвичай реалізують лише вузьке коло можливих копінгових відповідей. Найчастіше це стереотипні, біологічно вивчені форми поведінки [1]. Як свідчить аналіз наукової літератури, більшість дослідників все ж проводять межу між традиційними особистісними змінними та стилями опанування стресу. В останні роки широкого поширення набули дослідження, присвячені вивченню взаємозв'язків між стилями опанування та особистісними характеристиками.

У психологічній літературі існує велика кількість класифікацій копінг-стратегій, але загальна класифікація відсутня. Так, у класифікації стратегій копінгу Р.Лазаруса було запропоновано два типи копінг-стратегій: проблемно-орієнтований і емоційно-орієнтований. У першому випадку людина під час переживання стресу намагається змінити ситуацію за допомогою осмислення проблеми, яке допомагає уникнути необдуманих вчинків і імпульсивних дій. Емоційний тип копінгу поведінки в стресових ситуаціях включає в себе думки, що допомагають знизити психологічне навантаження від напруженого стану. Думки допомагають відчувати себе краще, але не спрямовані на вирішення проблеми. Р.Лазарус запропонував виділити серед копінг-стратегій ті, що фокусовані на вирішенні проблеми і ті, що фокусовані на емоціях. Більш ширша класифікація типів копінг-стратегій запропонована У.Вейтеном та М.А.Ллойдю. Автори виділяють стратегії когнітивної адаптації, стратегії поведінкової адаптації та емоційно-орієнтовані стратегії [14]. Емоційно-орієнтовані стратегії спрямовані на роботу з емоціями, які супроводжують сприйняття стресу і включають активне їх вираження, управління ворожими почуттями, медитації, процедури систематичної релаксації. Зазвичай люди використовують всі три типи копінг-стратегій. Оскільки сенс опанування полягає у забезпеченні психологічної адаптації до ситуації, вирішенні проблеми або відновленні психологічного благополуччя, важливо зрозуміти, наскільки окремі копінг-стратегії цим процесам сприяють.

Копінг відноситься до адаптивних або конструктивних стратегій адаптивної поведінки, що сприяє зниженню переживання стресу й вирішенню проблемної, важкої ситуації. Але неконструктивні копінги у довготривалій перспективі можуть призвести до зниження психологічного і фізичного благополуччя індивіда, до підвищення рівня депресії, тривоги, агресивності, емоційної нестабільності та дезадаптації. На думку Р.Лазаруса, автора ситуаційного підходу до копінгу, проблемно-

орієнтовані копінги більш ефективні в контрольованих ситуаціях, а емоційно-орієнтовані – в неконтрольованих ситуаціях. У залежності від міри контрольованості ситуації, що викликала стрес, змінюється і мета копінга: в разі її контрольованості можливо активну зміну ситуації і зовнішнє рішення проблеми (наприклад, перездача іспиту), а в разі неконтрольованості важлива адаптація до ситуації та її прийняття. Контрольованість ситуації залежить від багатьох факторів і може змінюватися з часом, при цьому слід враховувати об'єктивну та суб'єктивну контрольованість з точки зору суб'єкта.

Напружений характер екзаменаційної сесії для студентів є її специфічною рисою. Поряд з впливом соціальних факторів, істотний вплив на працездатність, активність, психічний стан студента мають і інформаційні параметри діяльності – зміст, обсяг екзаменаційних білетів, що є основною причиною розвитку стану психічної напруги, напруженості, стресу. У численних дослідженнях показано, що виникнення напруженості, особливо емоційної, сприяє надмірна суб'єктивна складність завдання, висока відповідальність за результат діяльності, вплив різного роду перешкод, а також дефіцит інформації або часу та інші фактори [5; 6].

Ситуація іспиту є типовою ситуацією невизначеності. Дана ситуація має, як мінімум, можливі варіанти результату – позитивну чи негативну оцінку, і студенти не знають, яким виявиться результат, хоча існує певна думка щодо можливого результату. Особливо у складному становищі опиняються першокурсники, які після іспитів у школі, важких вступних іспитів до навчальних закладів потрапляють у нові специфічні соціальні відносини й умови навчальної діяльності. Змінюється ритм праці, відпочинку, сну, незвичні методи і форми навчання, з'являються нові емоційні переживання. Робоче навантаження студентів у період екзаменаційної сесії збільшується. Крім того, ситуація іспиту у студентів незмінно викликає прояви стресового характеру.

Рішення проблеми ефективності копінг-стратегій потребує врахування таких факторів: 1) мета копінга (психологічне та фізичне благополуччя суб'єкту, вирішення проблеми / або зміна ставлення до проблеми), 2) тип і контекст діяльності, проблемної ситуації (наприклад, контрольована вона суб'єктом), 3) інтенсивність переживання негативних емоцій або стресу суб'єктом, 4) культурні чинники. Крім того, ефективність копіngu може залежати від актуального етапу подолання стресу (застосовується стратегія до, під час або після дій стресу), а також від місця конкретної копінг-стратегії серед інших копінгів (проблема послідовності реалізації різних копінг-стратегій). Так, С. Фолкман, Р. Лазарус в своєму дослідженні емоцій та подолання стресу у студентів під час іспитів, з'ясували, що перед іспитом і під час очікування оцінки домінували різні форми комбінацій

копінгу. Копінг, сфокусований на проблемі, домінував перед іспитом, а сфокусований на емоціях – під час очікування результатів. Стратегія дис-танціювання грала найбільш важливу роль під час очікування.

За результатами аналізу Дж. Коннор-Сміт і С. Флесбарт, особистісні риси досить слабо, але значимо пов'язані з окремими копінг-стратегіями. Найбільш осмислені та консистентні зв'язки з копінг-стратегіями виявили такі риси, як нейротизм, сумлінність і екстраверсія, найменш виражені і стабільні – доброзичливість і відкритість досвіду. Нейротизм пов'язаний з більш низькою ймовірністю звернення до когнітивного переструктурування проблеми, і більш високою – до стратегій вираження негативних емоцій, а також відходу від розв'язання проблем, таким як вживання «за-спокійливих», фантазування у формі (прийняття бажаного за дійсне), заперечення. Сумлінність пов'язана з високою ймовірністю звернення до стратегій активного розв'язання проблеми, залученістю у діяльність і відчуттям контролю, використанням стратегій когнітивного переформулювання і, навпаки, з низькою ймовірністю звернення до заперечення і «за-спокійливим» засобам. Екстраверсія пов'язана з пошуком соціальної підтримки, активним вирішенням проблеми і когнітивним переформулювання. На різних вибірках досліджуваних була показана роль оптимізму у виборі копінг-стратегій, включаючи як диспозиційний оптимізм (К. Карвер, М. Шейер), так і оптимістичний атрибутивний стиль (М. Селігман, К. Петерсон). Зокрема, показано, що диспозиційний оптимізм демонструє надійні позитивні зв'язки зі стратегіями активного розв'язання проблем і емоційного прийняття, а негативні – зі стратегіями уникнення та відходу від розв'язання проблем. У цьому випадку певне значення має тип стресової ситуації: оптимісти в меншій мірі схильні йти від проблеми і заперечувати її у разі проблем зі здоров'ям, ніж в разі проблем у навчанні [3].

Дійсно, вивчення копінг-поведінки у якості окремого незалежного параметра видається дещо відірваним від реальності, оскільки великий вплив на успішність адаптації може надавати не тільки те, яку копінг-стратегію обирає особистість, а й яка особистість, з яким індивідуальним досвідом і характерологічними рисами вибирає ці стратегії, а також і те, як вона буде оцінювати результат своїх дій.

**Мета** статті – аналіз характеру взаємозв'язків копінг-стратегій та емоційних особистісних властивостей студентів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Нами було здійснене дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій та емоційних особистісних властивостей студентів під час екзаменаційної сесії. Дослідження проведене на базі Донбаського державного педагогічного університету. Участь

у дослідженні взяли 75 студентів першого курсу за спеціальностями «Психологія», «Спеціальна освіта», «Філологія».

З метою дослідження копінг-стратегій студентів було використано копінг-тест Р. Лазаруса. Результати дослідження показали, що копінг-стратегія прийняття відповідальності має найбільш високу оцінку в балах у структурі копінг-поведінки студентів (70,21). Показники копінг-стратегії прийняття відповідальності свідчать про те, що студенти передбачають визнання своєї ролі у виникненні проблеми і відповідальності за її розв'язання. Ймовірно, студенти включаються в більш широкий контекст роботи над саморозвитком.

Копінг-стратегія планування розв'язання проблеми займає також високу оцінку в балах у структурі копінг-поведінки (68,36), як і стратегія позитивної переоцінки (65,44). Стратегія планування розв'язання проблеми та стратегія позитивної переоцінки передбачають спроби подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії розв'язання проблеми, планування власних дій з урахуванням минулого досвіду і наявних ресурсів.

Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки займає високу оцінку в балах у структурі копінг-поведінки (64,74). Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки хоча і трактується як продуктивний копінг, але тим не менше в його основі лежать неоднозначна природа пошуку і використання соціальної підтримки. За результатами дисертаційного дослідження О.А. Резнікової, студенти психологи використовували підтримку соціальних мереж сім'ї, друзів та інших значущих після проведення когнітивної оцінки емоційно-стресових і проблемних ситуацій та оцінки своїх особистісних ресурсів, досвіду і знань як недостатніх для їхнього подолання. Але молоді люди незалежно від курсу навчання у ВНЗ, звертаючись за підтримкою до друзів, пов'язують її зі спільним активним відпочинком та розслабленням, а не з розв'язанням проблем, що виникають. Автор пов'язує цю особливість поведінки з виявом інфантильності, несформованістю у студентів більш продуктивних та гармонійних стратегій, допомога в оволодінні якими їм необхідна [10]. Копінг-стратегії конфронтації (54,90), дистанціювання (52,38), самоконтролю (58,90), втечі-уникнення (56,88) займають середнє положення у структурі копінг-поведінки. Показники цих копінг-стратегій свідчать про те, що студенти використовують різні спроби подолання негативних переживань. Приховуючи свої переживання та стримуючи емоції, студенти уникають саморозкриття, що може призводити до надконтролю поведінки. У разі виразної переваги копінг-стратегії уникнення, у студентів можуть спостерігатися неконструктивні форми поведінки у гострих стресогенних ситуаціях. Звертає на себе

увагу той факт, що низького рівня копінг-стратегій у студентів не спостережалося, тобто студенти використовують усі копінг-стратегії.

Виходячи з теоретичного положення щодо реалізації копінг-стратегій на основі особистісних ресурсів розглянуто емоційні особистісні властивості студентів. Емоційні особистісні властивості впливають на вибір копінг-стратегій і механізми подолання стресових ситуацій, а також визначають рівень адаптації.

З метою дослідження певних особистісних емоційних рис було використано окремі шкали опитувальника Є.П. Ільїна та П.А. Ковальова «Особистісна агресивність і конфліктність» (шкали образи, ворожості); опитувальника ЕРІ Г. Айзенка (шкала емоційної стійкості-нестійкості); методики емпатії В.В. Бойко (шкала канал емоційної емпатії та загальний рівень емпатії); теста Кеттелла 16 PF (група емоційних властивостей); Фрайбургський опитувальник; методика «Визначення емоційності» В.В. Суворової.

Були встановлені кореляційні зв'язки між показниками копінг-стратегій та показниками емоційних особистісних рис. Так, існують прямі кореляційні зв'язки між показниками копінг-стратегії конфронтації та показниками таких особистісних емоційних властивостей: «спонтанна агресія» ( $r = 0,351$ ), «роздратування» ( $r = 0,463$ ), «реактивна агресивність» ( $r = 0,375$ ), «екстраверсія-інтроверсія» ( $r = 0,377$ ). Стратегія конфронтації передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій, спрямованих або на зміну ситуації, або на відреагування негативних емоцій у зв'язку з труднощами, що виникли. У випадку переваги цієї стратегії можуть спостерігатися імпульсивність у поведінці, ворожість; дії стають переважно результатом розрядки емоційної напруги. Стратегія конфронтації частіше розглядається як неадаптивна стратегія, але помірно її використання забезпечує здатність особистості до подолання труднощів, здатність справлятися з тривогою у стресогенних умовах, енергійність.

Існують прямі кореляційні зв'язки між показниками копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки та показником «емоційності» ( $r = 0,491$ ), показником «емоційний канал емпатії» ( $r = 0,441$ ), показником «загальний рівень емпатії» ( $r = 0,404$ ). Аналогічний характер кореляційних зв'язків визначено у показників копінг-стратегії прийняття відповідальності: «емоційність» ( $r = 0,364$ ), «емоційний канал емпатії» ( $r = 0,318$ ), «загальний рівень емпатії» ( $r = 0,386$ ). Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає спроби розв'язання проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, емоційної підтримки. Студенти очікують від інших співчуття, поради, прагнуть бути вислуханим, отримати емпатичні відповіді, розділити з ким-небудь свої переживання. Стратегія прийняття відповідальності передбачає визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні

проблеми і відповідальності за її розв'язання, інколи з виразним компонентом самокритики і самозвинувачення. Але невиправдана самокритика може привести до переживання почуття провини і незадоволеності собою, стати фактором ризику щодо розвитку депресивних станів.

Копінг-стратегія планування розв'язання проблем має кореляційні зв'язки з загальним рівнем емпатії ( $r = 0,341$ ). Ця стратегія передбачає спроби подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації, сприяє конструктивному вирішенню труднощів. Звертає на себе той факт, що використання цієї стратегії поведінки не заперечує здатності особистості до емпатії, співпереживання. Прогнозування поведінки у цьому випадку здійснюється з урахуванням внутрішнього світу оточуючих, таким чином, щоб підтримати тих, на кого спрямована емпатія.

Копінг-стратегії дистанціювання, самоконтроль, позитивна переоцінка не показали кореляційних зв'язків з емоційними особистісними рисами. Найбільшу кількість кореляційних зв'язків встановлено між копінг-стратегією втеча-уникнення та показниками емоційних особистісних рис: «мстивість» ( $r = 0,339$ ), «ворожість» ( $r = 0,368$ ), «емоційна стійкість-нестійкість» (нейротизм) ( $r = 0,306$ ), «невротичність» ( $r = 0,311$ ), «емоційна лабільність» ( $r = 0,335$ ), «тривожність» ( $r = 0,382$ ), «напруженість» ( $r = 0,322$ ), «емоційний канал емпатії» ( $r = 0,352$ ). Стратегія втеча-уникнення передбачає спроби подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами. Якщо копінг-стратегія втеча-уникнення збільшує свою вагу, як неконструктивна форма поведінки у стресових ситуаціях, виникають тривожність, мстивість, ворожість, невротичність. Характерним у цьому випадку є ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності. Показники емпатії та нейротизму пов'язані з більш низькою ймовірністю звернення до когнітивного переструктурування проблеми, і більш високою – до стратегій вираження негативних емоцій, а також відходу від розв'язання проблем, фантазування у формі «ось якби» (прийняття бажаного за дійсне), заперечення.

За результатами проведеного нами дослідження ми можемо зробити наступні висновки. Копінг-стратегії обумовлюють адаптаційну поведінку особистості та емоційні реакції на стрес. Вибір копінг-стратегій у стресовій ситуації значною мірою визначається внутрішніми (особистісними рисами і диспозиціями). Вивчення зв'язків копінг-стратегій з емоційними особистісними рисами може сприяти кращому розумінню механізмів цілісного функціонування особистості студента як суб'єкта навчальної діяльності, особливо в стресовій ситуації екзаменаційних іспитів.

Під час екзаменаційної сесії студенти використовують широкий репертуар копінг-стратегій поведінки. Найбільш високі оцінки в балах мають стратегія прийняття відповідальності, стратегія планування



розв'язання проблеми, стратегія пошуку соціальної підтримки. Копінг-стратегії конфронтації, дистанціювання, самоконтролю, втеча-уникнення займають середнє положення у структурі копінг-поведінки.

Існує значна кількість кореляційних зв'язків між показниками копінг-стратегій та показниками особистісних емоційних властивостей студентів (рівнем прояву агресивності, ворожості, тривожності, емпатії, емоційності, емоційної нестійкості). Найбільшу кількість взаємозв'язків з особистісними емоційними рисами утворює копінг-стратегія втеча-уникнення. Стратегія конфронтації пов'язана з агресивними властивостями особистості. Стратегія пошуку соціальної підтримки та стратегія прийняття відповідальності корелюють із емоційністю та емпатією.

Перспективними у даному напрямку вважаємо дослідження ефективності використання копінг-стратегій, а саме досягнення певного рівня адаптованості особистості.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. 166 с.
2. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья. СПб.: Изд-во СПбГУ, 1999. 1023 с.
3. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. 136 с.
4. Кузнецов М.А., Зотова Л.Н. Жизнестойкость и образ здоровья у студентов. Харьков: Діса Плюс, 2017. 398 с.
5. Кузнецов М.А., Колчигіна А.В. Подолання хвилювання на іспиті: копінг-поведінка студентів під час перевірки знань. Харків: Діса Плюс, 2017. 206 с.
6. Кузнецов М.А., Діомідова Н.Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту. Харків: Діса Плюс, 2017. 186 с.
7. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. *Эмоциональный стресс* / Под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970. С. 178-208.
8. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя. М.: Изд-во Флинта, 1998. 201с.
9. Поденко А.В. Організаторські здібності як ресурс копінг-поведінки майбутніх вчителів. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Вип. 55. Харків: ХНПУ, 2017. С. 203-210.
10. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики СОРЕ. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2013. Т.10. №1. С.82-118.
11. Резнікова О.А. Адаптаційна трансформація психологічного захисту особистості студента: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Резнікова Олена Анатоліївна. Слов'янськ, 2009. 229 с.

12. Перре М., Абабков В.А. Новый подход к анализу семейных процессов в стрессогенных условиях. *Соц. и клиническая психиатрия*. 1997. №2. С. 5-12.

13. Хомуленко Т.Б., Абсалямова Л.М. Мотиваційні, інтелектуальні та емоційні компоненти психології ризику: віковий аспект. Монографія. Харків: ХНПУ, 2011. 157 с.

14. Weiten W., Lloyd M.A. Psychology applied to modern life. Wadsworth Cengage Learning, 2008.

1. Ababkov V.A., Perre M. Adaptacija k stressu. Osnovy teorii, diagnostiki, terapii. SPb.: Rech', 2004. 166 s.

2. Gurvich I.N. Social'naja psihologija zdorov'ja. SPb.: Izd-vo SPbGU, 1999. 1023 s.

3. Isaeva E.R. Koping-povedenie i psihologičeskaja zashhita lichnosti v uslovijah zdorov'ja i boleznj. SPb.: Izdatel'stvo SPbGMU, 2009. 136 c.

4. Kuznecov M.A., Zotova L.N. Zhiznestojkost' i obraz zdorov'ja u studentov. Har'kov: Disa Pljus, 2017. 398 s.

5. Kuznecov M.A., Kolchigina A.V. Podolannja hviljuvannja na ispiti: koping-povedinka studentiv pid chas perevirki znan'. Harkiv: Disa Pljus, 2017. 206 s.

6. Kuznecov M.A., Diomidova N.Ju. Emocijnij intelekt jak chinnik psihoemo-cijnih staniv studentiv v umovah ispitu. Harkiv: Disa Pljus, 2017. 186 s.

7. Lazarus R. Teorija stressa i psihofiziologičeskie issledovanija. *Jemocional'nyj stress* / Pod red. L. Levi. L.: Medicina, 1970. S. 178-208.

8. Mitina L.M. Psihologija professional'nogo razvitija učitelja. M.: Izd-vo Flinta, 1998. 201s.

9. Podenko A.V. Organizators'kij zdibnostij yak resurs koping-povedinki maybutnikh vchiteliv. *Vіsник KHNPU імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Vip. 55. Kharkiv: KHNPU, 2017. S. 203-210.

10. Rasskazova E.I., Gordeeva T.O., Osin E.N. Koping-strategii v strukture dejatel'nosti i samoreguljacii: psihometricheckie harakteristiki i vozmozhnosti primenenija metodiki SORE. *Psihologija. Zhurnal Vysshej shkoly jekonomiki*. 2013. T.10. №1. S.82-118.

11. Reznikova O.A. Adaptacijna transformacija psihologičnogo zahistu osobistosti studenta: dis. ... kand. psihol. nauk: 19.00.07 / Reznikova Olena Anatoliivna. Slov'jans'k, 2009. 229 s.

12. Perre M., Ababkov V.A. Novyj podhod k analizu semejnyh processov v stressogennyh uslovijah. *Soc. i kliničeskaja psichiatrija*. 1997. №2. С. 5-12.

13. Khomulenko T.B., Absalyamova L.M. Motyvatsiyni, intelektualni ta emotsiyni komponenty psykhologhiyi ryzyku: vikovyj aspekt: Monohrafiya. Kh.: KHNPU, 2011. 157 s.

14. Weiten W., Lloyd M.A. Psychology applied to modern life. Wadsworth Cengage Learning, 2008.

Надійшла до редколегії 25.10.2017 р.