

# ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ ФАХІВЦЯ

УДК 159. 923 : 616 / 057

## ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ПРЕДСТАВНИКІВ ЕКСТРЕНИХ СЛУЖБ

**В.В. Грандт,**

викладач кафедри практичної психології  
Запорізького національного університету

*Стаття присвячена вивченню особливостей копінг-стратегій поведінки представників екстрених служб як певних структурних особистісно-поведінкових властивостей, що визначають професійну надійність в умовах екстремальних ситуацій. Викладено результати емпіричного дослідження особливостей копінг-стратегій поведінки представників екстрених служб.*

**Ключові слова:** копінг, копінг-поведінка, копінг-стратегії, екстремальні ситуації, фахівці екстрених служб, особистість.

*Статья посвящена изучению особенностей копинг-стратегий поведения представителей экстренных служб как определенных структурных личностно-поведенческих свойств, которые определяют профессиональную надежность в условиях экстремальных ситуаций. Изложены результаты эмпирического исследования особенностей копинг-стратегий поведения представителей экстренных служб.*

**Ключевые слова:** копинг, копинг-поведение, копинг-стратегии, экстремальные ситуации, представители экстренных служб, личность.

Виконання професійних функцій представниками екстрених служб часто поєднується з небезпекою для здоров'я та життя. Виникнення непередбачених ситуацій, а нерідко й необхідність подолання труднощів є зазвичай нормою професійної діяльності. Сильні емоційні й фізичні навантаження, постійна загроза для життя, зумовлені ризиком загинути в результаті нещасного випадку, аварії або катастрофи, можуть викликати різні специфічні психічні реакції особистості – від стану тривожності до розвитку психічних і соматичних розладів, що може негативно вплинути на стан професійного здоров'я і призвести до неможливості виконання професійних обов'язків [1]. Події з психотравмуючим впливом на психіку працівників можуть бути як ситуативними, так і систематичними. Ефективність діяльності співробітників, які входять до складу екстрених служб, у складних і напружених ситуаціях визначається особливостями використання стратегій копінг-поведінки. У працівників з різним досвідом роботи, рівнем фізичного, психічного та соціального здоров'я в стресових ситуаціях копінг-стратегії мають свої особливості.

Тому **метою** статті є визначення особливостей копінг-стратегій поведінки представників екстрених служб.

Аналіз психологічної літератури щодо вивчення проблеми копінгу дозволив дійти висновку про те, що це динамічний процес підтримки та збереження внутрішнього балансу організму, який складається з усвідомлених способів подолання стресових та просто складних життєвих ситуацій і включає в себе такі компоненти: копінг-ресурси, копінг-механізми, копінг-стратегії та копінг-поведінку особистості.

Зовнішнім індикатором використання копінгу є **копінг-поведінка**. Автор цього поняття А.Маслоу визначає його як форму поведінки, спрямовану на пристосування до обставин і передбачає сформоване вміння використовувати певні засоби для подолання емоційного стресу. Він зазначає, що при виборі активних дій підвищується ймовірність усунення впливу стресорів на особистість, а особливості цього вміння пов'язані з копінг-ресурсами особистості, а саме з Я-концепцією, локусом контролю, емпатією та умовами середовища [8].

Проаналізувавши визначення копінг-поведінки, представлені в сучасній психологічній літературі, можна виділити критерії, що визначають копінг-поведінку особистості. Так, Т. Крюкова [3, с. 57] відносить до них, перш за все, її усвідомленість (відмінність цього виду поведінки від реактивної та захисної), можливість обирати стратегії дій в стресовій ситуації. Ця

характеристика копінг-поведінки є визначальною та ключовою. До інших критеріїв відносяться такі: цілеспрямованість, контрольованість (сприяють усуненню, перетворенню або пристосуванню до стресової ситуації); нерозривна зв'язаність і спрямованість на стресову ситуацію (своєчасність і адекватність дій ситуації); регуляція рівня стресу; значущість наслідків вибору цього виду поведінки для психологічного благополуччя суб'єкта; соціально-психологічна зумовленість подолання (належність як індивідуальному так і груповому суб'єкту); можливість навчання цьому виду поведінки [3, с. 58].

Копінг-поведінка, спрямована на усунення або зменшення інтенсивності дії стресору на особистість, реалізується за допомогою вибору копінг-стратегій. У психологічній літературі виділяються три групи індивідуальних стратегій копінг-поведінки: вирішення проблем; пошук соціальної підтримки; уникнення [3; 5; 7].

Копінг-стратегія «вирішення проблем» відображає здатність людини визначати проблему й знаходити альтернативні рішення, ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, що сприяє збереженню як психічного, так і фізичного здоров'я [4]. До цієї групи увійшли такі найбільш адаптивні копінг-стратегії: активний копінг – активні дії, спрямовані на усунення джерела стресу; планування – планування своїх дій у конкретній стресовій ситуації; пошук активної соціальної підтримки – пошук поради серед соціального оточення; позитивне тлумачення та зростання – оцінка проблемної ситуації з позитивного погляду на неї; прийняття – визнання реальності ситуації [2, с. 103].

Що ж стосується копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки», то це активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається по допомогу й підтримку до навколишнього середовища: родини, друзів, значущих інших, тобто використовує зовнішні копінг-ресурси. Визначаються деякі статеві та вікові відмінності в особливостях соціальної підтримки. Зокрема, чоловіки частіше звертаються за інструментальною підтримкою, а жінки – як за інструментальною, так і за емоційною. Молодь найбільш важливим у соціальній підтримці вважає можливість обговорення своїх переживань, а літні люди – довірчі відносини [6].

Копінг-стратегія «уникнення» – це поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, відмовляється від вирішення проблем [6]. Використання цієї стратегії може бути зумовлене недостатнім рівнем соціально-психологічних копінг-ресурсів і навичок їх реалізації [6]. До цієї групи копінг-стратегій увійшли ті, що не відносяться до адаптивних стратегій, проте в деяких випадках допомагають людині впоратися з життєвими труднощами. Це такі стратегії, як: фокусування на емоціях і їх вирішенні – емоційне реагування в стресовій ситуації; заперечення – заперечення проблемної ситуації; ментальне відчуження – психологічне уникнення проблемної ситуації; поведінкове відчуження – відмова від вирішення проблемної ситуації [2, с. 104].

Ще одним критерієм розподілу копінг-стратегій є активність / пасивність. До активних відносять стратегію «вирішення проблем» як базову копінг-стратегію, що містить усі варіанти поведінки людини для вирішення стресової ситуації. Також до цієї групи відносять стратегію «пошук соціальної підтримки», спрямовану на одержання підтримки від оточуючих. До пасивної стратегії відносять базову копінг-стратегію «уникнення», але результати досліджень говорять про те, що певні форми уникнення можуть мати й активний характер [2, с. 102]. В. Ялтонський додає ще ситуаційно-специфічну копінг-стратегію дистанціювання й особливості соціально підтримуючої поведінки (сприйняття соціальної підтримки, її пошук та її надання) [5].

Найбільш ефективним є ситуативне використання всіх трьох копінг-стратегій залежно від ситуації, рівня психоемоційного напруження, етапу протікання ситуації та індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Дослідники Р. Лазарус і С. Фолкман запропонували діхотичну класифікацію копінг-стратегій, виділивши таку їх спрямованість: проблемно-сфокусовані стратегії (11 копінгових дій); емоційно-сфокусовані стратегії (62 копінгові дії) [7], які у свою чергу об'єднані у вісім типів копінг-стратегій. У наукових працях Р. Лазаруса йдеться про те, що в процесі копінгу представлені як проблемно-сфокусовані, так і емоційно-сфокусовані аспекти [7].

Усі вісім типів копінг-стратегій, які допомагають долати життєві труднощі, охоплюють різні орієнтації особистості. У результаті психологічних досліджень було виявлено, що кожна друга людина, опинившись у складній або стресовій ситуації, використовує одночасно декілька копінг-стратегій [7, с. 18]. Також на думку багатьох дослідників ефективним є використання декількох засобів подолання негативних подій, особливо з використанням реальних дій. До негативного використання копінг-стратегій відносять стратегію уникнення та позитивну переоцінку ситуації

[7]. На перший погляд, стратегія позитивної переоцінки ситуації не несе негативного впливу, а навпаки знижує дистрес і допомагає людині емоційно пристосуватися до стресової ситуації, але в той же час це відволікає людину від реального вирішення справжніх проблем. У свою чергу, Р. Vitaliano [9] виділяє три способи емоційно-орієнтованого подолання: самозвинувачення; уникнення проблемної ситуації; розуміння та надання певного сенсу ситуації.

Отже, дослідження копінг-стратегій поведінки фахівців екстрених служб є актуальною проблемою сучасної психологічної науки. Ефективність професійної діяльності майбутнього фахівця, реалізація ним усіх професійних функцій залежать не тільки від професійної кваліфікації, а й від професійного здоров'я, яке визначають копінг-стратегії та копінг-поведінка особистості. Таким чином, необхідною є розробка науково обґрунтованих програм їх упровадження на основі доказових експериментально-психологічних моделей емпіричної верифікації теоретичних припущень.

Відтак, основна увага в процесі емпіричного дослідження зосереджувалася на встановленні особливостей копінг-стратегій поведінки представників екстрених служб.

**Об'єкт дослідження:** копінг-стратегії поведінки особистості.

**Предмет дослідження:** особливості прояву копінг-стратегій поведінки представників екстрених служб.

**Мета:** емпіричним шляхом встановити особливості копінг-стратегій поведінки представників екстрених служб.

Виходячи з поставленої мети, було проведено констатуюче дослідження, яке складалося з трьох етапів і яким було охоплено 225 представників екстрених служб. Вибірку склали 108 представників персоналу швидкої та невідкладної медичної допомоги та 117 представників служби Міністерства надзвичайних ситуацій.

З метою вивчення особливостей копінг-стратегій поведінки представників екстрених служб було використано опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса.

**Основний матеріал і результати дослідження.** Завершальним етапом діагностичного зрізу виступила інтерпретація результатів опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса (табл. 1).

Таблиця 1

**Відсотковий розподіл результатів субшкал, отриманих за допомогою опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса**

Вибірка	показники	Показник							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Персонал швидкої допомоги	високі	1,9 % (n=2)	7,5 % (n=8)	26,9% (n=29)	10,2% (n=11)	12,9% (n=14)	16,7% (n=18)	23,2% (n=25)	12,9% (n=14)
	середні	68,5% (n=74)	74 % (n=80)	65,6% (n=71)	67,6% (n=73)	55,6 % (n=60)	60,1% (n=65)	60,1% (n=65)	63% (n=68)
	низькі	29,6% (n=32)	18,5 % (n=20)	7,5 % (n=8)	22,2% (n=24)	31,5% (n=34)	23,2% (n=25)	16,7% (n=18)	24,1% (n=26)
Працівники МНС	високі	0 % (n=0)	7,7 % (n=9)	33,3% (n=39)	10,3% (n=12)	12,8% (n=15)	18 % (n=21)	5,1 % (n=6)	15,4% (n=18)
	середні	61,5% (n=72)	81,2% (n=95)	53,9% (n=63)	71,7% (n=84)	79,5% (n=93)	79,4% (n=93)	83,8% (n=98)	64,1% (n=75)
	низькі	38,5% (n=45)	11,1% (n=13)	12,8% (n=15)	18% (n=21)	7,7 % (n=9)	2,6 % (n=3)	11,1% (n=13)	20,5% (n=24)
Загалом	високі	0,9 % (n=2)	7,6 % (n=17)	30,2% (n=68)	10,2% (n=23)	12,9% (n=29)	17,3% (n=39)	13,8% (n=31)	14,2% (n=32)
	середні	64,9% (n=146)	77,8% (n=175)	59,6% (n=134)	69,8% (n=157)	68 % (n=153)	70,2% (n=158)	72,4% (n=163)	63,6% (n=143)
	низькі	34,2% (n=77)	14,6% (n=33)	10,2% (n=23)	20 % (n=45)	19,1% (n=43)	12,5% (n=28)	13,8% (n=31)	22,2% (n=50)

Отримані результати засвідчують, що більшість представників екстрених служб продемонструвала середні показники за всіма шкалами опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса. Це підтверджує відсутність домінуючого вираження певної копінг-стратегії, за виключенням лише однієї, – «самоконтроль», яка характеризується як зусилля з регулювання

своїх почуттів і дій, і за якою високі показники розвинутості показала майже третина (30,2 %) респондентів.

Провівши відсотковий та якісний аналіз результатів діагностики копінг-стратегій представників екстрених служб, для перевірки статистичних відмінностей показників методик та перевірки гіпотези про рівність генеральних середніх двох вибірок (працівників МНС і працівників швидкої та невідкладної медичної допомоги) було застосовано t-критерій Ст'юдента. Фіксація середньогрупових показників за отриманими результатами в кожній експериментально-діагностичній групі демонструє певні відмінності їх прояву.

*T-критерій Ст'юдента* передбачає нормальний розподіл середніх значень та їх дисперсій у досліджуваних вибірках. Тому перед застосуванням t-критерію Ст'юдента визначено, що спостережувані значення підпорядковуються нормальному закону розподілу за всіма шкалами методик діагностики професійного здоров'я представників екстрених служб. Ще однією умовою для застосування цього статистичного методу для незалежних вибірок є рівність дисперсій, задля чого застосовувався критерій Левеня, що дало змогу виявити рівність дисперсій порівнюваних груп. У результаті зафіксовано, що в даних за всіма шкалами умова рівності дисперсій дотримується.

Отже, у результаті проведення статистичного аналізу доходимо висновку про те, що результати, отримані за допомогою «Опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса», показали суттєву схожість за всіма показниками, окрім двох шкал (табл. 2).

Статистично значущі відмінності розподілу середніх значень і дисперсій показників копінг-стратегій представників екстрених служб представлені в табл. 2.

Таблиця 2

**Статистично значущі відмінності розподілу показників копінг-стратегій представників екстрених служб**

Показники	t-критерій Ст'юдента
Копінг-стратегія конфронтація	-4,1***
Копінг-стратегія втеча-уникнення	2,39*

\*  $\alpha=0,05$

\*\*\*  $\alpha\geq 0,001$

Таким чином, після проведення статистичного аналізу доходимо висновку про те, що отримані результати показали суттєву схожість майже за всіма показниками. Зафіксована схожість у прояві діагностованих показників дає змогу об'єднати представників МНС та працівників швидкої медичної допомоги в одну вибірку – фахівці екстрених служб. Тому подальший емпіричний аналіз здійснювався з урахуванням об'єднання вибірки в одну групу – фахівці екстрених служб.

У результаті аналізу засобів опанування представників екстрених служб можемо зробити висновок про те, що в групі переважають конструктивні та ефективні копінг-стратегії, такі як: планування вирішення проблеми (86,2%), самоконтроль (89,8%), позитивна переоцінка (77,8%). У цьому випадку до уваги бралися показники високого та середнього рівня вираження копінг-стратегії. При цьому присутня й така деструктивна копінг-стратегія, як втеча-уникнення (87,6%). Ця тенденція вказує на те, що представники екстрених служб воліють у складних життєвих ситуаціях активніше здійснювати довільні, спеціально використані проблемно-сфокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблеми.

Більша частина представників екстрених служб, 81%, використовує змішані копінг-стратегії, тобто вирішує проблемні ситуації за допомогою декількох стратегій опанування, залежно від ситуації та обставин, у яких вони опиняються. Також необхідно зазначити, що 9% респондентів не мають жодної яскраво вираженої стратегії опанування; 10% респондентів мають лише одну стратегію опанування, із них 70% респондентів планують вирішення проблеми, 17% представників екстрених служб використовують копінг-стратегію «самоконтроль», у 9% переважає копінг-стратегія дистанціювання, 4% – використовують позитивну переоцінку. Отже, представники екстрених служб прагнуть використовувати більш конструктивні шляхи адаптації до важких ситуацій, пов'язані з їх зміною та отриманням позитивного досвіду.

Наступним етапом дослідження було з'ясування психологічного наповнення кожної із зафіксованих копінг-стратегій. Так, показники копінг-стратегії «самоконтроль» знаходяться в позитивному кореляційному зв'язку із показниками адаптаційних здібностей ( $r=0,18$  при  $p\leq 0,05$ ),

моральної нормативності ( $r=0,14$  при  $p\leq 0,05$ ), емоційної стабільності ( $r=0,25$  при  $p\leq 0,05$ ), самоконтролю ( $r=0,15$  при  $p\leq 0,05$ ), включення (Iw) ( $r=0,15$  при  $p\leq 0,05$ ), афекту (Aw) ( $r=0,24$  при  $p\leq 0,05$ ), планування ( $r=0,20$  при  $p\leq 0,05$ ), програмування ( $r=0,31$  при  $p\leq 0,01$ ), оцінки результатів ( $r=0,20$  при  $p\leq 0,05$ ), емпатії ( $r=0,46$  при  $p\leq 0,01$ ). Блок показників професійної дезадаптації показав негативний кореляційний зв'язок: дезадаптація ( $r=-0,26$  при  $p\leq 0,05$ ), емоційні порушення ( $r=-0,28$  при  $p\leq 0,05$ ), зниження загальної активності ( $r=-0,20$  при  $p\leq 0,05$ ), відчуття втоми ( $r=-0,27$  при  $p\leq 0,05$ ), соматовегетативні порушення ( $r=-0,24$  при  $p\leq 0,05$ ), порушення «сон-активність» ( $r=-0,23$  при  $p\leq 0,05$ ), особливості соціальної взаємодії ( $r=-0,31$  при  $p\leq 0,05$ ). Схожі результати кореляційного аналізу знаходимо в показниках таких копінг-стратегій, як планування рішення проблем, позитивна переоцінка та пошук соціальної підтримки (табл. 3).

Таблиця 3

**Результати кореляційного аналізу в показниках прояву копінг-стратегій досліджуваних фахівців екстрених професій**

	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча - уникнення	Планування вирішення проблем	Позитивна переоцінка
Адаптивні здібності1			0,18					0,17
Моральна нормативність		-0,16	0,14					
Фактор А «Замкнутість-товариськість»				0,20				
Фактор В «Інтелект»		0,14		0,22				
Фактор С «Емоційна стабільність»			0,25					
Фактор Е «Підпорядкованість-домінантність»				-0,18			0,17	
Фактор F «Стриманість-експресивність»	-0,19							
Фактор G «Нормативність поведінки»	-0,16							
Фактор Н «Боязкість-сміливість»				0,19				0,19
Фактор І «Жорстокість-чутливість»	-0,19							
Фактор L «Довірливість-підозрілість»	0,16	0,18				0,20		
Фактор М «Практичність-мрійливість»					-0,15		-0,21	
Фактор О «Спокій-тривожність»	0,21						0,16	
Фактор Q1 «Консерватизм-радикалізм»	0,26	0,18	-0,19					
Фактор Q2 «Конформізм-нонконформізм»				-0,25			0,15	
Фактор Q3 «Самоконтроль»	-0,24		0,15					
Фактор Q4 «Розслабленість-напруженість»		-0,18					0,22	
Тривога	0,19						0,19	-0,14
Екстраверсія – інтроверсія								0,20
Конформність	0,22		-0,23	-0,19			0,16	
Самооцінка	-0,28	-0,14			-0,17			
Організаційний стрес		-0,15	-0,22					
Включення (Iw)			0,15	0,20	0,18			0,17
Включення (Ie)			0,16	0,15		0,18	0,19	0,18
Контроль (Cw)					0,18			
Контроль (Ce)	0,18					0,27	0,30	0,17
Афект (Aw)			0,24	0,18	0,30			0,23
Афект (Ae)			0,25		0,18	0,14		
Дезадаптація			-0,26	-0,21		-0,14		
Емоційні порушення		-0,15	-0,28			-0,22		

Окремі психічні процеси									
Зниження загальної активності			-0,25						
Відчуття втоми			-0,27						
Соматовегетативні порушення			-0,24			-0,20	-0,16	-0,21	
Порушення циклу «сон-активність»	0,22		-0,23						
Особливості соціальної взаємодії			-0,31			-0,21			
Зниження мотивації				-0,20					
Планування			0,20						0,18
Моделювання						-0,17		-0,16	
Програмування	-0,24		0,31						
Оцінка результатів			0,20		0,15				
Самостійність			-0,17	-0,30				0,17	
Загальний рівень саморегуляції	-0,22								
Емпатія	0,22	0,20	0,46	0,18		0,29	0,21	0,23	
Конфронтація		0,28			0,24	0,36	0,39	0,35	
Дистанціювання	0,28		0,22		0,39	0,36	0,32	0,35	
Самоконтроль		0,22		0,37	0,22	0,37	0,21	0,35	
Соціальна підтримка	0,25	0,24	0,36		0,34	0,20	0,27	0,20	
Відповідальність	0,29	0,47	0,37	0,34		0,37	0,36	0,49	
Втеча – уникнення	0,36	0,36	0,37		0,42		0,52	0,47	
Планування рішення проблем	0,39	0,32	0,21	0,21	0,35	0,52		0,50	
Позитивна переоцінка	0,35	0,35	0,35	0,17	0,48	0,47	0,50		

Результати кореляційного аналізу продемонстрували факти сформованих особистісних та поведінкових властивостей представників екстрених професій, у яких зафіксовано такий негативний тип копінг-стратегії, як «втеча-уникнення». Цікавим виявився факт щодо ідентичного особистісно-поведінкового супроводу прояву цієї копінг-стратегії. Йдеться про ідентичні позитивні кореляційні зв'язки показників копінг-стратегії «втеча-уникнення» з показниками включення (Ie) ( $r=0,18$  при  $p \leq 0,05$ ), афекту (Ae) ( $r=0,14$  при  $p \leq 0,05$ ), а також негативні кореляційні зв'язки з показниками дезадаптації ( $r=-0,14$  при  $p \leq 0,05$ ), емоційних порушень ( $r=-0,22$  при  $p \leq 0,05$ ), соматовегетативних порушень ( $r=-0,20$  при  $p \leq 0,05$ ), особливостей соціальної взаємодії ( $r=-0,21$  при  $p \leq 0,05$ ). Також на рівні вираженої емпатії ( $r=0,29$  при  $p \leq 0,05$ ) вони є більш підозрілими (фактор L) ( $r=0,20$  при  $p \leq 0,05$ ).

Психологічний супровід таких негативних типів копінг-стратегій як «конфронтація» та «дистанціювання» складає дещо відмінну особистісно-поведінкову панораму фахівців екстрених служб. Прояв копінг-стратегії «конфронтація» знаходиться в позитивному кореляційному зв'язку з показниками підозрілості ( $r=0,16$  при  $p \leq 0,05$ ), тривоги ( $r=0,19$  при  $p \leq 0,05$ ), консерватизму ( $r=0,22$  при  $p \leq 0,05$ ), порушення стану «сон-активність», емпатії ( $r=0,22$  при  $p \leq 0,05$ ). Прояв копінг-стратегії «дистанціювання» знаходиться в позитивному кореляційному зв'язку з показниками підозрілості ( $r=0,18$  при  $p \leq 0,05$ ), консерватизму ( $r=0,18$  при  $p \leq 0,05$ ), емпатії ( $r=0,18$  при  $p \leq 0,05$ ).

**Висновки і перспективи подальшого дослідження.** Проведений кореляційний аналіз дав змогу дійти висновку про те, що позитивні типи копінг-стратегій демонструють адаптаційні ознаки особистісно-поведінкових характеристик, а негативні копінг-стратегії вміщують комплекс особистісно-поведінкових ознак не адаптаційного змісту. Цей відсоток об'єднує групу досліджуваних фахівців екстрених служб, які в прояві загального адаптаційного потенціалу, нервово-психічної стійкості та моральної нормативності отримали низькі показники. Також саме цій групі досліджуваних притаманний високий показник організаційного стресу та високий і виражений рівень психологічної та фізіологічної професійної дезадаптації.

Отже, у результаті проведення емпіричного дослідження особистісно-поведінкових характеристик кожного з типів копінг-стратегій визначена більша кількість змішаних типів копінг-стратегій із домінуванням серед них позитивних типів у вибірці досліджуваних. Ми плануємо продовжувати дослідження цієї проблематики й маємо на меті розробити психологічну програму розвитку конструктивних копінг-стратегій фахівців екстрених служб.

## Література

1. Буленко Т. В. Діагностика особистості в практичній діяльності психолога / Буленко Т. В., Мушкевич М. І., Федоренко Р. П. – Луцьк : Вежа, 1996. – 311 с.
2. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій / М. М. Василенко // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – 2009. – Т. 11, ч. 7. – С. 95–107.
3. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения / Крюкова Т. Л. – Кострома : Авантигул, 2004. – 344 с.
4. Шкуратова И. П. Личностные ресурсы как фактор совладания с кризисными ситуациями / И. П. Шкуратова, Е. А. Анненкова // Психология кризиса и кризисных состояний : междисциплинарный ежегодник. – 2007. – Вып. 4. – С. 17–23.
5. Ялтонский В. М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией : дис. ... доктора психол. наук : 19.00.01. / Ялтонский Владимир Михайлович. – СПб., 1995. – 396 с.
6. Amirkhan J. H. Factor analiticaly drived measure of coping: the strategy indicator / J. H. Amirkhan // J. of Personality and Social Psychology. – 1990. – Vol. 59. – P. 1066–1074.
7. Lazarus R. Stress, appraisal and coping / R. Lazarus, S. Folkman – New York : Springer, 1984. – 456 p.
8. Maslow A. H. Toward a psychology of being / A. Maslow. – 2nd ed. –Princeton ; New York : Van Nostrand, 1968. – 270 p.
9. Vitaliano P. P. Coping Profiles Associated With Psychiatric, Physical Health, Work and Family Problems / P. P. Vitaliano [et al.] // Health Psychology. – 1990. – Vol. 9 (3). – P. 348–376.