

УДК 136.6

3. Соціальна психологія; психологія соціальної роботи

САМОВЛАДАННЯ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Малхазов Олександр Ромуальдович

головний науковий співробітник лабораторії

соціальної психології особистості Інституту

соціальної та політичної психології

НАПН України, доктор психологічних наук, професор

E-mail: alexander.malkhazov@gmail.com

ORCID ID 0000-0001-7312-5830

Мета статті – визначити і обґрунтувати потенційний вплив самовладання на розвиток емоційної стійкості у соціально психологічному супроводі осіб, що адаптуються до умов мирного життя. *Методи* дослідження: теоретичний аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення, моделювання. *Результати*. Емоційна стійкість, як здатність до регуляції емоційних станів та проявів емоцій, є умовою успішності соціальної взаємодії. Водночас можливості розвитку емоційної стійкості у процесі соціально-психологічного супроводу вкрай обмежені. Відтак постає завдання пошуку механізмів опосередкованого впливу на цей процес. Визначено соціально-психологічні детермінанти емоційної стійкості (емоційна стабільність, особливості само ставлення та ціле покладання, рефлексивний досвід). Окреслено потенціал самовладання як чинника розвитку емоційної стійкості. Показано, що самовладання, як поведінкова стратегія (модель, особливий спосіб реагування тощо), забезпечує ефективність розв'язання усіх життєвих ситуацій. Проте лише у емоційно несприятливих ситуаціях роль самовладання є визначальною. Представлено перелік таких ситуацій, описано ознаки і характерні для кожної з них емоційні

реакції. Визначено функції самовладання у емоційно несприятливих ситуаціях соціальної взаємодії (регулятивна, захисна, компенсаторна, контрольна). *Висновки.* Самовладання в усіх своїх проявах (і як копінг, і як захист, і як особливий вид соціальної поведінки, і як самовладаючий інтелект) може бути інструментом розвитку емоційної стійкості. Чим ширший спектр стратегій самовладання у активному вжитку особи, тим краще вона контролює емоційні стани та прояви. Перспективи подальших досліджень вбачаються у розробці і впровадженні моделей супроводу, орієнтованих на особистісні стилі саморегуляції емоційних проявів у процесі взаємодії з середовищем. Важливим видається також виділення діагностичних маркерів здатності особи до емоційної саморегуляції та оцінювання ситуацій.

Ключові слова: емоційна стійкість, детермінанти, самовладання, поведінкові стратегії, функції самовладання, несприятливі ситуації.

SELF-CONTROL IN SOCIAL-PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE OF DEVELOPMENT OF EMOTIONAL RESILIENCE OF AN INDIVIDUAL

Malkhazov Oleksandr Romualdovych

Chief Research Associate

Laboratory of social psychology of personality

Institute of Social and Political Psychology National

Academy of Educational Sciences of Ukraine

Doctor of Sciences in Psychology, Professor

E-mail: alexander.malkhazov@gmail.com

ORCID ID 0000-0001-7312-5830

The objective of the article is to define and substantiate potential influence of self-control on the development of emotional resilience in social-psychological assistance of individuals who are dealing with the consequences of traumatic events. *Research methods:* theoretical analysis, comparison, systematization, generalization, modelling. *Results.* Emotional resilience, as ability to regulation of emotional states

and expressions of emotions, is a condition of successful social interaction. At the same time, possibilities of development of emotional resilience in the process of social-psychological assistance are very limited. Hence, arises the task of search of mechanisms of indirect impact on the process. Social-psychological determinants of emotional resilience (emotional stability, peculiarities of self attitude and goal setting, reflexive experience) have been defined. Potential of self-control as a factor of development of emotional resilience has been outlined. It has been shown that self-control, as a behavioural strategy (model, specific way of reacting, etc.), guarantees effectiveness of solving all life situations. However, the role of self-control is determinative only in emotionally unfavourable situations.

The article presents a list of such situations, describes signs and emotional reactions typical for each of those. Functions of self-control in emotionally unfavourable situations of social interaction (regulatory, protective, compensatory, controlling) have been defined. *Conclusion.* Self-control in all its manifestations (as coping, as protection, as special type of social behaviour, as self-controlling intellect) can be an instrument of development of emotional resilience. The broader spectrum of self-control strategies an individual has in his or her active use, the better he or she controls emotional states and manifestations. Perspective of further research is seen in the development and introduction of models of assistance oriented at individual styles of self-regulation of emotional manifestations in the process of interaction with environment. It is also important to highlight diagnostic markers of the ability of an individual to emotional self-regulation and evaluation of situation.

Keywords: emotional resilience, determinants, self-control, behavioural strategies, unfavourable situations.

Вступ. Інформаційні, фізичні та психічні навантаження, пов'язані з необхідністю відповідати стрімким змінам умов життя, негативно позначаються на здоров'ї людей. Проблема забезпечення психологічного здоров'я в Україні набуває актуальності ще й через значну кількість постраждалих від воєнних дій та внаслідок окупації частини української території. Частка громадян, які не можуть самотійно впоратись із складними

життєвими ситуаціями, встановити нові соціальні зв'язки після втрати близьких і звичного кола спілкування, навчитись адекватно реагувати у ситуаціях невизначеності постійно зростає. Успішність адаптації осіб, що переживають складні життєві ситуації, все частіше пов'язують із здатністю контролювати емоційні прояви, без чого складно приймати виклики, віднаходити нові смисли і пристосовуватись до життя в нових реаліях. Дослідження чинників розвитку емоційної стійкості зумовлює зростання інтересу науковців і психологів-практиків до проблеми самовладання особистості у складних життєвих ситуаціях. Самовладання зазвичай досліджують у контексті проблематики розвитку особистості (Белинская, 2018; Дідух, 2014; Drummond, Brough, 2015 та ін.) регуляції та саморегуляції поведінки (Grohol, 2019; Журавльов та ін., 2008; Лібіна, 2018 та ін), психологічного здоров'я та благополуччя (Bowins, 2006; Шебанова, Діденко, 2018; Хачатурова, 2013), мобілізації адаптаційного потенціалу особистості (Moskowitz, 2001; Weber, 2003; Vaillant, 2000 та ін.) тощо. У нашому дослідженні самовладання розглядається у контексті детермінант розвитку емоційної стійкості постраждалих від воєнних дій. Ми виходимо з припущення, що підвищення ефективності соціально-психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості можна досягти за рахунок розробки і впровадження моделей супроводу, орієнтованих на особистісні стратегії самовладання.

Метою статті є обґрунтування потенціалу самовладання як ресурсу розвитку емоційної стійкості у соціально психологічному супроводі осіб, що адаптуються до умов мирного життя.

Відповідно до поставленої мети у статті буде:

- 1) проаналізовано підходи до дослідження самовладання у вітчизняній і зарубіжній науковій традиції;
- 2) визначено детермінанти емоційної стійкості і роль самовладання у її розвитку;
- 3) виокремлено показники самовладання, які можуть одночасно бути індикаторами емоційної стійкості у ситуаціях соціальної взаємодії;

- 4) систематизовано уявлення про типові ознаки емоційно несприятливих ситуацій та характерні особливості реагування і виходу з них;
- 5) визначено функції самовладання на різних етапах розвитку емоційної стійкості.

Теоретичне обґрунтування проблеми

У зарубіжній науковій традиції, коли йдеться про поведінку особи у емоційно напружених ситуаціях, зазвичай вирізняють два різновиди самовладання: активне – «coping», орієнтоване на розв'язання чи подолання ситуацій (Baumeister, 2011; Drummond S, Brough P., 2015; Blum S., Brow M., Silver R.C., 2012 та ін.) і пасивне – «defense», орієнтоване на захист і пом'якшення наслідків дії несприятливих ситуацій (Grohol J., 2019; Bowins B., 2006 та ін.).

Російські науковці визначають самовладання як «..особливий вид соціальної поведінки людини, що забезпечує або руйнує її здоров'я та благополуччя» (Журавльов та ін., 2008: 8). У фокусі уваги дослідників – взаємодія з ситуацією, а функцією самовладання є подолання стресів та вирішення складних життєвих проблем завдяки «усвідомлюваним діям, спрямованим на активну взаємодію з ситуацією: її зміну (коли вона піддається контролю) або пристосування до неї (у випадку, коли ситуація не піддається контролю)» (Журавльов та ін., 2008: 8).

А.В. Лібіна запропонувала концепцію самовладаючого інтелекту, яка, на переконання дослідниці, поєднує самовладання, психологічний захист та інтелект особистості. Під самовладаючим інтелектом вона розуміє: «... як особистісні, так і психічні процеси, що характеризують взаємодію людини з конкретними життєвими ситуаціями з точки зору успішності або неуспішності результату цієї взаємодії. Самовладаючий інтелект, як психологічний феномен, тісно пов'язаний з особистісною компетентністю, удосконаленням життєвих вмінь та позитивним психологічним досвідом у цілому» (Лібіна, 2018: 3). За такого підходу самовладання визначає і процес і результат взаємодії, що

видається дискусійним, адже успішний процес не завжди приводить до бажаного результату.

Аналіз наукових розвідок зарубіжних та українських авторів, здійснених у рамках різних підходів, дав змогу виділити основні напрями вивчення самовладання:

➤ перший – базується на положеннях теорії навчання (Eccles and etc., 2004), ґрунтується на уявленні про емоційні стани як результат активації ретикулярної формації і застосовується, переважно, у дослідженнях поведінки тварин. В рамках цього напрямку самовладання розглядається як контроль поведінкових проявів, що сприяє зниженню стресогенності ситуації;

➤ основу другого – еґо-орієнтовного – складають психоаналітичні теорії, відповідно до яких самовладання розглядається як один із базових механізмів функціонування еґо (Baumeister, 2011; Naan, 1977; Vaillant, 2000 та ін.). На думку прихильників цього напрямку самовладання є відносно стійким особистісним утворенням, що зумовлює певний спосіб реагування на несприятливу ситуацію: конструктивний або неконструктивний. Відтак самовладання розглядається як захисний еґо-механізм, що забезпечує зняття внутрішнього напруження або як ієрархічний набір еґо-процесів, що починає формуватись ще у дитинстві, коли встановлюються відносини між власним Я і оточенням, і з часом «виростає» у поведінкову модель, стратегію поведінки;

➤ третій напрям представлений дослідженнями самовладання з позицій когнітивно-феноменологічної теорії, згідно якої самовладання – динамічний процес, який залежить від особливостей стресової ситуації та її когнітивної оцінки особою (Авраменко, 2016; Хачатурова, 2013; Moskowitz, 2001; Lazarus & Folkman, 1988; Weber, 2003). У рамках цього підходу вирізняють два когнітивних способи самовладання: а) проблемно-орієнтований, що виявляється у пошуку засобів вирішення ситуації; б) емоційно-орієнтований, характерний для ситуації, яка суб'єктивно сприймається такою, що не має вирішення або не може бути вирішеною через брак необхідних ресурсів. Самовладання у такому разі виявляється у пошуку зміни способу інтерпретації

ситуації, а не засобів її вирішення. Отже прихильники цього напряму розглядають самовладання як динамічний процес взаємодії з стресовою ситуацією, у ході якої когнітивні, поведінкові та емоційні зусилля використовуються для прийняття рішення щодо розв'язання ситуації у той чи той спосіб.

Як бачимо для одних дослідників самовладання – це спосіб взаємодії з стресовою ситуацією (внутрішньою або зовнішньою), для інших – спосіб реагування на неї. Втім за будь якого підходу йдеться про особистісну якість (здатність, спроможність, поведінкову стратегію), яка зумовлює особливості сприйняття та реагування на ситуацію, а також вибір способу її розв'язання. Водночас зауважується, що самовладання може приводити як до покращення, так і до погіршення адаптації. Також у стратегіях самовладання дослідники виділяють активну – спрямовану на конструктивну взаємодію з ситуацією, її перетворення і розв'язання (Авраменко, 2016; Белинская, 2018; Дідух, 2014; Vaillant, 2000), та пасивну – спрямовану на уникнення, втечу, відмову від розв'язання проблеми, що виникла та застосування захисних психологічних механізмів (Шебанова, Діденко, 2018 та ін.). Ефективність самовладання забезпечується, з одного боку, здатністю особи змінювати чи модифікувати стратегії відповідно конкретної ситуації, з іншого – використанням стійкого, практично незмінного стандартного набору практик, сформованих на базі минулого досвіду розв'язання емоційно значущих несприятливих ситуацій.

Методи теоретичного аналізу та узагальнення застосовувались нами для визначення детермінант емоційної стійкості та виокремлення показників самовладання. Методи порівняння та систематизації були використані при визначенні типових ознак емоційно несприятливих ситуацій та характерних реакцій на кожну з них. Метод моделювання застосовувався при визначенні функцій самовладання у розвитку емоційної стійкості.

На основі аналізу підходів до дослідження самовладання у зарубіжній та вітчизняній науковій традиції буде обґрунтовано зумовленість розвитку емоційної стійкості особливостями самовладання особи та визначено функції і

показники самовладання, які слід враховувати при виборі моделі супроводу розвитку емоційної стійкості. Узагальнивши уявлення про емоційно несприятливі ситуації, ми визначимо специфічні ознаки, характерні реакції та способи взаємодії для кожної з них, а також ресурси типові шляхи їх розв'язання.

Результати та дискусії.

Емоційну стійкість ми розглядаємо як механізм саморегуляції емоцій та емоційних станів особистості у ситуації соціальної взаємодії. У сучасній науці достатньо ґрунтовно досліджені психофізіологічні та особистісні чинники емоційної стійкості, однак їх урахування у соціально-психологічному супроводі видається проблематичним з низки причин. По - перше, доволі складно в умовах супроводу коригувати психофізіологічні особливості, які найбільшою мірою визначають здатність до емоційної стійкості. По – друге, наразі не достатньо дослідженими залишають соціально-психологічні детермінанти емоційної стійкості та специфіка емоційної регуляції осіб з різними особистісними профілями. До вказаних проблемних моментів варто додати й відсутність системного уявлення про ситуації, які зумовлюють емоційне напруження. Відтак постає завдання визначення чутливих до корекційних впливів чинників розвитку емоційної стійкості. Узагальнивши наукові розвідки та результати проведених досліджень (Малхазов, 2018), ми виокремили детермінанти емоційної стійкості, коригування яких може здійснюватись у процесі соціально-психологічного супроводу. До таких детермінант ми відносимо:

- емоційну стабільність (самоконтроль емоційних станів, звичні моделі емоційного реагування);
- самоствалення (самоцінність, віра у здатність впливати на ситуацію і контролювати власні емоції)
- цілепокладання (уявлення про цілі взаємодії у конкретній ситуації та способи їх досягнення);

- рефлексивний досвід (антиципація, мобілізація ресурсів, робота над помилками).

На основі співвіднесення визначених детермінант і результатів досліджень різних аспектів самовладання ми виокремили показники самовладання, які можуть свідчити про рівень сформованості окремих детермінант. Це, насамперед:

- адекватність оцінювання власної спроможності знайти рішення у емоційно напруженій ситуації;
- здатність у емоційно напружених ситуаціях зберігати витримку;
- вміння побачити ситуацію очима стороннього спостерігача;
- здатність контролювати емоційні прояви у напружених ситуаціях;
- здатність контролювати свої бажання та почуття у емоційно напруженій ситуації;
- вміння контролювати свої фізичні та психічні стани;
- здатність змінювати ставлення до ситуації, переоцінювати її значущість, переосмислювати своє місце в ній, змінювати підходи до її вирішення.

Нескладно помітити, що показники самовладання постають як окремі компетентності (здатності) у структурі детермінант емоційної стійкості. Відтак рівень сформованості цих компетентностей зумовлює розвиток емоційної стійкості. Так, наприклад, здатність контролювати емоційні прояви у напружених ситуаціях зумовлює формування відповідної моделі емоційного реагування, яка компенсуватиме певні психофізіологічні особливості (переважання сили процесів збудження над процесами гальмування, емоційна реактивність тощо). Так само можна відстежити зв'язки усіх виокремлених показників самовладання з детермінантами емоційної стійкості.

Як уже зазначалося, самовладання виявляється у несприятливих ситуаціях, які висувають підвищені вимоги до емоційної стійкості. З огляду на кінцеве завдання наших розвідок – пошук чинників розвитку емоційної стійкості у процесі соціально-психологічного супроводу – видається логічним

детальніше проаналізувати такі ситуації, визначити типові ознаки та емоційні реакції, характерні для кожної з них (табл.1).

Таблиця 1

Особливості емоційно несприятливих ситуацій

| Ситуації | Типові ознаки | Характерні емоційні реакції |
|-----------------|---|--|
| Екстремальні | Постійно діючі, високоінтенсивні, потенційно загрозливі для організму впливи. | Яскраво виражені негативні функціональні стани та емоційні прояви. Діяльність особи здійснюється із залученням резервних можливостей організму, що потребує часу на відновлення та проведення психотерапевтичних заходів. |
| Субекстремальні | Постійно діючі інтенсивні та екстремальні за характером дії впливи, які несуть реальну загрозу для статусу та життя. | Виражені стани, подібні до таких, у яких особа функціонує на межі своїх можливостей і потребує психотерапевтичної підтримки. |
| Особливі | Епізодичні впливи або висока ймовірність їх виникнення. | Негативні функціональні стани виражені помірно. Резервні можливості мобілізуються за компенсаторним типом. Після завершення дії впливу потрібен час на відновлення. Іноді потрібна психотерапевтична допомога. |
| Психотравмуючі | Різні рівні ймовірності психотравмуючих впливів. | Реакція залежить від індивідуальної оцінки особою значущості ситуації для нормальної життєдіяльності. Психокорекція та психотерапевтичні заходи визначаються станом особи. |
| Стресогенні | Ситуативні (гострий стрес - шок), хронічні або довготривалі (підгострі стресові стани) впливи | Яскраво виражені негативні функціональні стани зі зміною біохімічних, фізіологічних, психофізіологічних, особистісних та соціально-психологічних проявів. Діяльність здійснюється із залученням усіх резервних можливостей організму. Під час гострого стресу (шок) спостерігається порушення взаємної компенсації систем і зміщення балансу в бік «трофотропного» синдрому. У випадку яскравої вираженості цього синдрому виникає колапс. Під час виникнення підгострого стресового стану має місце як «ерготропний» так й «трофотропний» вид активації, які знаходяться у стані нестійкої рівноваги. Потрібен час на відновлення функцій та спеціалізовані психотерапевтичні заходи. |
| Фруструючі | Виникають через неможливість задовольнити потреби, бажання при наявності вираженої мотивації досягнення бажаного результату | Негативні переживання, розчарування, дратівливість, тривожність, депресивні стани, агресивна поведінка. Необхідне відновлення функціональної та психічної рівноваги, проведення спеціалізованих психотерапевтичних заходів. |
| Конфліктні | Актуалізують протиріччя інтересів, позицій, цілей, | Негативні переживання, розбалансування психічних та фізіологічних функцій, |

| | | |
|--|--|--|
| | поглядів, переконань суб'єктів взаємодії | агресивна поведінка, депресія тощо. Іноді виникає потреба у спеціалізованих психокорекційних та реабілітаційних заходах. |
| Такі що, пов'язані з фінансовими, економічними, соціальними та побутовими проблеми | Актуалізують протиріччя між інтересами, цілями, переконаннями, світовідчуттям, світосприйманням та можливостями їх задоволення з боку соціального оточення | Негативні емоції та емоційні стани різного ступеню прояву, розбалансування фізіологічних та психічних функцій, неадекватна поведінка та проблеми у соціально-психологічній взаємодії з оточенням. Залежно від суб'єктивної оцінки складності ситуації обираються спеціалізовані психокорекційні та реабілітаційні заходи |
| Складні життєві | Невідповідність між мотивацією досягнення бажаного результату і фізіологічним, психофізіологічним, особистісним та соціально-психологічним ресурсом | Переживання негативних емоцій та емоційних станів різного ступеню важкості, які можна використовувати як маркери особистісної оцінки міри складності ситуації для респондента. Залежно від виду та суб'єктивної складності ситуації обираються спеціалізовані психокорекційні та реабілітаційні заходи |

Всі описані ситуації мають спільні риси: а) вони провокують емоційне напруження (збурення, нестабільність, розбалансування тощо) і б) успішне їх розв'язання неможливе без застосування тих чи тих стратегій самовладання. Отже самовладання можна розглядати як механізм зниження емоційного напруження, тобто чинник емоційної стійкості.

Стратегії самовладання формуються у процесі соціальної взаємодії і можуть бути: усвідомлюваними (коли особистість аналізує власні можливості, ресурси і шукає реальні способи розв'язання ситуації), частково усвідомлюваними (коли методом спроб і помилок особа навчається контролювати свої емоційні прояви) і неусвідомлюваними (коли стратегії є продуктом активності захисних механізмів). У процесі соціально-психологічного супроводу, активізуючи рефлексивні процеси, можна змінювати рівень усвідомлення стратегій самовладання, які практикує особистість, і змінювати їх у разі потреби.

Стратегії самовладання (або набір стратегій), які залучає особистість, визначаються особливостями ситуацій та індивідуальним досвідом і можуть виконувати різні функції. Питання кількості стратегій, достатню для забезпечення ефективної взаємодії у емоційно несприятливих ситуаціях, є

дискусійним. Науковці виокремлюють різну кількість стратегій самовладання (типових моделей реагування на несприятливу ситуацію). Існує кілька типологій стратегій, так (Исаева, 2009; Lazarus & Folkman, 1988) вирізняють 8 стратегій, (Kroeberg, 1963) – 5, (Carver, Scheier & Weintraub, 1989) – 14. У одних стратегіях акцентується функція контролю, у інших – регуляції, захисту, компенсації тощо. Ймовірно, що бажаного результату можна досягати як за рахунок широкого спектру стратегій самовладання особистості, так і за рахунок однієї-двох досконало опанованих стратегій, які особа швидко модифікує відповідно до специфіки ситуації. Такою може бути, наприклад, стратегія приведення нової ситуації взаємодії до вже знайомої.

Все викладене дає підстави стверджувати, що одним із напрямів розвитку емоційної стійкості у процесі соціально-психологічного супроводу постраждалих від воєнних дій може бути визначення та удосконалення стратегій самовладання, які найбільшою мірою відповідають індивідуальним здатностям, досвіду, ситуаціям. Рефлексія, усвідомлення власних можливостей самовладання і успішного розв'язання емоційно значущих ситуацій сприятимуть утвердженню обраних стратегій і підвищенню їх варіативності.

Висновки.

Науковці використовують категорію «самовладання» у дослідженнях широкого спектру процесів, явищ, механізмів, властивостей тощо. Розмаїття форм, способів і функцій самовладання ускладнює формулювання лаконічної дефініції цього поняття. Для нашого дослідження найбільш значущими є чотири функції самовладання: регулятивна, захисна, компенсаторна і контрольна. Обґрунтовуючи припущення про те, що самовладання є чинником емоційної стійкості, ми намагались показати як саме ці функції самовладання можуть сприяти її розвитку.

Моделюючи ситуацію соціально-психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості, ми вважаємо, що доцільно зосередити увагу на забезпеченні: контролю емоційних станів та проявів (контрольна функція самовладання); усвідомленні постраждалим власної цінності (захисна функція

самовладання); коригування цілей та способів розв'язання ситуацій взаємодії (компенсаторна функція); рефлексивні процеси та антиципація (регулятивна функція самовладання). Відтак у процесі розвитку емоційної стійкості самовладання постає і як копінг, і як захист, і як особливий вид соціальної поведінки, і як самовладаючий інтелект.

Підвищенню ефективності соціально-психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості сприятиме впровадження індивідуальних моделей супроводу, орієнтованих на особистісні стратегії саморегуляції емоційних проявів у процесі соціальної взаємодії. Перспективи подальших досліджень вбачаються нами у розробці таких моделей супроводу, виокремленні і визначенні сфер застосування діагностичних маркерів здатності особи до регуляції та когнітивної самооцінки.

Література

1. Авраменко Н. Н. Роль рефлексивных процессов в выборе стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями у студентов. Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2016, Том 22.– С.128-132.
2. Белинская Е.П., Вечерин А.В. Адаптация диагностического инструментария: опросник «Проактивный копинг» // Социальная психология и общество. – 2018. – Т. 9. – №3. – С.137-145.
3. Дідух М.М. Стан розвитку компонентів конструктивної копінг-поведінки у працівників органів внутрішніх справ. Зб. наук. праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. Випуск 26. 2014. С.129-143. - <http://problempsi.at.ua/>
4. Журавлев А.Л., Крюкова Т.Л., Сергиенко Е.А. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / А.Л. Журавлев и др. ; под ред. А.Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М: Институт психологии РАН, 2008. 474 с.
5. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.

6. Либина А.В. *Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации*. М. : Эскмо, 2018. 450 с.
7. Малхазов О.Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. *Зб. Наук.статей «Психологічні науки: проблеми і здобутки»*. Вип.2(12). 2018. С.132-147.
8. Шебанова В.І., Діденко Г.О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Зб. наук.праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2018. Випуск 39. С. 368-379. - <http://problemps.kpnu.edu.ua/en/>
9. Хачатурова М.Р. *Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований*. Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. №. 3. С. 160–169.
10. Baumeister, R. F., Crescioni, A., & Alquist, J. L. (2011). Free will as advanced action control for human social life and culture. *Neuroethics*, 4(1), 1-11.
11. Blum S., Brow M., Silver R.C. (2012) Coping. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375000-6.00110-5>
12. Bowins, B. (2006) How psychiatric treatments can enhance psychological defense mechanisms. *Am J Psychoanal* 66, 173–194 <https://doi.org/10.1007/s11231-006-9014-6>
13. Carver C.S., Scheier, M.F., & Weintraub, J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 1989. P. 267-283.
14. Drummond S, Brough P. Proactive coping and preventive coping: Evidence for two distinct constructs? *Personality and Individual Differences*, 92, 123–127. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.029>
15. Eccles J.S., Vida M.N. & Barder B. The Relation of Early Adolescents College Plans and Both Academic Ability and Task-Value Beliefs to Subsequent College Enrollment. *Journal of Early Adolescence*, Vol. <https://e-libra.su/read/402833-sovladayuschiy-intellekt-chelovek-v-slozhnoy-zhiznennoy-situacii.html> 156/161_2004. No. 1, P. 63-77.

16. Folkman S., Lazarus R.S. Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personal and Social Psychology*. 1998. Vol. 54. P. 466-475.

17. Grohol, J. (2019). 15 Common Defense Mechanisms. *Psych Central*. Retrieved on July 16, 2020, from <https://psychcentral.com/lib/15-common-defense-mechanisms/>

18. Haan N. Coping and defending. Process of self-environment organization. N. Y.: Academic Press, 1977. 360 p.

19. Kroeber, T. C. The coping functions of the ego mechanisms. In R. W. White (Ed.) & K. F. Bruner (Collaborator), *The study of lives: Essays on personality in honor of Henry A. Murray* (p. 178-198). Atherton Press. 1963. <https://doi.org/10.1037/12238-008>

20. Moskowitz, J. T. (2001). Emotion and coping. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions and social behavior. Emotions: Current issues and future directions* (p. 311–336). Guilford Press.

21. Vaillant G. Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology / *American Psychologist*. 2000. Vol. 55. № 1. P. 89-98.

22. Weber H. Breaking the rules: Personal and social responses to coping norm-violations // *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*. 2003. 16. 2. 133–153.

References

1. Avramenko N. N. (2016) Rol` reflektivny`kh proccessov v vy`bore strategij sovladaniya s trudny`mi zhiznenny`mi situaciyami u studentov. [The role of reflexive processes in the choice of strategies for coping with difficult life situations in students] *Vestnik KGU im. N.A. Nekrasova*. 22, 128-132 [in Russian].

2. Belinskaya, E. P., & Vecherin, A. V. (2018). Adaptacziya diagnosticheskogo instrumentariya: oprosnik «Proaktivny`j koping». [Adaptation of diagnostic tool : questionnaire "Proactive coping"]. *Soczial`naya psikhologiya i obshhestvo*, 9(3), 137-145 [in Russian].

3. Didukh M.M (2014). Stan rozvytku komponentiv konstruktyvnoi kopinh-povedinky u pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav [The state of

development of components of constructive coping behavior in law enforcement officers]. *Problemy suchasnoi psikhologii*, 26, 129-143. - <http://problemps.at.ua/> [in Ukrainian].

4. Isaeva E.R. (2009) Koping-povedenie i psikhologicheskaya zashhita lichnosti v usloviyakh zdorov`ya i bolezni [Coping and psychological defence of personality in the conditions of health and illness] – *SPb.: Izdatel`stvo SPbGMU*, . – 136 c. [in Russian].

5. Zhuravlev A.L., Krjukova T.L., Sergienko E.A. (2008). Sovladajushhee povedenie: Sovremennoe sostojanie i perspektivy [Coping Behavior: Current Status and Prospectsf] – *M: Institut psihologii RAN - M: Institute of Psychology RAS* [in Russian].

6. Libina A.V. (2018). Sovladajushhij intellekt: chelovek v slozhnoj zhiznennoj situacii [Co-controlling intelligence: a person in a difficult life situation]. *M: Jeskmo - M: Eskmo* [in Russian].

7. Malhazov O.R. (2018) Texnologiya formuvannya emocijnoyi stijkosti osib, shho perezhyvayut` naslidky` travmaty`chny`x podij [Technology of shaping emotional resilience of patients who are going through the consequences of traumatic events]. *Psy`xologichni nauky` : problemy` i zdobutky`*. Vy`p.2(12). K. [in Ukrainian].

8. Shebanova V.I., Didenko H.O. (2018). Koping-povedinka u suchasnykh psikhologichnykh doslidzhenniakh [Coping behavior in modern psychological research]. *Problemy suchasnoi psikhologii*, 39, 368-379. <http://problemps.kpnu.edu.ua/en> [in Ukrainian].

9. Khachaturova, M. R. (2013). Sovladayushhij repertuar lichnosti: obzor zarubezhny`kh issledovaniy. [Coping repertoire of personality : review of foreign researches]. *Psikhologiya. Zhurnal Vy`sshej shkoly` e`konomiki*, 10(3). [in Russian].

10. Baumeister, R. F., Crescioni, A., & Alquist, J. L. (2011). Free will as advanced action control for human social life and culture. *Neuroethics*, 4(1), 1-11.

11. Blum S., Brow M., Silver R.C. (2012) Coping. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375000-6.00110-5>

12. Bowins, B. (2006). How psychiatric treatments can enhance psychological defense mechanisms. *Am J Psychoanal* 66, 173–194. <https://doi.org/10.1007/s11231-006-9014-6>

13. Carver C.S., Scheier M.F. & Weintraub J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, P. 267-283.

14. Drummond S, Brough P. (2015). Proactive coping and preventive coping: Evidence for two distinct constructs? *Personality and Individual Differences*, 92, 123–127.

15. Eccles J.S., Vida M.N. & Barder B. (2004). The Relation of Early Adolescents College Plans and Both Academic Ability and Task-Value Beliefs to Subsequent College Enrollment. *Journal of Early Adolescence*, Vol. <https://e-libra.su/read/402833-sovladayuschiy-intellekt-chelovek-v-slozhnoy-zhiznennoy-situacii.html> 156/161 № 1, P. 63-77.

16. Folkman S., Lazarus R.S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personal and Social Psychology*. Vol. 54. P. 466-475.

17. Grohol, J. (2019). 15 Common Defense Mechanisms. *Psych Central*. Retrieved on July 16, 2020, from <https://psychcentral.com/lib/15-common-defense-mechanisms/>

18. Haan N. (1977). Coping and defending. Process of self-environment organization. N. Y: Academic Press.

19. Kroeber, T. C. (1963). The coping functions of the ego mechanisms. In R. W. White (Ed.) & K. F. Bruner (Collaborator), *The study of lives: Essays on personality in honor of Henry A. Murray* (p. 178-198). Atherton Press. <https://doi.org/10.1037/12238-008>.

20. Moskowitz, J. T. (2001). Emotion and coping. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions and social behavior. Emotions: Current issues and future directions* (p. 311–336). Guilford Press.

21. Vaillant G. (2000). Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology / *American Psychologist*. Vol. 55. № 1. P. 89-98.

22. Weber H. (2003). Breaking the rules: Personal and social responses to coping norm-violations // *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*. 16. 2. 133–153.