

Степаненко Л. В.

*кандидат психологічних наук, доцент,**доцент кафедри психології**Донбаського державного педагогічного університету***ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ КОПІНГ-ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІВ
У РІЗНИХ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ****COMPARATIVE ANALYSIS OF COPING-PROTECTIVE MECHANISMS
OF PSYCHOLOGISTS IN VARIOUS STRESSFUL SITUATIONS**

У статті представлено проблему функціонування копінг-захисних механізмів особистості в різних стресових ситуаціях. Окреслено погляди вчених щодо взаємозв'язку копінг-стратегій особистості й механізмів психологічного захисту в процесі саморегуляції. Установлено наявність кореляційних зв'язків між показниками копінг-стратегій і механізмами психологічного захисту психологів у різних стресових ситуаціях. Доведено, що в психологів під час військових подій взаємозв'язок між механізмами регресії та заміщення має найбільшу значущість, що свідчить про домінування механізмів захисту в копінг-захисному конструкті. Найбільшу кількість взаємозв'язків з механізмами психологічного захисту отримали копінг-стратегії конфронтації та втечі-уникнення. Проаналізовано копінг-стратегії й механізми психологічного захисту в психологів, які здійснювали свою професійну діяльність в онлайн форматі в умовах карантину. Установлено значущі взаємозв'язки між механізмами проєкції й раціоналізації, між механізмом проєкції та копінг-стратегією визнання відповідальності. Найбільшу кількість взаємозв'язків з механізмами психологічного захисту отримали копінг-стратегії планування рішення проблеми й позитивної переоцінки. Доведено, що копінг-захисні механізми психологів пов'язані зі змістом важких життєвих ситуацій і зумовлені соціальною позицією та соціальною роллю. Під час військового конфлікту знижують напруження й дають змогу виграти час для пошуків шляхів виходу зі стресової ситуації, механізмів заперечення, компенсації. Під час пандемічних викликів у психологів актуалізуються механізми проєкції та копінг-стратегія самоконтролю. Очевидно, що ситуація військового конфлікту для психологів є найбільш стресогенною. Чим більш значуща стресова ситуація, травматична для самої особистості, тим більше вона залучає несвідомі механізми додання труднощів. Використання механізмів психологічного захисту у взаємозв'язку з достатньою кількістю копінг-стратегій створює єдиний механізм, що дає змогу психологам адекватно оцінювати стресові ситуації та здійснювати свідомі дії для вирішення проблеми.

Ключові слова: копінг-стратегії, захисні механізми, копінг-захисні механізми, саморегуляція, пандемія, стресові ситуації, професійна діяльність.

The article presents the problem of the functioning of coping-protective mechanisms of personality in different stressful situations. The views of scientists on the interrelationship between coping strategies of the individual and mechanisms of psychological protection in the process of self-regulation are outlined. The presence of correlations between indicators of coping strategies and mechanisms of psychological defense of psychologists in different stressful situations has been established. It is proved that during military events the interrelationship between the mechanisms of regression and substitution is of the greatest importance for psychologists, which indicates the dominance of defense mechanisms in the coping-protective construct. The coping strategies of confrontation and flight avoidance have received the greatest number of interrelationships with psychological defense mechanisms. The coping strategies and psychological defense mechanisms of psychologists who have carried out their professional activities online under quarantine have been analyzed. Significant interrelationships have been established between the mechanisms of projection and rationalization, between the mechanism of projection and the coping strategy of recognizing responsibility. The coping strategies of decision planning and positive reassessment have received the greatest number of interrelationships with psychological defense mechanisms. It is proved that the coping-protective mechanisms of psychologists are associated with the content of difficult life situations and are determined by the social position and social role. During a military conflict, the mechanisms of denial and compensation reduce tension and allow gaining time to find ways out of a stressful situation. During pandemic events, psychologists update the projection mechanism and the coping strategy of self-control. Obviously, the situation of military conflict for psychologists is the most stress-producing. The more significant the stressful situation, traumatic for the personality himself/herself, the more it attracts unconscious mechanisms of overcoming difficulties. The use of psychological defense mechanisms in the interrelation with a sufficient number of coping strategies creates a single mechanism that allows psychologists to assess stressful situations adequately and take conscious actions to solve the problem.

Key words: coping strategies, protection mechanisms, coping-protective mechanisms, self-regulation, pandemic, stressful situations, professional activities.

Постановка проблеми. Складні умови сьогодення вимагають від особистості готовності до змін, які відбуваються в нашому суспільстві. Водночас виникають стресові ситуації, які потребують здатності постійно долати стрес і вирішувати нестандартні життєві проблеми. В однакових стресових ситуаціях люди по-різному використовують меха-

нізми саморегуляції. Подібні явища свідчать про факт існування індивідуальних відмінностей у професійній діяльності.

Аналіз методологічних підходів та узагальнення результатів дослідження механізмів психологічного захисту й копінгів (І.Р. Абітов, В.Ф. Боснюк, О.Р. Ісаєва, Р. Лазарус, Д.Е. Родіонова, Г.І. Сергієнко,

С. Фолкман, Н. Хаан та ін.) указує на існування єдиного конструкту – захисно-долаючої поведінки. Очевидно, що об'єднання механізмів психологічного захисту й копінг-стратегій як різних рівнів структури особистості в єдиний конструкт є умовним і допустимим у контексті аналізу цілісних механізмів особистості до стресогенних ситуацій і формування готовності до певних видів діяльності.

Як зауважує І.О. Никоненко, між цими компонентами саморегуляції поведінки особистості існують такі основні відмінності: механізми психологічного захисту є неусвідомленими, а копінги – свідомими феноменами діяльності; механізми захисту спрямовані на зняття напруження, а копінги – на вирішення стресогенної ситуації; механізми захисту активізуються миттєво, спотворюють реальність із метою захисту психіки людини, а копінги активізуються поступово. Отже, копінги є свідомими, контрольованими й активними діями особистості, вони адекватно відображають стресогенну ситуацію, спрямовані на пошук її вирішення, на додання стресу [1].

Психологічний захист і копінг-стратегії як механізми, спрямовані на адаптацію в ситуації психологічного напруження, розглядаються І.І. Ветровою як взаємодоповнюючі та компенсуючі один одного, що мають рівноцінне значення при саморегуляції. При цьому механізми додання пластичніші, але вимагають від людини більшої витрати енергії й виключення когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль. Механізми захисту схильні до більш швидкого зменшення емоційного напруження та тривоги, працюють за принципом «тут і тепер». Однак вони не призводять до вирішення проблеми. Тим не менше ці два механізми лежать в основі саморегуляції й, безсумнівно, мають тісні зв'язки один із одним [2].

А.В. Лібіною запропоновано дуже цікавий погляд на психологічний захист і додання особистості як на єдину модель [3]. Незалежно від масштабу ситуацій і ступеня їх складності у векторах стратегій відображається специфіка організації зусиль людини щодо кінцевого результату, модальності докладених зусиль, їх інтенсивність і спрямованість. На думку дослідника, при оцінці ефективності функціонування важких життєвих ситуацій показником успішності є суб'єктивна оцінка ступеня задоволеності отриманим результатом, що дає про себе знати в задоволеності людиною життям, собою, взаєминами з іншими тощо.

Серед об'єднуючих теорій можна назвати концепцію «захисно-долаючого стилю поведінки» особистості О.Р. Ісаєвої, у якій відносини взаємозалежності та взаємовпливу несвідомих захисних механізмів і свідомих стратегій додання зі стресом у структурі особистості розглядаються як цілісний багаторівневий особистісний конструкт. Установлено стійкі поєднання між певним типом захисту й копінгом [4].

Таким чином, наявний період вивчення додання поведінки та психологічного захисту особистості можна охарактеризувати як активний: вченими пропонуються різні моделі додання й психологічного захисту людини. Людина у зв'язку з цим розгля-

дається не відстороненою від зовнішніх обставин життя, а як суб'єкт, що знаходиться всередині ситуації, інтерпретує її, робить спроби перетворити ситуацію чи ставлення до неї.

Так, залишається відкритим питання про рівень усвідомленості й контрольованості психологічних захистів особистості, можливості зміни протягом життя у зв'язку з набуттям життєвого досвіду та зрілості людини. Ми припускаємо, що психологічні захисти можуть бути деякою базою, підставами для формування стратегій додання суб'єкта, а отже, можуть набувати певного рівня регуляції, підконтрольності, усвідомленості, цілеспрямованості з позиції здійснення людиною діяльності.

Продовжують отримувати своє змістовне наповнення психологічні механізми та копінг-поведінка в спеціалістів екстремальних професій. В.Ю. Рибніков, О.М. Ашаніна обґрунтували основні групи й компоненти копінг-ресурсів, які зумовлені особистісним характером суб'єкт-суб'єктних взаємодій і захисно-долаючої поведінки. По-перше, захисно-долаюча поведінка як психологічний механізм боротьби зі стресом, який являє собою інтегративну метасистему, що складається з великої кількості елементів (механізми психологічного захисту, копінг-стратегії, особистісні ресурси додання стресу), організованих у великі системи (психологічний захист, копінг-поведінка) та пов'язаних між собою відносинами ієрархії. По-друге, це структура захисно-долаючої поведінки фахівців екстремальних професій, яка залежить від специфіки їхньої професійної діяльності, частоти й виразності впливу різних стресорних факторів, а також визначається стресорними факторами їхньої життєдіяльності в соціумі. По-третє, це змістовна організація захисно-долаючої поведінки (складне багаторівневе утворення, яке включає дискретні компоненти, що відрізняються ступенем зрілості, адаптивності й активності, які інтегруються в різнорівневі системи). По-четверте, захисно-долаюча поведінка людини як особистості в соціумі, як суб'єкта екстремальної професійної діяльності, яка значною мірою детермінується особистісними (індивідуально-психологічними) характеристиками, властивостями та якостями [5].

Продовжуючи дослідження, яке присвячене вивченню особливостей використання механізмів психологічного захисту й копінг-стратегій у представників суб'єктної та об'єктної орієнтації особистості, Є.В. Жолобов систематизував ці показники. Дослідник запропонував свою версію розподілу таких характеристик як копінги та механізми психологічного захисту відповідно до суб'єкт-об'єктних орієнтацій особистості. Суб'єктна орієнтація особистості: копінги (самоконтроль, дистанціювання, прийняття відповідальності); механізми захисту (інтелектуалізація, компенсація). Об'єктна орієнтація особистості: копінги (втеча); механізми захисту (заперечення, регресія, проєкція, заміщення, реактивні утворення) [6].

Отже, за даними дослідження Є.В. Жолобова, об'єктній орієнтації відповідають п'ять механізмів

захисту, тоді як суб'єктній – лише один. Можна припустити, що суб'єктна орієнтація характеризується вищим рівнем усвідомленості, оскільки механізми захисту відносяться переважно до несвідомої сфери. Відомо, що копінги використовуються індивідом свідомо, а захисні механізми – неусвідомлювані та пасивні.

Рівень усвідомленості взагалі може бути адекватним показником зрілості особистості. Важкість такого показника полягає в певній абстрактності, неконкретності поняття й, відповідно, неможливості виміру. Як правило, усвідомленість проявляється спонтанно в актах інсайту та визначається суб'єктивними відчуттями [7].

Можемо відзначити, що в сучасній науці склалася думка, що захисні механізми та копінг-стратегії поведінки чинять помітний вплив на розвиток особистості та її діяльність. Переважання, домінування будь-якого захисного механізму може призвести до певної риси особистості. Або, навпаки, людина із сильними характеристиками особистості має тенденцію довіряти певним захисним механізмам як способам долання певних стресів.

Мета статті – порівняти результати дослідження взаємозв'язків копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту психологів у різних стресових ситуаціях.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження копінг-захисних механізмів психологів проводилося на двох вибірках, у різних ситуаціях, які є стресовими для виконання професійної діяльності особистості. До першої вибірки ввійшли 129 психологів, які працювали з населенням у 2014–2015 рр. на Сході України під час проведення антитерористичної операції. Друга вибірка була представлена психологами, які працювали в умовах карантину та здійснювали свою професійну діяльність в онлайн форматі протягом 2020 року. Кількість досліджуваних другої вибірки становила 43 особи віком від 30 до 50 років.

З метою дослідження копінг-стратегій психологів використано копінг-тест Р. Лазаруса в адаптації Т.Л. Крюкової та співавторів. Визначено вісім способів подолання труднощів: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, утеча-уникнення, планування рішення проблеми, позитивна переоцінка. З метою діагностики механізмів психологічного захисту психологів нами використано опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте – методика «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI). Ця методика дала змогу визначити копінг-захисні механізми досліджуваних психологів у різних стресових ситуаціях.

Кореляційні зв'язки між показниками копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту психологів дають змогу говорити про єдиний конструкт копінг-захисних механізмів.

Установлено кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями «планомірне вирішення проблеми» та «позитивна переоцінка» ($r \leq 0,33$); зворотній кореляційний зв'язок між цими копінг-стратегіями та психологічним захистом «витіснення» (відп. $r \leq -0,38$, $r \leq -0,39$). Отже, психологи в стресових ситуаціях активно взаємодіють

з оточуючими, зберігають самовладання, оптимізм, створюють умови для вирішення проблеми, планують свої дії звертаючись до дійсності. Вони приймають складні обставини життєдіяльності такими, які вони є, не відкидають неприємні переживання, прагнуть вирішити складну ситуацію. Можна припустити, що вираження копінг-стратегій, планомірне вирішення проблеми, позитивна переоцінка та їх зворотній зв'язок із механізмом захисту витіснення будуть сприяти реалізації процесу саморегуляції.

Визначено кореляційні зв'язки між копінг-стратегією «втеча-уникнення» та «конфронтація» ($r \leq 0,33$); між показниками механізмів психологічного захисту «регресія» (відп. $r \leq 0,53$, $r \leq 0,52$), «заміщення» (відп. $r \leq 0,52$, $r \leq 0,51$), «проекція» (відп. $r \leq 0,47$, $r \leq 0,31$), «гіперкомпенсація» (відп. $r \leq 0,41$, $r \leq 0,38$). Також встановлено кореляційні зв'язки між психологічними захистами «регресія» та «заміщення» ($r \leq 0,74$). Психологи в стресовій ситуації посилюють свою активність з метою вплинути на ситуацію, але непослідовність їхніх дій, стереотипні методи й прийоми роботи призводять до напруження, імпульсивності, від яких вони прагнуть звільнитися, зберігаючи свій оптимізм та емоційну рівновагу.

Захисні механізми «регресія» та «заміщення» утворюють прямі кореляційні зв'язки з копінг-стратегіями «втеча-уникнення» та «конфронтація» (відп. $r \leq 0,53$, $r \leq 0,52$; відп. $r \leq 0,52$, $r \leq 0,51$). Отже, напруження цих механізмів психологічного захисту порушують об'єктивну оцінку стресової ситуації, не дають можливості знайти шляхи вирішення, призводять до актуалізації емоційних стереотипних форм поведінки. Захисні механізми психологів при безпосередньому реагуванні на стресову ситуацію визначають напрям активізації свідомих копінг-стратегій і стратегій поведінки в цілому.

Установлені кореляційні зв'язки між копінг-стратегією «самоконтроль» і психологічним захистом «регресія» ($r \leq 0,49$); між копінг-стратегією «визнання відповідальності» та психологічним захистом «заміщення» ($r \leq 0,55$); зворотній кореляційний зв'язок між копінг-стратегією «дистанціювання» та психологічним захистом «раціоналізація» ($r \leq 0,33$). Отже, психологи в стресових ситуаціях прагнуть зберегти контроль над своїми діями й висловлюваннями, відійти від неприємних емоційних переживань, знизити рівень тривоги. Вони активно включаються у виконання професійних обов'язків, але відчувають низьку ефективність професійної діяльності у зв'язку з відсутністю чіткого плану дій, недостатньою компетентністю, неспрацюванням стандартних форм і методів роботи, що викликає в них внутрішнє незадоволення.

Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки не показала взаємозв'язку з механізмами психологічного захисту. Механізми заперечення, компенсації не мають зв'язку з копінг-стратегіями в психологів.

Отже, психологи в стресових ситуаціях використовують усі копінг-стратегії. Копінг-стратегії планування рішення проблеми та позитивної переоцінки працюють найбільш інтенсивно. Стає напруженим

механізм раціоналізації, механізми витіснення, регресії, заміщення, гіперкомпенсації мають нижчу напруженість. Взаємозв'язок між механізмами регресії та заміщення має найбільшу значущість, що свідчить про домінування механізмів захисту в копінг-захисному конструкті. Найбільшу кількість взаємозв'язків з механізмами психологічного захисту отримали копінг-стратегії конфронтації та втечі-уникнення. Використання механізмів психологічного захисту у взаємозв'язку з достатньою кількістю копінг-стратегій створює єдиний механізм, що дає змогу психологам адекватно оцінювати стресові ситуації та здійснювати свідомі дії для вирішення проблеми.

Додатково аналізувалися копінг-стратегії та механізми психологічного захисту в психологів другої вибірки. Ці психологи працювали в умовах карантину та здійснювали свою професійну діяльність в онлайн форматі протягом 2020 року.

Установлені кореляційні зв'язки між копінг-стратегією «планомірне вирішення проблеми» та психологічними захистами «раціоналізація» ($r \leq 0,58$), «заперечення» ($r \leq 0,31$), зворотній кореляційний зв'язок із показником «витіснення» ($r \leq -0,33$); між копінг-стратегією «позитивна переоцінка» та психологічними захистами «раціоналізація» ($r \leq 0,31$), «гіперкомпенсація» ($r \leq 0,36$), «заперечення» ($r \leq 0,32$). У цьому випадку психологічний механізм «раціоналізація» корелює з показником «заперечення» ($r \leq 0,39$). Отже, психологи приймають складні обставини такими, як вони є, неприємні переживання ними позитивно раціоналізуються за допомогою логічних установок, відкидаються тривожні емоції, що створює умови для вирішення проблеми. Вони занурюються в роботу та планують свої дії звертаючись до дійсності.

Визначені кореляційні зв'язки між копінг-стратегією «пошук соціальної підтримки» та психологічними захистами «компенсація» ($r \leq 0,49$), «проекція» ($r \leq 0,39$); між копінг-стратегією «втеча-уникнення» та психологічними захистами «компенсація» ($r \leq 0,31$), «проекція» ($r \leq 0,46$); між психологічним захистом «проекція» та копінг-стратегіями «визнання відповідальності» ($r \leq 0,55$), «дистанціювання» ($r \leq 0,37$). Також встановлено кореляційні зв'язки між психологічними захистами «проекція» та «компенсація» ($r \leq 0,31$). Отже, психологи активно включаються у виконання професійних обов'язків, відкриті до взаємодії з іншими людьми, вияву емпатії; вони аналізують емоційні труднощі, якщо вони мають негативний характер у вигляді роздратування щодо обмежувальних умов пандемії.

Копінг-стратегії конфронтації, самоконтролю не показали взаємозв'язку з механізмами психологічного захисту. Механізми регресії, заміщення не мають зв'язку з копінг-стратегіями в психологів.

Отже, психологи в умовах пандемії Covid-19 використовують усі копінг-стратегії, серед них копінг-стратегії самоконтролю, планування рішення проблеми й позитивної переоцінки мають найбільшу вагу. Стають більш напруженими захисні механізми проєк-

ції та раціоналізації; зменшується напруження механізмів витіснення, регресії, заміщення, компенсації, гіперкомпенсації. Найбільш значущі взаємозв'язки встановлено між механізмами проєкції та раціоналізації, між механізмом проєкції та копінг-стратегією визнання відповідальності. Найбільшу кількість взаємозв'язків з механізмами психологічного захисту отримали копінг-стратегії планування рішення проблеми та позитивної переоцінки.

Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях проводився за допомогою t-критерію Стьюдента.

Установлені розбіжності показників копінг-захисних механізмів психологів: «самоконтроль» ($t = -2,85$; $p < 0,01$), «заперечення» ($t = 3,74$; $p < 0,001$), «проекція» ($t = -2,98$; $p < 0,001$) та «компенсація» ($t = 2,48$; $p < 0,01$) є значущими. Так, психологи під час пандемії Covid-19 більше, ніж у ситуації військових подій, схильні контролювати власні негативні переживання у зв'язку з труднощами шляхом стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації. Отже, ситуація пандемії не призвела до значного зниження самоконтролю, самовладання. Психологи під час карантину долають труднощі шляхом локалізації ззовні неприємної інформації або приписують іншим негативний соціальний відтінок власних переживань і почуттів. Психологи під час військових подій завдяки механізму заперечення ігнорують неприємну інформацію або зменшують її значущість. Саме заперечення тривожних обставин дає можливість психологам відчувати незалежність і стійкість до стресової ситуації. У результаті дії механізму компенсації психологи долають внутрішнє напруження шляхом пошуку заміни реальної стресової ситуації на іншу, більш прийнятну.

Отже, копінг-захисні механізми психологів пов'язані зі змістом важких життєвих ситуацій і зумовлені соціальною позицією та соціальною роллю.

Під час військового конфлікту знижують напруження й дають змогу виграти час для пошуків шляхів виходу зі стресової ситуації механізми заперечення, компенсації. Під час пандемії актуалізуються механізм проєкції та копінг-стратегія самоконтролю. Очевидно, що ситуація військового конфлікту для психологів є найбільш стресогенною. Чим більш значуща стресова ситуація, травмівна для самої особистості, тим більше вона залучає несвідомі механізми долавання труднощів.

Аналізуючи все вищезазначене, можна дійти таких висновків: за результатами кореляційного аналізу ми визначили взаємозв'язки між копінг-стратегіями та механізмами психологічного захисту, що дало змогу з'ясувати функціональні особливості свідомих і несвідомих механізмів саморегуляції особистості в стресових ситуаціях. Можна припустити, що безпосереднє реагування на стресову ситуацію (фрустрацію) пов'язано з механізмами психологічного захисту, реалізація широкого репертуару копінг-стратегій як свідомих засобів долавання стресу зумовлена низкою чинників – ситуативних та особистісних. Установлені значущі зв'язки між показниками механізмів психологічного захисту й копінг-

Таблиця 1

Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів між психологами в різних стресових ситуаціях ($M \pm \sigma$)

Змінні	Психологи в ситуаціях військових дій	Психологи під час карантину		p
Конфронтація	9,61±2,34	8,69±2,48	1,691	
Дистанціювання	9,04±3,47	8,6±2,71	0,640	
Самоконтроль	12,02±2,56	13,66±2,52	-2,845	0,01
Пошук соціальної підтримки	11,59±3,32	12,57±2,43	-1,516	
Визнання відповідальності	6,5±2,39	6,97±2,04	-0,947	
Утеча-уникнення	12,05±4,67	11,51±3,17	0,601	
Планомірне вирішення проблеми	13,02±2,55	13,71±2,79	-1,137	
Позитивна переоцінка	13,32±4,14	13,71±3,61	-0,454	
Витіснення	3,29±1,69	3,11±1,73	0,467	
Регресія	6±3,52	5,6±2,21	0,616	
Заміщення	2,34±2,07	1,71±1,23	1,674	
Заперечення	6,34±2,29	4,54±1,98	3,742	0,001
Проекція	5,61±2,95	7,49±2,63	-2,978	0,001
Компенсація	4,36±2,30	3,23±1,77	2,478	0,01
Гіперкомпенсація	3,48±1,73	3,2±1,55	0,749	
Раціоналізація	6,64±2,21	5,94±1,76	1,550	

стратегіями дають змогу стверджувати про єдиний конструкт копінг-захисних механізмів у структурі саморегуляції особистості. Перспективними в цьому

напрямі вважаємо дослідження розширеного репертуару копінг-стратегії та механізми психологічного захисту в спеціалістів екстремальних професій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Никоненко І.О. Особистісні чинники формування копінг-стратегій лікарів-хірургів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2017. 200 с.
2. Ветрова И.И. Связь совладающего поведения с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции. *Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы* : сборник статей. Москва, 2008. С. 179–196.
3. Либина А.В. Совладающий интеллект: успешное разрешение жизненных трудностей. Москва : Эксмо, 2008. 397 с.
4. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни : монография. Санкт-Петербург : Издательство С.-Пб. ГМУ, 2009. 136 с.
5. Рыбников В.Ю., Ашанина Е.Н. Психологические механизмы копинг-поведения специалистов экстремальных профессий. *Психопедагогика в правоохранительных органах*. 2009. № 2 (37). С. 46–50.
6. Жолобов Е.В. Защитно-совладающее поведение представителей различных типов субъект-объектных ориентаций личности. *Научное мнение* : научный журнал / Санкт-Петербургский университетский консорциум. № 8.
7. Долгова В.И., Кондратьева О.А. Психологическая защита и копинг-поведение : монография. Москва : Перо, 2020. 226 с.