

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.1.1>**Максим БОНДАР**

студент факультету психології, кафедра загальної психології,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
вул. Володимирська, 60, м. Київ, Україна, 01033

Maksym BONDAR

Student at the Faculty of Psychology, Department of General Psychology,
Taras Shevchenko National University of Kyiv,
60 Volodymyrska str., Kyiv, Ukraine, 01033

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОПІНГСТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE MANIFESTATION OF COPING STRATEGIES OF BEHAVIOR DEPENDING ON THE LEVEL OF HARDINESS OF ADOLESCENTS

У статті розкрито психологічний зміст феномену копінг стратегій поведінки, зокрема його представлено як механізм подолання складних життєвих ситуацій, загальний динамічний процес психіки, який функціонує задля оптимізації емоційного стану особистості. Наголошено на тому, що ці стратегії можуть бути адаптивними (позитивними), ефективними та дезадаптивними (негативними), дисфункціональними. Визначено, що найбільш сприятливим та чутливим періодом розвитку життєстійкості є підлітковий вік. Підкреслено нагальну необхідність у розвитку життєстійкості особистості підлітка задля ефективного вміння не лише долати труднощі, а і можливості перспективно реалізовувати власний потенціал, здобуття автономності у власній життєдіяльності.

Метою статті є психологічний аналіз ролі життєстійкості у розвитку адаптивних копінг стратегій, а саме виявлення взаємозв'язку між рівнем життєстійкості та проявом копінг стратегій.

Висновки. У статті представлено результати проведеного емпіричного дослідження, яке надало можливість виявити психологічні особливості прояву копінг стратегій поведінки підлітків, а саме визначити залежність їх прояву від рівня життєстійкості. Зокрема, підтверджено, що високий рівень життєстійкості сприяє розвитку адаптивних копінг стратегій поведінки, уміння знаходити сприятливі шляхи вирішення ситуації, спроможності здійснювати ефективну саморегуляцію. В той час як низький рівень життєстійкості перешкоджає його розвитку, формує дезадаптивні копінг стратегії, обумовлюючи відчуття пригніченості та безнадійності.

Ключові слова: життєстійкість, копінг стратегії, підліток, стрес, складна життєва ситуація.

The article reveals the psychological content of the phenomenon of coping behavioral strategies, in particular, it is presented as a mechanism for overcoming difficult life situations, the general dynamic process of the psyche, which functions to optimize the emotional state of the individual. It is emphasized that these strategies can be adaptive (positive), effective and maladaptive (negative), or dysfunctional. Then an urgent need to develop the hardiness of the adolescent's personality for the effective ability not only to overcome difficulties but also opportunities to realize their potential, gaining autonomy in their own lives. It is determined that the most favorable and sensitive period of development of hardiness is adolescence.

The purpose of the article is a psychological analysis of the role of hardiness in the development of adaptive coping strategies, identifying the relationship between the level of hardiness and the manifestation of coping strategies

Conclusions. The article presents the results of an empirical study, which provided an opportunity to identify the psychological features of the manifestation of coping strategies of adolescent behavior, namely to determine the dependence of their manifestation on the level of hardiness. In particular, it was confirmed that a high level of vitality contributes to the development of adaptive coping behavioral strategies, the ability to find favorable ways to resolve the situation, and the ability to exercise effective self-regulation. While a low level of hardiness hinders its development, it forms maladaptive coping strategies, causing feelings of depression and hopelessness.

Key words: hardiness, coping strategy, teenager, stress, difficult life situation.

Постановка проблеми. Життєдіяльність сучасної особистості все частіше супроводжується постійними несподіваними труднощами, нестабільністю та непередбачуваністю. Саме тому, особливого значення набувають

адаптаційні ресурси, особистісні характеристики, які стануть ефективним механізмом у боротьбі з життєвими негараздами [8]. Проте, на жаль, у більшості сучасних підлітків відсутні уявлення щодо способів ефективного

вирішення труднощів, важких життєвих ситуацій, несформовані вміння емоційної регуляції, відсутні навички та теоретичні знання щодо можливостей урегулювання ситуації.

Аналіз останніх досліджень. У зарубіжній психологічній літературі проблема подолання складних життєвих ситуацій пов'язана з терміном «coping» (від англ. coping – подолання), який вперше у своїх психологічних дослідженнях застосував Л. Мерфі в 1962 р. для позначення стратегії вирішення основних вікових криз особистості [13]. Пізніше цей термін став з'явився в роботах Р. Лазаруса, який визначав його як процес вирішення проблем, який використовує індивід задля адаптації до оточуючого середовища [12]. Наразі багато науковців активно використовують цей термін в своїх дослідженнях, зокрема розглядаючи його в контексті вивчення проблематики стресу, складних життєвих ситуацій, несприятливих життєвих подій, а також ефективних шляхів їх вирішення. Феномен копіngu розглядають не лише як усунення проблем, а, також, як загальний динамічний процес психіки, який функціонує задля оптимізації емоційного стану особистості [9].

Узагальнюючи вище сказане, можна стверджувати, що копіng стратегії поведінки – це ті механізми, які людина використовує задля подолання стресових, складних життєвих ситуацій, процес, за допомогою якого людина намагається вирішити проблеми або ж мінімізувати їх вплив. Ці стратегії можуть бути адаптивними (позитивними), ефективними та дезадаптивними (негативними), дисфункціональними. Позитивні стратегії подолання стресу включають пошук соціальної підтримки з боку інших, прагнення вчитися навіть на негативному досвіді (сміслові подолання), постійну підтримку фізичного здоров'я, застосування технік розслаблення, а також використання гумору у складних ситуаціях. Негативні стратегії також здатні послабити вплив стресора, однак фінальний результат буде непродуктивний. Вони забезпечують швидке рішення, яке заважає людині розірвати зв'язок між стресором і симптомами тривоги, проте воно дуже рідко призводить до розвитку. Тому, незважаючи на те, що ці стратегії забезпечують короткочасне полегшення, насправді, вони створюють ще більше проблем. Дезадаптивні стратегії включають дисоціацію, сенсифікацію, заціпеніння, уникнення проблеми та втечу [14].

Варто зазначити, що, дослідниками було встановлено взаємозв'язок між певними особистісними рисами та способами копіng поведінки, які людина використовує задля

подолання стресової ситуації [10]. Зокрема, у реакціях на складні життєві ситуації та потенційно стресові події провідну роль відіграють індивідуальні відмінностями внутрішні ресурсів особистості, а саме рівень її життєстійкості. Саме від неї залежить витривалість особистості, здатність зберігати внутрішню збалансованість та психічне здоров'я [6].

Концепція життєстійкості була введена у другій половині 20 століття психологами Сальваторе Мадді і Сьюзен Кобайс, вона ґрунтується на тому, що людина здатна оптимально реалізувати весь свій потенціал, навіть в несприятливих, складних життєвих ситуаціях [11]. Життєстійкість формується протягом всього життя, однак найбільш сензитивним періодом її формування та розвитку є підлітковий вік [5]. Як відомо, підлітковий вік є вирішальним для людини. Однак, саме підлітки найчастіше опиняються в складних життєвих ситуаціях, які вимагають від них швидкої психологічної адаптації, а також вміння проявляти конструктивні форми поведінки. Відповідно, саме життєстійкість постає тим, важливим особистісним ресурсом підлітка, який є необхідним для подолання складних життєвих ситуацій, здатності зберігати емоційну врівноваженість. Низький рівень життєстійкості підлітка спричинює внутрішній дискомфорт, труднощі в міжособистісному спілкуванні, а також схильність до девіантної поведінки, соціальної ізоляції та розвитку психічних розладів [4].

Психолог Предко В. В. стверджує: «Життєстійкість – важливий особистісний ресурс, який сприяє позитивному самостваренню, розвитку лідерських якостей, цілеспрямованості та витривалості. Він є основним чинником самодетермінації, адаптації та внутрішньої збалансованості особистості підлітка; складною регуляторною системою, яка забезпечує підвищення фізичного і психічного здоров'я особистості та сприяє конструктивній соціалізації. Допомагає мінімізувати негативні наслідки несприятливих зовнішніх впливів та перетворити їх на нові можливості, здобути автономність у своїй життєдіяльності. Постає провідною умовою для особистісної реалізації підлітка у майбутньому, надає йому готовність до здійснення вибору у невизначеній ситуації, формує здатність до зрілих і складних форм саморегуляції» [4]. Саме тому, важливо вчасно сприяти розвитку життєстійкості підлітків, виробленню у них навичок вирішення проблем, які забезпечать їм ефективну самореалізацію [3]. Провідного значення у формуванні життєстійкості підлітка набувають психологічні установки.

Саме вони обумовлюють внутрішній стан особистості, постають провідними чинниками прийняття рішень в складній життєвій ситуації та визначають поведінку. Завдяки формуванню конструктивних психологічних установок можна вплинути на внутрішню налаштованість підлітка, а саме спрямувати його на сприятливі стратегії поведінки, й відповідно, вдосконалити процес функціонування життєстійкості [7].

Формулювання мети статті. Було проведено дослідження для виявлення психологічних особливостей прояву копінг стратегій поведінки підлітків залежно від рівня їх життєстійкості. Вибірка складає 174 осіб віком від 14 до 18 років. Серед них 142 дівчат та 32 хлопців. Копінг-механізми підлітків визначалися за допомогою психологічної діагностики копінг-механізмів Є. Хейма, в адаптації Л. І. Вассермана [2]. Методика надає можливість дослідити особливості прояву копінгу, зокрема когнітивних, емоційних та поведінкових копінг-механізми. Види копінг-поведінки розподіляються на три основні групи, згідно ступеня їх адаптивності: адаптивні, відносно адаптивні та неадаптивні. Рівень життєстійкості визначався за допомогою методики: «Тест життєстійкості» в адаптації Д. А. Леонтьєва та О. І. Рассказової [1].

Виклад основного матеріалу дослідження. На першому етапі дослідження був застосований частотний аналіз задля виявлення психологічних особливостей прояву копінг поведінки підлітків. Згідно результатів частотного аналізу було виявлено, що:

А) За когнітивними копінг-стратегіями: варіант дисимуляції обрало 13 осіб, що складає 7,5% від вибірки; варіант ігнорування обрало 4 особи, що складає 2,3% від вибірки; варіант відносності обрало 14 осіб, що складає 8% від вибірки; варіант надання сенсу обрало 35 осіб, що складає 20,1% від вибірки; варіант проблемного аналізу обрало 34 особи, що складає 19,5% від вибірки; варіант розгубленості обрало 13 осіб, що складає 7,5% від вибірки; варіант релігійності обрало 5 особи, що складає 2,9% від вибірки; варіант смиренності обрало 14 осіб, що складає 8% від вибірки; варіант збереження самовладання обрало 27 осіб, що складає 15,5% від вибірки; варіант встановлення власної цінності обрало 15 осіб, що складає 8,6% від вибірки.

Б) За емоційними копінг-стратегіями: варіант агресивності обрало 9 осіб, що складає 5,2% від вибірки; варіант оптимізм обрало 74 особи, що складає 42,5% від вибірки; варіант пасивна кооперація обрало 6 осіб, що складає 3,4% від вибірки; варіант приду-

шення емоцій обрало 49 осіб, що складає 23% від вибірки; варіант покірність обрало 5 осіб, що складає 2,9% від вибірки; варіант протест обрало 10 осіб, що складає 5,7% від вибірки; варіант самозвинувачення обрало 13 осіб, що складає 7,5% від вибірки; варіант емоційна розрядка обрало 17 особи, що складає 9,8% від вибірки;

В) За поведінковими копінг-стратегіями: варіант активне уникнення обрало 19 осіб, що складає 10,9% від вибірки; варіант альтруїзм обрало 29 осіб, що складає 16,7% від вибірки; варіант компенсація обрало 22 осіб, що складає 12,6% від вибірки; варіант конструктивна активність обрало 11 осіб, що складає 6,3% від вибірки; варіант звернення обрало 10 осіб, що складає 5,7% від вибірки; варіант відволікання обрало 32 особи, що складає 18,4% від вибірки; варіант відступ обрало 32 осіб, що складає 18,4% від вибірки; варіант співробітництво обрало 19 осіб, що складає 10,9% від вибірки.

Таким чином, можна стверджувати, що загалом підлітки виявляють відносно адаптивні копінг стратегії, зокрема найпоширенішою стратегією є оптимізм та надання сенсу складній життєвій ситуації, що в свою чергу, надає їм впевненості у знаходженні конструктивного рішення, а також поширеною стратегією є відволікання, яка є механізмом пошуку можливих ресурсів задля вирішення ситуації, а також знаходження внутрішніх точок опору.

На другому етапі дослідження було виявлено психологічні особливості прояву копінг стратегій поведінки залежно від рівня життєстійкості підлітків. Для цього був застосований метод побудови таблиць сполучень. В результаті проведеного аналізу було виявлено, що: стосовно когнітивних стратегій, серед досліджуваних з низькою життєстійкістю найпопулярнішою когнітивною стратегією виявилась ігнорування – її обрали 14 осіб. В цій групі також були популярні стратегії розгубленості – 11 осіб. А серед досліджуваних з високою життєстійкістю найпопулярнішою когнітивною стратегією виявився проблемний аналіз – її обрали 20 осіб. Також, виявилась популярною стратегія збереження самовладання – 20 досліджуваних повідомили, що також звертаються саме до неї. В цій групі також була популярна стратегія з надання сенсу – 16 осіб (таблиця 1).

Для більш наочного представлення отримані дані було зображено на мал. 1.

Так, серед досліджуваних з низькою життєстійкістю найпопулярнішою когнітивною стратегією виявилась ігнорування, розгубленість та стратегія проблемного аналізу. Це

Таблиця 1
Розподіл виборів когнітивних стратегій
залежно від рівня життєстійкості

Твердження	Низька життєстійкість	Висока життєстійкість
Дисимуляція	2	2
Ігнорування	14	3
Відносність	7	10
Надання сенсу	8	16
Проблемний аналіз	10	20
Розгубленість	11	3
Релігійність	2	5
Смиренність	6	12
Збереження самовладання	8	20
Встановлення власної цінності	4	11

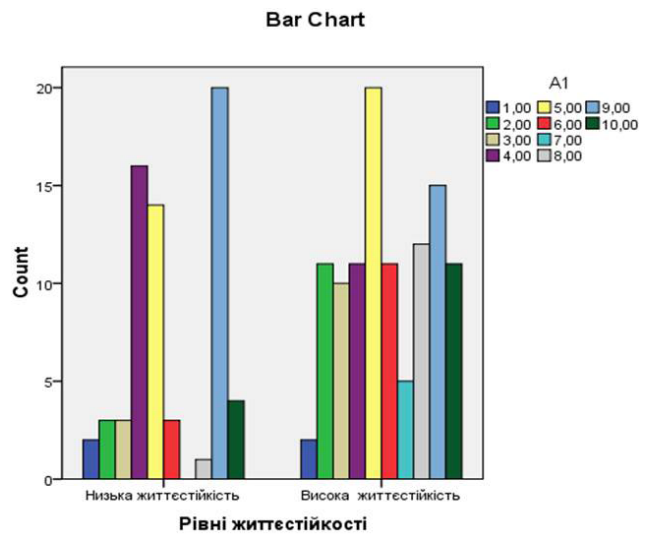


Рис. 1. Розподіл виборів когнітивних стратегій залежно від рівня життєстійкості

свідчить про те, що особи з низьким рівнем життєстійкості схильні проявляти не адаптивні стратегії поведінки, зокрема зневіру, пасивність, ігнорування реальної ситуації та її можливих наслідків. В той час, як серед досліджуваних з високою життєстійкістю найпопулярнішою когнітивною стратегією виявився проблемний аналіз, стратегія збереження самовладання, надання сенсу та встановлення власної цінності. Так їм притаманно використання адаптивних варіантів копінг поведінки, які сприяють ефективному вирішенню труднощів, пошуку сприятливих шляхів вирішення ситуації, спроможність здійснювати ефективну саморегуляцію та самоконтроль, здатність приймати на себе відповідальність за подальші події, усвідомлювати наявність внутрішніх ресурсів задля прояву активної ролі у розвитку події.

Стосовно емоційних стратегій, серед досліджуваних з низькою життєстійкістю найпопулярнішою емоційною стратегією виявилась придушення емоцій – її обрали 32 особи та пасивна кооперація (також 32 особи). Серед досліджуваних з високою життєстійкістю найпопулярнішою емоційною стратегією виявився оптимізм – її обрали 42 особи (таблиця 2).

Для більш наочного представлення отримані дані було зображено на мал. 2.

Так серед досліджуваних з низькою життєстійкістю найпопулярнішою емоційною стратегією виявилась придушення емоцій та пасивна кооперація, що свідчить про прояв неадаптивних стратегій копінг-стратегій поведінки, зокрема прагнення мінімізувати внутрішню напругу, шляхом пошуку соціаль-

Таблиця 2
Розподіл виборів емоційних стратегій
залежно від рівня життєстійкості

Твердження	Низька життєстійкість	Висока життєстійкість
Агресивність	2	8
Оптимізм	6	42
Пасивна кооперація	32	8
Придушення емоцій	32	11
Покірність	5	1
Протест	0	5
Самозвинувачення	2	11
Емоційна розрядка	5	4

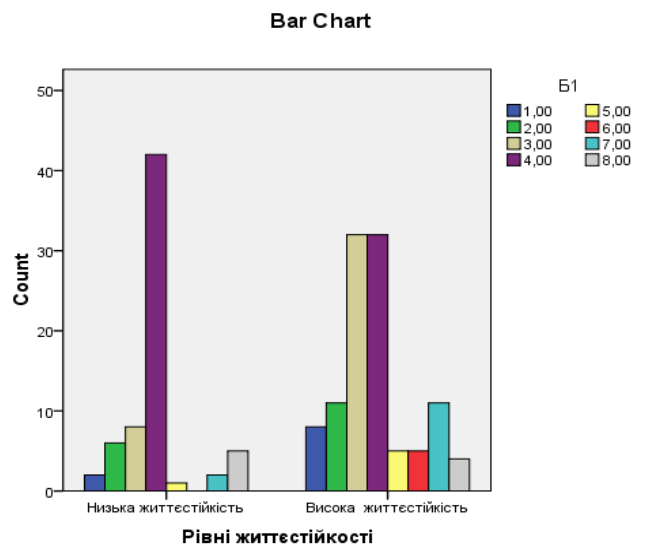


Рис. 2. Розподіл виборів емоційних стратегій залежно від рівня життєстійкості

ної підтримки або ж зняття з себе будь-якої відповідальності, що супроводжується відчуттям пригніченості та безнадійності. На противагу, серед досліджуваних з високою життєстійкістю найпопулярнішою емоційною стратегією виявився оптимізм, що свідчить про адаптивні варіанти копінг-стратегій поведінки, зокрема наявність внутрішнього відчуття впевненості у можливість вирішити ситуацію.

Стосовно поведінкових стратегій, серед досліджуваних з низькою життєстійкістю найпопулярнішою поведінковою стратегією виявилась активне уникнення – її обрали 16 осіб. Серед досліджуваних з високою життєстійкістю найпопулярнішою поведінковою стратегією виявились відволікання – її обрали 21 особа та конструктивна активність – 18 осіб (таблиця 3).

Для більш наочного представлення отримані дані було зображено на мал. 3.

В результаті серед досліджуваних з низькою життєстійкістю найпопулярнішою поведінковою стратегією виявилась активне уникнення, що свідчить про дезадаптивні варіанти копінг-поведінки, зокрема усвідомлене ігнорування проблеми та відмова вчиняти будь – які дії задля вирішення ситуації. Серед досліджуваних з високою життєстійкістю найпопулярнішою поведінковою стратегією виявились відволікання, що свідчить про вибір відносно адаптивних копінг стратегій поведінки, зокрема прагнення сублімувати неприємні переживання шляхом поринання у хобі, роботу або інші справи.

Отже, низький рівень життєстійкості формує соціально неприйнятну, деструктивна поведінку, а також нездатність взяти на себе відповідальність, пасивність, що супроводжується вираженою тенденцією до прояву гніву

Таблиця 3
Розподіл виборів поведінкових стратегій залежно від рівня життєстійкості

Твердження	Низька життєстійкість	Висока життєстійкість
Активне уникнення	16	16
Альтруїзм	13	16
Компенсація	6	13
Конструктивна активність	4	18
Звернення	6	5
Відволікання	11	21
Відступ	7	12
Співробітництво	3	7

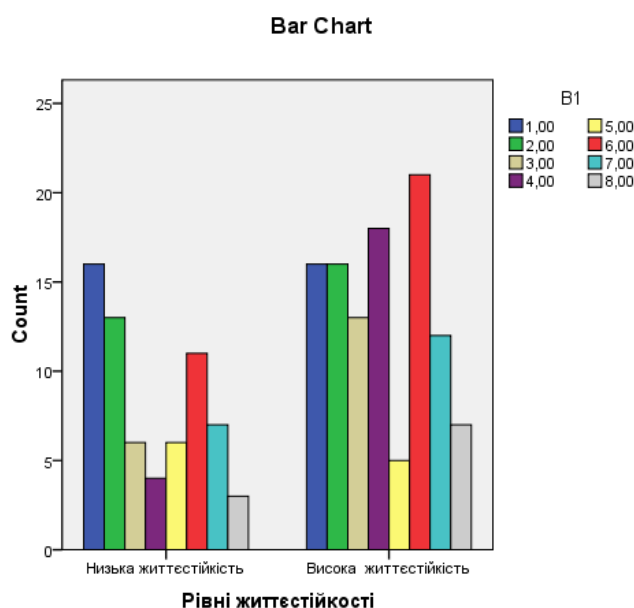


Рис. 3. Розподіл виборів поведінкових стратегій залежно від рівня життєстійкості

та агресії, неспроможністю повноцінно вирішувати ситуацію, що в свою чергу, спричинює відхід у філософські роздуми, які часто є спробою зняти з себе відповідальність. В той час як люди з високим рівнем життєстійкості схильні проявляти оптимізм, впевненість, позитивно налаштовані, мають віру у можливість вирішити складну ситуацію. Однак, з наявною тенденцією до самозвинувачення та самокритики. Здатні сублімувати негативні переживання шляхом конструктивної активності, а саме: хобі, подорожі, поглинання у справи, вони здатні звертатися по допомогу однак не знімають з себе відповідальності.

Висновки. Життєстійкість постає провідним внутрішнім ресурсом особистості, який забезпечує їй здатність продуктивно вирішувати складні життєві ситуації, перспективно долати труднощі, використовуючи адаптивні копінг стратегії. Проведе дослідження, підтвердило наявну залежність особливостей прояву копінг стратегій від рівня життєстійкості особистості підлітка. Так, стосовно когнітивних стратегій, серед досліджуваних з низькою життєстійкістю найпопулярнішою когнітивною стратегією виявилось ігнорування та розгубленість, а серед досліджуваних з високою життєстійкістю – проблемний аналіз та збереження самовладання; стосовно емоційних стратегій, серед досліджуваних з низькою життєстійкістю найпопулярнішою емоційною стратегією виявилось придушення емоцій, а серед досліджуваних з високою життєстійкістю – оптимізм; стосовно поведінкових стратегій, серед досліджуваних

з низькою життєстійкістю найпопулярнішою поведінковою стратегією виявилось активне уникнення, а серед досліджуваних з високою життєстійкістю – відволікання. Таким чином, особи з низьким рівнем життєстійкості проявляють не адаптивні стратегії поведінки, зокрема пасивність, уникнення, ігнорування реальної ситуації та її можливих наслідків, прагнення мінімізувати внутрішню напругу, шляхом зняття з себе будь-якої відповідальності. В той час, як особи з високим рівнем

життєстійкості виявляють адаптивні варіанти копінг поведінки, зокрема стратегію збереження самовладання, надання сенсу труднощам, уміння знаходити сприятливі шляхи вирішення ситуації, здійснювати ефективну саморегуляцію та самоконтроль, а також здатність приймати на себе відповідальність за подальші події. Вони схильні виявляти оптимізм, який надає їм відчуття внутрішньої впевненості у можливості вирішити будь-яку ситуацію.

Література:

1. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. Москва: Смысл, 2006. 63 с.
2. Методика для психологической диагностики копинг-механизмов. URL : https://psylab.info/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3-%D0%BC%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%BE%D0%B2 (дата звернення 5.04.22)
3. Предко В. В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. *Габітус*. 2020. № 19. С. 185–189. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.32>
4. Предко В. В. Розвиток життєстійкості особистості підлітка в умовах інноваційної освітньої діяльності: методичні рекомендації. Київ : Ніка-Центр, 2021. 104 с.
5. Предко В. В. Розвиток життєстійкості особистості як основна психологічна умова ефективного освітнього процесу. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: психологія*. 2021. Том 32(71). № 2. URL: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.2/28>
6. Предко В. В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. С. 74–99. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99>
7. Технологія розвитку життєстійкості як умови попередження конфліктної поведінки підлітків. Психологічний супровід формування демократичних засад та профілактики і розв'язання конфліктів у закладі освіти / В. М. Горленко, І. В. Марухина, В. Г. Панок, В. В. Предко, В. В. Рибалка, Д. Д. Романовська, Н. В. Сосновенко ; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : Ніка-Центр, 2021. С. 57–103.
8. Предко В. В., Предко Д. Є. Психологічне значення життєстійкості задля розвитку фрустраційної толерантності особистості у складних життєвих ситуаціях : матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції й національні особливості» (PLSWTNP), м. Київ, 5 листопада 2021 року. С. 98–100.
9. Cooley J. L., Fite P. J., Hoffman L. Interactive effects of coping strategies and emotion dysregulation on risk for peer victimization. *Journal of applied developmental psychology*. 2022. № 78. 101356. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2021.101356>.
10. Ensel W. M., Lin N. The life stress paradigm and psychological distress. *Journal of Health and Social behavior*. 1991. Vol. 32, № 4. P. 321–341. DOI: <https://doi.org/10.2307/2137101>
11. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: a prospective study. *Journal of personality and social psychology*. 1982. № 42(1). P. 168. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
12. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer publishing company, 1984. 444 p.
13. Murphy L. Coping vulnerability and resilience in childhood – coping and adaptation. New York, 1974. 343 p.
14. Saija E., Ioverno S., Baiocco R., Pallini S. Children experiencing sadness: Coping strategies and attachment relationships. *Current Psychology*. 2022. Pp. 1-10. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02771-2>

References

1. Leont'ev, D. A., & Rasskazova, E. I. (2006). Test zhiznestojkosti [Hardiness Test]. Moscow: Smysl [in Russian].
2. Metodika dlja psihologicheskoj diagnostiki koping-mehanizmov (n.d.) [Methodology for the psychological diagnosis of coping mechanisms]. Retrieved from: https://psylab.info/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81-%D0%B2

%D0%BA%D0%BE%D0%B9 %D0%B4%D0%B8%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8 %D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3-%D0%BC%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%BE%D0%B2 [in Ukrainian].

3. Predko, V. (2020). Psykholohichne znachennia zhyttiostiivosti zadlia efektyvnoho rozvytku pidlitka v umovakh osvithnoho seredovyscha [Psychological significance of hardiness for the effective development of adolescents in an educational environment]. *Habitus*. №19. S. 185–189. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.32> [in Ukrainian].

4. Predko, V. (2021a) *Rozvytok zhyttiostiivosti osobystosti pidlitka v umovakh innovatsiinoi osvithnoi diialnosti: metodychni rekomendatsii* [Development of hardiness of the teenager's personality in the conditions of innovative educational activity: guidelines]. Kyiv: Nika-Tsentr. 104 s. [in Ukrainian].

5. Predko, V. V. (2021b). Rozvytok zhyttiostiivosti osobystosti yak osnovna psykholohichna umova efektyvnoho osvithnoho protsesu [Development of hardiness of the individual as the main psychological condition of an effective educational process]. *Vcheni zapysky TNU imeni VI Vernadskoho. Seriya: Psykholohiia*, 32(71), 157–162. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.2/28> [in Ukrainian].

6. Predko, V. V. (2021c). Skladna zhyttieva sytuatsiia yak providna umova formuvannia zhyttiostiivosti osobystosti [Difficult life situation as a leading condition for the formation of hardiness of the individual]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii*, 74. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99> [in Ukrainian].

7. Predko, V. V. (2021). Tekhnolohiia rozvytku zhyttiostiivosti yak umovy poperedzhennia konfliktnoi povedinky pidlitkiv [Technology for the development of resilience as a condition for preventing conflict behavior in adolescents]. In V. M. Horlenko, I. V. Marukhyna, V. H. Panok, V. V. Predko, V. V. Rybalka, D. D. Romanovska, N. V. Sosnovenko, V. H. Panok, *Psykholohichni suprovid formuvannia demokratychnykh zasad ta profilaktyky i rozviazannia konfliktiv u zakladi osvity* (pp. 57–103). Kyiv : Nika-Tsentr [in Ukrainian].

8. Predko, V. V., Predko, D. Ye. (2021) Psykholohichne znachennia zhyttiostiivosti zadlia rozvytku frustratsiinoi tolerantnosti osobystosti u skladnykh zhyttievykh sytuatsiiaakh [Psychological significance of hardiness for the development of frustration tolerance of the individual in difficult life situations]. *Materialy vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu «Osobystist u zhyttievykh sytuatsiiaakh: svitovi tendentsii y natsionalni osoblyvosti» (PLSWTNP) (m. Kyiv, November 5th 2021)*, (s. 98–100). Kyiv : Pro format [in Ukrainian].

9. Cooley, J. L., Fite, P. J., & Hoffman, L. (2022). Interactive effects of coping strategies and emotion dysregulation on risk for peer victimization. *Journal of applied developmental psychology*, 78, 101356. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2021.101356>.

10. Ensel, W. M., & Lin, N. (1991). The life stress paradigm and psychological distress. *Journal of Health and Social behavior*, 321-341. DOI: <https://doi.org/10.2307/2137101>

11. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of personality and social psychology*, 42(1), 168. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>

12. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

13. Murphy, L. B., & Krall, V. (1962). *The widening world of childhood*. Basic Books.

14. Saija, E., Ioverno, S., Baiocco, R., & Pallini, S. (2022). Children experiencing sadness: Coping strategies and attachment relationships. *Current Psychology*, 1–10. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02771-2>