

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ, ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ
РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота
(бакалавра)**

**з теми: «СПЕЦИФІКА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ
РІВНЕМ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я»**

Виконав: студент 4 курсу
Ps1-B21z групи
Бабелюк Олег Олегович
спеціальності 053 Психологія
(заочна форма навчання)

Керівник:
ГОЦУЛЯК Наталія Євгенівна, кандидат
психологічних наук, доцент, доцент
кафедри загальної та практичної психології
Рецензент:
СЛАВІНА Наталія Сергіївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної
психології

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ДОЛАЮЧА ПОВЕДІНКА: ПЕРЕХРЕСТЯ ПРОБЛЕМ.....	7
1.1 Психологічне здоров'я: розуміння феномену у сучасній науці.....	7
1.2 Проблема копінг-поведінки у сучасній психології.....	14
Висновки до розділу1.....	25
РОЗДІЛ 2 ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	27
2.1 Загальна характеристика вибірки та процедури дослідження.....	27
2.2 Характеристика методів дослідження.....	29
Висновки до розділу2.....	34
РОЗДІЛ 3 ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....	36
3.1 Особливості стратегій подолання у студентів з різним рівнем психологічного здоров'я	36
3.2 Специфіка когнітивно-поведінкових копінг-стратегій у студентів з різним рівнем психологічного здоров'я.....	42
3.3 Фактори прийняття рішень як специфічна форма копінгу у студентів з різним рівнем психологічного здоров'я.....	52
Висновки до розділу 3.....	60
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТКИ.....	71

ВСТУП

Актуальність дослідження специфіки копінг-поведінки студентів з різним рівнем ментального здоров'я зумовлена сучасними викликами, що постають перед молоддю в умовах інтенсивного навчального процесу, соціально-економічної нестабільності та інформаційного перевантаження. Ментальне здоров'я є важливим фактором успішної адаптації до студентського життя, а ефективні копінг-стратегії допомагають долати стресові ситуації та зберігати психологічну рівновагу.

Зростання рівня тривожності, депресивних станів та емоційного вигорання серед студентів вимагає детального вивчення механізмів подолання стресу залежно від рівня ментального здоров'я. Розуміння цих механізмів сприятиме розробці ефективних програм психологічної підтримки та формуванню здорових поведінкових стратегій.

Студенти з низьким рівнем ментального здоров'я часто використовують неефективні або деструктивні копінг-стратегії (уникнення, ізоляція, самозвинувачення). Дослідження таких стратегій дозволяє вчасно виявити групи ризику та надати їм допомогу. Якщо ми знаємо, які саме копінг-стратегії домінують у студентів з різним станом психіки, можна розробити точніші профілактичні програми і втручання, спрямовані на розвиток адаптивних способів подолання стресу. Копінг-поведінка безпосередньо впливає на здатність студентів справлятися зі стресом під час навчання. Адекватні стратегії покращують мотивацію, увагу та когнітивні функції.

Студенти, які вміють ефективно долати стрес, менш схильні до розвитку емоційного вигорання, тривожних розладів і депресивних станів. Дослідження специфіки їхніх копінг-стратегій допоможе створити кращі методики підтримки психічного здоров'я. Результати таких досліджень можуть лягти в основу змін в освітньому середовищі: наприклад, введення курсів з емоційної саморегуляції, тренінгів з розвитку стресостійкості. Рівень ментального здоров'я і типові копінг-стратегії дуже індивідуальні.

Дослідження дозволяє перейти від універсальних рішень до персоналізованих програм підтримки.

Теоретичний аналіз проблематики копінг-поведінки особистості показав, що вона представлена загальнотеоретичними та прикладними підходами (Г. Балл, О. Бондаренко, Л. Долинська, Н. Завацька, А. Коваленко, І. Корнієнко, С. Максименко, О. Носенко, Н. Родіна, М. Савчин, Т. Титаренко, Н. Шевченко), в яких розкриті способи оволодіння копінг-поведінкою, питання адаптації і професіоналізації, проблеми застосування активних соціально-психологічних методів навчання та психологічної допомоги. Констатовано, що найбільший досвід експериментальних досліджень копінг-поведінки представлений у таких галузях психологічної науки як вікова психологія (Т. Крюкова, Л. Головей, С. Жарікова, О. Лібін, І. Корнієнко, С. Кузікова, Т. Ткач та ін.), медична психологія (Л. Бурлачук, О. Кочарян, Н. Сирота, В. Ялтонський), психологія праці (В. Бодров, О. Задорожна, О. Шевяков та ін.).

Таким чином, дослідження є актуальним як з наукової точки зору – для розширення знань про особливості копінг-поведінки молоді, так і з практичної – для розробки рекомендацій щодо підтримки ментального здоров'я студентів.

Мета дослідження – виявити особливості копінг-поведінки студентів з різним рівнем ментального здоров'я з метою розробки рекомендацій щодо формування ефективних стратегій подолання стресу та підвищення рівня психоемоційного благополуччя.

Відповідно до мети було визначено наступні **завдання дослідження**:

1. Розкрити теоретичний зміст проблеми психологічного здоров'я та його внесок у функціонування копінг-поведінки.
2. Встановити особливості копінг-стратегій у студентів з різним рівнем психологічного здоров'я.
3. Визначити специфіку проактивних копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти з різним рівнем психологічного здоров'я.

4. Виявити особливості когнітивно-поведінкових копінг-стратегій у студентів з різним рівнем психологічного здоров'я.

5. Висвітлити специфіку факторів прийняття рішень у здобувачів вищої освіти з різним рівнем психологічного здоров'я.

Об'єкт дослідження – ментальне здоров'я студентської молоді.

Предмет дослідження – специфіка копінг-поведінки студентів залежно від рівня їх ментального здоров'я.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження й вирішення поставлених завдань використано наступні методи:

- теоретичні: системний теоретичний аналіз стану проблеми, узагальнення і систематизація даних, отриманих авторами різних психологічних досліджень;

- емпіричні: опитувальник «Індивідуальна модель психологічного здоров'я», розроблений О. Козловим; опитувальник стратегій подолання стресових ситуацій, створений С. Хобфоллом; опитувальник І. Сизової та С. Філіпченкової; Мельбурнський опитувальник прийняття рішень; опитувальник «Особистісні фактори прийняття рішень» Т. Корнілової;

- математико-статистичні: кластерний аналіз та t – критерій Стюдента для незалежних вибірок. Вибірку склали 117 здобувачів вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що:

- уточнено взаємозв'язок між рівнем ментального здоров'я та вибором копінг-стратегій у студентської молоді;

- розроблено рекомендації щодо формування адаптивних копінг-стратегій для студентів з різним психоемоційним станом;

- розширено уявлення про психологічні механізми подолання стресу в юнацькому віці в умовах навчальної діяльності.

Апробація дослідження. Бабелюк О.О. Особливості стратегій подолання у студентів з різним рівнем психологічного здоров'я. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин*: Матеріали

XVII Міжнародної науково-практичної конференції, 23 квітня 2025 р. / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2025. С. 23–25.

URI: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9172>

Практична значущість дослідження полягає у тому, що:

- результати можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки студентів із різним рівнем ментального здоров'я;
- отримані дані можуть застосовуватися у роботі практичних психологів, кураторів академічних груп, соціальних педагогів для підвищення стресостійкості студентської молоді;
- розроблені рекомендації можуть бути впроваджені в освітній процес з метою профілактики емоційного вигорання та підвищення адаптивних можливостей студентів;
- матеріали дослідження можуть стати основою для подальших наукових розробок у сфері психології стресу і ментального здоров'я.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків.

ВИСНОВКИ

1. Психологічне здоров'я вважається не кінцевим результатом, а процесом розвитку в напрямку досягнення людиною своєї сутності та самоактуалізації. Основна його функція – підтримання активного динамічного балансу між особистістю та довкіллям у ситуаціях, що потребують мобілізації ресурсів. Ключовими індикаторами психологічного здоров'я є особистісна цілісність, самореалізованість та самоврегульованість.

Психологічне здоров'я безпосередньо залежить від того, наскільки людина є здатною подолати труднощі та впоратися зі стресогенними чинниками, тобто, наскільки конструктивною є її долаюча поведінка, й, відповідно, копінг-стратегії, за рахунок яких реалізується даний вид поведінки. Копінг-поведінка є особистісною взаємодією людини зі складною, кризовою ситуацією для зниження впливу стресу. Копінг є формою конструктивного, свідомого пристосування, що проявляється у більш пластичній поведінці, адекватному сприйнятті ситуації, вмінні використовувати всі потенційні внутрішні можливості.

2. Дослідження копінг-стратегій показало, що високий рівень психологічного здоров'я студентів відбивається у розвинутій здатності послідовно відстоювати свої інтереси, відкрито заявляти про свої цілі і наміри, поважаючи при цьому інтереси оточуючих. Низький рівень психологічного здоров'я знаходить свій вираз в істотно більшій схильності до обережних дій, які реалізуються через прагнення уникати ризику та рішучості; схильності витрачати багато часу на обмірковування та підготовку дій, відкладаючи вирішення виниклої проблеми, що дозволяє віддалитися від конфліктної ситуації; у більш вираженій схильності до використання маніпулятивних дій, які надають можливість приховано спонукати іншу людину до прийняття рішень і виконання дій, необхідних для досягнення ініціатором власних цілей.

3. Результати дослідження проактивних копінг-стратегій показали, що ознаками високого рівня психологічного здоров'я студентів виступає розвинута здатність до досягнення цілей; висока спроможність концентрувати зусилля на формуванні загальних ресурсів; здатність до передбачення потенційних стресорів і підготовки дій по нейтралізації негативних наслідків до того, як настане можлива стресова подія; спрямованість на отримання інформації, порад і зворотного зв'язку від безпосереднього соціального оточення. Ознакою низького рівня психологічного здоров'я здобувачів виступає більш виражена проактивна орієнтація на регуляцію емоційного дистресу шляхом поділу почуттів з іншими, пошуку співчуття у спілкуванні з близькими.

4. Результати вивчення когнітивно-поведінкових стратегій подолання свідчать про те, що високий рівень психологічного здоров'я студентів відображається у спроможності відновлювати позитивне самоставлення і зберігати самооцінку за рахунок спогадів про свої успіхи в інших областях і ситуаціях; здатності ефективно використовувати прийоми, які знецінюють невдачу; налаштованості на психологічну підготовку до можливих випробувань і планування засобів запобігання труднощам; у впевненості в тому, що проблема – це новий шанс домогтися успіху.

Низький рівень психологічного здоров'я здобувачів віддзеркалюється у недостатній здатності вбачати складну ситуацію як проблему, визначати цілі, намічати план рішення та шляхи досягнення мети; в більшій налаштованості на відновлення позитивного самоставлення до себе у безвихідній ситуації шляхом порівняння себе з тими, хто знаходиться в ще більш незavidному становищі; у значній спрямованості на зміну своїх особистісних якостей за рахунок прийняття на себе певної ролі і здійснення поведінки, відповідно до неї.

5. У дослідженні факторів прийняття рішень як специфічної форми копінгу було встановлено, що високий рівень психологічного здоров'я здобувачів відбивається у вираженій спрямованості на уточнення цілей і

завдань щодо вирішення проблеми та пошуком інформації; у налаштованості на прийняття ризику; орієнтації на дії, на ґрунті оцінки минулого досвіду та результативності власних дій у попередніх ситуаціях невизначеності. Низький рівень психологічного здоров'я знаходить свій вираз у вищій готовності до імпульсивного прийняття рішень, що проявляється у хаотичному переборі альтернатив та паніці; у схильності до відкладання важливих справ на майбутнє та виконання завдань в останню хвилину; у недостатній здатності до раціонального прийняття рішень в цілому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В.В. Теоретико-методологічні підходи до дослідження копінг поведінки. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2013. №. 4. С. 108 –114.
2. Андрєєва І.Н. Психологія стресостійкості: теорія і практика. Київ : Наукова думка. 2017. 350 с.
3. Бірон Б.В. Місце проактивного копінгу в системі інших видів копінгу, ситуативних та диспозиційних чинників. Вісник Національного університету оборони України. 2014. №. 5. С. 212-217.
4. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю : автореф. дис ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2015. 22 с.
5. Богучарова О.І. Копінг-стратегії як фактор позитивної адаптації вимушених мігрантів. Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Психологія. 2016. №. 22. С. 27-36.
6. Болтівець С. Психічне здоров'я і психологічна діяльність для його збереження. Психологія і суспільство. 2020. №. 1. С. 104-113.
7. Бушуєва Т. В. Вікові особливості копінг-поведінки дорослих. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2016. № 4(49). С. 162-170.
8. Васильєва, Л.М. Копінг-стратегії як фактор психологічної адаптації студентської молоді. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія, (57), 2016. С. 134–141.
9. Вдовиченко А.В. Особливості копінг–поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. 2013. № 114. С. 17-20.
10. Власенко І.А. Психологічне здоров'я студентської молоді як передумова професійної самореалізації. Актуальні проблеми практичної психології: зб. статей VI Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції

- (20-21 лютого 2020, м. Глухів) / Ред. Н. М. Ільїна та ін. Глухів: Глухівський НПУ ім. О. Довженка, 2020. С. 177-181.
11. Галецька І. Критерії психологічного здоров'я. Вісник Львівського університету. Філософські науки. 2007. Вип. 10. С. 317–328.
 12. Галецька І.І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. 2012. №. 2 (1). С. 49-58.
 13. Ганнушкін П.Б. Ментальне здоров'я особистості: теоретико-методологічні аспекти. Львів: ЛНУ імені Івана Франка.
 14. Гуляс І.А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості. Наука і освіта. 2015. Т. 3. С. 72 – 75.
 15. Демчук А.А. Копінг-поведінка як засіб подолання невизначеності. Актуальні задачі сучасних технологій : зб. тез доповідей міжнар. наук.-техн. конф. молодих учених та студентів, (Тернопіль, 28–29 листоп. 2018.) / М-во освіти і науки України, Терн. націон. техн. ун-т ім. І. Пулюя [та ін]. Тернопіль : ТНТУ, 2018. С.167–168.
 16. Дикун В. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців десантно-штурмових військ у процесі адаптації до умов службово-військової діяльності. Вісник Національного університету оборони України. 2021. № 1 (59). С. 166–175
 17. Дзюба Т.М. Феномен здоров'я як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. №. 1 (16). С. 22–33.
 18. Дорох Т.В. Вікові особливості копінг-поведінки дорослих. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2016. № 4(49). С. 162-170.
 19. Жигалкіна Н.В. Особливості ставлення до психологічного здоров'я особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2017. 199 с.
 20. Карамушка Л.М. Вплив копінг-стратегій на позитивне психологічне здоров'я освітнього персоналу. Психологічні виклики пандемії COVID-

- 19: україно-канадійський досвід: зб. тез міжнар. науково-практичного семінару лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / Відп. ред. В.Л. Зливков; укладачі С.О. Лукомська, О.В. Котух. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2021. С. 6–11.
21. Карамушка Л.М. Феномен здоров'я як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. №. 1 (16). С. 22–33.
22. Карпенко З.О. Психологічне благополуччя студентів: структура та чинники формування. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, (62), 2017. С. 45–52.
23. Короход Я. Психологічні чинники прийняття рішень. Психологічний часопис. 2020. Т. 6, №. 3. С. 164-172.
24. Лабезна Л.П. Соціально-психологічні детермінанти адаптивної копінг-поведінки студентської молоді в освітніх закладах різного типу: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Сєверодонецьк, 2017. 265 с.
25. Ляшин Л.Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях. Міжнародний науковий журнал Інтернаука. 2016. №. 12 (1). С. 78-81.
26. Маланьїна Т.М. До проблеми психологічного здоров'я. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Психологічні науки. 2015. №. 128. С. 176-179.
27. Мягких А.А. Гендерні особливості копінг-поведінки. Молодий вчений. 2017. Т. 44, №. 4. С.259 – 262.
28. Ніздрень О. А. Соціальний капітал як чинник підтримання психологічного здоров'я осіб із низьким економічним статусом: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2017. 256 с.
29. Ніздрень О.А. Копінг-стратегії студентів у стресових ситуаціях: емпіричний аналіз. Проблеми сучасної психології, (41), 2017. С. 77–84.

30. Ніздрень О.А. Психологічні ресурси подолання стресу у студентської молоді. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія, (72), 202. С. 65–71.
31. Никоненко І.О. Особистісні чинники формування копінг – стратегій лікарів-хірургів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2017. 253 с.
32. Олефір В.О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2011. №. 47. С. 168-172.
33. Олефір В.О. Копінг як медіатор у відношеннях особистісних ресурсів та вигоряння студентів. Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди «Психологія». 2019. №. 59. С. 92-107.
34. Олефір В.О. Копінг-стратегії як чинник психологічного здоров'я студентів. Проблеми сучасної психології, (45), 2019. С. 87–95.
35. Олефір В.О. Психологічні ресурси подолання стресових ситуацій у студентської молоді. Вісник психології і педагогіки, (8), 2021. С. 34–40.
36. Отич Д.Д. Динаміка копінг-стратегій майбутніх психологів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Психологічні науки. 2013. №. 114. С. 145-150.
37. Остапов О.О. Копінг-стратегії як фактор позитивної адаптації вимушених мігрантів. Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія. 2016. №. 22. С. 27-36.
38. Партус С. Психічне здоров'я і психологічна діяльність для його збереження. Психологія і суспільство. 2020. №. 1. С. 104-113.
39. Пічурін В.В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до бі професійної праці. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. №. 2. С. 53-59.
40. Пічурін В.В. Психологічні особливості копінг-стратегій у студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, (67), 2021. С. 102–108.

41. Пічурін В.В. Копінг-поведінка як механізм адаптації студентів до навчального середовища. *Психологія і суспільство*, (1), 55–61.
42. Погрібна А.О. Захисно-копінгова поведінка як чинник емоційного вигорання вчителів шкіл-інтернатів для дітей з вадами інтелекту: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Харків, 2017. 355 с.
43. Погрібна А.О. Копінг-поведінка особистості в умовах стресу: теоретичний аналіз. *Актуальні проблеми психології*, 14(2), 2019, С. 112–119.
44. Погрібна А.О. Особливості розвитку копінг-стратегій у студентської молоді. *Психологічний часопис*, (3), 2020. С. 56–63.
45. Рифф К. Шкала психологічного благополуччя: структура і застосування. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 2019. С. 1069–1081.
46. Родіна Н.В. Психологія копінг – поведінки: системне моделювання: дис. ... докт. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2013. 504 с.
47. Савченко О.В. Психологія рефлексивної компетентності особистості: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2016. 657 с.
48. Садчікова О.Г. Теоретичні підходи у вивченні копінг-поведінки та копінг-ресурсів. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. №. 2. С. 134-138.
49. Санніков О.І. Когнітивні чинники прийняття рішень особистістю. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. №. 3. С. 38-46.
50. Саннікова О.П. Схильність особистості до психологічного подолання суб'єктивно складних ситуацій. *Наука і освіта*. 2014. №. 9. С. 42-48.
51. Стасюк В., Дикун В., Кириченко А. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців десантно-штурмових військ у процесі адаптації до умов службово-військової діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 1 (59). С. 166 - 174.

- 52.Савченко, Н. В. (2020). Психологічна підтримка студентів у період навчання у ВНЗ. Освіта і розвиток обдарованої особистості, (5), 29–34.
- 53.Сарников О.О. Психологія рефлексивної компетентності особистості: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2016. 657 с.
- 54.Сабо О.Г. Теоретичні підходи у вивченні копінг-поведінки та копінг-ресурсів. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2021. №. 2. С. 134-138.
- 55.Санніков О.І. Когнітивні чинники прийняття рішень особистістю. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2020. №. 3. С. 38-46.
- 56.Саннікова О.П. Схильність особистості до психологічного подолання суб'єктивно складних ситуацій. Наука і освіта. 2014. №. 9. С. 42-48.
- 57.Стасюк В., Дикун В., Кириченко А. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців десантно-штурмових військ у процесі адаптації до умов службово-військової діяльності. Вісник Національного університету оборони України. 2021. № 1 (59). С. 166 - 17
- 58.Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
- 59.Ткаченко Н.В. Копінг-стратегії як фактор позитивної адаптації вимушених мігрантів. Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія. 2016. №. 22. С. 27-36.
- 60.Ткачук Т.А., Мягких А.А. Гендерні особливості копінг-поведінки. Молодий вчений. 2017. Т. 44, №. 4. С.259 – 262.
- 61.Український інститут психічного здоров'я (2021). Національний звіт про стан психічного здоров'я населення України. Київ: УІПЗ.
- 62.Фурман В.В. Психологічне здоров'я студентської молоді як передумова професійної самореалізації. Актуальні проблеми практичної психології: зб. статей VI Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції

- (20-21 лютого 2020, м. Глухів) / Ред. Н. М. Ільїна та ін. Глухів: Глухівський НПУ ім. О. Довженка, 2020. С. 177-181.
63. Шевченко, Т.О. Копінг-стратегії як фактор психологічної адаптації студентської молоді. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія, (57), 134–141.
 64. Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2018. 235 с.
 65. Hobfoll S .E., Dunahoo C. L., Ben-Porath Y., Monnier J. Gender and coping: The dual-axis model of coping. American Journal of Community Psychology. 2004. Vol. 22, № 1. P. 49–82
 66. Lazarus, R.S., & Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.
 67. Endler, N.S., & Parker, J.D. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. Journal of Personality and Social Psychology, 58(5), 844–854.