

*Адаменко Л.С., ад'юнкт кафедри морально-психологічного забезпечення діяльності військ (сил) Національного університету оборони України ім. І. Черняхівського*  
<https://orcid.org/0000-0001-9301-1195>

## АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

*Стаття присвячена вивченню теоретичних підходів застосування копінг-стратегій, як одного із факторів що допомагає зберігати та відновлювати психічне здоров'я.*

**Ключові слова:** копінг-стратегії; копінг-поведінка; психологія подолання; стрес; адаптація.

**Постановка проблеми.** Різноманітні психогенні та здебільшого негативні інформаційні впливи, що викликані подіями на Сході України, об'єктивно виступають детермінантою тих психічних змін, що відбуваються з військовослужбовцем, як центральним об'єктом у вирії цих подій. Підтримання, збереження та відновлення психічного здоров'я, загальної психологічної адаптації, психологічної готовності військовослужбовців до дій можливо досягти завдяки впровадженню ефективних копінг-стратегій.

### **Актуальність дослідження.**

Дослідження феномену копіngu все більше привертає увагу вітчизняних і зарубіжних науковців і практиків. Невміння управляти своїми емоціями, психічними станами призводить до негативного налаштування стосовно ситуації яка ще не відбулася, а також до неефективних комунікацій і дезадаптації. Тому важливим завданням є виявлення закономірностей використання копінг-стратегій в самостійному подоланні військовослужбовцями життєвих криз, тяжких стресових ситуацій особливо в період проходження військової служби та безпосередньої участі в бойових умовах.

### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Питанням копінг-стратегій приділяється значна увага, як серед зарубіжних так і вітчизняних дослідників: (Р. Лазарус, S. Folkman, S. Hobfoll, Л. Анциферова, Т.Крюкова, А.Поденко, О. Резнікова, Т. Ткачук, Н. Родіна).

Проблеми копінг-стратегії знаходять своє відображення у загальнонауковій методології системного підходу до розуміння особистості (Б. Ломов, Г. Костюк, С.Максименко, Л. Бурлачук); у положенні

теорії вчинку В. Роменця [7]; генетичному підході С. Максименка [6]; в уявленні про життєвий світ особистості сформульованому Т. Титаренко[8]; у психологічній моделі цілепокладання Ю. Швалба[9].

У вітчизняній психологічній науці дослідження, присвячені феномену копіngu відбувалися на рівні емпіричного вивчення певних його особливостей (Т. Ряполова, О. Склень, І. Аршава, О. Брюханов та ін.). Також деякими українськими авторами були здійснені розвідки, що аналізують стан проведення науково-дослідних робіт з питань копіngu (Е. Носенко, З. Сивогракова, В. Шебанова). Натомість спроби узагальнити та концептуалізувати різноманітні аспекти проблеми досліджені недостатньо.

**Метою статті** є вивчити підстави для дослідження актуальних аспектів копінг-поведінки особистості.

**Методи дослідження.** Оглядово-аналітичне дослідження наукових джерел.

**Виклад основного матеріалу.** Для досягнення психічного здоров'я (відчуття власної гідності, впевненості в цінності своєї особистості та прийняття цінності інших людей, здатності підтримувати гармонійні взаємовідносини з внутрішнім світом думок та почуттів, справлятися з життєвими проблемами та свідомо йти на ризик, здатності психіки до самоцілення) необхідно навчитися застосовувати конструктивні, ефективні копінг-стратегії, що допомагають протистояти різноманітним стресовим ситуаціям. Незнання захисних моделей поведінки (або психологічних механізмів подолання важких ситуацій) можуть спровокувати виникнення психосоматичних захворювань або закріплення тих реакцій, які не будуть відповідати вимогам ситуацій, тобто не

дозволять побороти шкідливий вплив стресових ситуацій, що в результаті приведе до негативних наслідків розвитку та існування в цілому особистості.

Правильно обрана копінг-стратегія – це ефективний спосіб подолання стресу, і як наслідок - збереження, розвиток, зміцнення резильєнтності. Ефективні копінг-стратегії і резильєнтність допомагають справлятися з життєвими труднощами та перешкодами, допомагають знаходити адаптивні можливості в стресових ситуаціях. Проте неправильно обрані копінг-стратегії можуть спричинити не лише ситуативні невдачі, а й закріпити деструктивні способи вирішення складних життєвих ситуацій, і як наслідок призвести до порушення психічного здоров'я.

Термінологічним визначенням феномену «копінг-стратегія» займалися: Л. Мерфі, Р. Лазарус, С. Фолкман, Л. Анциферова, С. Нортва-Бочавер, В. Бодров, Е. Скіннер.

Виділяють декілька підходів до тлумачення поняття копіngu.

Перший – найбільш ранній підхід досліджувався представником психоаналітичного напрямку Н. Наан. Вчений визначає поняття копінг як спосіб психологічного захисту, що використовується для зменшення психологічної напруги [1]. Автор вважає, що вибір копінг-стратегії на протязі всього життя є стабільною характеристикою, що не залежить від подразника.

Представниками другого підходу є А. Білінгз, Р. Моос, які визначають копінг як загалом притаманна людині схильність відповідати на стресову ситуацію.

Представниками третього підходу (R. Lazarus і S. Folkman), розглядали копінг як динамічний процес, де когнітивні та поведінкові зусилля особистості направлені на зниження впливу стресу [2].

Поняття копінг в психологічній літературі уперше з'явився в 1962 році

Л. Мерфі вивчав способи подолання дітьми криз розвитку. У 1966 році Р. Лазарус у своїй роботі «Психологічний стрес і копінг-процес» звернувся до поняття копінг для опису свідомо використаних людиною прийомів для того, щоб впоратися зі стресом і з тим, що породжує тривогу. Він визначає копінг як «спроби, що безперервно змінюються, в когнітивній і поведінковій

областях, намагаючись впоратися із специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або такі, що перевищують ресурси людини»[2]. Також, автор когнітивної, транзактної теорії стресу Р. Лазарус розумів під копінгом сумму когнітивних і поведінкових зусиль індивіда для послаблення впливу стресу з ціллю адаптації. Р. Лазарус досліджував роль когнітивної оцінки в розумінні стресу і подолання. Оцінка є первинною детермінантою копіngu: як людина оцінює ситуації, так він з нею і справляється. У співвідношенні з теорією фізіологічної сили, стрес можна розглядати як виклик, витривалість на силу може покращити показники опору особистості через періодичний повтор збільшення симпатичного подразнення. Стресор, що оцінюється як загроза, викликає негативні емоції, що може призвести до негативних наслідків для здоров'я.

Поняття копінг походить від англійського дієслова «to cope» (долати, витримати, опанувати). У роботах німецьких авторів використовується термін «bewaitigung» (подолання). Нартова-Бочавер трактувала поняття копінг, як індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до її особистісної логіки, значимості в житті людини та її психологічних можливостей.

В українській психологічній літературі його переклад досі не має однакості прийнятої форми, тому часто використовують англійське запозичення «копінг-поведінка».

Згідно до Великого тлумачного словнику української мови, слово «опанування» походить від дієслова «опанувати», має такі близькі одне до одного значення:

1. Перемагати, знищувати когось, щось у боротьбі. Перемагати, переборювати різні перешкоди.

2. Справлятися з чим-небудь таким, що вимагає фізичних зусиль. Переборювати труднощі у вивченні, освоєнні чого-небудь. Позбавлятися чого-небудь.

3. Охоплювати кого - не будь, оволодівати ким-небудь (про фізичний стан і т. ін.).

4. Справлятися з чим-небудь таким, що вимагає фізичних зусиль. Проходити, пропливати і т. ін. якусь відстань (звичайно велику або з перешкодами). Переборювати

труднощі при вивченні, освоєнні чого – не будь. Справлятися з почуттями, бажаннями, певним станом і т. ін.; пересилювати почуття, бажання, певний стан і т. ін. Позбуватися якої-небудь вади.

У психологічному словнику, І. Кондаків, копінг-стратегії визначав, як готовність індивіда вирішувати життєві проблеми. Є поведінковою, спрямованою на пристосування до обставин. А. Либін розглядає усі психологічні захисти як два різні стилі реагування: або у формі несвідомого психологічного захисту особи від неприємних або хворобливих переживань, або у формі конструктивної активності, що реалізовується з метою ефективного рішення проблеми. На його думку стилі реагування - це проміжна ланка між наслідками стресових подій (соматичні розлади, підвищення тривожності і тому подібне) і безпосередньо самою стресовою подією, що сталася. На відміну від захисних механізмів, копінг-стратегії, формуються усвідомлено, розгортаються поступово і мають на меті не зняття напруги, а відновлення стосунків, стабілізацію ситуації [4].

На нашу думку, найбільш вдалим трактуванням копінгу є «поведінка подолання», або «долаюча поведінка» (синонімом даного терміну нерідко служить «копінг - поведінка»). Незважаючи на те, що теорія «копінгу» одержала загальне визнання, у дослідженнях стресу й життєвих подій немає єдності в оцінці значення й механізму, за допомогою якого копінг впливає на стрес і самопочуття. Тому складно узагальнити існуючі в літературі думки в єдине ціле – доцільніше розглядати копінг у рамках однієї або декількох теоретичних моделей, концепцій. Організація досліджень стресу й копінгу викликає певні складнощі з наступних причин: розмаїття проявів реакцій подолання і труднощі їх класифікації; недостатньо чіткі критерії для диференціації копінг-стратегій і психологічних захисних механізмів. Також існує ряд невирішених проблем, що стосуються релевантних способів виміру копінгу.

Р. Лазарус і С. Фолкман виділяють вісім основних копінг-стратегій:

1) Планування вирішення проблеми, що припускає зусилля із зміни ситуації, що

включають аналітичний підхід до рішення проблеми;

2) Конфронтаційний копінг, реалізація якого полягає в застосуванні агресивних зусиль для зміни ситуації (певна міра ворожості і готовності до ризику);

3) Прийняття відповідальності, як визнання особистості своєї ролі в виникненні проблеми і спроби, спрямовані на її рішення;

4) Самоконтроль, що припускає зусилля, спрямовані на регулювання своїх емоцій і дій;

5) Позитивна переоцінка, що полягає в діях спрямованих на пошук достоїнств існуючого стану справ;

6) Пошук соціальної підтримки, що припускає звернення за допомогою, підтримкою або радою до оточення;

7) Дистанціювання, що припускає когнітивні зусилля спрямовані на відділення від ситуації і зменшення її значення;

8) Втеча-уникнення, що має на увазі наявність бажань і зусиль, направлених на втечу від проблеми).

Різні автори виділяють різне число копінг-стратегій від 2 до 68 і більше, але найчастіше їх узагальнюють в три групи:

1. Вирішення проблеми;
2. Пошук соціальної підтримки;
3. Уникнення проблеми.

Поняття копінг. існує в трьох областях психології: психології особистості, соціальної психології і психології здоров'я. У вітчизняній психології даний напрямок розвивався з 1990 х років, затверджений переклад поняття копінг як «подолання»[7].

Копінг-поведінка, чи поведінка подолання, прийнято називати цілеспрямовану соціальну поведінку, що дає змогу суб'єкту справлятися зі стресом чи важкою життєвою ситуацією через усвідомлення стратегій дій, способів, ситуаціями. Ця усвідомлена поведінка, що направлена на активну взаємодію суб'єкта з ситуацією: зміна ситуації( що контролюється) чи пристосування до неї, якщо ситуацію неможливо змінити.

Поведінка подолання реалізується на базі копінг-ресурсів за допомогою копінг-стратегій. Копінг-ресурси- це набір характеристик особистості і соціуму, що дозволяють здійснити оптимальну адаптацію до стресової ситуації. Копінг-стратегії чи стилі подолання – це відповіді особистості на стресові ситуації.

Оскільки механізми поведінки подолання використовуються людиною усвідомлено і цілеспрямовано, поведінку подолання відносять до факторів активності особистості. Стиль поведінки подолання є досить стійкою особистісною характеристикою, яка розвивається активно, ще у підлітковому віці.

Єдиної концепції поведінки подолання немає, проте є складність вивчення поведінки людини в тяжких життєвих обставинах.

В наш час поведінка подолання розглядається як динамічний процес, що має відношення до інтрапсихічних, дієорієнтованих і соціальних стратегій, які використовуються людьми при зустрічі з труднощами з ціллю змінити тривожної ситуації і покращення свого фізичного і психічного стану.

Процес копіngu може бути представлений у вигляді окремих етапів.

Спочатку людина класифікує ситуації як загрозу або ту, що може завадити задоволенню потреб, в результаті чого викликає у нього почуття тривоги і фрустрації через нездатність справитися зі стресом, що дозволяє йому зайняти позицію захисту. Цю реакцію Р.Лазарус називає «періодом шоку», коли індивід накопичує силу, яку планує використати у майбутньому.

Наступний етап- «захисне відштовхування», що може дозволяти у подальшому адаптуватись, або ж навпаки дезадаптуватись. Ціллю адаптивної поведінки в даному випадку є пошук оптимального рішення. Яке направлене не лише на те, щоб справитися з конкретною тривожною ситуацією, але також може забезпечити особистості відчуття успіху, перемоги, а також це сприятиме успіху у майбутніх подібних ситуаціях. Така модель поведінки є біологічно закріпленою. Неадаптивна поведінка, також виконує захисну функцію, однак часто не знижує тривогу і не є ефективним для використання у майбутньому. Прикладом неадаптивних моделей поведінки подолання може бути як відкладання рішення проблеми чи заперечення її наявності, також можуть застосовуватись деструктивні способи стратегій подолання – девіантна поведінка.

Р.Лазарус і С. Фолкман виділяли проблемно-фокусований стиль копіngu, коли людина безпосередньо звертається до

складної. стресової ситуації, щоб вирішити її, та емоційно-фокусований стиль, коли людина намагається максимально послабити емоційну напругу, яку викликала стресова ситуація, не змінюючи саму ситуацію.

Вітчизняні дослідники І. Грановська і Р. Нікольська виділяють три групи копіng-стратегій:

1) поведінка – різновид поведінкової стратегії зняття причини напруги, що викликане зовнішніми і внутрішніми чинниками;

2) емоційна реконструкція – емоційна розрядка з ціллю зняття причини напруги чи з ціллю пошуку соціальної підтримки;

3) вивчення стратегії, що дозволяє нейтралізувати напругу стресу через зміну суб'єктивної оцінки ситуації і зміна рівня її контролю.

Основна критика даної класифікації може відноситись щодо деякого ігнорування значення соціального копіngu, адже саме соціальні зв'язки є важливим ресурсом у важких життєвих обставинах.

Багато вітчизняних і західних сучасні дослідників пропонують розглядати конструктивний і неконструктивний копіng. Використання неконструктивного копіngu підвищує стресовий стан особистості. Довготривале використання не адаптивних копіng -стратегій може негативно відобразитись на поведінці і стані здоров'я індивіда. Конструктивні стратегії сприяють адаптації і ведуть до позитивних результатів, росту і успіху. Конструктивні способи подолання включають досягнення цілі своїми силами, звернення за допомогою до інших людей, що мають досвід рішення подібних проблем і різноманітних шляхів її розвитку і рішення, переосмислення проблемної ситуації, робота над власними стереотипами і установками. До неконструктивних копіng -стратегій відносяться різноманітні способи психологічного захисту, пасивність і уникнення, імпульсивна поведінка (емоційні зриви, агресивні реакції).

Проте неможливо визначити всі копіng-стратегії як адаптивні чи дезадаптивні, конструктивні чи неконструктивні, оскільки для кожної людини в кожній ситуації існують свої найбільш вдалі варіанти подолання. Найбільш повна класифікація копіngu включає продуктивний копіng, що приводить до рішення проблеми і зняття напруги, а непродуктивний копіng, що знімає

напругу методом уникнення від вирішення проблемної ситуації, та соціальний копінг, що переходить від непродуктивного до продуктивного, що розуміє допомогу від соціуму при вирішенні проблеми.

Дослідники із Канади П. Кон та К. Оберен-Вуд с колегами відмічають, що індивідуальний стиль подолання після його формування достатньо стійкий у кожної людини [3]. Проте використання окремих стратегій залежить від ситуації. Наприклад, в невизначеній ситуації зазвичай використовують емоційні і непродуктивні стилі, продуктивні стилі зазвичай використовуються в більш визначених ситуаціях П. Кон пропонує концепцію адаптивності, яка представляє собою послідовність стилів подолання. Адаптивність має певний алгоритм послідовного використання стилів подолання, але при цьому є досить гнучкою структурою, що активно підлаштовується під ситуацію.

На теперішній час в західній науці активно розвивається напрямок дослідження копінг-поведінки з використанням до конкретних проблем. Наприклад, Р. Бріант з колегами вивчали поведінку подолання у людей з травмами мозку. М. Аншел і

Д. Андерсон вивчали стилі поведінки подолання у спортсменів. Д. Коннор-Сміт із США і Е. Калвет з Іспанії в своєму кросс-культурному дослідженні знайшли значні відмінності в наборі використаних стилів подолання у студентів з їх країни.

В рамках системного і суб'єктивно-діяльнісного підходів контроль поведінки розглядається як інтегративна характеристика індивідуальності і розуміється як психологічний рівень регуляції поведінки, що забезпечує цілеспрямовану діяльність, котра є основою самоконтролю.

В контролі поведінки виділяють три складові:

1) Контроль дій – контроль поведінкових проявів.

2) Контроль емоцій – емоційна регуляція.

3) Когнітивний контроль – здатність до когнітивного аналізу і плануванню діяльності.

Дефіцит контролю однієї складової повинен закономірно співвідноситись з компенсаторним розвитком інших складових. При цьому співвідношення складових контролю поведінки повинно мати індивідуальну специфіку. Контроль поведінки знаходиться на проміжному рівні, є частково усвідомленим, спирається на конкретні структури, як неусвідомлені, так і усвідомлені. Копінг-поведінка повністю усвідомлюється і є соціально-прийнятною формою адаптації. Продуктивний копінг – це добре адаптована поведінка.

**Висновки.** Оскільки зацікавленість копінг-стратегіями виникла в психології відносно недавно через складність самого феномену поведінки подолання, дослідники ще не прийшли до єдиної класифікації копінг-стратегій. Робота по копінг-стратегіям поки ще є достатньо розрізненою, тому кожен новий дослідник пропонує свою нову класифікацію.

Впровадження і навчання копінг-стратегій у військовослужбовців є важливим науковим завданням, в результаті вирішення якого копінг-стратегія стане особистісним ресурсом, що забезпечить підтримку і самопомогу, дозволить знайти в собі цінності і ресурси для саморозвитку, самоактуалізації для досягнення особистісного і соціального успіху.

### Список використаних джерел

1. Naan N. Coping and defense mechanisms related to personality inventories / N. Naan // Journal of Consulting Psychology. 1965. Vol. 29. P. 373–378.
2. Lazarus R. S. Folkman S. Stress, appraisal and coping. N. Y.: Springer Publishing House, 1984.
3. Kohn P. M., O'Brien-Wood C., Pickering D. I., Decicc T. L. The personal functioning inventory: A reliable and valid measure of adaptiveness in coping // Canadian Journal of Behavioural Science. 2003. Apr. P. 87–99.
4. Plutchick R. A general theory of emotions // R. Plutchick, H. Kellerman (Eds.), Emotion: Theory, research and experience. N. Y.: Academic Press, 1980. Vol. 1. P. 3–33.
5. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: Дис. ... докт. психол. наук. Кострома, 2005.
6. Максименко С. Д. Основи генетичної психології. – К.: НПУ Перспектива, 1998. – 320 с.
7. Роменець В. А.: творчість і праці: зб. ст. /упоряд. П. А. Мясойд.- К.: Либідь, 2016.-272 с.
8. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості та детермінанти його побудови // Мистецтво життєтворчості особистості. У 2-х част. Част. 1.-К., 1997.-С.206-227.
9. Швалб Ю. М. Психологические модели целепологания.- К.: Сти-лос, 1997. -240 с.

### References

1. Haan N. Coping and defense mechanisms related to personality inventories / N. Haan // Journal of Consulting Psychology. 1965. Vol. 29. P. 373–378.
2. Lazarus R. S. Folkman S. Stress, appraisal and coping. N. Y.: Springer Publishing House, 1984.
3. Kohn P. M., O'Brien-Wood C., Pickering D. I., Decicc T. L. The personal functioning inventory: A reliable and valid measure of adaptiveness in coping // Canadian Journal of Behavioural Science. 2003. Apr. P. 87–99.
4. Plutchick R. A general theory of emotions // R. Plutchick, H. Kellerman (Eds.), Emotion: Theory, research and experience. N. Y.: Academic Press, 1980. Vol. 1. P. 3–33.
5. Kriukova T. L. Psykholohyia sovladaiushcheho povedenya v raznykh periodakh zhyttya: [Psychology of coping behavior in different periods of life] Dvs. ... dokt. psykhol. nauk. Kostroma, 2005. (in Russia).
6. Maksymenko S.D. Osnovy henetychnoi psykholohii. [Fundamentals of genetic psychology] –K.: NPU Perspektyva, 1998.-320s. (in Ukrainian).
7. Romenets V.A.: t tvorchist i pratsi: zb.st. /uporiad. [creativity and praci] P.A. Miasoid.- K.: Lybid, 2016.-272 s. (in Ukrainian).
8. Tytarenko T.M. Zhyttievvi svit osobystosti ta determinanty voho pobudovy// Mystetstvo zhyttivtorchosti osobystosti. [Life of special features and determinants of life // Mystery of life of special features] U 2-kh chast. Chast.1.-K.. 1997.-S.206-227. (in Ukrainian).
9. Shvalb Yu.M. Psykholohycheskye modely tselepolohanyia. [Psychological models of goal-setting] - K.: Sty-los, 1997. -240 s. (in Ukrainian).

### Резюме

*Адаменко Л. С., ад'юнкт кафедри морально-психологічного забезпечення Національного університету оборони України ім. І. Черняхівського*

#### **АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ**

*Статья посвящается изучению теоретических подходов применения копинг-стратегий, как один из факторов, что помогает сохранять и восстанавливать психическое здоровье.*

**Ключевые слова:** *копинг-стратегии, копинг-поведение, психология преодоления, стресс, адаптация.*

### Summary

*Adamenko L. S., PhD student University of Defense Ukraine them. I. Chernyakhovsky*

#### **ACTUAL ASPECTS ADDITIONAL COPY-BEHAVIOR FEATURES**

**Introduction.** *The article examines theoretical approaches to the use of coping strategies as one of the factors that help maintain and restore mental health. Maintenance, preservation and restoration of mental health, general psychological adaptation, and psychological readiness of servicemen for action can be achieved through the implementation of effective coping strategies. An important task is to identify patterns of use of coping strategies in self-management of life crises, difficult stress situations, especially during the military service and direct participation in combat.*

**Purpose.** *It's to explore the grounds for exploring topical aspects of personality coping behavior.*

**Methods.** *Review and analytical study of literature.*

**Originality.** *In order to achieve mental health (self-esteem, self-esteem and self-esteem, ability to maintain a harmonious relationship with the inner world of thoughts and feelings, cope with life's problems and consciously take risks, the ability to self-heal) constructive, effective coping strategies that help you withstand a variety of stressful situations. Ignorance of protective behaviors (or psychological mechanisms of overcoming difficult situations) can provoke the emergence of psychosomatic diseases or the consolidation of those reactions that will not meet the requirements of situations, that is, will not allow to cope with the harmful effects of stressful situations, which as a result will lead to negative consequences of personality.*

*Properly chosen coping strategy is an effective way of overcoming stress, and as a consequence - maintaining, developing and strengthening resilience. Effective coping strategies and resilience help to cope with life's difficulties and obstacles, help to find adaptive opportunities in stressful situations. However, improperly selected coping strategies can not only cause situational failure but also lead to destructive ways of dealing with difficult life situations and, as a consequence, lead to mental health disorders.*

**Conclusion.** *Interest in coping strategies has emerged in psychology relatively recently because of the complexity of the phenomenon of mastering and overcoming difficulties, researchers have not yet come to a single classification of coping strategies. The work on coping strategies is still quite different, so each new researcher proposes a new classification.*

*Implementation and training of coping strategies in military personnel is an important scientific task, as a result of which the coping strategy will become a personal resource that will provide support and self-help, will allow to find in itself values and resources for self-development, self-actualization for achievement of personal and social success.*

**Key words:** *coping strategies, coping behaviors, coping psychology, stress, adaptation.*