

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОЗБЕРЕЖЕННЯ ВОЛОНТЕРІВ

Шевцова Тетяна Євгеніївна,

асистент кафедри практичної психології та психодіагностики

Волинського національного університету імені Лесі Українки

<https://orcid.org/0000-0002-6980-2330>

<https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.2.10>

У статті представлено результати емпіричного дослідження компонентів психологічного самозбереження особистості волонтерів, зокрема окремий аналіз жінок і чоловіків. Визначено психодіагностичні методи дослідження компонентів психологічного самозбереження (когнітивних, емоційних, поведінкових та соціальних) через психодіагностику особистісних характеристик, рівня суб'єктивного стресу, рівня психологічної безпеки, наявності сенсу життя та основних копінг-механізмів. Проведено короткий теоретичний аналіз підходів до розуміння поняття психологічного самозбереження через призму психічного здоров'я та благополуччя особистості.

Дослідження зосереджується на вивченні особистісних характеристик, рівня стресу, рівня психологічної безпеки та копінг-стратегій у волонтерів, які працюють з дітьми та молоддю, здійснюючи важливу соціальну роботу в умовах військового конфлікту в Україні. За допомогою комплексних психодіагностичних методик визначено основні відмінності між жінками та чоловіками у способах подолання стресових ситуацій та забезпеченні психологічної безпеки. Результати дослідження демонструють наявність гендерних відмінностей у психологічних реакціях та адаптаційних механізмах, що мають важливе практичне значення для розробки ефективних програм підтримки та розвитку психологічного самозбереження для волонтерів.

Практична значущість одержаних результатів визначається можливістю використання розробленого та апробованого комплексу психодіагностичних методик, результатів і висновків проведеного дослідження у роботі з молоддю та волонтерами з питань розвитку життєстійкості до стресових ситуацій та формування і розвитку психологічного самозбереження як фундаментальної частини здоров'я особистості в різноманітних життєвих ситуаціях. Отримані результати дослідження є вагомим внеском при плануванні та розробці тренінгових занять та вправ для розвитку стійкості людини в ситуаціях емоційного дистресу.

Ключові слова: психологічне самозбереження, здоров'я, стрес, психологічна безпека, копінг-стратегії, психологічна стійкість.

Shevtsova Tatiana. Gender specifics of volunteers' psychological self-preservation

This article presents the results of an empirical study on the components of psychological self-preservation of volunteers, including a separate analysis of men and women. The psychodiagnostic methods for studying the components of psychological self-preservation (cognitive, emotional, behavioral, and social) were identified through the psychodiagnostics of personal characteristics, levels of subjective stress, psychological safety, the presence of meaning in life, and primary coping mechanisms. A brief theoretical analysis of approaches to understanding the concept of psychological self-preservation through the prism of mental health and personal well-being was conducted.

The study focuses on examining personal characteristics, stress levels, psychological safety, and coping strategies of volunteers working with children and youth, performing important social work under the conditions of military conflict in Ukraine. Using comprehensive psychodiagnostic methods, the main differences between men and women in their ways of coping with stressful situations and ensuring psychological safety were determined. The results of the study demonstrate the presence of gender differences in psychological reactions and adaptive mechanisms, which have significant practical implications for developing effective support programs and enhancing psychological self-preservation for volunteers.

The practical significance of the obtained results lies in the potential use of the developed and tested complex of psychodiagnostic methods, results, and conclusions of the study in

working with youth and volunteers on developing resilience to stressful situations and forming and enhancing psychological self-preservation as a fundamental part of personal health in various life situations. The results of the study are a significant contribution to the planning and development of training sessions and exercises aimed at enhancing human resilience in situations of emotional distress.

Key words: psychological self-preservation, health, stress, psychological safety, coping strategies, psychological stability.

Постановка проблеми. Сучасний світ диктує нові умови розвитку суспільства та виокремлює сучасні проблеми такі як економічні кризи, негативними соціальні фактори які виникають на життєвому шляху людини. Ситуація війни в Україні є вагомим деструктивним чинником для психологічного здоров'я населення України. Війна так чи інакше має вплив на життя людей в багатьох сферах, економічному, демографічному, соціальному та психологічному. Щодня українське суспільство зустрічається з новими ризиками, втратами нестабільною ситуацією. Відчуття невизначеності, страху та тривожності давно стало звичним для багатьох українців, тому постає вагомим та важливе питання підтримки здоров'я населення, що є основою відчуття психологічного самозбереження [1].

У стресових ситуація активізуються усі механізми психологічного та фізичного захисту особистості. Проблема стресу є надзвичайно актуальною під час військового стану для більшості українців. Для волонтерів, які щодня стикаються з наслідками війни, питання психологічного самозбереження є вкрай важливим, оскільки тривале відчуття невизначеності майбутнього та страх за життя має негативний вплив на життя та здоров'я людини. Тому перед нами постає питання виокремлення гендерних аспектів психологічного самозбереження особистості, що визначають реальний стан психічного благополуччя людини [1].

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні аспектів психологічного самозбереження чоловіків та жінок, які займаються волонтерською діяльністю.

Результати дослідження. В ході проведеного дослідження ми виявили особливості формування психологічного самозбереження у чоловіків та жінок. Дослідили емоційні, когнітивні соціальні та поведінкові компоненти психологічного самозбе-

реження та їхні прояви, зокрема актуальні когнітивні стратегії, які використовують чоловіки та жінки в стресових та складних життєвих ситуаціях.

Аналіз результатів дослідження. Актуальність теми дослідження полягає в тому, що на сьогодні питання розвитку психологічного самозбереження. Для ефективного впровадження програм підтримки психічного здоров'я населення важливим є аналіз емпіричних детермінантів психологічного самозбереження, що включає в себе когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти, а також розвитку психологічного самозбереження в основі якого лежить здоров'я особистості на усіх можливих рівнях.

Проблема психічного здоров'я сьогодні набула міждисциплінарного характеру та є актуальною, про що свідчать дослідження в різних галузях гуманітарних наук. Проблемі вивчення психічного здоров'я присвячено багато наукових праць, зокрема, дослідження західних вчених А. Маслоу, Г. Роджерса, Олпорта, К. З.Фрейда, українських психологів (Н. М. Колотій, І. Галецька, С. І. Болтівець, С. Д. Максименко; Г. В. Ложкін, О. В. Носкова, І. В. Толкунова) та багатьох інших. До теми психологічного здоров'я молоді звертається увага багатьох сучасних дослідників, серед них І. Ващенко, Н. Волянчук, Г. Мешко, О. Мешко, М. Мушкевич, І. Поташнюк, Н. Савелюк, Л. Федоренко, та інші. Тому нам було цікаво дослідити питання формування та розвитку психологічного самозбереження особистості волонтера [2].

З поняттям психологічне самозбереження співвідносять цілу низку близьких, проте, не ідентичних за своїм значенням понять, таких, як: «психічне здоров'я», «психологічне благополуччя», «норма», «якість життя», «емоційний комфорт», «зріла особистість», «внутрішня картина здоров'я», «самоактуалізована особистість» тощо (Б.С.Батусь, В. Дуборо-

віна, А. Маслоу, В. Є. Каган, Е. Еріксон, А. Н. Черепанова, К. Роджерс, В. Франкл, К. Юнг, П. П. Фесенко, та ін.) [3].

Проте, не дивлячись на численні теоретичні та практичні розробки категорії здоров'я, її статус на сьогодні вельми неоднозначний. Розглядаючи питання психологічного самозбереження, ми маємо на увазі сукупність емоційних, когнітивних, поведінкових та соціальних компонентів, що допомагають відчувати безпеку, задоволення та відповідають за стійкість в стресових ситуаціях. Психологічне самозбереження є важливим фактором для збереження психічного здоров'я. Вивчення цього процесу є важливим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки в умовах негативного впливу зовнішніх факторів на психіку людини [4].

На нашу думку, структура психологічного самозбереження особистості може варіюватися, базуючись на різноманітних теоретичних моделях та наукових поглядах. Однак, загалом, можна виділити основні компоненти психологічного самозбереження:

1. Когнітивний компонент, який включає в себе розуміння ситуації, що викликає стрес, та пошук раціональних рішень із залученням критичного мислення та логіки.

2. Емоційний компонент, що включає в себе розуміння та регулювання емоцій, з метою зниження рівня стресу.

3. Соціальний компонент, що включає в себе наявність позитивних відносин з іншими та допомогу й підтримку соціального оточення у вирішенні проблемних ситуацій.

4. Поведінковий компонент, що характеризується можливістю здійснення дій з метою зниження впливу стресу, таких як зміна поведінки, пошук нових джерел задоволення, здійснення змін в роботі, стосунках [5].

Важливо також виділити духовний компонент, як аспект, що включає в себе віру та відчуття своєї цінності, відчуття зв'язку зі своїм внутрішнім «я» та проявляється у відчутті задоволеності власним життям.

Вибірка дослідження налічувала 90 волонтерів віком від 18–35 років. Досліджувані вибірки є волонтерами та активними членами локальних волонтерських осередків по всій території України. Дослідження

проводилось упродовж вересня–лютого 2024 року на базі громадської, міжнародної, волонтерської організації Ukraine YMCA. Досягненню мети дослідження й розв'язанню поставлених завдань сприяло використання комплексу методів дослідження, а саме: теоретичні: вивчення, аналіз та узагальнення психологічної літератури, які дали можливість виявити й узагальнити дослідницькі матеріали з проблеми; емпіричні: комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення психологічного самозбереження особистості в ситуації емоційного дистресу у волонтерів, зокрема таких емпіричних індикаторів як особистісні характеристики, рівень стресу, рівень психологічної безпеки, копінг-стратегії та наявності сенсу життя. Ми використовували такі психодіагностичні методики: 1. П'ятифакторний опитувальник (українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості (TIPI-UKR)); 2. «Експрес-діагностика психологічної безпеки особистості»; 3. Опитувальний рівня суб'єктивного стресу PSS-10; 4. Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006); 5. Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (E. Heim) [6; 7; 8; 9; 10].

Нами було розподілено вибірку досліджуваних на 2 категорії, відповідно до статевої приналежності: жіноча стать – 66% респондентів, чоловіча стать – 34% респондентів.

Проаналізувавши рівень показників п'ятифакторного опитувальника відповідно до статевої приналежності, ми виявили які показники є більш вираженими порівняно з іншими (рис. 1).

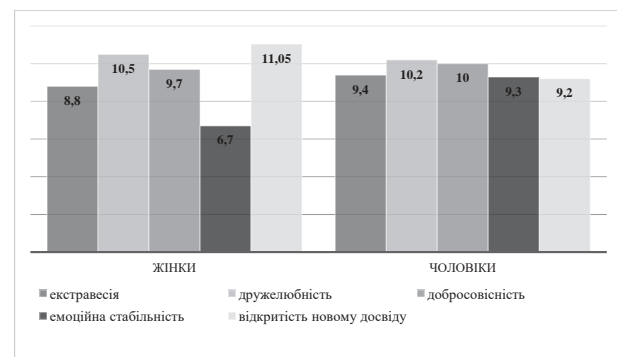


Рис. 1. Середньогрупові показники п'ятифакторного особистісного опитувальника відповідно до статевої приналежності досліджуваних

Жінки демонструють більші показники за шкалою «Відкритість новому досвіду» ($X_{сер}=11,05$), а у чоловіків ($X_{сер}=9,2$), що може свідчити про те, що жінки більше відкриті до нетрадиційних способів вирішення проблем, змін та нововведень, не бояться пробувати нове та проявляють вищий рівень креативності та творчості у порівнянні з чоловіками. Натомість чоловіки демонструють вищі показники за шкалою емоційна стабільність ($X_{сер}=9,3$), а у жінок ($X_{сер}=6,7$), що свідчить про вищий рівень саморегуляції емоційних переживань у чоловіків, вони швидше схильні контролювати свою поведінку в стресових ситуаціях, та контролювати свій емоційний стан, жінки схильні проявляти більшу емоційність в стресових ситуаціях, порівняно з чоловіками.

За шкалою екстраверсія у чоловіків спостерігається дещо вищі показники ($X_{сер}=9,4$) порівняно з жінками ($X_{сер}=8,8$), чоловіки схильні більш оптимістично дивитись на світ та проявляти дружелюбність та відкритість до інших. Натомість за шкалою дружелюбність та добросовісність немає особливих відмінностей між показниками, що свідчить про те, що статевая приналежність не впливає на рівень відповідальності та надійності, а також на рівень дружелюбності та прагнення до альтруїстичного типу поведінки, як чоловіки так і жінки вміють співпереживати та відкриті до допомоги іншим, в цьому вбачають певний сенс життя який дає мотивацію рухатись далі.

За рівнем суб'єктивного стресу значних відмінностей між показниками респондентів різної статті виявлено не було: жінки демонструють дещо вищі показники ($X_{сер}=20$) порівняно з чоловіками ($X_{сер}=19,6$) (рис. 2).



Рис. 2. Середньогрупові показники рівня суб'єктивного стресу відповідно до статевої приналежності досліджуваних

Це вказує на те, що жінки більше схильні до високого рівня сприйняття стресових ситуацій, їм складніше контролювати власну поведінку в стресових ситуаціях, та переживають негативні емоційні стани, такі як тривожність, занепокоєння, розгубленість, їхня емоційність інколи заважає раціонально та об'єктивно оцінити ситуацію та прийняти відповідне рішення, що має певні наслідки як для діяльності, так і для здоров'я. Переживання негативних емоцій та тривалих стресових ситуацій може негативно вплинути на продуктивність та сприяти швидкому емоційному та професійному вигоранню.

За опитувальником сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006) чоловіки демонструють дещо вищі показники ($X_{сер}=17,7$) та ($X_{сер}=15,1$) (рис. 3), що вказує на те, що чоловіки в певній мірі більше задоволені життям, мають чіткішу систему цінностей та адекватно оцінюють ситуацію та свою поведінку, їхня мотивація є високою та з конкретною ціллю, що надає сенсу їхній діяльності.

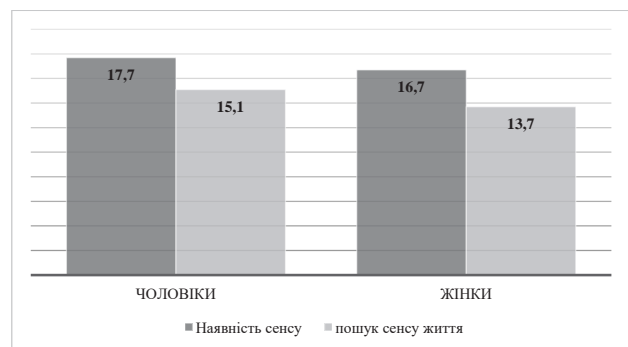


Рис. 3. Середньогрупові показники рівня наявності та пошуку сенсу життя відповідно до статевої приналежності досліджуваних

Хоча варто зазначити, що як в чоловіків, так і у жінок переважають показники наявності сенсу життя, що вказує на те, що вони чітко знають чого хочуть у житті, мають сформовану систему цінностей та вміють розставляти пріоритети, задоволені своїм життям. Їхня діяльність приносить задоволення, оскільки наповнена сенсом, їхнє прагнення допомагати іншим дарує відчуття потрібності та особистої впливовості.

Проаналізувавши рівень психологічної безпеки, відповідно до статевої приналежності ми виявили незначні відмінності зокрема, показники чоловіків є дещо вищими ніж у жінок (рис. 4).



Рис. 4. Середньогрупові показники рівня психологічної безпеки відповідно до статевої приналежності досліджуваних

За морально-комунікативною шкалою ми бачимо, що найвищий показник спостерігається у чоловіків ($X_{сер}=28,7$), у жінок ($X_{сер}=24,4$), це свідчить про те, що чоловіки схильні більше проявляти довіру до інших, толерантність та комунікабельність.

За мотиваційно-вольовою шкалою бачимо найбільший відрив показників у чоловіків ($X_{сер}=25,5$), а у жінок ($X_{сер}=17,3$), що вказує на те, що у жінок дещо нижчий рівень мотивації та цілеспрямованості, що може вказувати на необхідності зовнішньої мотивації, яка підкріплює їхню діяльність. У прийняті рішень та керуватись швидше мотивацією уникнення невдач на противагу мотивації досягнення успіху.

Порівнюючи середнє значення інтегрального показника психологічної безпеки ми бачимо, що у чоловіків рівень психологічної безпеки дещо вищий ($X_{сер}=107$), (рис. 5), що вказує на те, що чоловіки більше проявляють довіру до інших, толерантне ставлення, вміють контролювати свою поведінку, а також здійснюють саморегуляцію емоційної сфери, що загалом впливає на вищий рівень психологічного комфорту та безпеки.

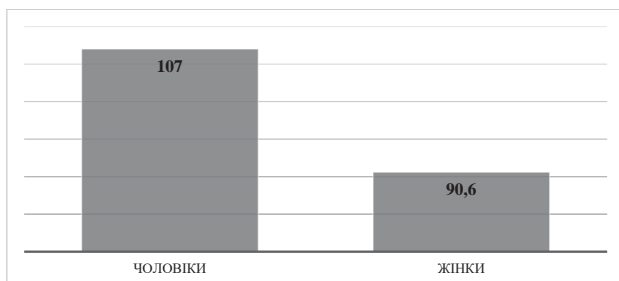


Рис. 5. Середньогрупові показники інтегрального рівня психологічної безпеки відповідно до статевої приналежності досліджуваних

Проаналізуємо кількісне співвідношення копінг-стратегій. Відповідно до статевої приналежності ми виявили які копінг-стратегії найчастіше притаманні обом категоріям: так чоловіки схильні використовувати адаптивні копінги в емоційній та когнітивній сфері, а жінки використовують адаптивні копінг-стратегії в когнітивній та поведінковій сферах (рис. 6).

У жінок найяскравіше виражені та переважають адаптивні когнітивні копінг-стратегії. У стресових ситуаціях їм притаманні форми поведінки, які спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання та збереження самовладання, вони вдало вміють здійснювати самоконтроль, при цьому спостерігається усвідомлення власної цінності як особистості. А також важливо зазначити, що для них характерна віра у власні ресурси, які допомагають подолати труднощі та складні життєві ситуації.

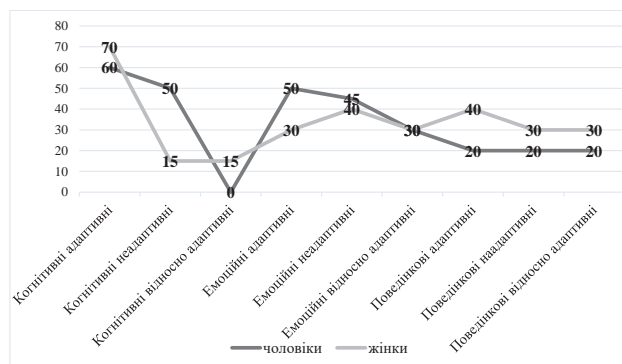


Рис. 6. Кількісні показники значущих копінг-стратегій відповідно до статевої приналежності досліджуваних

Також відслідковується тенденція до використання адаптивних поведінкових копінг-стратегій, для них важлива підтримка в найближчому соціальному оточенні, це дає усвідомлення та розуміння, що вони не самотні та завжди можуть отримати допомогу. Можливо саме волонтерська діяльність допомагає та підтримує цю стратегію, оскільки вони також отримують підтримку від інших і знаходять односторонців у спільній діяльності, не бояться звертатись за допомогою та відкрито можуть говорити про труднощі, які склались в намірі вирішити та отримати психологічну підтримку від інших. Якщо

переглянути емоційні копінг-стратегії, то у жінок спостерігається схильність до неадаптивних копінг-стратегій.

Проаналізувавши кількісні показники досліджуваних чоловічої статті можна сказати, що для них, як і для жінок, переважає використання адаптивних когнітивних копінг-стратегій, вони схильні до проблемного аналізу, можуть тверезо оцінити ситуацію без зайвих емоцій. Однак також спостерігається використання неадаптивних копінг-стратегій, які супроводжуються дисимуляцією та ігноруванням проблемної ситуації, тобто можна сказати, що залежно від ситуацій, вони схильні проявляти або аналіз та вирішення або уникати подібних ситуацій. Натомість, на відміну від жінок їм притаманні адаптивні емоційні копінг-стратегії, зокрема оптимізм та віра в те, що усі ситуації можна вирішити, проявляють свої емоції та показують чітку позицію та реальне ставлення до ситуації.

Проаналізувавши поведінкові копінг-стратегії ми бачимо, що чоловіки схильні використовувати рівнозначно адаптивні, неадаптивні та відносно адаптивні копінг-стратегії, що вказує на те, що залежно від ситуації вони схильні проявляти поведінку, яка характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем. Однак як для чоловіків, так і для жінок також дуже важлива підтримка з боку інших, яка, власне, мотивує до вирішення проблем. Для них важливо надавати підтримку та отримувати також.

Висновки. Здійснений теоретичний та емпіричний аналіз дозволив виявити, що показники компонентів психологічного самозбереження є вищими у осіб чоловічої статі. При цьому як у жінок так і у чоловіків спостерігається вище середнього рівень психологічної безпеки, що включає в себе морально-комунікативну, мотиваційно-вольову, ціннісно-смыслову сферу реалізації, а також особистісні характеристики такі як екстраверсія, відкритість новому досвіду, дружелюбність, добросовісність та внутрішній комфорт. Показники емоційної стабільності є нижче середнього у двох групах, однак у жінок спостерігається нижчий рівень емоційної стійкості та вищий рівень суб'єктивного стресу, ніж у чоловіків. Ми виявили які копінг-стратегії найчастіше використовують респонденти для вирішення ситуацій стресу, зокрема жінки схильні використовувати адаптивні когнітивні та поведінкові стратегії і неадаптивні емоційні, натомість чоловіки частіше використовують адаптивні когнітивні та емоційні копінг-стратегії та неадаптивні поведінкові.

Отже, отримані результати проведеного дослідження вкотре свідчать що психологічне самозбереження є комплексним процесом, що включає в себе когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Крім того, отримані результати можуть бути використані у діяльності практичних психологів, для формування тренінгових програм, що сприятимуть розвитку психологічної стійкості та розвитку психологічного самозбереження особистості в ситуації емоційного дистресу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вайнілович Н.А. Чинники формування мотивації людини до здійснення волонтерської діяльності. *Соціальна робота*. URL: https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/2863/1/09_vainilovych_na_.pdf 2012.
2. Гречко Т.П. Загальна характеристика основних психічних станів особистості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Психологічні науки*. 2010. No 3.
3. Лазорко О.В. Психологія професійної безпеки особистості. Луцьк: 2016. Вежа-Друк.
4. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*, 2016. 34, 2. С. 170–186.
5. Потапчук Є. М., Пилявець Н. І. Самозбережувальна поведінка особистості як психологічний феномен. *Габітус. Психологія особистості*. 2022. Вип. 44. С. 219–222. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/44-2022/37>.
6. Вельдбрехт О.О., Тавровецька Н.І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2022. No 2(25). С. 16–27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>.
7. Кліманська М., Галецька, І. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR). *Психологічний часопис*, 2019, 5(9), 57–76. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9.4>.

8. Приходько І. І. Засади психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності: монографія. Харків: Акад. ВВ МВС України, 2013. 745 с.

9. Heim E. Coping und Adaptivität: Gibt es geeignetes oder ungeeignetes Coping? *Psychother. med. Psychol.*, 1988. 38, 8–18.

10. Strack K. M. A measure of interest to logotherapy researchers: The Meaning In Life Questionnaire. *The International Forum for Logotherapy*. 2007. Vol. 30. P. 109–111.

REFERENCES:

1. Vainilovych, N.A. (2012). Chynnyky formuvannia motyvatsii liudyny do zdiisnennia volonterskoi diialnosti [Factors of forming a person's motivation to volunteer]. *Sotsialna robota*. Retrieved from: https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/2863/1/09_vainilovych_na_.pdf [in Ukrainian].

2. Hrechko, T.P. (2010). Zahalna kharakterystyka osnovnykh psykhiichnykh staniv osobystosti [General characteristics of the main mental states of the individual]. *Visnyk Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Psykholohichni nauky*. No3 [in Ukrainian].

3. Lazorko, O.V. (2016). *Psykhohihiia profesiinoi bezpeky osobystosti [Psychology of professional security of the individual]*. Lutsk: Vezha-Druk [in Ukrainian].

4. Kashliuk, Yu.I. (2016). Osnovni chynnyky, yaki vplyvaiut na psykholohichne blahopoluchchia osobystosti [The main factors that affect the psychological well-being of an individual]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of modern psychology*, 34, 170–186 [in Ukrainian].

5. Potapchuk, Ye.M., & Pyliavets, N.I. (2022). Samozberezhualna povedinka osobystosti yak psykholohichni fenomen [Self-preservation behavior of the individual as a psychological phenomenon]. *Habitus. Psykhohihiia osobystosti – Habitus. Personality psychology*. 44. 219–222. Retrieved from: <http://habitus.od.ua/journals/2022/44-2022/37.pdf> [in Ukrainian].

6. Veldbrekht, O.O., & Tavrovetska, N.I. (2022). Shkala spryiniatoho stresu (PSS-10): adaptatsiia ta aprobatsiia v umovakh viiny [Perceived Stress Scale (PSS-10): adaptation and approbation in the war circumstances]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 2(25), 16–27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2> [in Ukrainian].

7. Klimanska, M., & Haletska, I. (2019). Ukrainaska adaptatsiia korotkoho piatyfaktornoho opytuvalnyka osobystosti TIPI (TIPI-UKR) [Ukrainian adaptation of the short five-factor TIPI personality questionnaire (TIPI-UKR)]. *Psykhohohichni chasopys – Psychological journal*, 5(9), 57–76. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9.4> [in Ukrainian].

8. Prykhodko, I.I. (2013). *Zasady psykholohichnoi bezpeky personalu ekstremalnykh vydiv diialnosti [Principles of psychological safety of personnel of extreme activities]*. Kharkiv: Akad. VV MVS Ukrainy [in Ukrainian].

9. Heim, E. (1988). Coping und Adaptivität: Gibt es geeignetes oder ungeeignetes Coping? *Psychother. med. Psychol.*, 38, 8–18 [in German].

10. Strack, K.M. (2007). A measure of interest to logotherapy researchers: The Meaning In Life Questionnaire. *The International Forum for Logotherapy*. Vol. 30. P. 109–111 [in English].