

**Місенг Дар'я Вячеславівна**, аспірант 4 року навчання Інституту соціальної та політичної психології НАПН України

**Miseng, Daria V/** postgraduate student of 4 years of study at the Institute of Social and Political Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine

**E-mail:** dariamiseng@gmail.com

**УДК 159.91**

**Оверчук В.А.**

**КОПІНГ-РЕСУРСИ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ  
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В ПОДОЛАННІ  
КРИЗОВИХ СТАНІВ**

**Оверчук В.А. Копінг-ресурси як чинник збереження психічного здоров'я особистості в подоланні кризових станів.** Стаття присвячена вивченню копінг-поведінки та захисних механізмів особистості в подоланні кризових станів. Копінг охоплює широку сферу, від несвідомих психологічних захистів до усвідомленого й цілеспрямованого вміння впоратися зі стресовими та тривожними ситуаціями. Існує тісний взаємозв'язок копінгу та механізмів психологічного захисту. Близькість понять копінгу і механізмів психологічного захисту зумовлює необхідність їх розмежування. Захисні механізми, з метою подолання психологічної напруги й тривоги, в більшості випадків викривляють, спотворюють інформацію. Копінг-стратегія виражається усвідомлено, спонукаючи особистість пристосуватись, впоратися, подолати проблемні ситуації або ж уникнути їх наслідків. Поняття «механізми психологічного захисту» і «механізми опанування» (копінг-поведінка) розглядаються як найважливіші форми адаптаційних процесів і реагування індивідом на стресові ситуації, що доповнюють один одного.

**Ключові слова:** критичні ситуації, подолання кризових ситуацій, психологічна адаптація, копінг-стратегія, копінг-реакція, копінг-поведінка, механізми психологічного захисту.

**Оверчук В.А.Копинг-ресурсы как фактор сохранности психического здоров'я личности в преодолении кризисных состояний.** Стаття посвящена изучению копинг-поведения и защитных механизмов личности в преодолении кризисных состояний. Копинг охватывает широкую сферу, от бессознательных психологических защит к осознанному и целенаправленному умению справиться со стрессовыми и тревожными ситуациями. Существует тесная взаимосвязь копинга и механизмов психологической защиты. Близость понятий копинга и механизмов психологической защиты предопределяет необходимость их разграничения. Защитные механизмы, с целью преодоления психологического напряжения и тревоги, в большинстве случаев искривляют, искажают информацию. Копинг-стратегия вырабатывается осознанно, побуждая личность приспособиться, справиться, преодолеть проблемные ситуации или избежать их последствий. Понятие «механизмы психологической защиты» и «механизмы овладения» (копинг-поведение) рассматриваются как важнейшие формы адаптационных процессов и реагирования личности на стрессовые ситуации, дополняющие друг друга.

**Ключевые слова:** кризисные ситуации, преодоление кризисных ситуаций, психологическая адаптация, копинг-стратегия, копинг-реакция, копинг-поведение, механизмы психологической защиты.

**Постановка проблеми** На сучасному етапі розвитку Україна й все суспільство переважає складний кризовий період, який пов'язаний з дією багатьох факторів. Більше чотирьох років Україна переживає складну соціально-політичну ситуацію. Продовжуються бойові дії в Донецькій і Луганській областях, десятки тисяч людей змушено покинули свої домівки і

тимчасово перебувають в інших регіонах нашої держави. Але й крім того, збільшилась кількість складних життєвих ситуацій, спровокованих соціальними й економічними аспектами життя, збільшенням кількості стихійних лих, катастроф, терористичних актів, випадків фізичного, морального й сексуального насильства в повсякденному житті. Всі ці фактори призвели до розвитку кризових переживань особистості, що викликають інтелектуальне, духовне, емоційне і фізичне напруження людини. Все це не могло не позначитися як на рівні суспільної свідомості, так і на індивідуальній системі соціальних установок та ціннісних орієнтацій окремої людини, тобто на життєздатності особистості. Наслідком цього є збільшення попиту на психологічну допомогу в кризових та надзвичайних ситуаціях. Проблема подолання особистістю критичних і стресових ситуацій на сьогодні є однією з найактуальніших, саме вивченню цих питань присвячені праці вчених з різних галузь знань: психології, медицини, біології, педагогіки тощо.

Одною з основних проблем, пов'язаною із збереженням психічного здоров'я під час кризової і надзвичайної ситуації, є здатність особистості звертатися до своїх психосоціальних потреб і можливістю подолання зовнішніх і внутрішніх труднощів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивченню виникнення критичних, стресогенних ситуацій та засобів їх подолання, основних підходів до розуміння копінг-поведінки присвячені роботи таких зарубіжних й вітчизняних вчених, як Ф. Александер, Дж. Амирхан, Г. Вейлант, Р.Льюїс, С. Петерсон, М.Селигман, Г.Сельє, Н.Скотч, М.Тейлор, КЗлдин, Е. Фрайденберг, С.Фолькман, К.О.Абульханова-Славська,

Б.С.Братусь, Ф.Є.Василюк, М.Ю.Денисов, В.С. Ніколаєва, І.Анциферова, В.О.Бодров, В. А.Ганзен, Л.П.Гримак, Є.П.Ильїн, Л.О.Китаєв-Смик, А.Б. Леонова, Б. Ф.Ломов, В.І.Медведєв, В.Д.Небиліцин, К.В.Судаков, М.Г.Ярошевский, С.К. Нартова-Бочавер, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонський та інш.

**Метою** даної статті є вивчення взаємозв'язків механізмів психологічного захисту з копінг-стратегіями особистості у подоланні кризових станів.

**Виклад основного матеріалу.** Існує певна тотожність понять копінг-реакція, копінг-стратегія й копінг-поведінка, вони вільно вживаються в спеціальній літературі, де копінг охоплює широку сферу, від несвідомих психологічних захистів до усвідомленого й цілеспрямованого вміння впоратися зі стресовими та тривожними ситуаціями. Копінг-процес включає в себе послідовні етапи функціонування, початковим етапом якого є формування копінг-реакції. Будь-яка кризова ситуація передбачає наявність об'єктивної обставини і визначеного відношення до неї особистості в залежності від ступеня значності цієї обставини для неї. Це відношення супроводжується емоційно-поведінковими реакціями різноманітного характеру і ступеня інтенсивності. Провідними характеристиками кризової ситуації є психічна напруга, значні переживання як особлива внутрішня робота по подоланню життєвих подій або травм, яка супроводжується зміною самооцінки, мотивації, потребою їх корекції та психологічного супроводу ззовні. Мета копінг-процесу – виробити копінг-поведінку, щоб подолати стресову ситуацію, усунути психологічний дискомфорт та віднайти емоційну стійкість. При виникненні стресогенної ситуації копінг-процес переходить від

реакції до усвідомлено відпрацьованої стратегії, що утворює поведінку. Підкреслимо, що спочатку поняття копінгу розглядалося саме в контексті екстремальних ситуацій, далі воно поширилося на повсякденні стресові ситуації. В умовах стресогенних ситуацій психологічна адаптація людини відбувається, головним чином, за допомогою копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту [6]. У сучасній психологічній літературі копінг-стратегії вивчаються в різних ракурсах у відповідності з різними видами діяльності.

Копінг-стратегії – стратегії співіснування з труднощами і врегулювання взаємовідносин з навколишнім середовищем. Існує багато варіантів пристосування до стресу, а саме:

- конфронтація, чи протистояння ситуації: агресивна установка людини по відношенню до важких життєвих обставин, коли такі ситуації сприймаються нею як ворожа сила, яку треба перемогти або знищити;

- дистанціювання від проблеми або ж відкладання її вирішення, внаслідок цього варіанту пристосування людина споглядає на ситуацію мовби з-за скла, зі-сторони;

- стратегія самоконтролю, прагнення регулювати свої почуття і дії, однак надмірне «врегулювання» своїх емоцій призводить до виникнення перенапруги, що може призвести до розвитку психосоматичних захворювань;

- стратегія пошуку соціальної підтримки, звернення по допомогу до інших людей;

- стратегія прийняття відповідальності. Її обирають, як правило, сильні та зрілі особистості, так як вона вимагає визнання власних помилок і їх аналіз з метою не допустити повторення;

– стратегія планового вирішення проблеми, тобто вироблення плану порятунку і чітке дотримання його;

– позитивна переоцінка того, що відбувається з людиною, переоцінка стресової ситуації в позитивному для неї руслі;

– «уникання (або перенесення) відповідальності», спроба втечі з ситуації або уникнення спілкування.

Копінг-поведінка – це індивідуальний спосіб вирішення складної життєвої ситуації, що має високу значимість, і пов'язаний з внутрішніми можливостями особистості та умовами соціальної підтримки. Тобто, копінг виступає тією змінною, яка залежить від трьох факторів – особливостей сприймання ситуації, особистісних та соціальних ресурсів. Спільним для авторів різних психологічних напрямків з вивчення природи копінг-поведінки є те, остання виступає свідомою, а не неавтоматизованою, активною, цілеспрямованою формою ефективної адаптації особистості до вимог стресової ситуації.

Копінг (англ. «cope» – впоратися, витримати, справитися) – це стабілізуючий фактор, що допомагає особистості підтримувати психосоціальну адаптацію в період впливу стресу. Копінг-стратегії – це адаптивна форма поведінки, яка підтримує психологічну рівновагу в проблемній ситуації; це способи психологічної діяльності та поведінки, що виробляються свідомо і спрямовані на подолання стресової ситуації. Всі копінг-стратегії, які використовує особистість, можна поділити на підставі наступних критеріїв [5]:

1. Емоційно-проблемний:

– Емоційно-фокусує копінг, направлений на врегулювання емоційної реакції.

– Проблемно-фокусуєчий допінг, направлений на те, щоб справитися з проблемою або змінити ситуацію, яка викликала стрес.

2. Когнітивно-поведінковий:

– «Прихований» внутрішній копінг – когнітивне вирішення проблеми, метою якої є зміна неприємної ситуації, що викликає стрес.

– «Відкритий» поведінковий копінг – орієнтований на поведінкові дії; використовуються копінг-стратегії, спостережувані в поведінці.

3. Успішний копінг:

– Успішний копінг – використовуються конструктивні стратегії, що приводять зрештою до подолання важкої ситуації, що викликала стрес.

– Неуспішний копінг – використовуються неконструктивні стратегії, що перешкоджають подоланню важкої ситуації.

Проблемно-орієнтований копінг пов'язаний зі спробами людини поліпшити відносини «людина-середовище» шляхом зміни когнітивної оцінки ситуації, що склалася, наприклад, пошуком інформації про те, що робити і як поступити, або шляхом утримання себе від імпульсивних або поспішних дій. Емоційно-орієнтований копінг включає думки і дії, які мають своєю метою понизити фізичний або психологічний вплив стресу. Ці думки або дії дають відчуття полегшення, проте не спрямовані на усунення загрозової ситуації, а просто дають людині можливість відчувати себе краще, комфортніше. Одні й ті ж події життя можуть мати різне стресове навантаження залежно від їх суб'єктивної оцінки або від того, які норми реагування дорослі транслують дітям. Копінг-реакція спрацьовує тоді, коли людина визначає ситуацію як таку, що

перевищує повсякденні енергетичні затрати і вимагає додаткових зусиль. А от коли вимоги ситуації оцінюються людиною як непосильні, тоді подолання може відбуватися у формі психологічного захисту.

Термін «захист» вперше з'явився в роботах З. Фрейда для позначення «всіх прийомів, які Я використовує в конфлікті і які можуть привести до неврозу». За первинними уявленнями, психологічні захисні механізми є вродженими і виступають як засіб вирішення конфлікту між свідомістю і несвідомим. Мета захисту полягає, за словами Фрейда, в ослабленні інтрапсихічного конфлікту (напруги, занепокоєння), обумовленого протиріччям між інстинктивними імпульсами несвідомого і інтеріоризованими вимогами зовнішнього середовища, що виникають в результаті соціальної взаємодії. Нездатність особистості розв'язати «внутрішній конфлікт» викликає зростання внутрішньої напруги. У такі моменти активізуються спеціальні психологічні механізми захисту, які захищають свідомість особистості від неприємних, травмуючих переживань. У сучасному уявленні захисні механізми являють собою продукти розвитку та навчання, що діють в підсвідомості, вони запускаються в ситуації конфлікту, фрустрації, стресу. Єдиної класифікації механізмів психологічного захисту не існує, хоча є безліч спроб їх угруповання по різних підставах.

Вайллент запропонував типологію механізмів захисту за рівнем їх зрілості в безперервному значенні «примітивність – зрілість», ця класифікація отримала широку популярність і до цього часу користується попитом.

I рівень – психотичні механізми (відкидання реальності, спотворення, ілюзорна проекція);



II рівень – незрілі механізми (фантазія, проєкція, відхід у хворобу, компульсивність тощо);

III рівень – невротичні механізми (інтелектуалізація, формування реакції, зміщення, дисасоціації);

IV рівень – зрілі захисти (сублімація, альтруїзм, супресія, антиципація, гумор).

Н. Мак-Вільямс відзначала, що до захисних механізмів, які розглядаються як первинні, незрілі і примітивні, як правило, відносяться ті, які мають справу з меєю між власним «Я» і зовнішнім світом. На думку Ф.Б. Березина, механізми психологічного захисту забезпечують регуляцію, спрямованість поведінки, зменшують тривогу і емоційну напругу. Він виділяє чотири типи механізмів психологічного захисту, ті що:

1. Перешкоджають усвідомленням факторів, що викликають тривогу – тобто ті фактори, що викликають тривогу не сприймаються або не усвідомлюються (витіснення і заперечення).

2. Дозволяють фіксувати тривогу на певних стимулах (фіксація тривоги)– тобто тривога зв'язується з якимось певним об'єктом не пов'язаним з причиною, що викликала тривогу (перенесення, деякі форми ізоляції).

3. Знижують рівень спонукань (знецінення вихідних потреб) – тобто зменшення тривоги може бути досягнуто за рахунок зниження рівня спонукань і знецінювання вихідної потреби (регресія, гіперкомпенсація).

4. Модифікують тривогу за рахунок формування стійких концепцій (концептуалізації) – тобто відбувається ідеаторна переробка тривоги, результатом якої стають уявлення, які спрямовують поведінку особистості (проєкція, раціоналізація).

Численні автори вказують на тісний взаємозв'язок копінгу та механізмів психологічного захисту. Одні автори вважають психологічний захист своєрідним «інтрапсихічним копінгом», або «механізмом опанування з внутрішньою тривогою»; інші автори відносять копінг до зовнішніх, поведінковим проявам механізмів психологічного захисту.

Близькість понять копінгу і механізмів психологічного захисту зумовлює необхідність їх розмежування, критерії якого були запропоновані Н. Хаан. На думку авторки, копінг є динамічним «параметром», який використовується особистістю свідомо і спрямований на активну зміну ситуації [10]. На відміну від копінга, механізми психологічного захисту є статичними «параметрами», які реалізують пасивні механізми, залежні від інтрапсихічної діяльності і спрямовані на пом'якшення психічного дискомфорту.

Таким чином, існує істотна різниця між копінгом і захисними психологічними механізмами. Захисні механізми, з метою подолання психологічної напруги й тривоги, в більшості випадків викривляють, спотворюють інформацію. Копінг-стратегія виробляється усвідомлено, спонукаючи особистість пристосуватись, впоратися, подолати проблемні ситуації або ж уникнути їх наслідків. Сенс захисних механізмів – зміна образу світу за принципом задоволення (несвідомий копінг). Захисні механізми є більш нав'язаними, ригідними, вони спотворюють реальність.

Серед вітчизняних дослідників поняття «механізми психологічного захисту» і «механізми опанування» (копінг-поведінка) розглядаються як найважливіші форми адаптаційних процесів і реагування індивідом на стресові ситуації, що

доповнюють один одного [7]. Послаблення психічного дискомфорту здійснюється в рамках неувідомленої діяльності психіки за допомогою механізмів психологічної захисту. Копінг-поведінка використовується як стратегія дій особистості, що спрямована на усунення ситуації психологічної загрози. У кожної людини в стресовому стані є своя власна унікальна комбінація ресурсів адаптації, а також власна стратегія поведінки та способи дії в стресогенних ситуаціях. Ця комбінація складає ядро індивідуального стилю боротьби особистості в стресовому стані.

Саме ці чинники формують механізми психічної регуляції подолання стресу і характеризують сутність даного процесу. Ресурси – це все те, що особистість використовує, щоб задовольнити вимоги середовища. Виділяють два великих класи ресурсів:

- особистісні (психологічні) – це навички та здібності індивіда;

- середовищні (соціальні) – ресурси, які відображають доступність для особистості допомоги в соціальному середовищі (інструментальні, моральні, емоційні).

Більш детальна класифікація дозволяє не тільки ідентифікувати конкретні ресурси (наприклад, культурні, політичні, інституційні ресурси), але і визначити їх джерела. Якщо коротко охарактеризувати склад особистих ресурсів, то слід зазначити, що психологічні ресурси включають когнітивні, психомоторні, емоційні, вольові та інші загальнопсихологічні властивості людини. Особистісні ресурси включають різноманітні властивості, риси, установки особистості, що здійснюють вплив на регуляцію поведінки в напружених

ситуаціях життєдіяльності і відбиті в якостях самоконтролю, самооцінки, в почутті власної гідності, мотивації, тощо.

Професійні ресурси – це рівень знань, досвіду, індивідуальний стиль діяльності, що дозволяють регулювати професійну поведінку особистості.

Фізичні ресурси визначаються рівнем фізичного і психічного здоров'я і функціональних резервів людини. До цього слід додати значну, часом надзвичайно значиму роль матеріальних ресурсів, які відкривають доступ до інформаційних, юридичних, медичних та інших форм професійної допомоги [4].

Особистісні та психологічні ресурси є основою для формування стратегій долаючої поведінки. Їх функціональна спрямованість складається або в запобіганні, або в усуненні, або в зниженні стресу, або у відновленні вихідного стану. На різних етапах процесу опанування особистість використовує різні стратегії, іноді навіть комбінуючи їх. При цьому не існує таких стратегій, які були б ефективними у всіх важких ситуаціях. Якими прийомами користуватися, вирішує сама особистість, виходячи зі своїх індивідуально-психологічних особливостей, життєвого досвіду, оцінки значущості ситуації, що відбувається, та інших факторів [1].

Таким чином, стратегії поведінки, що включають в себе психологічні захисти, копінгі й опанування, є різними варіантами процесу адаптації і подібно внутрішній картині життєвого шляху поділяються на соматично, особистісно і соціально орієнтовані, в залежності від переважної участі їх в адаптаційних процесах життєдіяльності особистості [3]. Використання системного підходу в збереженні життєдіяльності особистості, передбачає врахування психічних і фактичних

впливів середовища, властивостей особистості, механізмів регуляції стресу, механізмів, що зумовлюють їх специфічність.

Разом з тим залишаються недостатньо вивченими значення соціально-психологічних факторів, вплив психотравмуючої ситуації на особистість, оцінка переживань особистістю цієї ситуації та засоби переробки інтрапсихічного конфлікту за допомогою специфічних проявів психологічних захисних механізмів і опанування. Крім того, недостатньо вивчено комплексну взаємодію захисних механізмів і опанування в посттравматичний період адаптації.

#### **Список використаних джерел:**

1. Анцыферова Л. И. *Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита* / Л. И. Анцыферова // *Психологический журнал*. – 1994. – №15. – С. 3–18.
2. Бодров В. А. *Проблема преодоления стресса. Ч. 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса* / В. А. Бодров // *Психологический журнал*. – 2006. – Т. 27. – № 2. – С. 113–122.
3. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. *Психология жизненных ситуаций: Учебное пособие*. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.
4. Муздыбаев К. *Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ* / К. Муздыбаев // *Журнал социологии и социальной антропологии*. – 1998. – Т. 1. – № 2. – С. 3–14.
5. Нартова-Бочавер С. К. *«Coping behavior» в системе понятий психологии личности* / С. К. Нартова-Бочавер // *Психологический журнал*. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20–30.
6. *Психология копінг-поведінки: системне моделювання* : монографія / Н. В. Родіна. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. – 364 с.

7. Родина Н. В. К проблеме соотношения понятий «Копинг-стратегии» и «Защитные механизмы» / Н. В. Родина // Актуальні проблеми соціології, психології та педагогіки. – 2006. – № 1. – С. 98–104.

8. Родина Н.В. Развитие копинга на протяжении жизненного пути личности / Н.В. Родина / Вісник Одеського національного університету. – 2014. – Т. 19, Вип. 1(31). – С. 279-289.

9. Соколова Е.Т. Феномен психологической защиты // Вопр. психологии. 2007. № 4. С. 66–79.

10. Naan N. Proposed model of ego functioning: coping and defense mechanisms in relationship to IQ change // J. of American Psychological Association. Washington, 1963. Vol. 77. N 8. P. 1–22.

### **Spysok vykorystanyh dzherel:**

1. Ancyferova L.I. Lichnost' v trudnyh zhiznennyh uslovijah: pereosmyslivanie, preobrazovanie situacij i psihologicheskaja zashhita / L. I. Ancyferova // Psihologicheskij zhurnal. – 1994. – №15. – С. 3–18.

2. Bodrov V.A. Problema preodolenija stressa. Ch. 2. Processy i resursy preodolenija stressa/ V. A. Bodrov // Psihologicheskij zhurnal. – 2006. – Т. 27. – № 2. – С. 113–122.

3. Burlachuk L.F., Korzhova E.Ju. Psihologija zhiznennyh situacij: Uchebnoe posobie. – М.: Rossijskoe pedagogicheskoe agentstvo, 1998. – 263 s.

4. Muzdybaev K. Strategija sovladanija s zhiznennymi trudnostjami. Teoreticheskij analiz / K. Muzdybaev // Zhurnal sociologii i social'noj antropologii. – 1998. – Т. 1. – № 2. – С. 3–14.

5. Nartova-Bochaver S. K. «Coping behavior» v sisteme ponjatij psihologii lichnosti / S. K. Nartova-Bochaver // Psihologicheskij zhurnal. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20–30.

6. Psihologija koping-povedinki: sisteme modeljuvannja : monografija / N. V. Rodina. – Odesa : vidavec' Bukaev Vadim Viktorovich, 2011. – 364 s.

7. Rodina N. V. K probleme sootnoshenija ponjatij «Koping-strategii» i «Zashhitnye mehanizmy» / N. V. Rodina // Aktual'ni problemi sociologii, psihologii ta pedagogiki. – 2006. – № 1. – С. 98–104.

8. Rodina N.V. Rozvitok kopingu na protjazi zhittvevogo shljahu osobistosti / N.V. Rodina / Visnik Odes'kogo nacional'nogo universitetu. – 2014. – Т. 19, Vip. 1(31). – S. 279-289.

9. Sokolova E.T. Fenomen psihologicheskoy zashhity // Vopr. psihologii. 2007. № 4. S. 66–79.

10. Haan N. Proposed model of ego functioning: coping and defense mechanisms in relationship to IQ change // J. of American Psychological Association. Washington, 1963. Vol. 77. N 8. P. 1–22.

**Overchuk, V.A. Meaningful resources as a factor in maintaining mental health of personality in overcoming crisis conditions.** *The article is dedicated to coping behaviour and personal protective mechanisms researches in overcoming crisis situations. Coping reaches a wide range, from unconscious securities to conscious and purposeful ability of overcoming stressful situations. There is a connection between coping and psychological behavior mechanisms. A closeness of meanings coping and psychological behavior mechanisms forces to their separations. Protective mechanisms, in order to overcome psychological stress and anxiety, in most cases distort information. The coping strategy is made consciously, prompting the person to adapt, to cope, to overcome problem situations or to avoid their consequences. The concept of "mechanisms of psychological protection" and "mechanisms of mastering" (coping-behavior) are considered as the most important forms of adaptation processes and the response of the individual to stressful situations that complement each other.*

**Key words:** *crisis situations, injury experience, overcoming of crisis situations, psychological adaptation, coping strategy, coping reaction.*

#### **Відомості про автора:**

**Оверчук Вікторія Анатоліївна**, доцент кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса, кандидат психологічних наук, доцент

**Overchuk, Viktoriya A.** Candidate of Psychological Sciences., docent, Associate Professor at the Department of Psychology of Vasyil' Stus Donetsk National University.

**E-mail:** vik.over03@gmail.com