

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ СТРЕСУ

У статті розглядаються теоретичні та практичні аспекти адаптації особистостів умовах війни в Україні, з урахуванням досвіду дослідження процесів адаптації українських зимівників до життєдіяльності в стресогенних умовах Антарктики.

У ситуаціях стресу, коли він може викликати порушення почуття безпеки, патологічні стани посттравматичного стресу, ознаки «емоційного вигорання», особистість залучає всі наявні життєві ресурси для успішної адаптації в несприятливих умовах. Тому дослідження копінг-стратегій адаптації в умовах перманентного стресу є актуальним на сьогодні, враховуючи реалії подій в Україні. *Мета та завдання.* Метою статті є представити результати дослідження копінг-стратегій адаптації особистості до життєдіяльності в умовах стресу у представників різних соціальних груп. Завданнями є: проаналізувати основні поняття щодо адаптації особистості в умовах стресу (адаптація, перманентний стрес, ресурсний стан, резильєнтність, ознаки «емоційного вигорання»), привести емпіричний аналіз основних копінг-стратегій адаптації педагогів і зимівників в умовах перманентного стресу у порівнянні, провести аналіз результатів дослідження рівнів «емоційного вигорання» у вчителів і зимівників. Для дослідження були обрані методи кількісного і якісного аналізу отриманих результатів, а саме: використання методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка та низки методів якісного аналізу – бесіди, інтерв'ювання, особисте опитування досліджуваних. Вибірку дослідження становили: 71 зимівник 10-ти Українських антарктичних експедицій і 64 педагога шкіл м. Житомира та Житомирської області. Представлено погляди вчених на адаптаційні можливості людини до несприятливих умов життєдіяльності, копінг-стратегії відновлення емоційного стану, особливості «емоційного вигорання», розглянуто застосування копінг-стратегій у зимівників, що працюють в умовах вкрай південних широт земної кулі, і українських педагогів, які працюють в умовах війни. Теоретичні погляди підтверджуються представленням практичного матеріалу щодо копінг-стратегій адаптації до змінених умов життєдіяльності у представників українських зимівників і педагогів.

Ключові слова: адаптація, перманентний стрес, ресурсний стан, резильєнтність, копінг-стратегії, «емоційне вигорання».

Miroshnychenko O., Kosyhina O. Coping strategies of personality adaptation to life under stress. The article deals with theoretical and practical aspects of personal adaptation in the conditions of war in Ukraine, taking into account the experience of studying the processes of adaptation of Ukrainian winterers to life in stressful conditions of the Antarctic. In situations of stress, when it can cause a violation of the sense of security, pathological states of post-traumatic stress, and signs of “emotional burnout,” the individual attracts all available life resources for successful adaptation in adverse conditions. Therefore, the study of coping strategies for adaptation in conditions of permanent stress is relevant today, given the realities of events in Ukraine. Purpose and objectives. The purpose of the article is to present the results of the study of coping strategies of adaptation of personality to life under stress in representatives of different social groups. The tasks are: to analyze the basic concepts of personality adaptation under stress (adaptation, permanent stress, resource state, resilience, signs of “emotional burnout”), to provide an empirical analysis of the main coping strategies of adaptation of teachers and winterers under conditions of permanent stress in comparison, to analyze the results of the study of the levels of “emotional burnout” in teachers and winterers.

The researchers chose the methods of quantitative and qualitative analysis of the results obtained, namely: the use of the methodology “Diagnosis of the level of emotional burnout” by V. Boyko and a number of qualitative analysis methods - conversations, interviews, personal survey of the researchers. The sample of the study was: 71 winterers of 10 Ukrainian Antarctic expeditions and 64 school teachers from Zhytomyr and Zhytomyr region. The article presents the views of scientists on the adaptive capabilities of a person to unfavorable living conditions, coping strategies for restoring the emotional state, the peculiarities of “emotional burnout”, and considers the use of coping strategies by winterers working in the extremely southern latitudes of the globe and Ukrainian teachers working in war conditions. The theoretical views are confirmed by the presentation of practical material on coping strategies for adaptation to changed living conditions by representatives of Ukrainian winterers and teachers.

Keywords: adaptation, permanent stress, resource state, resilience, coping strategies, “emotional burnout”.

Постановка проблеми. Сьогодні, коли в умовах повномасштабної війни в Україні зруйноване і унеможливлене звичне життя, значна частина наших емоційних, психічних, фізичних та інших ресурсів витрачається на боротьбу з агресором, на компенсацію негативних наслідків надзвичайних ситуацій. В умовах повномасштабної війни, ми, не зважаючи на перманентний стрес, в якому перебуваємо, намагаємось триматись ментально, психологічно і фізично. Саме в умовах стресу особистість залучає всі наявні у неї життєві ресурси для успішної адаптації, захисту від травмування, для попередження негативних наслідків і втрат після пережитих надзвичайних подій.

Адаптаційні можливості людини дозволяють їй пристосовуватися до складних несприятливих умов життєдіяльності у різних місцях нашої планети. У представленій статті ми хочемо порівняти копінг-стратегії адаптації до несприятливих (а подекуди і екстремальних) умов діяльності українських педагогів, які виконують професійні обов’язки під час війни, та зимівників української антарктичної станції «Академік Вернадський», які працюють на берегах далекої Антарктиди.

У статті ми використовуємо матеріали дослідження, проведеного нами протягом 10-років і присвяченого готовності українських зимівників до екстремальних умов життєдіяльності в Антарктиці (Мірошниченко, 2023). Адаптаційна складова є однією з найважливіших у системі готовності до діяльності у несприятливих умовах. Сьогодні, коли більшість верств населення України перебувають у стані перманентного стресу у зв’язку з повномасштабною війною, дослідження копінг-стратегій використання адаптаційних можливостей людини до діяльності в несприятливих умовах є актуальними і своєчасними.

Аналіз основних досліджень і публікацій із зазначеної проблеми.

Дослідження науковців, які вивчали особливості життєдіяльності людини в стресових умовах, доводять, що і діяльність зимівників, які працюють у край південних широтах земної кулі, і педагогів, що виконують професійний обов’язок в умовах війни, зазнають негативних змін.

Зміни у психоемоційному, соматичному стані вчителя, зниження настрою, негативні трансформації на рівні поведінки, реакцій, системи цінностей

та переконань педагогічних працівників позначаються на якості їхньої професійної діяльності, рівні мотивації, соціальній активності та характері міжособистісної взаємодії. Так, Н. Оніщенко підкреслює, що неможливість адаптуватися до несприятливих умов може корелювати із втратою самоконтролю, неспроможністю до самостійних покрокових дій для виходу із небезпечної зони (Оніщенко, 2014). Стресові події, до яких важко адаптуватися, можуть спричинити у одних панічні реакції, відчуття абсолютної безпорадності щодо здатності подолати чергову небезпечну ситуацію, у інших – власну некомпетентність щодо використання засвоєних і апробованих раніше індивідуальних стратегій для подолання стресу (Косигіна, 2022).

Також несприятливі умови існування позначаються на діяльності зимівників. Особливості адаптації людини до умов Антарктики визначаються довготривалою депривацією, як фізіологічною (в першу чергу, сенсорною), так і соціальною, а також впливом на організм людини незвичних екологічних і метеокліматичних факторів: змінена фотоперіодика, підвищений інфразвуковий фон, вплив «озонової діри», активні атмосферні процеси та ін. (Моїсеєнко, 2014). Дослідники особливостей адаптації зимівників із тих країн, що мають антарктичні полярні станції, також відмічають негативний вплив суворих умов на адаптацію людини до діяльності в Антарктиді (Belkin, Dyurgerov, etc., 2016; Blight & Norris, 2018; Hensel & Visser, 2018).

У той же час дослідники відмічають, що екстремальні умови життєдіяльності можуть підсилювати опір організму несприятливим ситуаціям. Так, Г. Воскобойнікова акцентує увагу на тому, що свідоме ставлення людини до потреб власного здоров'я, спосіб життя, особливості життєдіяльності (у тому числі, і в особливих умовах) впливають на рівень резистентності організму до хвороб (Воскобойнікова, 2014). Автор наголошує, що здатність до адаптації та загальна адаптованість людини до фізичних навантажень визначає рівень соматичного здоров'я фахівця.

Проблемами адаптації людини, пов'язаними з подоланням наслідків пандемії 2019-2021 рр., займалась група науковців: В. Гончаров, Д. Бондаренко, С. Дементев, О. Варецька, Ю. Максименко. Вони встановили, що однією з основних причин виникнення стресу в умовах пандемії є соціальна ізоляція особистості: обмеження можливостей працювати, самотність, неможливість брати активну участь у житті суспільства (Гончаров, Бондаренко, Дементев, Варецька, Максименко, 2022: 74–75). Всі ці ознаки ізоляції спостерігаються також і в життєдіяльності українських зимівників в умовах річної експедиції до Антарктики, про що свідчать дослідження науковців (Kokun & Bakhmutova, 2021).

У той же час, дослідження науковців доводять, що копінг-стратегії як особливий вид соціальної адаптації до несприятливих умов життєдіяльності забезпечують здоров'я та благополуччя людини. Так, Н. Ліщина у своїх наукових дослідженнях доводить, що свідоме поведінка особистості, спрямована на активну взаємодію з несприятливою ситуацією, дозволяє людині піддати контролю ситуацію або пристосуватися до неї (Ліщина, 2016:71). Така копінг-стратегія

сприяє тому, що людина може впоратися зі стресом або важкою життєвою ситуацією. Наші дослідження життєдіяльності вчителів також підтверджують цей факт: у несприятливих умовах важливо свідомо контролювати складну ситуацію, цим самим зберігаючи власне здоров'я.

S. R. Maddi, R. H. Harvey, D. M. Khoshaba, M. Fazel & N. Resurreccion визначають життєстійкість як інтегральну особистісну рису. Саме від неї залежить здатність людини адаптуватися до життєвих викликів та стресогенних подій (Maddi, Harvey, Khoshaba, Fazel & Resurreccion, 2009). Авторами розглядаються наступні базові компоненти життєстійкості особистості, що сприяють ефективній адаптації: залученість (занурення) у процес, події життя; упевненість у можливості контролювати, готовність контролювати ситуації й події власного життя; готовність до ризику (прийняття виклику життя). Такі якості ми спостерігали у вчителів, з якими проводили дослідження.

Мета та завдання. Метою статті є представити результати дослідження копінг-стратегій адаптації особистості до життєдіяльності в умовах стресу у представників різних соціальних груп. Завданнями є: проаналізувати основні поняття щодо адаптації особистості в умовах стресу (адаптація, перманентний стрес, ресурсний стан, резильєнтність, копінг-стратегії, «емоційне вигорання»), привести емпіричний аналіз основних копінг-стратегій адаптації педагогів і вчителів в умовах перманентного стресу у порівнянні, провести порівняльний аналіз результатів дослідження рівнів «емоційного вигорання» у вчителів і вчителів.

Методи та процедура дослідження. Розглянемо основні поняття, що стосуються проблеми адаптації до несприятливих умов життєдіяльності у контексті нашого дослідження.

Ми визначаємо *адаптацію* особистості як комплексний динамічний процес багаторівневого пристосування до змінених умов зовнішнього та внутрішнього середовища, що охоплює такі рівні організації людини, як організм (біологічний рівень), індивідуальність (психофізіологічний рівень), особистість (соціально-психологічний рівень), фахівець (професійний рівень) та передбачає активність самого суб'єкта діяльності, що вимагає осмислення своїх дій і вчинків, пошуку власних шляхів рішень відповідно до конкретних умов життєдіяльності, аналіз характерних особливостей і результатів взаємодії з новими людьми і обставинами.

Перманентний стрес визначається нами як такий, що триває безперервно, тривало. Вважаємо, що люди в Україні відчувають стрес постійно, враховуючи військово-політичну ситуацію сьогодення. *Ресурсний стан* ми розглядаємо як стан психічної та фізичної енергії людини, який дозволяє особистості ефективно адаптуватися до несприятливих умов життєдіяльності та справлятися з повсякденними стресорами. *Резильєнтність* (від англ. *Resilience* – пружність, еластичність) ми трактуємо як вроджену динамічну властивість особистості, що лежить в основі здатності долати стреси конструктивним шляхом.

У межах нашого дослідження ми розглядаємо резильєнтність як здатність особистості зберігати в несприятливих ситуаціях стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування, ефективно адаптуючись до несприятливих змін зовнішнього та внутрішнього середовища. *Копінг-стратегії* (від англ. *Coping* – долати) ми розуміємо як психологічну стратегію або спосіб подолання людиною стресової ситуації. Спираючись на наші дослідження, ми визначили, що це поняття об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовують людина, щоб впоратися із запитами реалій життя. Також копінг-стратегії можна розуміти як збільшення свідомого зусилля задля вирішення особистих та міжособистісних проблем і намагання опанувати або переносити стрес, щоб адаптуватися до змінених умов. Ефективність копінг-стратегій, як показало наше дослідження, залежить від типу стресу, індивідуальних особливостей людини та обставин життєдіяльності.

Вибірку дослідження становили: 71 зимівник 10-ти Українських антарктичних експедицій (УАЕ), з них 69 чоловіків і 2 жінки, вік досліджуваних – від 22-х до 64-х років; 64 педагога шкіл м. Житомира та Житомирської області, з них 8 чоловіків і 56 жінок, вік досліджуваних – від 26-ти до 58 років.

Для дослідження ефективності копінг-стратегій досліджуваних (українських зимівників та педагогів) ми використовували методику

«Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка та низку методів якісного аналізу – бесіди, інтерв'ювання, особисте опитування досліджуваних. Дана методика представляє для нашого дослідження інтерес у тому сенсі, що досліджувані (як зимівники на антарктичній станції, так і вчителі в умовах війни) працюють у доволі непростих, напружених ситуаціях щодо як зовнішніх умов, так і внутрішніх, психологічних. Експериментально підтверджено, що високий рівень резильєнтності зменшує ризик «емоційного вигорання у фахівців», викликає у них відчуття позитивних досягнень, сприяє процесам позитивної адаптації до важких захворювань (у т.ч. стресогенних), впливає на швидше одужання після хвороби (Стрільчук, 2024). Тобто, низький рівень «емоційного вигорання» говорить про вдало обрану копінг-стратегію адаптації до життєдіяльності в умовах стресу.

Сутність проведення методики В. Бойка полягає у тому, що досліджуваним пропонується прочитати судження методики (84) і співвіднести зі своїми емоційними станами, надавши відповідь: «так» чи «ні». На думку автора методики, «емоційне вигорання» представляє собою стереотип емоційної професійної поведінки, яке характеризується 3-ма фазами: напруження, резистенція, виснаження. У кожній фазі виділяються по 4 симптоми: у фазі напруження – переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, відчуття «загнаності у клітку», тривога та депресія; у фазі резистенції – неадекватне емоційне реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, розширення сфери економії емоцій, редукція професійних обов'язків; у фазі виснаження – емоційний дефіцит, емоційна відстороненість, деперсоналізація, психосоматичні та психовегетативні порушення. Показник виразності кожної фази коливається в межах від 0 до 24 балів:

0-7,9 – фаза не сформована; 9-11,9 – фаза у стадії формування; 12 і більше – фаза сформована.

Результати дослідження. Представляємо порівняння показників процесів «емоційного вигорання» у представників вчителів і зимівників (Див. табл. 1).

Таблиця 1

Порівняння середніх показників за шкалами методики діагностики рівня «емоційного вигорання» В. Бойка у представників вчителів і зимівників

Шкали мето- дики	Показники вчителів шкіл	Показники зимі- вників	Різниця у показниках (у балах)	Різниця у показниках (у %)
Напруження	6,2 (± 2,4)	3,5 (± 2,1)	2,7	43,5%
Резистенція	10,1 (± 3,8)	6,9 (± 3,3)	3,2	31,7%
Виснаження	8,1 (± 3,2)	4,7 (± 2,7)	3,4	42,0%

Прим. У дужках позначено середнє квадратичне відхилення (δ).

Як свідчать дані застосованої методики, у українських зимівників за всіма шкалами показники не виходять за межі несформованої фази, це свідчить про емоційну резильєнтність полярників антарктичної станції і, відповідно, про ефективну адаптацію до суворих умов Антарктики. Які ж копінг-стратегії називають зимівники основними? Даємо їх перелік у порядку зменшення важливості, на думку опитуваних:

- 1) заняття спортом (у спеціально обладнаних приміщеннях та на свіжому повітрі);
- 2) організація музичних вечорів, співи під гітару;
- 3) створення відео-фільмів про будні колективного проживання на станції;
- 4) можливість спілкуватися через інтернет з рідними;
- 5) проведення часу за переглядом кінофільмів, ТВ передач;
- 6) милування незвичною природою, тваринним світом;
- 7) читання художньої літератури;
- 8) банні процедури;
- 9) відвідування довколишніх островів;
- 10) спільне приготування їжі (наприклад, колективна праця щодо закваски капусти на зиму).

Як бачимо, копінг-стратегії зимівників є своєрідними, такими, що відображають особливості життєдіяльності в умовах замкнутого колективу на зимівлі в Антарктиці.

Показники рівнів вигорання у вчителів шкіл є більш високими за всіма шкалами, ніж у зимівників. Так, показники за шкалою *напруження* є більшими на 43,5%, за шкалою *резистенція* – на 31,7%; за шкалою *виснаження* – на 42,0%. Звертає на себе увагу той факт, що за шкалами *резистенція* та *виснаження* показники у вчителів сигналізують про фазу у стадії формування. Звичайно, такий

факт потребує осмислення і прийняття мір щодо запобігання «емоційного вигорання» і працівників освітянської сфери.

Проведене опитування учителів шкіл м. Житомира та Житомирської області довело, що стратегіями для відновлення ресурсного стану та протистояння негативним наслідкам стресових подій, пов'язаних з війною, є такі (подаємо у порядку зменшення визначення важливості стратегії, % вказують на відносну кількість тих опитуваних, що використовують дану стратегію):

- зайняття активною фізичною чи розумовою працею – 87%;
- спілкування з рідними, значущими людьми, друзями – 80%;
- вживання кави, солодощів, того «смачного, що хочеться» – 75%;
- волонтерство, допомога нужденним, більш слабким – 64%;
- догляд за тваринами – 54%;
- творчість (складання віршів, вишивання, малювання тощо) – 48%;
- перегляд цікавих (позитивних) телепередач – 40%;
- читання художньої літератури, розгадування кросвордів – 38%;
- шопінг (придбання приємних речей для себе та близьких) – 32%;
- фізичні вправи (плавання, відвідування спортзалу, ходьба тощо) – 30%;
- музика – 24%.

Таким чином, виключно життєстійка поведінка особистості визначається високим рівнем активності, здатністю позитивно мислити, прийняття життєвих труднощів, спрямуванням ресурсів для подолання кризи. Наводимо приклад з переліку процедур та вправ щодо відновлення ресурсного стану, адаптації до складних умов життя однієї з учасниць нашого опитування – вчительки однієї з житомирських шкіл, які авторка намагається робити щоденно або певну кількість разів на тиждень (ставлячи відмітки у щоденник).

Процедури та вправи щодо здорового способу життя: ранкова зарядка; контрастний душ; ходьба (45-60 хв.); плавання у басейні; гімнастика для шиї; 30-40 присідань; прийом мінеральної води, вітамінів та фруктів; самомасаж м'язів рук і ніг; застосування аплікатора для хребта; вживання здорової їжі.

Проаналізувавши щоденник учасниці нашого опитування і провівши з нею бесіду, ми зробили висновок, що намагання вести здоровий спосіб життя, активне проведення часу допомагає розвитку ефективних копінг-стратегій в умовах стресу. Це перекується з думкою вченого G. Shiraldi (Shiraldi, 2019). За G. Shiraldi, першим елементом, на якому базується резилієнтність, є здоровий, оптимально функціонуючий мозок і фізичне здоров'я. Досягнути такий оптимальний рівень допомагають певні звички, зокрема: 1) регулярні фізичні вправи; 2) індивідуально визначена дієта; 3) здоровий сон; 4) мінімальне вживання таких субстанцій, як тютюн, алкоголь, кофеїн; 5) періодичні перевірки стану здоров'я.

Обговорення. Ось які дані наводять наші польські колеги щодо копінг-стратегій адаптації особистості в умовах перманентного стресу. За результатами дослідження T. Karatzias (Цит. за Стрільчук, 2024: 35), проведеними польськими науковцями під час війни в Україні, українські біженці у Польщі використовують різні копінг-стратегії для усунення стресу: 53 % намагаються відволіктися,

займаючись справами; 48% заспокоюють себедумкою, що «могло б бути ще гірше»; 32% моляться, 15% приймають заспокійливі препарати; 3% зловживають алкоголем, нікотином та ін. речовинами. Схожі дані проілюстровано прикладами з життя українських біженців у спільній роботі українських та польських науковиць Л. Бахмутової, і А. Неска (Бахмутова & Неска, 2022).

Як бачимо, порівнюючи дані схожих досліджень серед українських вчителів, що залишились в Україні, та біженців з України у Польщі, існує певна різниця у застосуванні копінг-стратегій подолання стресу і відновлення ресурсного стану особистості. Це можна пояснити, на нашу думку, тим, що біженці, як правило, більш постраждали від війни в Україні, тому їх стратегії більш «жорсткі».

Щоб зробити особисті копінг-стратегії педагогів більш ефективними, ми використовуємо базові положення та протоколи, представлені у методичних рекомендаціях МОН України для педагогічних працівників, практичних психологів, соціальних педагогів закладів освіти «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» (Методичні рекомендації МОН), у контексті проведення лекційних та практичних занять на курсах підвищення кваліфікації педагогічних працівників. Для відновлення ресурсу, зниження психоемоційної напруги, зменшення проявів «емоційного вигорання» ми пропонуємо слухачам курсів підвищення кваліфікації педагогічних працівників Житомирської області проведення тренінгових занять, в межах яких розглядаємо теоретичні та практичні питання щодо розпізнання ознак стресу, застосування копінг-стратегій, навчаємо використанню різноманітних вправ зняття напруження і панічних атак під час стресу. Учасники тренінгів, у контексті надання першої психологічної допомоги потерпілим (як дорослим, так і дітям), опановують різноманітні психологічні вправи та техніки емоційної регуляції (Косигіна, Марченко, Мірошниченко, 2020).

Висновки та перспективи подальшого дослідження проблеми.

Здатність особистості до «контролю» над ситуацією в умовах перманентного стресу передбачає активний пошук копінг-стратегій адаптації до змінених умов життєдіяльності, з метою зниження рівня стресогенності травмуючої ситуації розробляються і реалізуються покрокові алгоритми адаптивних дій. Таким чином, досягаючи високого рівня контролю над стресогенною ситуацією, фахівець уникає непродуктивного стану безпорадності та зниження мотивації, знижує можливість виникнення «емоційного вигорання», усвідомлює зв'язок між власними цілеспрямованими діями та досягненням бажаного результату, зберігає компетентність щодо впевненості власним ресурсом вирішити проблемну ситуацію.

Перспективою подальшого дослідження проблеми ефективності копінг-стратегій адаптації особистості до життєдіяльності в умовах перманентного стресу вважаємо більш детальне вивчення досвіду як українських, так і зарубіжних науковців, а також застосування новітніх технологій (наприклад, арт-терапевтичні техніки) у проведенні тренінгових занять з фахівцями та удосконалення програм надання першої невідкладної психологічної допомоги як дітям, так і дорослим в екстремальних ситуаціях.

Список використаних джерел

- Бахмутова, Л. М., & Неска, А. (2022). Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Випуск 22*, 3–18. <https://lib.iitta.gov.ua/732780/>
- Воскобойнікова Г. Л. (2014). Концепція комплексної оцінки адаптаційних можливостей у формуванні і збереженні індивідуального здоров'я людини. *Наука і освіта*. № 8. С. 35–39.
- Гончаров В., Бондаренко Д., Дементєв С., Варецька О. & Максименко Ю. (2022). Дослідження зв'язку між пандемією covid-19 та станом психічного здоров'я дітей. *Наука і освіта*. № 2. С. 74–79.
- Косигіна О. В. (2022). Педагогічним працівникам – про алгоритм надання першої психологічної допомоги у надзвичайній ситуації. *Розвиток професіоналізму педагогічних працівників в умовах післядипломної педагогічної освіти* : зб. мат. всеукр. наук.-практ. інтернет-конференції, 23 травня 2022 р. Житомир : КЗ «Житомирський ОППО» ЖОР. С. 134– 139.
- Косигіна О., Марченко О. & Мірошніченко О. (2020). Психопрофілактика стресових перевантажень у педагогічних працівників: досвід закладів освіти в Україні та Польщі. *Українська полоністика*. № 18(2). С. 136– 145.
- Ліщина Н. В. (2016). Співвідношення між показниками копінг-стратегій та рольової кризи. *Наука і освіта*. № 7. С. 70–76.
- Методичні рекомендації МОН для педагогічних працівників, практичних психологів, соціальних педагогів закладів освіти «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» https://znayshov.com/News/Details/metodychni_rekomendatsii_persha_psykholoh_ichna_dopomoha._alhorjtm_dii
- Мірошніченко О. А. (2023). *Вікові особливості психологічної готовності українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики* : монографія. Житомир : Вид-во «Рута». 272 с.
- Моїсеєнко Є. В. (2014). Особливості адаптації людини до умов Антарктики. *Наука і освіта*. 2014. № 8. С. 133–137.
- Оніщенко Н. В. (2014). *Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти* : монографія. Харків: Право. 584 с.
- Стрільчук Л. (2024). Швидке полегшення, тривалий ефект: новий підхід до управління стресом. *Медицина газета «Здоров'я України 21 сторіччя»*. № 1–2 (562–563). С. 35.
- Belkin V., Dyurgerov M., Finaev A.&Soroko S. (2016). Bioclimatic evaluation of the human discomfort level for several Antarctic regions. *Human Physiology*. 42: 119-127.
- Blight S. & Norris K. (2018). Positive psychological outcomes following Antarctic deployment. *The Polar Journal*. 8: 351–363.

- Hensel R. & Visser R. J. (2018). Shared leadership in entrepreneurial teams: the impact of personality. *International Journal of Entrepreneurial Behaviour and Research*. 24: 1104–1119.
- Kokun, O. & Bakhmutova, L. (2021). The impact of expeditioners' personality traits on their interpersonal interactions during long-term Antarctic expeditions. *Polish Polar Research*, 42(1), 59–76, DOI: 10.24425/PPR.2021.136512
- Maddi S. R., Harvey R. H., Khoshaba D. M., Fazel M. & Resurreccion N. (2009). The personality construct of hardiness, IV: Expressed in positive cognitions and emotions concerning oneself and developmentally relevant activities. *Journal of Humanistic Psychology*. № 49(3). P. 292–305.
- Shiraldi G. R. (2019). Siła rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu? Sopot : GWP.