

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.2.1>**Вікторія ПРЕДКО**

доктор філософії в галузі психології, асистент кафедри загальної психології факультету психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, вул. Володимирська, 60, м. Київ, Україна, 01033

Максим БОНДАР

студент факультету психології, кафедра загальної психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, вул. Володимирська, 60, м. Київ, Україна, 01033

Viktoria PREDKO

PhD in Psychology, Assistant Professor at the Department of General Psychology
Taras Shevchenko National University of Kyiv, 60 Volodymyrska str., Kyiv, Ukraine, 01033

Maksym BONDAR

Student at the Faculty of Psychology, Department of General Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, 60 Volodymyrska str., Kyiv, Ukraine, 01033

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ПОВЕДІНКОВИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE INTERRELATION OF HARDINESS AND BEHAVIOR COPING STRATEGIES OF THE PERSONALITY

У статті розкрито психологічний зміст феномену життєстійкості, визначено її основну роль у формуванні та розвитку конструктивних поведінкових копінг-стратегій. Підкреслено її важливе значення в розвитку успішної адаптації особистості, здатності ефективно справлятися з життєвими негараздами, можливості оптимально функціонувати навіть у ситуації невизначеності.

Метою статті є виявлення психологічних особливостей взаємозв'язку життєстійкості та прояву поведінкових копінг-стратегій поведінки підлітків.

Висновки. Під час дослідження було виявлено психологічні особливості прояву поведінкових копінг-стратегій. Зокрема, найвищого рівня набула стратегія вирішення проблем, потім пошук соціальної підтримки і найнижчий рівень здобула стратегія уникнення проблем. Це є свідченням того, що досліджувані здатні конструктивно вирішувати проблемні питання, долати труднощі, ефективно використовувати внутрішній потенціал. Визначено значні відмінності у вираженості поведінкових копінг-стратегій серед чоловіків та жінок, а саме, серед чоловіків виявлено вищий рівень стратегії вирішення проблеми ніж у жінок; в той час як серед жінок визначено значно більший рівень стратегії пошуку соціальної підтримки. Було доведено наявність взаємозв'язку між вираженістю поведінкових копінг-стратегій та життєстійкістю особистості. Наявність прямого статистично значущого взаємозв'язку середньої сили між стратегією «Вирішення проблем» та життєстійкістю, а також наявність зворотного статистично значущого взаємозв'язку середньої сили між життєстійкістю та стратегією «Уникнення проблем». У дослідженні також представлено різницю у вираженості поведінкових копінг-стратегій у досліджуваних з високим та низьким рівнем життєстійкості.

Ключові слова: життєстійкість, копінг стратегії, підліток, стрес, складна життєва ситуація.

The article reveals the psychological content of the phenomenon of hardiness and defines its main role in the formation and development of constructive behavioral coping strategies. Its importance is emphasized in the development of successful adaptation of the personality, the ability to effectively cope with life's problems, and the ability to function optimally even in a situation of uncertainty.

The purpose of the article is to identify the psychological characteristics of the relationship between hardiness and the manifestation of coping behavior strategies in adolescents.

Findings. The study revealed the psychological features of the manifestation of behavioral coping strategies. In particular, the problem-solving strategy gained the highest level, then the search for social support and the problem-avoidance strategy got the lowest level. This indicates that the subjects can constructively solve problematic issues, overcome difficulties, effectively use their internal potential, and are not afraid to seek help if necessary. Significant differences in the severity of coping strategies among men and women were determined, namely, a higher level of the problem-solving strategy was found among men than among women; while among women a significant level of strategy for seeking social support has been identified. The existence of a relationship between the severity of coping strategies and the hardiness of the individual was confirmed. The presence of a direct statistically significant relationship of medium strength between the problem-solving strategy and resilience, as well as the presence of an inverse statistically significant relationship of medium strength between hardiness and the problem avoidance strategy. The study also presents the difference in the severity of coping strategies in subjects with high and low hardiness.

Key words: hardiness, coping strategy, teenager, stress, difficult life situation.

Постановка проблеми. Підлітковий вік – один із найбільш стресових періодів життя людини, оскільки часто він пов'язаний зі стресом та кризовими ситуаціями, які торкаються всіх сфер життєдіяльності. Успішність адаптації особистості до стресу визначається рівнем розвитку у неї поведінкових копінг-стратегій, які регулюються за допомогою наявного особистісного досвіду та сформованих психічних реакцій. Важливим чинником подолання та пристосування особистості також є її внутрішній ресурсний потенціал, який сприяє подоланню різних стресорів та кризових ситуацій. Дослідники наголошують, що наявність внутрішніх ресурсів апіорі надають впевненості людині, сприяють зміцненню ідентичності, стабілізації самооцінки та самоповаги [7]. Було встановлено, що певні особистісні риси, значною мірою впливають на розвиток внутрішніх ресурсів і, відповідно, конструктивних поведінкових копінг-стратегій, які людина буде використовувати задля подолання стресової ситуації [12]. Такою особистісною рисою, яка є найпотужнішим внутрішнім ресурсом є життєстійкість особистості. Життєстійкість формує здатність справлятися з життєвими негараздами, забезпечує загальну адаптивність та визначає поведінку особистості, особливо те, яким чином людина буде реагувати і як відновлюватися після стресу. Надає можливість бути гнучкою під час кризи, формує фрустраційну толерантність, здатність оптимально функціонувати навіть у ситуації невизначеності. Відомо, що люди, які мають високий рівень життєстійкості продовжують рухатися вперед і зберігати надію, навіть коли стикаються з невдачами, уміють швидко регулювати власні емоції та схильні зберігати почуття оптимізму навіть у важкі часи. Саме тому, важливою потребою сьогодення постає вивчення психологічних особливостей взаємозв'язку життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій підлітків, задля ефективного виявлення механізмів, які стали б у нагоді під час виховання та навчання підлітків конструктивним способом поведінки у важких життєвих ситуаціях, сприяли б формуванню впевненості у власних силах, розвитку почуття компетентності, виробленню осмисленої стратегії вирішення проблем і труднощів та дозволяли б повною мірою розвинути внутрішній потенціал кожної особистості. Узагальнений алгоритм такої діяльності полягає у формуванні способів зниження негативних емоцій; розвиток здатності до обмірковування альтернативних дій при впливі різних стресорів та здійснення ефективної оцінки їх наслідків (рефлексія).

Аналіз останніх досліджень. Більшість класифікацій поведінкових копінг-стратегій ґрунтується на двох способах подолання, виділених С. Фолкманом і Р. Лазарусом: емоційно-орієнтованому та проблемно-орієнтованому подоланні. Дослідники виділяють три базових стилі вирішення труднощів:

1) Проблемно-орієнтований стиль (особистість аналізує те, що трапилося, звертається за допомогою до інших, шукає додаткову інформацію);

2) Емоційно-орієнтований стиль (занурення у переживання, самозвинувачення, залучення інших людей до власних переживань);

3) Уникнення (ігнорування проблеми, спроби не думати про неї, інфантильна реакція та поведінка) [9].

Поведінкові копінг-стратегії – це ті механізми, які людина використовує задля подолання складних життєвих ситуацій, процес, за допомогою якого людина намагається вирішити проблеми або ж мінімізувати їх вплив [2]. Вчені виділяють три базові копінг-стратегії: «Вирішення проблем», «Пошук соціальної підтримки», «Уникнення проблем». Копінг-стратегія «Вирішення проблем» є найважливішим компонентом адаптивного подолання, завдяки цій стратегії особистість формує альтернативні варіанти вирішення проблеми та вдало справляється з повсякденні труднощі. Стратегія вирішення проблем – когнітивно-поведінковий процес, у результаті якого формується загальна соціальна компетентність особистості. Вона забезпечує найбільш ефективні та оптимальні рішення існуючих перешкод. Копінг-стратегія «Пошук соціальної підтримки» – механізм, який дозволяє визначити найбільш сприятливі джерела соціальної підтримки у стресовій ситуації задля її подолання. Ця стратегія виражає прагнення міжособистісної взаємодії, бажання особистості отримати від оточуючих підтримку. Соціальна підтримка запобігає оцінюванню суб'єктом події як стресової й може призводити до придушення дезадаптивних реакцій. Формує відчуття прийняття, забезпечує психологічне благополуччя [6]. Копінг-стратегія «Уникання проблем» – це деструктивний механізм спрямований на подолання труднощів шляхом уникнення реального вирішення проблеми, ґрунтується на інфантильних способах не думати про проблемну ситуацію, зокрема вживанні алкоголю, прояві психологічного захисту та ін. Проте, варто зазначити, що феномен копінгу розглядається не лише як усунення проблем, а, також, як загальний динамічний процес психіки, який функціонує

зادля оптимізації емоційного стану особистості [1]. Важливого значення у його розвитку набуває сприятливий рівень життєстійкості особистості.

Концепція життєстійкості була введена у другій половині 20 століття психологами Сальваторе Мадді і Сьюзен Кобайс, вона ґрунтується на тому, що людина здатна оптимально реалізувати весь свій потенціал, навіть в несприятливих, складних життєвих ситуаціях [8]. Життєстійкість передбачає здатність не лише швидко адаптуватися під час складних життєвих ситуацій, а й швидко відновлюватися. Вона постає певним резервуаром психічної енергії та сили, яка допомагає людям впоратися зі стресом і труднощами, забезпечуючи особистість конструктивними копінг стратегіями. Життєстійкість, також означає розуміння особистості того, що життя сповнене труднощів, які вона не завжди може уникнути, проте може завжди залишатися відкритою до нового досвіду, гнучкою до мінливих ситуацій та готовою адаптуватися до будь-яких змін. Життєстійкі люди добре усвідомлюють власні емоційні реакції та поведінку оточуючих, можуть контролювати ситуацію, обирати сприятливі способи вирішення проблемних ситуацій. У більшості випадків, після проживання певних труднощів, життєстійкі люди стають ще більш витривалішими та психологічно зрілими.

Незважаючи на те, що копінг-стратегії поведінки в кожній особистості суттєво відрізняються, дослідники визначили деякі ключові характеристики, які пов'язані з високим рівнем життєстійкості та проявом конструктивних копінг-стратегій. Серед них: внутрішній локус контролю, навички емоційної регуляції, самоприйняття та оптимальна самооцінка. Дослідниками було помічено, що саме ці психологічні особливості здатні допомогти підвищити загальний рівень психічного здоров'я та внутрішню витривалість, а головне надати можливість конструктивно протистояти життєвим викликам [11]. Встановлено, що життєстійкість знижує нервову напругу під час стресу, зменшує його негативний вплив на організм, забезпечує буферний ефект, який зміцнює психічне здоров'я та постає провідним предиктором щастя. Так, люди з високим рівнем життєстійкості мають вищі показники суб'єктивного благополуччя [10]. Життєстійкість сприяє ефективному протистоянню стресу, усвідомленості та відповідальності особистості, можливості швидко відновлюватися та знаходити сенс в будь-якій ситуації власного життя. Вона забезпечує формування фрустраційної

толерантності, яка допомагає особистості конструктивно реагувати на складні життєві ситуації, знаходити сприятливі шляхи вирішення складних обставин, уміло справлятися з тривогою та напруженням [5].

Життєстійкість є підходом до життя, який формує ідентифікацію з процесом спроб, а не з результатами, вона значною мірою пов'язана з високим рівнем оптимізму. Дослідження показали, що оптимісти мають кращі показники як фізичного, так і психічного здоров'я. Зокрема, було виявлено, що позитивне мислення пов'язано з сильним імунітетом, підвищеною життєстійкістю, стресостійкістю і низьким рівнем тривожності [6]. Проте, варто зазначити, що люди з високим рівнем життєстійкості не відчувають менше страждань, горя чи тривоги, ніж інші люди, однак вони схильні використовувати конструктивні навички подолання труднощів, які сприяють силі та подальшому розвитку, надають можливість здобути новий досвід. Життєстійкість є не лише вродженою здатністю, вона є результатом складної низки внутрішніх і зовнішніх факторів. Зокрема, важливу роль відіграє навколишнє середовище, а саме соціальна підтримка. Вона є важливим чинником, яка значною мірою сприяє розвитку життєстійкості, особливо у молоді. Так, підлітки, які користуються підтримкою інших людей, які допомагають їм в скрутні часи, мають більше шансів до прояву конструктивних поведінкових копінг-стратегій у майбутньому.

Формулювання мети статті. Було проведено дослідження для виявлення психологічних особливостей взаємозв'язку життєстійкості та прояву поведінкових копінг-стратегій підлітків. Вибірка складає 174 осіб віком від 14 до 18 років. Серед них 142 дівчат та 32 хлопців. Поведінкові копінг-стратегії підлітків визначалися за допомогою методики «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірханова, в адаптації Н. А. Сироти (1994) і В. М. Ялтонського (1995), яка спрямована на виявлення копінг-стратегій: вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки та уникнення проблем [4]. Рівень життєстійкості визначався за допомогою методики: «Тест життєстійкості» в адаптації Д. А. Леонтьєва та О. І. Рассказової [3].

Виклад основного матеріалу дослідження. На першому етапі дослідження було виявлено психологічні особливості прояву життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій. Спершу було пораховано середній рівень життєстійкості у підлітків, зокрема описові статистики, які визначають середню вираженість життєстійкості, стандартне від-

хилення, її максимальні та мінімальні значення у вибірці (Таблиця 1).

Середній рівень життєстійкості складає 61,7 балів зі стандартним відхиленням у 10,07 балів. Максимальне значення у вибірці складає 79 балів, мінімальне – 31 бал.

Для того, щоб мати можливість працювати з рівнями, змінна життєстійкості була перекодована у порядкову. В неї було визначено 2 рівня: 1 рівень – низька життєстійкість – включає всіх досліджуваних, які отримали 60 балів та нижче; 2 рівень – висока життєстійкість – включає всіх досліджуваних, які отримали 61 бал та вище. Така межа у 60 балів була обрана через статистику, вказану у оригінальному дослідженні Леонтьєва та Рассказової. В їх нормативних даних середня вираженість життєстійкості складає 80 балів зі стандартним відхиленням у 18 балів. Це значить, що найнижчий поріг високої життєстійкості у нормативних даних складає 62 бали. Досліджувані в актуальній вибірці були поділені на 2 групи за цією логікою. Для того, щоб визначити кількість досліджуваних з низькою та високою життєстійкістю був проведений частотний аналіз. Результати частотного аналізу вказані у Таблиці 2.

Відповідно, у 66 особи в групі низький рівень життєстійкості. Вираженість життєстійкості в цій групі досліджуваних складає 60 балів та менше. Ця група складає 37,9% від усієї вибірки підлітків. У 108 осіб в групі високий рівень життєстійкості. Вираженість життєстійкості в цій групі досліджуваних складає 61 бал та вище. Ця група складає 62,1% від усієї вибірки підлітків.

Такий розподіл досліджуваних за вираженістю життєстійкості пояснюється тим, що переважна більшість досліджуваних виявляють високий рівень життєстійкості, що свідчить про тенденцію до конструктивної поведінки в складних життєвих ситуаціях, вмінні контролювати власні емоції, справлятися з труднощами ставити цілі та досягати успіху.

Потім було пораховано описові статистики для визначення вираженості копінг-стратегій у підлітків. Так, середній рівень стратегії «Вирішення проблем» складає 31,7 балів зі стандартним відхиленням у 4,17 балів. Максимальне значення у вибірці складає 35 балів, мінімальне – 11. Ця стратегія виражена на високому рівні. Середній рівень стратегії «Пошук соціальної підтримки» складає 21,8 балів зі стандартним відхиленням у 4,82 балів. Максимальне значення у вибірці складає 33 бали, мінімальне – 11. Ця стратегія виражена на середньому рівні. Середній рівень стратегії «Уникнення проблем» складає 19,79 балів зі стандартним відхиленням у 3,79 балів. Максимальне значення у вибірці складає 31 бал, мінімальне – 12. Ця стратегія виражена на низькому рівні. Результати представлені у Таблиці 3.

Таким чином, серед домінуючих форм копінг стратегій у досліджуваних найвищого рівня набула стратегія вирішення проблем, потім пошук соціальної підтримки і найнижчий рівень здобула стратегія уникнення проблем. Це є свідченням того, що досліджувані здатні конструктивно вирішувати проблемні питання, долати труднощі, ефективно використовувати внутрішній потенціал, а також не бояться звертатися у разі необхідності за допомогою. Пасивних стратегій вирішення проблем не виявлено, що є свідченням сприятливого рівня адаптації, високого рівня соціалізації, добре сформованих особистісних навичок необхідних задля активного вирішення проблем, а також наявності схильності до конструктивних поведінкових паттернів, навіть під час труднощів.

Наступним кроком стало визначення відмінностей у вираженості копінг-стратегій серед чоловіків та жінок (Таблиця 4). Зокрема, у жінок вираженість стратегії «Вирішення проблем» складає 24,69 балів зі стандартним відхиленням у 4,13 балів; вираженість стратегії «Пошук соціальної підтримки» складає 22,09 балів зі стандартним відхиленням у 4,78

Таблиця 1

Середній рівень вираженості життєстійкості

Мінімальне значення у вибірці	Максимальне значення у вибірці	Середнє арифметичне	Стандартне відхилення
31,00	79,00	61,7184	10,07922

Таблиця 2

Розподіл досліджуваних за рівнями життєстійкості

Компонент	Кількість досліджуваних	Мінімальне значення у вибірці
Низька життєстійкість	66	37,9
Висока життєстійкість	108	62,1

Таблиця 3

Середній рівень вираженості копінг-стратегій

Компонент	Кількість досліджуваних	Мінімальне значення у вибірці	Максимальне значення у вибірці	Середнє арифметичне	Стандартне відхилення
Вирішення проблем	174	11,00	35	31,74	4,17524
Пошук соціальної підтримки	174	11,00	33,00	21,8103	4,82212
Уникнення проблем	174	12,00	31,00	19,7989	3,79836

Таблиця 4

Різниця у вираженості копінг-стратегій серед чоловіків та жінок

Стать	Статистики	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Жінки	Середнє арифметичне	24,6901	22,0986	20,1197
	Стандартне відхилення	4,13459	4,78667	3,74447
Чоловіки	Середнє арифметичне	24,9375	20,5312	18,3750
	Стандартне відхилення	4,41360	4,84591	3,76529

балів; вираженість стратегії «Уникнення проблем» складає 20,11 балів зі стандартним відхиленням у 3,74 бали. У чоловіків вираженість стратегії «Вирішення проблем» складає 24,93 бали зі стандартним відхиленням у 4,41 бали; вираженість стратегії «Пошук соціальної підтримки» складає 20,53 балів зі стандартним відхиленням у 4,84 бали; вираженість стратегії «Уникнення проблем» складає 18,37 балів зі стандартним відхиленням у 3,76 бали.

Таким чином, серед чоловіків значною мірою виявлено більший рівень стратегії до вирішення проблеми ніж у жінок; а серед жінок виявлено значно більший рівень пошуку соціальної підтримки, що цілком логічно. Так, чоловіки більше схильні до самостійності, можуть брати на себе відповідальність, в складній життєвій ситуації переважно схильні покладатися на власні рішення. В той час, як жінки мають тенденцію звертатися по допомогу, радитися з оточуючими, перш ніж прийняти рішення. Серед жінок стратегія уникнення проблем набула вищого рівня, аніж у чоловіків, що свідчить про тенденцію жінок до згладжування ситуації, схильність переключатися. В той час, як чоловіки прагнуть вирішити проблемну ситуацію одразу, не відкладаючи прийняття важливих рішень.

Для того, щоб перевірити статистичну значущість отриманих відмінностей можна провести аналіз Манна-Уїтні. Результати викладені у Таблиці 5.

Так, у ході аналізу було знайдено статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками у вираженості стратегії «Уникнення проблем» ($p=0,006$). Статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками у вираженості інших стратегій не виявлено.

На другому етапі дослідження було визначено наявність взаємозв'язку між вираженістю поведінкових копінг-стратегій та життєстійкістю особистості. Для цього було застосовано критерій Пірсона. Результати викладені у Таблиці 6.

В результаті проведеного аналізу було встановлено:

– наявність прямого статистично значущого взаємозв'язку середньої сили ($r=0,430$, $sig=0,002$) між стратегією «Вирішення проблем» та життєстійкістю. Тобто, чим вищий рівень життєстійкості, тим більше виражена здатність використовувати конструктивні методи вирішення труднощів, а саме вирішення проблем. Так, високий рівень життєстійкості сприяє розвитку здатності бачити проблемну ситуацію комплексно, розуміти шляхи її перспективного вирішення, а головне надає здатність побачити в ній позитивний сенс, використати її як додаткову можливість для власного розвитку та особистісного зростання, отримання нового досвіду та формування нових конструктивних особистісних навичок копінг-стратегій поведінки. В той час, як низький рівень життєстійкості,

Таблиця 5

Статистичні відмінності у вираженості копінг-стратегій у чоловіків та жінок

	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем	Конфронтанційний копінг
Рівень статистичної значущості	0,128	0,006	0,680

Таблиця 6

Взаємозв'язок між вираженістю копінг-стратегій та життєстійкістю

Вирішення проблем	Сила зв'язку	0,430**
	Статистична значущість	0,002
Пошук соціальної підтримки	Сила зв'язку	0,034
	Статистична значущість	0,654
Уникнення проблем	Сила зв'язку	-0,461**
	Статистична значущість	0,000

** – кореляція значуща на рівні 0,05

обумовлює недостатній рівень розвитку навичок копінг-стратегій поведінки, спричинює зниження здатності до вирішення проблем, призводить до деструктивної поведінки, сприяє розвитку пасивних способів вирішення складних життєвих ситуацій, зокрема вживання алкоголю і т.д. ;

– наявність зворотного статистично значущого взаємозв'язку середньої сили ($r=-0,461$, $sig=0,000$) між життєстійкістю та стратегією «Уникнення проблем». Чим більше виражена життєстійкість, тим менше виражена стратегія «Уникнення проблем». Особи з низьким рівнем життєстійкості схильні використовувати стратегію уникнення проблем, яка є досить дезадаптивною та передбачає неефективні спроби подолання негативних переживань. Зокрема, шляхом заперечення та ігнорування наявності проблеми, пасивністю та небажанням брати на себе відповідальність за вирішення ситуації, що часто супроводжується деструктивними формами поведінки (переїдання, вживання алкоголю та іншою залежною поведінкою), а також дратівливістю та частими проявами агресії. Така стратегія поведінки лише збільшує емоційний дискомфорт, знижує здатність до саморегуляції, збільшує потребу до усамітнення, прагнення уникнути будь-яких соціальних контактів. Використання цієї стратегії зумовлено недостатнім рівнем психологічної зрілості, сформованих активних стратегій поведінки та низьким рівнем рефлексивності. В той час, як люди з високим рівнем життєстійкості проявляють активну позицію, схильні брати на себе відповідальність, проявляти вміння бачити позитивний психологічний зміст навіть у складних життєвих ситуаціях, виявляти віру у сприятливий розв'язок труднощів, емоційну врівноваженість та рефлексивність. Вони схильні сприймати складну життєву ситуацію як додаткову

можливість випробувати власну міць, сприятливий шанс для власного розвитку.

– Взаємозв'язок між життєстійкістю та стратегією «Пошук соціальної підтримки» не був встановлений. Він не є статистично значущим ($sig=0,654$).

На третьому етапі дослідження було виявлено середній рівень вираженості копінг-стратегій у досліджуваних з високим та низьким рівнем життєстійкості. Описові статистики наведені у Таблиці 7.

У досліджуваних з високою життєстійкістю вираженість стратегії «Вирішення проблем» складає 28,09 балів зі стандартним відхиленням у 3,49 бали; вираженість стратегії «Пошук соціальної підтримки» складає 21,7 балів зі стандартним відхиленням у 4,61 балів; вираженість стратегії «Уникнення проблем» складає 15,2 балів зі стандартним відхиленням у 3,49 бали. У досліджуваних з низькою життєстійкістю вираженість стратегії «Вирішення проблем» складає 23,9 балів зі стандартним відхиленням у 4,35 бали; вираженість стратегії «Пошук соціальної підтримки» складає 29,8 балів зі стандартним відхиленням у 4,96 балів; вираженість стратегії «Уникнення проблем» складає 20,7 балів зі стандартним відхиленням у 3,66 бали.

Для більш наочного представлення, отримані дані зображено на рис. 1.

На рис. 1. зображена стовпчикова діаграма, яка порівнює вираженість трьох копінг-стратегій в групах з низькою та високою життєстійкістю. У осіб з високим рівнем життєстійкості переважає високий рівень копінг-стратегії вирішення проблем, що свідчить про активну життєву позицію та прагнення до вирішення складної ситуації, вміння швидко аналізувати переваги та недоліки актуальної ситуації, робити висновки та приймати виважені рішення. Вони схильні

фокусуватися на проблемі, робити критичний аналіз та знаходити творчі рішення. Прагнуть брати на себе відповідальність, розраховувати на власні сили та внутрішні ресурси. Схильні проявляти креативні ідеї та знаходити можливості для розвитку навіть у складній життєвій ситуації. Стратегія пошуку соціальної підтримки проявляється значно нижче ніж у осіб з низьким рівнем життєстійкості, що свідчить про мужність, самостійність та незалежність, наявність внутрішнього локусу контролю, а також про можливість надавати підтримку іншим. Також, досліджувані цієї групи демонструють низький рівень уникнення проблем, що свідчить про відсутність прагнення зняти з себе відповідальність за прийняття рішень, і підтверджує наявність активної позиції, здатності проявляти силу волі, мужність та відвагу.

У осіб з низьким рівнем життєстійкості стратегія вирішення проблем проявляється на низькому рівні, що свідчить про пасивність, безвідповідальність, низьку здатність швидко приймати рішення у складних ситуація, від-

сутність критичного мислення та конструктивних стратегій копінг поведінки. Високий рівень стратегії пошуку соціальної підтримки свідчить про наявну високу потребу в захисті, нездатності самостійно відстоювати себе, прагнення вирішити складну ситуацію за допомогою інших людей. Потреба у захисті супроводжується психологічною незрілістю та невмінням контролювати власні емоції, здійснювати саморегуляцію та проявляти життєстійкість. Все це підтверджується високим рівнем стратегії уникнення проблеми, таке прагнення приховати власну невпевненість та страх часто проявляється знеціненням труднощів або взагалі запереченням наявної проблеми, існуючих труднощів. Така інфантильна позиція може також проявлятися в намаганнях не думати про проблему, не звертати на неї уваги, переноситися у фантазії, а також забуття за допомогою алкоголю, транквілізаторів або наркотичних речовин тощо. Все це, в свою чергу, може призводити до ще більших труднощів, а саме психосоматичних проявів та психічних розладів.

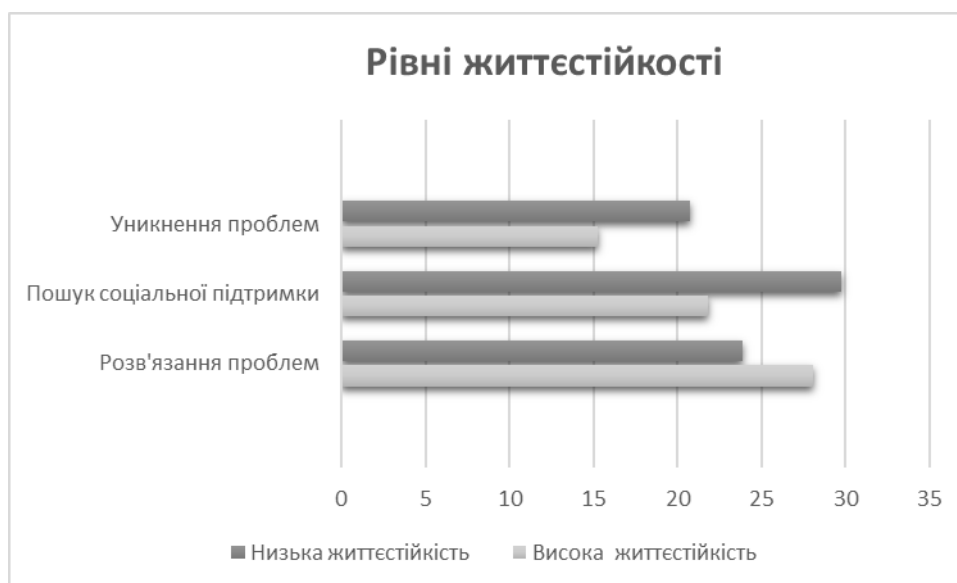


Рис. 1. Вираженість копінг-стратегій за рівнями життєстійкості

Таблиця 7

Вираженість копінг-стратегій за рівнями життєстійкості

Рівень	Статистики	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Висока життєстійкість	Середнє арифметичне	28,0909	29,77	15,2273
	Стандартне відхилення	3,49385	4,61034	3,49855
Низька життєстійкість	Середнє арифметичне	23,9074	21,8333	20,7593
	Стандартне відхилення	4,35254	4,96812	3,66563

Висновки. Успішність адаптації особистості до стресу визначається розвитком у неї конструктивних поведінкових копінг-стратегій. Було встановлено, що певні особистісні риси, значною мірою впливають на розвиток внутрішніх ресурсів і, відповідно, конструктивних копінг-стратегій, які людина буде використовувати задля подолання стресової ситуації. Провідною такою рисою є життєстійкість особистості. Вона формує здатність справлятися з життєвими негараздами, забезпечує загальну адаптивність та визначає яким чином людина буде реагувати і як відновлюється після стресу. Надає можливість бути гнучкою під час кризи, формує фрустраційну толерантність, а також надає можливість оптимально функціонувати навіть у ситуації невизначеності. Проведене дослідження підтвердило наявність відмінностей прояву копінг-стратегій у досліджуваних з високим та низьким рівнем життєстійкості, а також існуючий психологічний взаємозв'язок жит-

тєстійкості та особливостей прояву поведінкових копінг-стратегій підлітків. Зокрема, наявність прямого статистично значущого взаємозв'язку середньої сили між стратегією «Вирішення проблем» та життєстійкістю, а також наявність зворотного статистично значущого взаємозв'язку середньої сили між життєстійкістю та стратегією «Уникнення проблем». Під час дослідження було також виявлено, що серед домінуючих форм копінг-стратегій у досліджуваних найвищого рівня набуває стратегія вирішення проблем, що є свідченням здатності конструктивно вирішувати проблемні питання, долати труднощі, ефективно використовувати внутрішній потенціал. Були виявлені відмінності у вираженості копінг-стратегій серед чоловіків та жінок, а саме у чоловіків значною мірою виявлено більший рівень стратегії до вирішення проблеми ніж у жінок; в той час як у жінок виявлено значно більший рівень стратегії пошуку соціальної підтримки.

Література:

1. Вэттен Д. А., Камерон К. С. Развитие навыков менеджмента. 5-е изд. / пер. с англ. под ред. В. А. Спивака. Санкт-Петербург: Издательский дом «Нева», 2004. 672с.
2. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома : Костромской гос ун-т им. Н.А. Некрасова, 2010. 294 с.
3. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. Москва: Смысл, 2006. 63 с.
4. Методика «Индикатор копинг-стратегий». URL: <https://psylab.info/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%2%AB%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D0%B9%C2%BB> (дата звернення: 15.04.22).
5. Предко В. В., Предко Д. Є. Психологічне значення життєстійкості задля розвитку фрустраційної толерантності особистості у складних життєвих ситуаціях // Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції й національні особливості» (PLSWTNP) (05 листопада 2021 року). Київ: 2021. С. 98-100.
6. Cooley J. L., Fite P. J., Hoffman L. Interactive effects of coping strategies and emotion dysregulation on risk for peer victimization. *Journal of applied developmental psychology*. 2022. № 78. 101356. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2021.101356>.
7. Ensel W. M., Lin N. The life stress paradigm and psychological distress // *Journal of Health and Social behavior*. 1991. Vol. 32, № 4. P. 321-341. DOI: <https://doi.org/10.2307/2137101>
8. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of personality and social psychology*, 42(1), 168. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
9. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer publishing company, 1984. 444 p.
10. Maddi S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2002. № 54 (3). P. 173–185. DOI: <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
11. Nowack, K. M. Coping style, cognitive hardiness, and health status. *Journal of behavioral medicine*. 1989. № 12(2). P 145-158.
12. Saija E., Ioverno S., Baiocco R., Pallini S. Children experiencing sadness: Coping strategies and attachment relationships. *Current Psychology*. 2022. Pp. 1-10. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02771-2>

References:

1. Ve'tten, D. A., & Kameron K. S. (2004). *Razvitie navy kov menedzhmenta*. [Development of management skills] Sankt-Peterburg: Izdatel'skij dom "Neva" [in Russian].
2. Kryukova T. L. *Psikhologiya sovladayushhego povedeniya v razny'e periody`zhizni* (2010) [Development of management skills]. Kostroma : Kostromskoj gos un-t im. N.A. Nekrasova [in Russian].

3. Leont'ev, D. A., & Rasskazova, E. I. (2006). Test zhiznestojkosti [Hardiness Test]. Moskva: Smysl.
4. Metodika "Indikator koping-strategij" [Coping Strategies Indicator Methodology] Retrieved from <https://psylab.info/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%AB%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D0%B9%C2%BB> [in Russian].
5. Predko, V. V., Predko, D. Ye. (2021) Psykholohichne znachennia zhyttiistykosti zadlia rozvytku frustratsiinoi tolerantnosti osobystosti u skladnykh zhyttievkykh sytuatsiiakh [Psychological significance of hardiness for the development of frustration tolerance of the individual in difficult life situations]. Materialy vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu "Osobystist u zhyttievkykh sytuatsiiakh: svitovi tendentsii y natsionalni osoblyvosti" (PLSWTNP) (m. Kyiv, November 5th 2021), (s. 98-100). Kyiv: Pro format [in Ukrainian].
6. Cooley, J. L., Fite, P. J., & Hoffman, L. (2022). Interactive effects of coping strategies and emotion dysregulation on risk for peer victimization. *Journal of applied developmental psychology*, 78, 101356. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2021.1013567>.
7. Ensel, W. M., & Lin, N. (1991). The life stress paradigm and psychological distress. *Journal of Health and Social behavior*, 321-341. DOI: <https://doi.org/10.2307/2137101>
8. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: a prospective study. *Journal of personality and social psychology*. 1982. № 42(1). P. 168. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
9. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
10. Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173–185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
11. Nowack, K. M. (1989). Coping style, cognitive hardiness, and health status. *Journal of behavioral medicine*, 12(2), 145-158.
12. Saija, E., Ioverno, S., Baiocco, R., & Pallini, S. (2022). Children experiencing sadness: Coping strategies and attachment relationships. *Current Psychology*, 1-10. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02771-2>