

Предко В.В.

Український науково-методичний центр
практичної психології і соціальної роботи

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

У статті розглянуто проблему життєстійкості особистості, а саме її значення у розвитку та особливостях прояву копінг стратегій поведінки. Підкреслено особливе значення формування та розвитку цих феноменів в учасників освітнього процесу. Зокрема, зроблено акцент на тих труднощах, з якими наразі стикаються учасники освітнього процесу, а саме наслідки карантинних обмежень викликаних корона вірусної пандемії, відчуття ізоляції, внутрішнього дискомфорту, відчуття ізоляції та загального психоемоційного напруження викликаного військовим станом.

У статті розкрито психологічний зміст поняття копінг стратегій поведінки, представлено основні їх види та механізми прояву. Виділено основні підходи до тлумачення особливостей функціонування копінг стратегій, а також наведені основні відмінності копінг стратегій від психологічного захисту особистості. Підкреслено, що людина, яка здатна до прояву конструктивної копінг поведінки, зазвичай має певні особистісні диспозиції, які пов'язані з силою волі, внутрішнім локусом контролю, орієнтацією на дію, високим ступенем опору до стресу, а головне сформовану життєстійкість особистості, яка й забезпечує ефективну адаптацію людини, допомагає впоратися з ситуацією, послабити або уникнути стрес, упоратися з ним або захистити себе від стресової ситуації. Серед найбільш ефективних копінг стратегій поведінки провідну роль відіграє «позитивне тлумачення», яке забезпечує здатність надання ситуації нетривіального сенсу та найбільшим чином сприяє зміні особистісного ставлення до неї.

Визначено, що ефективність їх прояву значною мірою залежить від рівня життєстійкості особистості. Доведено зв'язок життєстійкості та вибору копінг стратегій особистості, а саме представлені результати емпіричного дослідження щодо відмінностей у прояві копінг стратегій у осіб з різним рівнем життєстійкості. Так, люди з високою життєстійкістю більше схильні до конструктивного вирішення проблем, зокрема до проактивних копінг стратегій, а саме активізації внутрішніх ресурсів задля вирішення проблемної ситуації та досягнення поставлених задач, що в свою чергу, забезпечує процес особистісного зростання. В той час, як люди з низьким рівнем життєстійкості мають тенденцію використовувати дезадаптивні стратегії копінг поведінки.

Ключові слова: учасники освітнього процесу, життєстійкість, копінг стратегії, копінг поведінка, проактивний копінг.

Постановка проблеми. Останнім часом учасники освітнього процесу зазнають все більших труднощів, які значною мірою впливають на їх психічне здоров'я, здобуття нових знань, отримання соціального досвіду та вміння ефективно долати труднощі. Карантинні обмеження, дистанційна освіта, викликані пандемією, перешкоджають соціалізації, нормальній міжособистісній взаємодії та реалізації афіліативних потреб, а також військовий стан, який повністю унеможливує освітній процес – помістили їх в найбільшу групу ризику. Відповідно, актуальна ситуація вимагає посиленої уваги до них не лише задля мінімізації

негативного психологічного впливу, а і для формування нових сприятливих, ефективних копінг стратегій поведінки у складних життєвих ситуацій, зокрема своєчасного розвитку життєстійкості, яка зможе стати сприятливим буфером не лише у подоланні труднощів, а і допоможе вчасно віднайти сили та внутрішні ресурси.

Аналіз останніх досліджень. Вченими дедалі більше підкреслюється висока стресогенність сучасного освітнього середовища як школи так і вищого навчального закладу. Зокрема, відзначається наявність інтелектуальної, фізичної та психоемоційної напруженості здобувачів освіти,

пов'язаної з великим навчальним навантаженням, з особистісним та професійним самовизначенням. Загалом, навчальна діяльність сучасних школярів насичена різними факторами стресу: величезне навантаження, яке збільшується з кожним роком, необхідність вибору профільної освіти, проблема міжособистісних відносин як з однокласниками, так і з педагогами, підготовка до іспитів. В той же час, зростає все більша кількість нових несподіваних труднощів, зокрема Пандемія COVID-19, яка порушила навчальний процес, змусила перейти на дистанційну освіту, викликала значні негативні наслідки для психічного здоров'я учасників освітнього процесу, такі як тривога та страх, відчуття ізоляції та соціального бар'єру, що значно негативно вплинули на психологічне благополуччя учнів, студентів, викладачів та їх батьків [15] та військовий стан, який не лише унеможливив освітній процес, але й повністю паралізував нормальну життєдіяльність.

Все це вимагає швидкої реакції, адаптації, прояву толерантності до невизначеної та конструктивного вміння долати фруструючі обставини, відповідно, проявляти адаптивні копінг стратегії поведінки. Копінг-стратегії диференціюються як конструктивні (адаптивні) та деструктивні (дезадаптивні) способи вирішення проблемної ситуації. Конструктивні способи вирішення проблем спрямовані на активне, креативне вирішення ситуації, подолання травмуючих обставин через рефлексію та осмислення цілей у важкій ситуації, внаслідок чого виникає почуття особистісного зростання, удосконалення власних можливостей, відбувається посилення себе як суб'єкта життя. Деструктивні способи спрямовані лише на часткове зняття внутрішньої напруги, переважно ґрунтуються на інфантильній поведінці, зокрема прагненні зняти з себе відповідальність за вирішення проблеми, знеціненні або ж запереченні існуючої проблеми, а також вживанні алкоголю та інших форм аддиктивної поведінки.

Людина, яка здатна до прояву конструктивної копінг поведінки, зазвичай має певні особистісні диспозиції, які пов'язані з силою волі, внутрішнім локусом контролю, орієнтацією на дію, високим ступенем опору до стресу, а головним чином, вона є логічним наслідком сформованої життєстійкості особистості, яка й забезпечує ефективну адаптацію людини, допомагає впоратися з ситуацією, послабити або уникнути стрес, упоратися з ним або захистити себе від стресової ситуації. Серед найбільш ефективних копінг стратегій поведінки провідну роль відіграє «позитивне тлумачення»,

яке забезпечує здатність надання ситуації нетривіального сенсу та найбільшим чином сприяє зміні особистісного ставлення до неї.

Можна виділити три підходи до трактування психологічного змісту копінг поведінки. Перший – диспозиційний підхід, він фокусується на виявленні особливих особистісних якостей, що зумовлюють виникнення стратегії подолання труднощів. До цього підходу відноситься егоаналітична модель З. Фрейда, вона виділяє стиль копінг-поведінки як стійке особистісне утворення яке і є предиктором подолання стресу [13]. Другий підхід – ситуативний чи динамічний, він ґрунтується на вивченні процесу подолання стресу та вивченні специфічних стратегій у зв'язку зі зміною конкретних ситуацій. До цього підходу належить когнітивна модель Р. Лазаруса, який вважає, що стиль подолання стресу визначає не стільки особистісними якостями індивіда, скільки самою стресовою ситуацією. Р. Лазарус визначає копінг як суму когнітивних та поведінкових зусиль, які проявляє індивід для ослаблення впливу стресу [16]. Вони проявляються як динамічний процес когнітивної оцінки, переоцінки, емоційної регуляції та мінімізація негативних відчуттів [3]. Вчені стверджують, що стратегії копінг поведінки, спрямовані на те, щоб впоратися з певними зовнішніми або внутрішніми труднощами, постійно змінюються, і зазвичай, перевищують особистісні ресурси людини [6]. Р. Лазарус і С. Фолкман виділяють два шляхи боротьби зі стресом: проблемно-орієнтований, націлений на вирішення стресової ситуації та емоційно-орієнтований, який проявляється у випадку, коли ситуацію неможливо змінити. Оцінка ситуації як контрольована або неконтрольована впливає на вибір тої чи іншої копінг стратегії. Проблемно-орієнтована стратегія надає можливість вирішити проблему, яка викликала стрес, емоційно-орієнтована стратегія регулює емоції, змінюючи ставлення до подій. Вона може містити агресивні зусилля, спрямовані на зміну ситуації, так і раціональні, цілеспрямовані зусилля, спрямовані на вирішення проблеми. Емоційно-орієнтована стратегія характеризується дистанціюванням, самоконтролем, пошуком соціальної підтримки, уникненням, прийняттям на себе відповідальності і позитивною переоцінкою. Третій підхід – інтегративний. Автори, які дотримуються цього підходу, вважають, що на вибір копінг-стратегій впливають як особистісні, так і ситуаційні аспекти [17].

Психологічний захист нерідко сприймається як близьке поняття до феномену копінг поведінки,

тому, існує багато труднощів у їх розмежуванні. Однак, головною відмінністю є те, що для психологічного захисту характерна відмова від вирішення проблеми, від відповідних конкретних дій задля збереження комфортного стану. В той час, як копінг поведінка характеризується тенденцією до прояву конструктивної активності, яка, допомагає пройти через труднощі, пережити складну життєву подію. Захисні процеси спрямовані здебільше на позбавлення амбівалентності почуттів, на запобігання небажаних відчуттів та емоцій, а головне – на усунення тривоги та напруженості. Однак, результативний максимум захисних механізмів одночасно є мінімумом того, на що здатна копінг поведінка [1]. Згідно з позиціями Р. Лазаруса, копінг поведінка, на відміну від, захисних механізмів характеризується спрямованістю на майбутнє, а не на сьогодення, вироблення та здійснення соціально-прийнятних способів адаптивної поведінки, а не на внутрішнє відчуття добробуту суб'єкта [17].

Базуючись на системно-суб'єктному підході, Є. А. Сергієнко об'єднує психологічний захист та копінг стратегії в єдиний континум адаптивних механізмів поведінки. При цьому, неусвідомлений рівень поведінки, а саме психологічний захист реалізується у ситуації, коли суб'єкт не може повною мірою усвідомити ситуацію, мобілізувати і реалізувати свої внутрішні ресурси, а усвідомлений рівень, свідомі копінг поведінка виявляється в ситуаціях, коли суб'єкт може узгодити особистісні цінності та смисли з своїми можливостями [11].

Коли стресор впливає на організм, відбувається первинна оцінка, на підставі якої людина визначає тип ситуації: загрозлива або сприятлива. Саме з цього моменту починають формуватися механізми копінг поведінки, які надають можливість здійснювати контроль над загрозливими ситуаціями [12]. Копінг реакції-відповіді є частиною емоційної реакції, від якої залежить можливість збереження емоційної рівноваги, вони спрямовані на зменшення та усунення стресора. На цьому етапі здійснюється вторинна оцінка. Результатом вторинної оцінки стає один із трьох можливих типів копінг стратегії:

– активні дії з метою зменшення або усунення небезпеки (напад чи втеча);

– непряма форма, мисленнєва робота, витіснення («це мене не стосується»), переоцінка («це не так вже й небезпечно»), переключення на іншу форму активності, зміна напрямку емоції з метою її нейтралізації тощо;

– придушення емоцій, коли загроза особистості не оцінюється як реальна.

Існує кілька типів копінг поведінки: *вирішення проблем* – адаптивне подолання, завдяки якому особистість формулює альтернативні варіанти вирішення проблеми та вдало справляється з труднощами; *пошук соціальної підтримки* – *звернення до* соціальної підтримки у стресовій ситуації задля її подолання; *уникнення* – деструктивний механізм подолання труднощів спрямований на уникнення реального вирішення проблеми [2].

В основі копінг поведінки лежать стратегії – механізми соціальної поведінки, за допомогою яких людина справляється із життєвими труднощами. Вони ґрунтуються на усвідомлюваних зусиллях здійснювати конкретні дії для урегулювання суб'єктом емоційної та інтелектуальної напруги з метою оптимальної психологічної адаптації до зовнішніх обставин [5]. Серед них:

– *Стратегія конфронтації* – здійснення конкретних дій, спрямованих на зміну ситуації, які супроводжуються проявом негативних емоцій, зокрема імпульсивністю, ворожістю, конфліктністю, а також нездатністю прогнозувати наслідки та результати своїх дій. Виконує лише функцію розрядки емоційної напруги.

– *Стратегія дистанціювання* – спроби подолання негативних переживань шляхом суб'єктивного знецінення значущості ситуації. Характерними особливостями цієї стратегії є використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, витісненням тощо.

– *Стратегія самоконтролю* – спроби подолання негативних переживань шляхом цілеспрямованого придушення та стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації. Характеризується високим ступенем контролю поведінки, прагненням до самовладання, часто супроводжується надмірною вимогливістю до себе.

– *Стратегія пошуку соціальної підтримки* – спроби вирішення проблеми шляхом залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошук інформаційної та емоційної підтримки. Характерним є орієнтація на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, поради, співчуття.

– *Стратегія прийняття відповідальності* – визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її вирішення, розуміння взаємозв'язку між власними діями та їх наслідками, готовність аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних труднощів у власних помилках.

– *Стратегія втеча-уникнення* – передбачає спробу подолання негативних переживань шляхом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання тощо. Часто супроводжується неконструктивними формами поведінки у стресових ситуаціях: заперечення чи повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності та дій у вирішенні труднощів, пасивність, нетерпіння, спалахи роздратування, занурення у фантазії, переїдання, вживання алкоголю задля зниження емоційного напруження.

– *Стратегія планування вирішення проблеми* – подолання проблеми шляхом цілеспрямованого аналізу ситуації та можливих варіантів поведінки, вироблення власної стратегії вирішення проблеми, планування своїх дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів.

– *Стратегія позитивної переоцінки* – спроба подолання негативних переживань шляхом позитивного переосмислення, розгляд її як додаткового стимулу для особистісного зростання. Характерною особливістю є орієнтація на філософське осмислення проблемної ситуації [9].

У сучасній психології звернення до проблематики копінг-стратегій обумовлено потребою до розширення уявлень про форми особистісної активності людини, увагою до проблем саморегуляції та посиленням у рамках суб'єктно-діяльнісного підходу одного з його полюсів – психології суб'єкта. А. В. Карпов [4], досліджуючи проблему інтегральних здібностей особистості, вказує на те, що до складу рефлексивної (метакогнітивної) регуляції входить комплекс усіх основних інтегральних процесів, які характеризуються сукупністю таких властивостей, як цілеспрямованість, антиципація, свобода вибору, планування та прогнозування поведінки, контрольованість та самоконтроль. Важливим критерієм копінг поведінки також є адекватність ситуації та моменту часу для вибору певної стратегії поведінки, усвідомлення її наслідків для психологічного благополуччя. Це означає, що суб'єкт не тільки усвідомлено регулює свої зусилля щодо перетворення ситуації, але й розуміє, усвідомлює, яким чином можна досягнути позитивний ефект вирішення ситуації, а саме вміє мінімізувати негативний вплив та швидко відновити свою активність; підтримати позитивний образ «я», впевненість у своїх силах та емоційну рівновагу; підтримує досить тісних контактів із соціумом [5]. Ефективність копінг поведінки пов'язана з умінням вико-

ристовувати психічні ресурси для вирішення життєвих труднощів [14].

Тісним чином з копінг поведінкою пов'язаний феномен проактивної поведінки особистості. Він постає інтеграцією афективних, когнітивних, інтенціональних та соціальних факторів у механізми копінг-стратегій, які дають людині можливість не лише справлятися зі стресовими викликами, а й сприяють просуванню до важливих для особистості цілей. Проактивна поведінка або проактивний копінг є особливим стилем життя, який засновується на переконанні в тому, що те, що відбувається в житті кожної людини, залежить від неї самої, а не від удачі або зовнішніх обставин. Проактивні індивіди схильні до позитивної оцінки, ефективно акумулюють особистісні ресурси, а у разі стресу – здатні до їх швидкої мобілізації. Життя таких людей спрямовується індивідуальними, а не зовнішніми факторами, вони схильні виявляти відповідальність за ті події, які з ними відбуваються. Серед проактивних механізмів копінг стратегій можна виділити:

Проактивний копінг – процес саморегуляції для досягнення важливих цілей, який поєднує когнітивні та поведінкові складові, механізм формування ресурсів, який полегшує досягнення цілей та сприяє особистісному зростанню.

Рефлексивне подолання – аналіз наявних ресурсів для їх вирішення проблем, генерування плану дій та прогноз ймовірного результату.

Стратегічне планування – процес створення чіткого продуманого плану дій.

Превентивне подолання – передбачення потенційних стресорів задля нейтралізації негативних наслідків ще до того, як настане стресова подія.

Пошук інструментальної підтримки – отримання інформації, порад та зворотного зв'язку від соціального оточення.

Пошук емоційної підтримки – регуляція емоційного дистресу шляхом пошуку співчуття та соціальної підтримки [10].

Поняття проактивного копінгу перетинається із поняттям життєстійкості, однак не є йому тотожним. Життєстійкість є провідною психологічною якістю, яка характеризується: а) вірою особистості, у власну здатність контролювати життєвий плін, впливати на всі події свого життя; б) активною залученістю особистості до власної життєдіяльності, а саме наявності усвідомлених цінностей, цілей та пріоритетів в житті; в) відкритістю до будь-яких змін та несподіванок. Психологічний зміст життєстійкості полягає не просто в уникненні стресу, а в тому, щоб стикаючись зі стресом,

проявляти впевненість у собі, соціальну компетентність, здатність бачити позитивні сторони та знаходити сенс. Вона допомагає людям протистояти складним життєвим ситуаціям і забезпечує захист від негативних наслідків [17]. Забезпечує екзистенційну мужність, сприяє розвитку конструктивної мотивації, здатності перетворювати складні життєві обставини у нові можливості для особистісного зростання та розвитку. Життєстійкість породжує загальну впевненість у власних силах та можливостях, яка допомагає впоратися з усіма реальними та потенційними негараздами. Так, люди з високим рівнем життєстійкості схильні сприймати будь-які зміни та життєві труднощі як нові, цікаві можливості для розвитку. Тобто, вони розуміють, що проблеми є частиною життя і, відповідно, намагаються їх конструктивно вирішити. Труднощі виступають для них ще одним способом дізнатися про себе щось нове, краще пізнати свої можливості. І навпаки, ті, люди, які мають низький рівень життєстійкості, віддають перевагу стабільності та передбачуваності, схильні уникати нових ситуацій та будь-яких змін, такі люди переважно мало адаптовані до умов зовнішнього середовища.

В психологічній науці було проведено численні дослідження психологічних особливостей життєстійкості, серед яких було встановлено, що вона знижує негативний вплив стресу на організм особистості [19], захищає від нервових зривів, позитивно впливає на ефективне вирішення проблеми, зокрема на трансформаційне подолання, знаходження нових можливостей. І навпаки, життєстійкість негативно корелює з регресивним вирішенням ситуації, подолання труднощів шляхом заперечення та мотивації уникнення невдачі.

Під час дисперсійного аналізу в одному з досліджень С. Мадді було виявлено, що життєстійкість позитивно корелює з сприятливою оцінкою потенційних стресових факторів та ефективним використанням копінг стратегій поведінки. Так, люди з високим рівнем життєстійкості рідше відчують стресові фактори і загалом сприймають події як менш стресові [18]. Життєстійкість надає змогу особистості успішно переносити стресові ситуації, підтримувати оптимальну працездатність, зберігати внутрішній баланс, тобто вона постає провідним адаптаційним потенціалом, який сприяє особистісному зростанню.

Формулювання цілей статті. Було проведено дослідження для виявлення психологічних особливостей взаємозв'язку життєстійкості та прояву поведінкових копінг-стратегій учасників

освітнього процесу. Вибірка складала 174 осіб віком від 14 до 18 років. Респондентами були учні загальної середньої освітньої школи № 250 та студенти першого курсу факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серед них 142 дівчат та 32 хлопців. Поведінкові копінг-стратегії досліджуваних 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 [8]; опитувальника «Способи совладаючої поведінки» Р. Лазаруса та С. Фолкмана, в адаптації Т. Л. Крюкової, Є. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвої, спрямованого на визначення провідних копінг-механізмів [9]; опитувальника проактивної поведінки (копінгу) Є. Р. Грінгласа, Р. Шварцера і С. Тауберта в адаптації Е. С. Старченкової, призначений для дослідження копінг-стратегій особистості, не лише як способу уникнення проблеми, а й способу вирішення труднощів, зокрема здатності до превентивної підготовки до них [10]. Рівень життєстійкості визначався за допомогою методики: «Тест життєстійкості» в адаптації Д. А. Леонтьєва та О. І. Рассказової [7].

Виклад основного матеріалу дослідження. Для того, щоб визначити відмінності у копінг-стратегіях залежно від рівня життєстійкості було проведено кластерний аналіз методом К-середніх з порівнянням кластерів методом ANOVA. Кластерний аналіз надав можливість згрупувати досліджуваних у дві групи, а ANOVA визначити за якими копінг-стратегіями існують статистично значущі відмінності між двома групами.

Критеріями кластеризації виступили копінг-стратегії, механізми совладаючої (копінг) та проактивної поведінки:

- Розв'язання проблеми;
- Пошук соціальної підтримки;
- Уникнення проблем;
- Конфронтаційний копінг;
- Дистанціювання;
- Самоконтроль;
- Пошук соціальної підтримки;
- Прийняття відповідальності;
- Втеча-уникнення;
- Планування вирішення проблеми;
- Позитивна переоцінка;
- Проактивне подолання;
- Рефлексивне подолання;
- Стратегічне планування;

- Превентивне подолання;
- Пошук інструментальної підтримки;
- Пошук емоційної підтримки.

Таблиця 3

Вираженість копінг-стратегій залежно від кластеру

Копінг-стратегія	1 кластер	2 кластер
Розв'язання проблем	26,24	21,65
Пошук соціальної підтримки	14,54	22,91
Уникнення проблем	11,40	19,50
Конфронтанційний копінг	9,24	9,04
Дистанціювання	7,56	9,56
Самоконтроль	13,11	11,72
Пошук соціальної підтримки	8,15	12,61
Прийняття відповідальності	7,58	7,40
Втеча – Уникнення	10,89	13,75
Планування вирішення проблеми	13,00	9,51
Позитивна переоцінка	13,50	10,98
Проактивне подолання	40,62	35,32
Рефлексивне подолання	34,25	26,44
Стратегічне планування	10,91	7,68
Превентивне подолання	31,08	23,07
Пошук інструментальної підтримки	19,88	14,96
Пошук емоційної підтримки	10,61	14,56

Від алгоритму статистичного аналізу очікувалось створення двох кластерів. Змінна, за якою відбувалася кластеризація – рівні життєстійкості. Максимальна кількість ітерацій перед отриманням фінальної моделі – 10.

У таблиці 1 міститься інформація про відстань між кластерами. Вона 16,259 балам. Це вказує на те, що досліджувані в різних кластерах відрізняються один від одного.

Таблиця 1

Відстань між кластерами

Номер кластеру	Відстань	Відстань
1	–	16,259
2	16,259	–

У таблиці 2 міститься інформація про кількість досліджуваних у кожному кластері. Так, перший кластер містить 117 осіб, а другий кластер – 57 осіб. Отримана модель розподілу досліджуваних по групах за рівнями життєстійкості є майже ідентичною до першої, яка містила у групі з низькою життєстійкістю 66 осіб, а у групі з високою – 108 осіб.

Таблиця 2

Кількість досліджуваних у кластерах

Номер кластеру	Кількість досліджуваних
1	117
2	57

У таблиці 3 відображена фінальна кластерна модель. Вона містить дані про середні арифметичні показники вираженості копінг-стратегій залежно від приналежності до кластеру.

Відповідно до результатів аналізу, а також згідно даних про приналежність досліджуваних до кластеру, можна визначити, що перший кластер називається «Висока життєстійкість», а другий кластер – «Низька життєстійкість».

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

На рисунку 1 зображено особливості вираженості першого та другого кластеру – прояву копінг-стратегій досліджуваних з низькою та високою життєстійкістю.

Для того, щоб зрозуміти, чи є відмінності у вираженості копінг-стратегій поведінки досліджуваних випадковими або закономірними, було

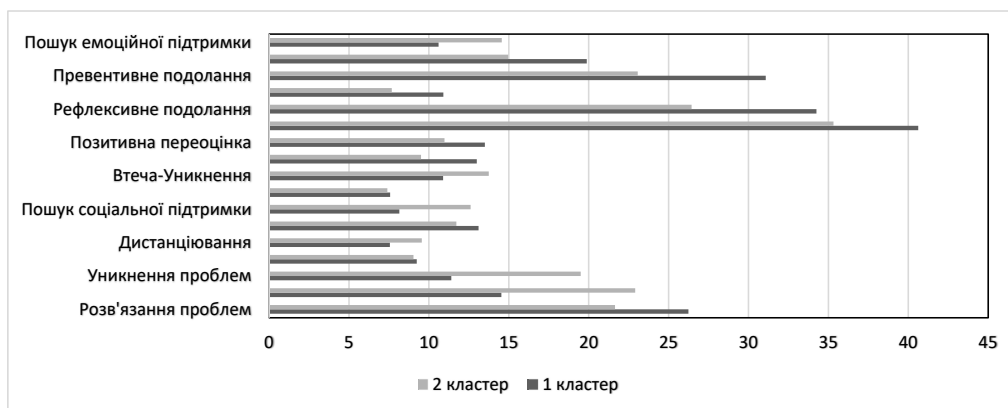


Рис. 1. Вираженість копінг-стратегій залежно від кластеру

проведено ANOVA. Цей аналіз порівнює середні арифметичні вираженості копінг-стратегій та способів совладаючої (копінг) поведінки у двох групах. Результати наведені у таблиці 4.

Відповідно до отриманих результатів, було підтверджено, що існують статистично значущі відмінності залежно від низького або високого рівня життєстійкості. Статистична значущість відмінностей підтвердилась для:

- стратегії «Розв'язання проблем» на рівні 0,000;
- стратегії «Пошук соціальної підтримки» на рівні 0,000;
- стратегії «Самоконтроль» на рівні 0,015;
- стратегії «Пошук соціальної підтримки» на рівні 0,000;
- стратегії «Планування вирішення проблеми» на рівні 0,000;
- стратегії «Позитивна переоцінка» на рівні 0,000;
- стратегії «Проактивне подолання» на рівні 0,000;
- стратегії «Рефлексивне подолання» на рівні 0,000;
- стратегії «Стратегічне планування» на рівні 0,000;
- стратегії «Превентивне подолання» на рівні 0,000;
- стратегії «Пошук інструментальної підтримки» на рівні 0,000;
- стратегії «Пошук емоційної підтримки» на рівні 0,000.

Люди з високим рівнем життєстійкості більше схильні до конструктивного вирішення проблем, зокрема до проактивних копінг стратегій, а саме активізації внутрішніх ресурсів задля вирішення проблемної ситуації та досягнення поставлених задач, що в свою чергу, забезпечує процес особистісного зростання. Також, особам цієї групи притаманна здатність активно використовувати конфронтаційний копінг, схильність до самоконтролю та прийняття відповідальності, здатність відстоювати власні інтереси. Вони мають тенденцію до планування вирішення проблеми, схильність до позитивної переоцінки, яку здійснюють шляхом рефлексії та превентивного подолання, зокрема ефективних спроб підготуватися та попередити завчасно потенційні труднощі. Схильні до прояву потреби у інструментальній підтримки, зокрема виявляють прагнення до пошуку фактів та необхідної інформації, однак, попри це не виявляють стратегію пошуку емоційної підтримки, що свідчить про їх здатність контролювати власні емоції, роз-

Таблиця 4

Статистична значущість відмінностей у вираженості копінг-стратегій залежно від кластеру

Копінг-стратегія	Критерій Фішера	Статистична значущість
Розв'язання проблем	62,900	0,000
Пошук соціальної підтримки	20,879	0,000
Уникнення проблем	2,163	0,143
Конфронтаційний копінг	0,143	0,705
Дистанціювання	0,000	0,991
Самоконтроль	6,049	0,015
Пошук соціальної підтримки	20,094	0,000
Прийняття відповідальності	0,218	0,641
Втеча-Уникнення	1,526	0,218
Планування вирішення проблеми	45,237	0,000
Позитивна переоцінка	17,658	0,000
Проактивне подолання	55,717	0,000
Рефлексивне подолання	106,418	0,000
Стратегічне планування	55,529	0,000
Превентивне подолання	132,151	0,000
Пошук інструментальної підтримки	36,614	0,000
Пошук емоційної підтримки	47,747	0,000

винений внутрішній локус контролю та почуття відповідальності.

В той час, як люди з низьким рівнем життєстійкості мають низький самоконтроль, схильні проявляти сильну потребу у соціальній, емоційній підтримці. Для них характерно посилене використання захисних механізмів, зокрема інтелектуалізації, раціоналізації, знецінення та витіснення проблеми. Копінг стратегія розв'язання проблеми виражена дуже слабо, превентивне подолання на низькому рівні, що супроводжується інфантильними реакціями на наявні труднощі. Стратегічне планування та планування вирішення проблеми виражене дуже слабо. Зокрема значною мірою проявляється стратегія дистанціювання та втеча-уникнення, а також неспроможність ставити довгострокові цілі та ефективно їх реалізовувати.

Таким чином, життєстійкість постає провідним психологічним чинником, який забезпечує особистісне зростання та розвиток навіть у складних життєвих ситуаціях, допомагає обрати сприятливі механізми копінг поведінки, які допоможуть не лише мінімізувати стрес та зняти психоемоційне напруження але і максимально швидко та вдало

адаптуватися до ситуації, віднайти сили для досягнення поставлених цілей та можливості до реалізації власних бажань та потреб. Варто зазначити, що копінг поведінки реалізується переважно у важких ситуаціях життєдіяльності, вона постає психологічною стратегією поведінкових, дій, які забезпечують ефективне досягнення продуктивного результату. Так, якщо суб'єкт оцінює ситуацію як підконтрольну, він застосовує конструктивні копінг стратегії поведінки, які допомагають позитивно змінювати або креативно вирішувати важку життєву ситуацію за допомогою рефлексії, практичних і вербальних дій, а також визначати мету, спосіб її досягнення, ефективно окреслювати подальший план вирішення проблеми. В той же час, неможливість швидко вирішити травмуючу ситуацію призводить до корекції власних очікувань особистості, спроб відновити почуття особистісного благополуччя, наприклад, за допомогою порівняння себе з людьми, які перебувають у гіршому становищі, або актуалізації спогадів про свої успіхи вирішення інших ситуацій.

Життєстійкість не є вродженою якістю особистості, вона формується протягом життя. Розвиток життєстійкості учасників освітнього процесу допоможе мінімізувати стрес, навчить їх використовувати проактивні копінг-стратегії, перетворювати негаразди на нові можливості, відповідно надасть їм відчуття залученості, контролю та виклику, які й забезпечують екзистенційну мужність.

Висновки. Учасники освітнього процесу постають найбільшою групою ризику, яка стикнулася з численними труднощами, серед яких загальне психоемоційне напруження пов'язане з навчальним навантаженням, висока стресогенність освітнього середовища, коронавірусна пан-

демія, яка перешкоджала нормальній соціалізації та реалізації афіліативних потреб; військовий стан, який повністю унеможливив освітній процес. Такі умови вимагають актуалізації необхідних адаптивних психічних механізмів, а саме розвитку життєстійкості. Вона допоможе не лише адаптуватися до фрустраційної ситуації, а й виробити екзистенційну мужність, здатність ефективно досягати поставлених цілей попри наявність труднощів. Життєстійкість постає основним психологічним чинником вироблення конструктивних копінг стратегій поведінки, сприятливих механізмів подолання труднощів. Вона допомагає вчасно віднайти сили для подолання складної життєвої ситуації, актуалізувати внутрішні ресурси, мінімізувати стрес. Було проведено дослідження, яке підтвердило взаємозв'язок життєстійкості та особливостей прояву копінг стратегій. За допомогою кластерного аналізу було виділено два кластери - висока та низька життєстійкості та встановлено статистично значущі відмінності у прояві копінг поведінки досліджуваних з різним рівнем життєстійкості. Зокрема, люди з високим рівнем життєстійкості більше схильні до конструктивного вирішення проблем, проактивних копінг стратегій, а саме активізації внутрішніх ресурсів для досягнення поставлених задач; в той час, як люди з низьким рівнем життєстійкості мають низький самоконтроль, схильні проявляти сильну потребу у емоційній підтримці та посилене використання захисних механізмів, копінг стратегія розв'язання проблеми та превентивне подолання виражена дуже слабо. Таким чином, саме життєстійкість сприяє особистісному зростанню, надає змогу особистості успішно переносити стресові ситуації та зберігати внутрішній баланс.

Список літератури:

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: пере-осмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. №. 1. С. 3–18.
2. Богомаз С. А., Баланев Д. Ю. Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека // Сибирский психологический журнал. 2009. С. 28–28.
3. Девид А.Вэттен, Ким С. Камерон. Развитие навыков менеджмента. – 5-е изд. / пер. с англ. под ред. В. А. Спивака. Санкт-Петербург: Издательский дом «Нева», 2004. 672 с. С. 459–460.
4. Карпов А. В. Интегральные способности личности // Человеческий фак-тор: проблемы психологии и эргономики. 2004. №. 1. С. 31–38.
5. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома : Костромской гос ун-т им. Н.А. Некрасова, 2010. 294 с.
6. Крюкова Т. Л. Человек «совладающий»: качества субъекта и его совладающее поведение // Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы. 2008. С. 257–273.
7. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. Москва : Смысл, 2006. 63 с.
8. Методика «Индикатор копинг-стратегий». URL: https://psylab.info/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%C2%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).

9. Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса. URL: https://psylab.info/%D0%9E%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%C2%AB%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D1%8B_%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B5%D0%B3%D0%BE_%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%C2%BB_%D0%9B%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%81%D0%B0 (дата звернення 15.04.22)
10. Опросник проактивного совладающего поведения. URL: https://psylab.info/index.php?title=%D0%9E%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B5%D0%B3%D0%BE_%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F&mobileaction=toggle_view_desktop (дата звернення 15.04.22)
11. Сергиенко Е. А. Субъектная регуляция и совладающее поведение // Психология совладающего поведения : материалы междунар. науч.-практ. конференции / Отв. ред. Е. А. Сергиенко, Т. Д. Крюкова. Кострома, 2007. С. 64–66.
12. Татаров Д. С., Евтехов А. И., Земцов Н. Н., Наумова И. А. Совладающее поведение личности // Проблемы современного образования : материалы IV международной научно-практической конференции, г. Прага, 10–11 сентября 2013 года. Прага : Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ», 2013. С. 165–166.
13. Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции. Москва : Наука, 1989. 456 с.
14. Хазова С. А. Копинг-ресурсы субъекта: основные направления и перспективы исследования // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. Основной выпуск. 2013. Т. 19. № 5. С. 188–190.
15. Košir K. et al. Predictors of perceived teachers' and school counsellors' work stress in the transition period of online education in schools during the COVID-19 pandemic // Educational Studies. 2020. pp. 1–5.
16. Lazarus R. S. From psychological stress to the emotions: A history of changing gutlooks // Annual Review of Psychology. 1993. Vol. 44. № 1. P. 1–21.
17. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer publishing company, 1984. 444 p.
18. Maddi S. R., Khoshaba D. M., Harvey R. H., Fazel M., Resurreccion N. The personality construct of hardiness, V: Relationships with the construction of existential meaning in life. Journal of Humanistic Psychology. 2011. № 51(3). P. 369–388. DOI: 10.1177/0022167810388941
19. Nowack K. M. Coping style, cognitive hardiness, and health status // Journal of behavioral medicine. 1989. Vol. 12. №. 2. P. 145–158. DOI: <https://doi.org/10.1007/BF00846548>

Predko V. V. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE MANIFESTATION OF COPING STRATEGIES OF EDUCATIONAL PROCESS PARTICIPANTS WITH DIFFERENT LEVELS OF HARDINESS

The article considers the problem of hardiness of the individual, namely its importance in the development and features of the manifestation of coping strategies of behavior. The special importance of the formation and development of these phenomena in the participants of the educational process is emphasized. In particular, emphasis is placed on the difficulties currently facing participants in the educational process, namely the consequences of quarantine restrictions caused by the crown viral pandemic, feelings of isolation, internal discomfort, feelings of isolation and general emotional stress caused by martial law.

The article reveals the psychological meaning of the concept of coping behavioral strategies, presents their main types and mechanisms of manifestation. The main approaches to the interpretation of the peculiarities of the functioning of coping strategies are highlighted, as well as the main differences between coping strategies from the psychological protection of the individual. It is emphasized that a person who is capable of constructive coping behavior, usually has certain personal dispositions, which are associated with willpower, internal locus of control, focus on action, high resistance to stress, and most importantly the hardiness of the individual, which provides effective human adaptation, helps to cope with the situation, reduce or avoid stress, cope with it or protect yourself from stressful situations. Among the most effective coping strategies of behavior, the leading role is played by «positive interpretation», which provides the ability to give the situation a non-trivial meaning and most helps to change personal attitudes to it.

It is determined that the effectiveness of their manifestation largely depends on the level of hardiness of the individual. The connection between the viability and the choice of coping strategies of the individual is proved, namely the results of an empirical study on the differences in the manifestation of coping strategies in people with different levels of hardiness. Thus, people with high hardiness are more prone to constructive problem solving, in particular to proactive coping strategies, namely the activation of internal resources to solve problems and achieve goals, which in turn ensures the process of personal growth. While people with low hardiness tend to use maladaptive coping behavior strategies.

Key words: participants of educational process, hardiness, coping strategies, coping behavior, proactive coping.