

Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv.
Series "Psychology". № 1(15), pp. 42-47 (2022)
УДК 159.9
DOI: [https://doi.org/10.17721/BSP.2022.1\(15\).7](https://doi.org/10.17721/BSP.2022.1(15).7)

ISSN 1728-3817
© Taras Shevchenko National University of Kyiv,
Publishing and Polygraphic Center "Kyiv University", 2022

Вікторія Предко, д-р філософії в галузі психології, асист.
ORCID: 0000-0001-5160-7636

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ Й ОПАНУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

Розкрито поняття опанувальної поведінки, її особливості й основні функції в життєдіяльності особистості. Її представлено як особливий вид соціальної поведінки, що забезпечує збереження психічного здоров'я та благополуччя особистості, допомагає впоратися зі стресовими подіями та важкою життєвою ситуацією за допомогою усвідомлених дій. Охарактеризовано основні способи опанувальної поведінки, підкреслено, що важливим чинником у формуванні опанувальної поведінки постає адаптаційний потенціал особистості, зокрема й рівень її життєстійкості. Доведено, що саме життєстійкість особистості є провідним фактором ефективної життєдіяльності особистості, забезпечує вміння продуктивно долати складнощі, застосовуючи конструктивні поведінкові стратегії, справлятися зі складними життєвими ситуаціями та психологічним навантаженням. Життєстійкість допомагає мінімізувати негативні наслідки, перетворивши їх у нові можливості для власного розвитку, а головне – зберегти гармонійну комунікацію зі своїм оточенням. У пропонованій статті також представлено результати дослідження щодо особливостей взаємозв'язку життєстійкості й опанувальної поведінки особистості. Серед особливостей вираження способів опанувальної поведінки у досліджуваних було виявлено високий рівень таких показників, як самоконтроль, втеча – уникнення та позитивна переоцінка. Під час дослідження було встановлено взаємозв'язок між опанувальною поведінкою та життєстійкістю особистості. Виявлено, зокрема, наявність прямого статистично значущого взаємозв'язку середньої сили ($r = 0,390$, $\text{sig} = 0,012$) між стратегією "Планування розв'язання проблеми" та життєстійкістю; існування прямого статистично значущого взаємозв'язку середньої сили ($r = 0,388$, $\text{sig} = 0,013$) між стратегією "Самоконтроль" і життєстійкістю; наявність прямого статистично значущого взаємозв'язку середньої сили ($r = 0,463$, $\text{sig} = 0,000$) між стратегією "Прийняття відповідальності" та життєстійкістю; існування зворотного статистично значущого взаємозв'язку середньої сили ($r = -0,429$, $\text{sig} = 0,000$) між стратегією "Втеча – уникнення" та життєстійкістю. Було визначено особливості вираженості способів опанувальної поведінки в досліджуваних із високою та низькою життєстійкістю. Групі осіб із високим рівнем життєстійкості, наприклад, притаманний вияв конструктивних навичок до супротиву складнощам, здатність відстоювати власні інтереси, мінімізувати власну тривогу та позитивно переоцінювати наявну ситуацію. Водночас особи з низьким рівнем життєстійкості більше схильні залучати підтримку інших, аніж самостійно долати складнощі, вони надають перевагу використанню стратегії втеча – уникнення, часто дистанціюються, виявляють низький самоконтроль і низьку здатність розв'язувати проблеми.

Ключові слова: життєстійкість, особистість, розвиток, внутрішній потенціал.

Вступ. Важливою умовою ефективної життєдіяльності особистості постає вміння продуктивно долати складнощі, справлятися з непростими життєвими ситуаціями та психологічним навантаженням. Опанувальна поведінка – особливий вид соціальної поведінки людини, що забезпечує збереження психічного здоров'я та благополуччя особистості, допомагає впоратися зі стресовими подіями та важкою життєвою ситуацією, застосовуючи усвідомлені дії. Важливим чинником у формуванні опанувальної поведінки постає адаптаційний потенціал особистості, а саме рівень її життєстійкості. Саме вона допомагає виробити особистості сприятливі стратегії реагування й опору, мінімізувати негативні наслідки, перетворивши їх у нові можливості для власного розвитку, а головне – зберегти гармонійну комунікацію зі своїм оточенням. Проте, на жаль, у більшості людей відсутні уявлення щодо способів ефективного врегулювання складнощів, важких життєвих ситуацій, несформовані вміння емоційного регулювання, відсутні навички та теоретичні знання щодо можливостей урегулювання ситуації.

Саме тому важливою потребою сьогодення постає вивчення психологічних особливостей взаємозв'язку життєстійкості й опанувальної поведінки особистості задля ефективного виявлення механізмів, що стали б у пригоді під час розвитку та формування конструктивних способів поведінки у важких життєвих ситуаціях, сприяли б формуванню впевненості у власних силах, розвитку почуття компетентності, виробленню осмисленої стратегії врегулювання проблем і складнощів та дозволяли б повною мірою розвинути внутрішній потенціал кожної особистості.

Мета роботи – виявити психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості й опанувальної поведінки особистості.

Теоретичні основи дослідження. Проблема опанувальної поведінки та її значення в ефективному подоланні складнощів, успішному врегулюванні складних життєвих ситуацій набуває дедалі більшої актуальності в сучасній зарубіжній і вітчизняній психології. Це пов'язано, зокрема, з тим, що нині суспільна життєдіяльність дедалі більше супроводжується стресогенністю, підвищується невизначеність і тривожність особистості. Поняття опанувальної поведінки характеризує різні форми активності людини, що охоплює всі види взаємодії у ситуаціях зовнішнього або внутрішнього характеру. Згідно з позицією А. Маслоу, опанувальна поведінка постає сукупністю когнітивних і поведінкових спроб упоратися зі специфічними зовнішніми або внутрішніми перешкодами, що формують психічну напругу. А. Маслоу визначив опанувальну поведінку як "функціональну відповідь" на врегулювання певної проблеми [7]. Д. Максвелл трактував опанувальну поведінку як широкий комплекс взаємопов'язаних умінь і навичок, необхідних для психологічної адаптації особистості у складних життєвих обставинах, у час фізичного та соціального неблагополуччя [14]. У працях вітчизняних вчених термін опанувальної поведінки розглядають як провідний спосіб, що надає можливість індивіду впоратися зі стресом або важкою життєвою ситуацією [1]. О. Ісаєва визначала її як прагнення особистості зберегти баланс між вимогами оточення та особистісними ресурсами [2, с. 86]. Отже, опанувальна поведінка – це складний феноменологічний процес, що характеризу-

© Предко Вікторія, 2022

ється спрямованістю особистості на врегулювання проблем, які загрожують її психоемоційній стабільності, здатний здійснити певний трансформаційний процес у ментальному досвіді особистості.

Опанувальна поведінка – це свідомо поведінка, що спрямована на активну взаємодію особистості із ситуацією і передбачає не лише здатність пристосуватися (якщо ситуація не піддається контролю), а й здатність змінювати ситуацію [4]. Вона допомагає суб'єкту впоратися зі стресом або важкою життєвою ситуацією за допомогою усвідомлених дій, постає провідним механізмом розвитку особистості, що збільшує її психосоціальну компетентність. Відповідно до поглядів Т. Крюкової, опанувальна поведінка здійснюється через усвідомлені стратегії дій, здійснені задля усунення проблеми (стресової, конфліктної ситуації), або ж повної її трансформації. Вона спрямована на активну взаємодію із ситуацією, тоді як її відсутність або низький вияв спричинює несприятливі наслідки для здоров'я, знижує благополуччя та загальну продуктивність життєдіяльності [3].

Опанувальна поведінка виявляється як сукупність зовнішніх засобів (соціальне середовище), що полегшують успішну адаптацію до стресу та внутрішніх засобів (особистісних), цінностей, можливостей, які людина може усвідомлено використовувати за необхідності врегулювання важкої життєвої ситуації. Учені виділяють п'ять основних завдань опанувальної поведінки:

- мінімізація негативного впливу та підвищення можливостей відновлення своєї активності;
- терпіння, пристосування чи зміна життєвої ситуації;
- підтримання позитивного образу Я;
- збереження емоційної рівноваги;
- підтримання досить тісних взаємозв'язків з іншими людьми [13].

Долаючи складні життєві ситуації, людина використовує великий арсенал активних, а також пасивних (захисні механізми) стратегій. Усі вони є найважливішими формами адаптаційних процесів і реагування індивіда на стресові ситуації. Однак від вибору способу опанувальної поведінки задля врегулювання складної життєвої ситуації залежить її подальший психологічний добробут. Ефективне розв'язання життєвих проблем забезпечує задоволеність собою, своїми професійними результатами, забезпечує подальший гармонійний розвиток. Головною відмінною ознакою конструктивних способів опанувальної поведінки є життєздатний психологічний ресурс, наявні сприятливі суб'єктні характеристики, а саме позитивне ставлення до власної життєдіяльності, рефлексія, творчість, уміння планувати, прогнозувати, а також гнучкість і самостійність. У різні періоди життя людина обирає різні стратегії опанувальної поведінки, зокрема й розвиток самопізнання особистості збільшує ймовірність використання конструктивних способів опанувальної поведінки, а саме збільшення продуктивних і зниження деструктивних форм розрядки. Варто зауважити, що опанувальна поведінка реалізується багато в чому за рахунок використання ресурсного потенціалу суб'єкта. До ресурсів найчастіше належать: фізіологічні та типологічні особливості особистості, когнітивні процеси й особистісні якості, а також соціальна підтримка, фінансове благополуччя, набуті знання, навички й досвід, зокрема й професійні навички [6].

Р. Шварцер у межах системного підходу підкреслює, що опанувальна поведінка пов'язана з індивідуальними властивостями особистості, вона є одним із процесів управління власними ресурсами – їхньої мобілізації й оп-

тимального використання [15]. Емпатія, афіліація, сприйняття соціальної підтримки, інтелект, локус контролю й інші психологічні конструкти входять до особистісних ресурсів вияву опанувальної поведінки. Загалом різноманітні аспекти особистісного потенціалу (локус контролю, воля тощо) є необхідними для подолання складних життєвих ситуацій та вияву конструктивних способів. Проте найважливішого значення у вияві опанувальної поведінки набуває рівень життєстійкості особистості.

Поняття життєстійкості ґрунтується на теоретичних підходах екзистенціальної психології і прикладної психології стресу, воно було введене С. Мадді та С. Кобейса, які ототожнювали її зі здатністю людини трансформувати стресогенні обставини в нові можливості, побачити в них сенс і винести позитивний життєвий досвід [12]. Варто зауважити, що феномен життєстійкості не тотожний опанувальній поведінці, оскільки, по-перше, життєстійкість є значно більшою за поведінкову реакцію на складні життєві ситуації, якою є опанувальна поведінка, вона постає особистісною властивістю, провідною характеристикою, внутрішньою настановою на продуктивну життєдіяльність; а, по-друге, стратегії опанувальної поведінки не завжди набувають конструктивної форми, на відміну від життєстійкості, ба більше, відсутність в особистості достатнього рівня життєстійкості призводить до дезадаптивних реакцій і деструктивних форм опанувальної поведінки.

О. Митрофанова пропонує визначити життєстійкість як залучення в життєві події, конструювання власного життя, самостійність, віру у власні сили, відчуття "я можу". Вона виділяє такі компоненти життєстійкості: когнітивний (когнітивні настанови задля ефективного залучення в життєві події), афективний (відчуття оптимізму, упевненості у своїх силах і щодо правильності рішень) та регулятивний (контроль за подіями, управління процесами власного життя, автономність, самостійність) [8, с. 3]. Вираженість цих компонентів і життєстійкості загалом перешкоджає виникненню внутрішньої напруги у стресових ситуаціях. Дослідники виявили, що люди з високим рівнем життєстійкості продемонстрували слабші фізіологічні реакції (підвищення тиску, прискорення серцебиття тощо) під час зіткнення із ситуацією стресу, а також підтвердили, що високий рівень життєстійкості сприяє збереженню психічного здоров'я в напруженій ситуації. Структурний компонент "залученість", зокрема, підвищував когнітивні функції задля здійснення правильного вибору під час ухвалення рішення, компонент "контроль" знижував внутрішню тривогу, а структурний компонент "виклик" сприяв переоцінюванню подій і стимулював до використання конструктивних стратегій опанувальної поведінки, орієнтованих на врегулювання проблеми [11]. Отже, життєстійкість здатна послабити дію стресових факторів та сформувати високий рівень фрустраційної толерантності [10]. Вона виявляється переважно у важких ситуаціях життєдіяльності, характеризується наполегливістю, конструктивною мотивацією та гнучкістю, постає раціональною стратегією поведінкових дій, що забезпечують ефективне досягнення продуктивного результату.

Методологія дослідження. Було проведено дослідження для виявлення психологічних особливостей взаємозв'язку життєстійкості й опанувальної поведінки особистості. Вибірка становить 174 осіб віком від 14 до 18 років. Серед них 142 дівчат та 32 хлопців. Рівень життєстійкості визначався за допомогою методики: "Тест життєстійкості" в адаптації Д. Леонтьєва й О. Рассказової [5], а способи опанувальної за допомо-

гою методики "Способи опанувальної поведінки" Лазаруса [9]. Методика містить вісім стратегій:

- Конфронтаційний копінг – активне протистояння складним життєвим ситуаціям, здійснення конкретних дій, спрямованих на врегулювання або зміну ситуації.

- Дистанціювання – подолання негативних переживань за допомогою суб'єктивного зниження їхньої значущості, зокрема раціоналізації, перемикання уваги, гумору, знецінення тощо.

- Самоконтроль – подолання негативних переживань шляхом стримування емоцій, прагнення приховувати від оточення свої переживання.

- Пошук соціальної підтримки – врегулювання проблеми за допомогою залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної підтримки.

- Прийняття відповідальності – визнання суб'єктом своєї провідної ролі у виникненні проблеми, прийняття відповідальності за її розв'язання.

- Втеча – уникнення – заперечення проблеми, фантазування, застосування неконструктивних форм поведінки з метою зниження болісного емоційного напруження, що супроводжуються пасивністю, нетерпінням, спалахами роздратування, схильністю до передання, уживання алкоголю тощо.

- Планування врегулювання проблеми – цілеспрямований аналіз ситуації та можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії розв'язання проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів.

- Позитивна переоцінка – спроби подолати проблему та негативні переживання шляхом позитивного переосмислення, визначення її стимулом для особистісного зростання.

Результати дослідження. На першому етапі дослідження було виявлено психологічні особливості вияву життєстійкості та способів опанувальної поведінки.

Спершу за допомогою частотного аналізу було визначено загальну кількість досліджуваних із низькою та високою життєстійкістю. Наприклад, у 66 особи в групі низький рівень життєстійкості, ця група становить 37,9 % від усієї вибірки, вираженість життєстійкості в цій групі досліджуваних досягає 60 балів та менше. Відповідно, у 108 осіб – високий рівень життєстійкості, ця група становить 62,1 % від усієї вибірки підлітків, вираженість життєстійкості в ній досягає 61 бал та вище.

Для визначення вираженості способів опанувальної поведінки було обрано описові статистики (табл. 1).

Середній рівень стратегії "Конфронтаційний копінг" становить 9,17 бала зі стандартним відхиленням у 3,3 бала. Максимальне значення у вибірці досягає 33 бали, мінімальне – 11. Середній рівень стратегії "Дистанціювання" становить 9,55 бала зі стандартним відхиленням у 3,34 бала. Максимальне значення у вибірці становить 18 балів, мінімальне – 2. Середній рівень стратегії "Самоконтроль" досягає 12,65 бала зі стандартним відхиленням у 3,55 бала. Максимальне значення у вибірці становить 21 бал, мінімальне – 2. Середній рівень стратегії "Пошук соціальної підтримки" досягає 10,31 бала зі стандартним відхиленням у 3,68 бала. Максимальне значення у вибірці становить 18 балів, мінімальне – 1. Середній рівень стратегії "Прийняття відповідальності" досягає 7,52 бала зі стандартним відхиленням у 2,35 бала. Максимальне значення у вибірці становить 12 балів, мінімальне – 0. Середній рівень стратегії "Втеча – уникнення" досягає 13,17 бала зі стандартним відхиленням у 4,34 бала. Максимальне значення у вибірці становить 24 бали, мінімальне – 4. Середній рівень стратегії "Планування розв'язання проблеми" досягає 11,85 бала зі стандартним відхиленням у 3,60 бала. Максимальне значення у вибірці становить 18 балів, мінімальне – 0. Середній рівень стратегії "Позитивна переоцінка" досягає 12,67 бала зі стандартним відхиленням у 3,89 бала. Максимальне значення у вибірці досягає 21 бала, мінімальне – 1.

Таблиця 1

Середній рівень вираженості способів опанувальної поведінки

Компонент	Кількість досліджуваних	Мінімальне значення у вибірці	Максимальне значення у вибірці	Середнє арифметичне	Стандартне відхилення
Конфронтанційний копінг	174	0,00	17,00	9,1724	3,33039
Дистанціювання	174	2,00	18,00	9,5575	3,34778
Самоконтроль	174	2,00	21,00	12,6552	3,55413
Пошук соціальної підтримки	174	1,00	18,00	10,3161	3,68375
Прийняття відповідальності	174	0,00	12,00	7,5230	2,35248
Втеча – уникнення	174	4,00	24,00	13,1724	4,34417
Планування врегулювання проблеми	174	0,00	18,00	11,8563	3,60107
Позитивна переоцінка	174	1,00	21,00	12,6782	3,89009

Отже, під час дослідження особливостей вияву способів опанувальної поведінки серед досліджуваних було зафіксовано високий рівень серед таких показників, як самоконтроль, втеча – уникнення та позитивна переоцінка. Досліджувані, наприклад, схильні виявляти цілеспрямоване придушення негативних емоцій, стримувати себе, мінімізувати власну тривогу й уміти добре контролювати власну поведінку. Наявна тенденція до раціоналізму, прагнення приховувати власні переживання й емоції від свого оточення, що може свідчити про страх демонструвати свою вразливість, бажання здаватися сильнішими й упевненішими ніж насправді. Така поведінка може супроводжуватися раціоналізмом, високим рівнем домагань і вимогливістю до себе. Проте їхній раціоналізм ґрунтується на неможливості самоприйняття, складності виявити й усвідомити вчасно власні переживання. Розв'язання складних питань часто може здійснюватися

за рахунок психологічного захисту, а саме заперечення й ігнорування проблеми, що, зі свого боку, свідчить про наявність інфантильних паттернів поведінки та небажання усвідомлювати важкість ситуації. Однак вияв психологічного захисту також може стати певним буфером задля збільшення часового проміжку перед ухваленням рішення. Підтвердженням цього є виражена на високому рівні позиція позитивної переоцінки, що також постає певним чином психологічним захистом і, водночас, передумовою до саморозвитку. Зокрема, спроба вирішити ситуацію шляхом позитивної переоцінки, знаходження позитивного психологічного змісту й нових можливостей для подальшого розвитку, особистісного зростання та здобуття досвіду, супроводжується тенденцією до філософських роздумів щодо детермінант проблемної ситуації, прагненням її зрозуміти, що постає значним стимулом для подальшого саморозвитку.

На наступному етапі дослідження розкрито взаємозв'язок між способами опанувальної поведінки та життєстійкістю особистості. Для цього застосовували критерій Пірсона (табл. 2).

тестійкістю особистості. Для цього застосовували критерій Пірсона (табл. 2).

Таблиця 2

Взаємозв'язок між способами опанувальної поведінки та життєстійкістю

Конфронтанційний копінг	Сила зв'язку	0,102
	Статистична значущість	0,183
Дистанціювання	Сила зв'язку	0,118
	Статистична значущість	0,122
Самоконтроль	Сила зв'язку	0,388*
	Статистична значущість	0,013
Пошук соціальної підтримки	Сила зв'язку	0,067
	Статистична значущість	0,383
Прийняття відповідальності	Сила зв'язку	0,463**
	Статистична значущість	0,000
Втеча-Уникнення	Сила зв'язку	-0,429**
	Статистична значущість	0,000
Планування вирішення проблеми	Сила зв'язку	0,390*
	Статистична значущість	0,012
Позитивна переоцінка	Сила зв'язку	-0,074
	Статистична значущість	0,331

Примітка. * – кореляція значуща на рівні 0,05; ** – кореляція значуща на рівні 0,01.

Унаслідок проведеного аналізу було встановлено:

- наявність прямого статистично значущого взаємозв'язку середньої сили ($r = 0,390$, $\text{sig} = 0,012$) між стратегією "Планування вирішення проблеми" та життєстійкістю. Чим більше виражена життєстійкість, тим більш вираженою є стратегія "Планування вирішення проблеми". Життєстійкість особистості сприяє виробленню стратегії цілеспрямованого аналізу ситуації, пошуку можливих варіантів її оптимального врегулювання. Це надає можливість об'єктивно врахувати переваги й недоліки актуальної ситуації, усвідомити наявність ресурсів, можливості спланувати свої дії, спроможність виробити відповідні конструктивні стратегії дій. Забезпечує адаптивність, здатність контролювати ситуацію й ефективно долати складнощі;

- існування прямого статистично значущого взаємозв'язку середньої сили ($r = 0,388$, $\text{sig} = 0,013$) між стратегією "Самоконтроль" і життєстійкістю. Чим більше виражена життєстійкість, тим більш вираженою є стратегія "Самоконтроль". Життєстійкість особистості сприяє розвитку здатності регулювати почуття й емоції, формує вміння контролювати власну поведінку й забезпечує навички саморегулювання;

- наявність прямого статистично значущого взаємозв'язку середньої сили ($r = 0,463$, $\text{sig} = 0,000$) між стратегією "Прийняття відповідальності" та життєстійкістю. Чим більше виражена життєстійкість, тим більш виражена стратегія "Прийняття відповідальності". Життєстійкість особистості сприяє розвитку прийняття відповідальності, визначення своєї провідної ролі у вирішенні проблеми, усвідомлення можливих наслідків, формує тенденцію до самоаналізу. Структурний компонент життєстійкості "Контроль" може зашкодити розвитку депресивних явищ, мінімізувати почуття провини, нейтралізувати самокритику;

- існування зворотного статистично значущого взаємозв'язку середньої сили ($r = -0,429$, $\text{sig} = 0,000$) між стратегією "Втеча – уникнення" та життєстійкістю. Чим більше виражена життєстійкість, тим менше виражена стратегія "Втеча – уникнення". Так, розвинена на високому рівні життєстійкість особистості забезпечує її наявними ресурсами задля вирішення ситуації, конструктивними паттернами поведінки, емоційною рівноваженістю та здатністю брати на себе відповідальність за власні вчинки, можливість планувати та ставити цілі, вміння зна-

ходити рішення та мужньо долати складнощі. Відповідно високий рівень життєстійкості перешкоджає розвитку примітивних, пасивних стратегій поведінки, таких як втеча – уникнення та зменшує можливі вияви психологічного захисту та деструктивних реакцій на складні життєві ситуації.

Взаємозв'язок між життєстійкістю та іншими способами опанувальної поведінки не був встановлений.

У табл. 3 наведено описові статистики, що дозволять зрозуміти середню вираженість способів опанувальної поведінки в досліджуваних із високою та низькою життєстійкістю.

У досліджуваних із низькою життєстійкістю зафіксовано таку вираженість способів опанувальної поведінки:

- конфронтанційний копінг – 8,40;
- дистанціювання – 9,90;
- самоконтроль – 11,92;
- пошук соціальної підтримки – 10,47
- прийняття відповідальності – 6,56;
- втеча – уникнення – 14,52;
- планування вирішення проблеми – 11,39;
- позитивна переоцінка – 13,13.

У досліджуваних із високою життєстійкістю виявлено таку вираженість способів опанувальної поведінки:

- конфронтанційний копінг – 9,63;
- дистанціювання – 8,98;
- самоконтроль – 13,10;
- пошук соціальної підтримки – 10,06;
- прийняття відповідальності – 8,11;
- втеча – уникнення – 10,95;
- планування вирішення проблеми – 11,39;
- позитивна переоцінка – 12,6.

Представлена таблиця порівнює вираженість восьми способів опанувальної поведінки у групах із низькою та високою життєстійкістю. Групі осіб з високим рівнем життєстійкості, наприклад, притаманні такі характерні особливості у виявах опанувальної поведінки, як конфронтанційний копінг, зокрема й вияв імпульсивності та швидкості реакції під час виникнення складнощів, які, зі свого боку, урівноважуються наявністю високого рівня самоконтролю, вміння контролювати та регулювати свої емоційні вияви. Здатність ухвалювати рішення в непередбачуваній ситуації, що забезпечує адаптивність, стресостійкість, прагнення брати на себе відповідальність й усвідомлювати причинно-наслідкові зв'язки між власними діями та подіями. Наявні конструктивні

навички до супротиву складнощам, енергійність, здатність відстоювати власні інтереси, мінімізувати власну тривогу й позитивно переоцінити наявну ситуацію. Виражена стратегія планування вирішення проблеми надає

можливість вчасно врахувати доцільність здійсненого вибору за рахунок ефективного співвіднесення наявних ресурсів, власних дій та об'єктивних умов.

Таблиця 3

Вираженість способів опанувальної поведінки у досліджуваних із високою та низькою життєстійкістю

		Низька життєстійкість	Висока життєстійкість
Конфротанційний копінг	Середнє арифметичне	8,4091	9,6389
	Стандартне відхилення	3,22956	3,31932
Дистанціювання	Середнє арифметичне	9,91	8,98
	Стандартне відхилення	3,14027	3,43576
Самоконтроль	Середнє арифметичне	11,9242	13,1019
	Стандартне відхилення	3,94310	3,23226
Пошук соціальної підтримки	Середнє арифметичне	10,47	10,06
	Стандартне відхилення	3,35068	3,88012
Прийняття відповідальності	Середнє арифметичне	6,5606	8,1111
	Стандартне відхилення	2,25408	2,22279
Втеча – уникнення	Середнє арифметичне	14,53	10,95
	Стандартне відхилення	4,02848	3,97059
Планування вирішення проблеми	Середнє арифметичне	11,4	12,61
	Стандартне відхилення	3,16655	3,78373
Позитивна переоцінка	Середнє арифметичне	13,1364	12,3981
	Стандартне відхилення	3,66222	4,01385

Водночас особи з низьким рівнем життєстійкості більше схильні залучатися підтримкою інших, ніж самостійно долати складнощі, вони надають перевагу використанню стратегії втеча – уникнення, часто дистанціюються, виявляють низький самоконтроль і низьку здатність урегульовувати проблеми. Усе це супроводжується значним виявом психологічного захисту, зокрема й раціоналізацією, фантазуванням, витісненням та знеціненням, також наявні тенденції до неконструктивних форм опору складнощам, таких як агресія, нете-

рплячість, уживання алкоголю й інших речовин задля мінімізації та зняття емоційної напруги. Їм притаманна пасивність, переважають стратегії дистанціювання й втеча – уникнення. Позитивна переоцінка та превентивне подолання виявляється на дуже низькому рівні, рефлексивне подолання не виражене.

Для того, щоб перевірити статистичну значущість отриманих відмінностей, було проведено аналіз Манна – Вітні. Результати викладено в табл. 4.

Таблиця 4

Статистичні відмінності у вираженості копінг-стратегій за рівнем життєстійкості

Компонент	Рівень статистичної значущості
Конфротанційний копінг	0,680
Дистанціювання	0,597
Самоконтроль	0,367
Пошук соціальної підтримки	0,81
Прийняття відповідальності	0,109
Втеча – уникнення	0,03
Планування розв'язання проблеми	0,761
Позитивна переоцінка	0,201

У підсумку підтверджено відмінності у вираженості стратегії "Втеча – уникнення". У досліджуваних з високою життєстійкістю вона дійсно нижча. **Наукова дискусія та висновки.** Опанувальна поведінка набуває продуктивної форми лише за умови високого рівня життєстійкості. Відсутність в особистості достатнього рівня життєстійкості призводитиме до дезадаптивних реакцій і деструктивних форм опанувальної поведінки. Проведене емпіричне дослідження підтвердило наявний взаємозв'язок між вираженістю способів опанувальної поведінки та життєстійкістю особистості. Життєстійкість сприяє виробленню стратегії цілеспрямованого аналізу ситуації, пошуку можливих варіантів її оптимального врегулювання, надає можливість спланувати свої подальші дії, об'єктивно врахувати переваги та недоліки актуальної ситуації, усвідомити наявність ресурсів, забезпечує адаптивність, здатність контролювати ситуацію й ефективно долати складнощі. Отже, саме життєстійкість особистості сприяє розвитку відчуття відповідальності, здатності регулювати власні почуття й емоції, формує вміння контролювати поведінкові реакції та забезпечує навички саморегулювання. Вона перешкоджає розвитку примітивних, пасивних стратегій поведінки, таких як утеча – уникнення,

зменшує можливі вияви психологічного захисту та деструктивних реакцій на складні життєві ситуації. Високий рівень життєстійкості сприяє вмінню конструктивно відстоювати власні інтереси, мінімізувати тривогу та позитивно переоцінити наявну ситуацію.

Отже, можна стверджувати, що життєстійкість має значно більший психологічний зміст, ніж просто адаптація та можливість розв'язати проблемну ситуацію. Вона забезпечує оптимальне функціонування особистості, зокрема й вибір конструктивних стратегій опанувальної поведінки, надає відчуття внутрішньої впевненості, здатності продовжувати розвиток навіть у складних умовах існування, швидко реагувати на стресові події, вдало встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, перетворювати перешкоди та стреси в нові можливості, а головне – поліпшувати якість власної життєдіяльності за допомогою пережитого досвіду, реалізувати власне життєве призначення.

Список використаних джерел

- Белинская Е. П. Совладание как социально-психологическая проблема. *Психологические исследования*. 2009. № 1 (3). URL: <http://psystudy.com/index.php/alfa/14-2011/54-n5-19.html>. (дата звернення : 18.05.2022).

2. Исаева Е. Р. Копинг-механизмы в системе приспособительного поведения больных шизофренией. Москва : Питер, 1999. 145 с.
3. Крюкова Т. Л. Человек "совладающий": качества субъекта и его совладающее поведение. *Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы*. 2008. С. 257-273.
4. Крюкова Т. Л. Человек как субъект совладающего поведения. *Психологический журнал*. 2008. Vol. 29. № 2. С. 88-95.
5. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. Москва : Смысл, 2006. 63 с.
6. Литвинова Н. Ю. Психологические ресурсы совладающего поведения в жизнедеятельности человека : монография. Владимир : Изд-во ВлГУ, 2015. 88 с.
7. Маслоу А. Психология бытия. Москва : Изд-во РЕФЕЛ-БУК, 1997. 300 с.
8. Митрофанова Е. А. Активность индивидуальности как ресурс жизнестойкости (на примере студенчества) : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Екатеринбург, 2019. 24 с. URL: <https://elar.ufu.ru/bitstream/10995/65915/1/ufu1907.pdf>. (дата звернення: 22.05.2022).
9. Опросник "Способы совладающего поведения" Лазаруса. URL: https://psylab.info/%D0%9E%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%B%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%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%81%D0%B0 (дата звернення: 18.05.2022)
10. Предко В. В., Предко Д. Е. Психологічне значення життєстійкості задля розвитку фрустраційної толерантності особистості у складних життєвих ситуаціях. *Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції й національні особливості* : мат. Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (PLSWTNP) 05 листопада 2021 р. Київ, 2021. С. 98-100.
11. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 68. № 4. P. 687-695. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.687>
12. 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>.
13. 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.
14. Maxwell D., Caldwell R. The Coping Strategies Index: Field Methods Manual. URL: https://documents.wfp.org/stellent/groups/public/documents/manual_guide_proced/wfp211058.pdf (дата звернення: 28.10.2021).
15. Schwarzer R. Proactive Coping. *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Oxford : Wiley-Blackwell, 2009. Vol. II. P. 781-784.
1. Belinskaya, E. (2009). Sovladanie kak social'no-psihologicheskaya problema [Coping as a socio-psychological problem]. *Psihologicheskie issledovaniya*, 2(3). <https://doi.org/10.54359/ps.v2i3.1001> [in Russian].
2. Isaeva, E. R. (1999). Koping-mekhanizmy v sisteme prispособitel'nogo povedeniya bol'nykh shizofrenij [Coping mechanisms in the system of adaptive behavior of patients with schizophrenia]. Moskva : Piter. [in Russian].
3. Kryukova, T. L. (2008). CHelovek "sovladayushchij": kachestva sub"ekta i ego sovladayushchee povedenie. [Man "Coping": the qualities of the subject and his coping behavior]. In *Sovladayushchee povedenie. Sovremennoe sostoyanie i perspektivy* (pp. 257-273). [in Russian].
4. Kryukova, T. L. (2008). CHelovek kak sub"ekt sovladayushchego povedeniya [Coping mechanisms in the system of adaptive behavior of patients with schizophrenia]. *Psihologicheskij zhurnal*, 29(2), 88-95. [in Russian].
5. Leont'ev, D. A., & Rasskazova, E. I. (2006). Test zhiznestojkosti [Hardiness Test]. Moskva: Smysl.
6. Litvinova, N. YU. (2015). *Psihologicheskie resursy sovladayushchego povedeniya v zhiznedeyatel'nosti cheloveka*. [Psychological resources of coping behavior in human life]. Vladimir : Izdvo VIGU [in Russian].
7. Maslou, A. (1997). *Psihologiya bytiya* [Psychology of being]. Moskva. [in Russian].
8. Mitrofanova, E. A. (2019) Aktivnost' individual'nosti kak resurs zhiznestojkosti (na primere studenchestva) [Activity of individuality as a resource of vitality (on the example of students)] (*Extended abstract of Candidate's thesis*). Yekaterinburg. [in Russian].
9. Oprosnik "Sposobyi sovladayushchego povedeniya" Lazarusa [Questionnaire "Methods of Coping Behavior" Lazarus]. Retrieved from https://psylab.info/%D0%9E%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%B%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%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%81%D0%B0 [in Russian].
10. Predko, V. V., Predko, D. Ye. (2021) Psykholohichne znachennia zhyttiistosti zadlia rozvytku frustratsiinoi tolerantnosti osobystosti u skladnykh zhyttiievkykh sytuatsiakh [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 zhyttiievkykh sytuatsiakh: svitovi tendentsii y natsionalni osoblyvosti" (PLSWTNP) (m. Kyiv, November 5th 2021), (s. 98-100). Kyiv: Pro format [in Ukrainian].
11. Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of personality and social psychology*, 68(4), 687. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.687>
12. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of personality and social psychology*, 42(1), 168. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
13. Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22.
14. Maxwell, D., Caldwell, R., & Langworthy, M. (2008). Measuring food insecurity: Can an indicator based on localized coping behaviors be used to compare across contexts?.. *Food Policy*, 33(6), 533-540. <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2008.02.004> .
15. Schwarzer, R., Knoll, N., & Lopez, S. J. (2009). *The encyclopedia of positive psychology*. Oxford: Wiley-Blackwell, 2009. Vol. II. P. 781-784.

Надійшла до редколегії 30.01.22
Рекомендована до друку 15.05.22

Viktoriia Predko, PhD (Psychology), Assist.
ORCID: 0000-0001-5160-7636
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE RELATIONSHIP BETWEEN HARDINESS AND COPING BEHAVIOR OF THE INDIVIDUAL

The article reveals the concept of coping behavior, its features, and its main functions in the life of a person. It is presented as a special type of social behavior that ensures the preservation of the mental health and well-being of the individual and helps to cope with stressful events and difficult life situations with the help of conscious actions. The main ways of coping behavior are characterized. It is emphasized that an important factor in the formation of coping behavior is the adaptive potential of the individual, namely the level of its hardiness. It is emphasized that it is the hardiness of the individual that is the leading factor in the effective life of the individual, which provides the ability to productively overcome difficulties, using constructive behavioral strategies, to cope with difficult life situations and psychological stress. It helps to minimize the negative consequences, turning them into new opportunities for one's development, and most importantly, to maintain harmonious communication with the environment. The article also presents the results of a study of the features of the relationship between hardiness and the coping behavior of an individual. Among the features of the manifestation of methods of coping behavior in the subjects, a high level was found among such indicators as self-control, flight avoidance, and positive reassessment. The study established a relationship between coping behavior and personality resilience. In particular, the presence of a direct statistically significant correlation of medium strength ($r=0.390$, $sig=0.012$) between the "Problem Solving Planning" strategy and hardiness was revealed; the presence of a direct statistically significant relationship of average-strength ($r=0.388$, $sig=0.013$) between the "Self-control" strategy and hardiness; the presence of a direct statistically significant relationship of medium strength ($r=0.463$, $sig=0.000$) between the "Taking responsibility" strategy and hardiness; the presence of an inverse statistically significant relationship of average-strength ($r=-0.429$, $sig=0.000$) between the "Escape-avoidance" strategy and hardiness. Peculiarities of expressiveness of ways of coping behavior in the subjects with high and low hardiness were determined. Thus, a group of people with a high level of hardiness is characterized by the manifestation of constructive skills to resist difficulties, energy, and the ability to defend their interests, minimize their anxiety and positively reassess the current situation. At the same time, individuals with low levels of hardiness are more inclined to be attracted by the support of others than to solve problems on their own, they tend to use an escape-avoidance strategy, often distance themselves, and show low self-control and low ability to solve problems.

Keywords: hardiness, personality, development, internal potential.