

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДИПЛОМНА РОБОТА

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ
ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА**

на здобуття освітнього рівня «бакалавр»
за спеціальністю 053 «психологія»

студента ОР «бакалавр»
факультету психології
спеціальності 053 «Психологія»
Бондаря Максима Віталійовича

Науковий керівник
Доктор філософії в галузі психології,
асистент кафедри загальної психології
Предко Вікторія Володимирівна

Допущено до захисту в ЕК
Кафедрою загальної психології
Протокол № _____ від _____
завідувач кафедри загальної психології
кандидат психологічних наук, доцент
Юрчинська Ганна Кирилівна

КИЇВ-2022

Зміст

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ- ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА.....	8
1.1 Теоретичний аналіз поняття життєстійкість	8
1.2 Психологічний зміст феномену копінг- поведінки	12
1.3 Психологічне значення взаємозв'язку життєстійкості та копінг- поведінки особистості підлітка	21
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА.....	26
2.1 Організація процедури дослідження.....	26
2.2 Характеристика вибірки досліджуваних	27
2.3 Обґрунтування методик дослідження.....	27
Висновки до розділу 2.	36
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА.....	37
3.1 Психологічний аналіз рівня життєстійкості та поведінкових копінг- стратегій підлітків.....	37
3.2 Взаємозв'язок життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій підлітків.....	52
3.3 Визначення відмінностей у прояві копінг-стратегій підлітків з високою та низькою життєстійкістю	75
3.4 Прогностична модель визначення рівня життєстійкості залежно від обраних копінг-стратегій.....	81
3.5 Практичні рекомендації для розвитку життєстійкості.....	85
Висновки до розділу III	87
ВИСНОВКИ	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	94
ДОДАТКИ.....	102

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Важливою умовою ефективної життєдіяльності особистості постає вміння продуктивно долати труднощі, справлятися зі складними життєвими ситуаціями та психологічним навантаженням. Копінг-поведінка – особливий вид соціальної поведінки людини, який забезпечує збереження психічного здоров'я та благополуччя особистості, допомагає впоратися зі стресовими подіями та важкою життєвою ситуацією за допомогою усвідомлених дій. Важливим чинником у формуванні копінг-поведінки постає адаптаційний потенціал особистості, а саме рівень її життєстійкості. Саме вона допомагає виробити особистості сприятливі стратегії реагування та опору, мінімізувати негативні наслідки, перетворивши їх в нові можливості для власного розвитку, а головне зберегти гармонійну комунікацію з оточуючим середовищем. Проте, на жаль, у більшості сучасних підлітків відсутні уявлення щодо способів ефективного вирішення труднощів, важких життєвих ситуацій, несформовані вміння емоційної регуляції, відсутні навички та теоретичні знання щодо можливостей урегулювання ситуації.

Саме тому, важливою потребою сьогодення постає вивчення психологічних особливостей взаємозв'язку життєстійкості та копінг-поведінки 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.

Об'єкт дослідження – життєстійкість особистості.

Предмет дослідження – особливості взаємозв'язку життєстійкості та копінг-поведінки підлітків.

Мета дослідження – розкрити психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та копінг-поведінки підлітків.

Відповідно до вказаної мети визначено наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз науково-психологічної літератури щодо понять життєстійкості та копінг-поведінки.
2. Визначити середній рівень прояву життєстійкості та провідні копінг-стратегії підлітків.
3. Визначити взаємозв'язок між копінг-поведінкою та життєстійкістю;
4. Визначити відмінності копінг-поведінкою у досліджуваних з високою та низькою життєстійкістю;
5. Побудувати прогностичну модель, яка дозволить визначити рівень життєстійкості залежно від обраних копінг-стратегій поведінки.
6. Надати методичні рекомендації щодо розвитку життєстійкості особистості підлітка.

Для досягнення поставлених цілей використані методи:

а) Теоретичні: аналіз науково-дослідницьких джерел, порівняння, синтез, узагальнення та систематизація наукових даних для з'ясування теоретико-методологічної бази та поняттєво-термінологічного значення життєстійкості та копінг-стратегій;

б) Емпіричні: опитування, анкетування: методика «Тест життєстійкості», адаптація Д. А. Леонтьєва та О. І. Рассказової; методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірханова, адаптація В. М. Ялтонського; опитувальник «Способи совладаючої поведінки» Р. Лазаруса; опитувальник «Проактивна совладаюча поведінка» Л. Аспінвалла, Є. Грінгласа, Р. Шварцера, С. Тауберта, адаптація О. Старченкова; методика для психологічної діагностики копінг-механізмів Є.Хейма, адаптація

Л.І. Вассермана.

в) Кількісної обробки даних: частотний аналіз; таблиці сполучення; описові статистики (середнє арифметичне, стандартне, відхилення, мінімальне значення, максимальне значення); методи статистичного аналізу даних: кореляційний аналіз (за коефіцієнтами r Спірмена); критерій Манна-Уїтні – для визначення статистичної значущості між категоріальною та метричною змінною; критерій Крамера – для визначення статистичної значущості між номінальними змінними (стать та рівень життєстійкості); критерій Пірсона (кореляція); ANOVA – для визначення статистичної значущості; кластерний аналіз методом К-середніх; регресійний аналіз. Дані оброблювалися за допомогою пакету програм для статистичного аналізу даних SPSS v.20.

г) Інтерпретаційні: якісний аналіз.

Методологічну основу роботи склали дослідження: дослідження таких науковців як: В. Предко, О. Чиханцова, К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук, В. Бедан, О. Вакуленко, І. Чанчиков, С. Кравчук, Т. Щербан, Г.Айзенк, Ю. Александровський, Г. Бойко, С. Вадзюк, Н. Вінниченко, О. Гірченко, Ф. Горбов, А. Захаров, Є. Калюжна, А. Леонова, Н. Пасинкова, А. Прихожан, А. Петровський та інші. Життєстійкість науковці розглядали у різних напрямках. Наприклад: як важливіший показник зрілості особистості (Д. Леонт'єв, О. Штепа); як подолання складних життєвих ситуацій (А. Лібин, О. Лібіна); як сенс життя людини (В. Чудновський); як життєтворчість особистості (Д. Леонт'єв); самореалізація особистості (А. Коростильова); як саморегуляція активності особистості (А. Осницький, В. Моросанова). Загалом, вчені визначають життєстійкість як це патерн установок, навичок, що забезпечують хоробрість, сміливість, відвагу людини, і стратегій, які мають перетворити стресогенні обставини в можливості зростання.

Феномен копінг-поведінки досліджували: Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. Мус, Н. Ендлер, Дж. Паркер, М. Перрез та ін.. З початку 90-х років 20 ст.

дослідження проблеми психологічного подолання стає сферою наукових інтересів і вітчизняних науковців, які вивчали структуру і стратегії опанування складних життєвих ситуацій Л. Китаєв-Смик, Л. Анциферова, В. Ялтонский, Н. Михайлова, Р. Грановська, І. Нікольська, Т. Крюкова та ін.. Передумовами розвитку теорій копінг-поведінки виступають поняття про «стресостійкість» – у дослідженнях К. Платонова, Л. Уманського, Б. Теплова; «емоційна стійкість» – у роботах В. Мерліна та ін. Нині над різними аспектами цієї проблеми працює низка вчених: В. Абабков, Л. Анциферова, В. Бодров, Є. Варбан, А. Махнач, С. Нартова-Бочавер, З. Сивогракова, Н. Сирота, В. Ташликов, С. Хазова, В. Склень, В. Корольчук та інші.

Вибірка. Вибірка складає 174 осіб віком від 14 до 17 років. У вибірці 142 жінки та 32 чоловіка. Всі представники українці, учні Броварського НВК (Навчально-виховного комплексу).

Теоретична й практична значущість дослідження полягає в збагаченні психології відомостями про особливості й механізми взаємодії життєстійкості та копінг-поведінки особистості підлітка. Результати дослідження можуть бути використані в організації всіх напрямків діяльності психологів, у розробці й здійсненні програм профілактики порушень.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечувалась теоретичною обґрунтованістю припущень, які є основою дослідження; системною організацією дослідження; сукупністю методів, адекватних предмету й меті дослідження; поєднанням кількісного та якісного аналізу результатів; залученням методів математичної статистики для аналізу і оцінки одержаного дослідницького матеріалу.

Апробація. За результатами дослідження було підготовлено статтю: Бондар М. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій поведінки залежно від рівня життєстійкості підлітків // Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. 2022. № 1 (54),. С. 5-11.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу і загальних висновків, переліку використаних

джерел та додатків . Загальна кількість використаних джерел – 70. Загальний обсяг роботи – 144 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ- ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

1.1. Теоретичний аналіз поняття життєстійкості

Складні життєві ситуації можуть викликати емоційні, когнітивні та поведінкові порушення, такі як тривога, пригніченість, посттравматичний розлад, антисоціальну поведінку та багато іншого. Однак, одна людина, стикнувшись зі стресовою подією, отримує серйозні психологічні або фізичні проблеми, в той час як інша людина, зіткнувшись з тою ж стресовою подією, проявляє ефективні способи вирішення цієї проблеми, знаходячи і ній додаткові можливості для розвитку. Така індивідуальна особливість, яка допомагає вижити у будь-якій складній життєвій ситуації й рухатись далі називається життєстійкістю.

Життєстійкість є провідною психологічною якістю, яка характеризується: а) вірою особистості, у власну здатність контролювати життєвий плин, впливати на всі події свого життя; б) активною залученістю особистості до власної життєдіяльності, а саме наявність 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 прихований сенс. Вона допомагає людям протистояти складним життєвим ситуаціям і забезпечує захист від можливих негативних наслідків [53]. Забезпечує екзистенційну мужність, сприяє розвитку конструктивної мотивації, здатності перетворювати складні життєві обставини у нові можливості для особистісного зростання та розвитку [66]. 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 [65]. Труднощі виступають для них ще одним способом дізнатися про себе щось нове, краще пізнати свої можливості. І навпаки, ті, хто 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 [62].

В психологічній науці були проведені численні дослідження психологічних особливостей життєстійкості, серед яких було встановлено, що вона знижує негативний вплив стресу на організм особистості [60], 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 стратегій совладаючої поведінки. Так, люди з високим рівнем життєстійкості рідше відчують стресові фактори і сприймають події як менш стресові, оцінюють складні життєві ситуації як менш загрозливі в порівнянні з людьми з низьким рівнем життєстійкості [55]. Дослідження вчених вказують на взаємозв'язок життєстійкості та соціальної підтримки, зокрема було доведено, що життєстійкість забезпечує буферний ефект, який захищає психічне здоров'я [65]. Життєстійкість постає провідним предиктором депресії та щастя, зокрема, люди з високим рівнем життєстійкості мають вищі результати суб'єктивного благополуччя [17].

Згідно Кобаса, залученість це тенденція відчувати задоволення від усього, з чим людина стикається у повсякденній життєдіяльності [47].

Залученість виражає активну позицію особистості в навколишньому середовищі, її ініціативність. Диспозиція контролю — це тенденція особистості відчувати відповідальність за всі життєві події, здатність контролювати своє життя. Контроль передбачає використання інтелекту, уяви, навичок емоційної регуляції, допомагає людині впоратися навіть із подіями, що загрожують її життю. Диспозиція виклику надає особистості впевненості в тому, що будь-які зміни є нормальними, закономірним явищем, яке є потужним стимулом до зростання [52]. Так, людина, з розвиненим структурним компонентом життєстійкості – виклик, не боїться нічого нового, ні позитивного, ні негативного, вона є більш відкритою та гнучкою. Вона здатна бачити світ приємним та безпечним, а не лякаючим та загрозливим [37].

Всі три структурні компоненти життєстійкості (залученість, контроль і виклик) відіграють провідну роль у збереженні здоров'я особистості, навіть коли вони стикається з складними життєвими ситуаціями. Варто зазначити, що для сприятливого рівня життєстійкості важливим є наявність розвиненого, високого рівня всіх структурного р: залученості, контролю, виклику. Тобто, для ефективного функціонування життєстійкості недостатнім буде розвиток лише одного з них.

Так, якщо людина матиме високий рівень структурного компоненту життєстійкості контроль і, в той же час, низький рівень – залученості та виклику не зможуть взагалі сформуванню екзистенційну мужність. Такі люди не матимуть схильності до аналізу власних помилок, тенденції до удосконалення, знаходження сенсу у життєвих труднощах. Вони можуть зазнати більшої невдачі, ніж будь-то інший, оскільки для справжньої екзистенційної мужності, життєстійкості потрібно не просто вміти регулювати власні емоції, а усвідомлювати сенс у подіях, прагнути знайти позитив, незважаючи ні на що, не ізолюватися, а залишатися активними, залученими у життєдіяльність. Ці люди будуть сповнені нетерпіння, дратівливості та гірких страждань щоразу, коли зусилля контролю зазнають

невдачі.

Люди з високим рівнем залученості, але водночас низьким рівнем контролю та виклику ніколи не зможуть конструктивно взаємодіяти з оточуючим середовищем, будувати стосунки з іншими. Вони схильні повністю розчинятися в інших, здатні повністю втратити себе, свою індивідуальність або ж порушувати особистісні кордони інших.

Люди, які, й мають високий рівень структурного компоненту життєстійкості виклик, й, водночас, мають низький рівень контролю й залученості будуть якомога даліше отримати нових вражень, однак вони не міститимуть ніякого сенсу. Здебільше це має тенденцію проявлятися у авантюризмі, азартних іграх і ризикованих видах діяльності, які вносять азарт, який вони приносять. Знову ж таки, в цьому мало витривалості.

Згідно з екзистенційною психологією [46, 57], сенс не надається людині від початку, а створюється завдяки рішенням, які людина приймає і вчиняє. Будь-які життєві рішення, особливо в складних ситуаціях має бути завжди на користь нового, майбутнього, яке веде до особистісного розвитку та самореалізації. Однак, часто страх та онтологічна тривога стримує людей від рішень, орієнтованих на майбутнє та розвиток [1]. Таким чином, лише поєднання всіх структурних компонентів: залученості, контролю, виклику є найкращою операціоналізацією екзистенційної мужності та життєстійкості. Поєднання всіх структурних компонентів феномену життєстійкості забезпечують мотивацію робити важкі речі, рухатися на зустріч своїй мрії, сприяють усвідомленню того, що ми власноруч формуємо сенс життя, завдяки тим рішенням, які ми приймаємо, а особливо завдяки вибору на користь розвитку, майбутнього, незважаючи на ту невизначеність та тривогу. Саме такий вибір і призводить до справжнього яскравого життя, а не буденного існування.

С. Мадді використовував для опису життєстійкості термін «ідеальна ідентичність», який характеризує людину, яка живе енергійним і ініціативним життям, відкрити нових вражень, що супроводжується невизначеністю

майбутнього. На іншому, протилежному кінці спектру життєстійкості — «екзистенційний невротик», який ухиляється від будь-яких змін, завжди шукаючи передбачуваність та безпеку [53].

Життєстійкість не є вродженою якістю особистості, вона розвивається у людей, близьке оточення яких заохочує вірити, що вони можуть перетворити негаразди на можливості [2]. Згодом зворотний зв'язок, який людина отримує від цієї моделі реакції на стреси, формує стійкі установки залученості, контролю та виклику, які становлять екзистенційну мужність, а саме життєстійкість. Таким чином, життєстійкість забезпечує прагненням жити повноцінним життям, попри всі труднощі, які виникають у людини, вона допомагає досягнути поставлених цілей.

Життєстійкість надає змогу особистості успішно переносити стресові ситуації, підтримувати оптимальну працездатність, зберігати внутрішній баланс, тобто вона постає провідним адаптаційним потенціалом, який сприяє особистісному зростанню.

1.2 Психологічний зміст феномену копінг- поведінки

Проблема копінг-поведінки та її значення в ефективному вирішенні труднощів, успішному вирішенні складних життєвих ситуацій набуває все більшої актуальності у сучасній зарубіжній та вітчизняній психології. Зокрема, це пов'язано з тим, що наразі наша життєдіяльність все більше супроводжується стресогенністю, підвищується невизначеність та тривожність особистості. Поняття копінг-поведінки характеризує різні форми продуктивної активності людини, вона охоплює всі види взаємодії суб'єкта у ситуаціях зовнішнього або внутрішнього характеру, а саме з труднощами, які необхідно вирішити, уникнути, взяти під контроль або знизити.

У зарубіжній психологічній літературі проблема подолання складних життєвих ситуацій пов'язана з терміном «coping». Вперше термін "coping" (від англ. coping - подолання) використав Л. Мерфі в 1962 р. під час

дослідження психологічних особливостей вибору стратегії вирішення основних вікових криз особистості [59]. Згодом цей термін з'явився в 1966 році в роботах Р. Лазаруса, який визначаючи його як процес вирішення проблем, який використовує індивід задля адаптації до навколишнього середовища [49]. Потім термін був підхоплений багатьма дослідниками, які займаються проблемами стресу, складними життєвими ситуаціями, несприятливими життєвими подіями та шляхами виходу з них. Низка авторів розглядає феномен «копінг» як тенденційний динамічний процес психіки який функціонує задля усунення проблем та оптимізації емоційного стану особистості [58].

Термін совладаючої поведінки був запроваджений американським психологом Абрахамом Маслоу. Згідно позиції вченого, совладаюча поведінка це когнітивні та поведінкові спроби впоратися зі специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, які викликають напругу. А. Маслоу визначив совладаючу поведінку як «функціональну відповідь» на проблеми, зокрема вчений актуалізував такий її характерологічний компонент як мотивацію, а саме її спрямованість на вирішення певної проблеми [22].

Д. Максвелл трактував совладаючу поведінку як широкий комплекс взаємопов'язаних навичок, необхідних для продуктивної адаптації до обставин будь-якого ступеня складності під час фізичного, особистісного та соціального благополуччя особистості [68, 56]. У працях вітчизняних вчених термін совладаючої поведінки розглядали як провідний спосіб, який дозволяє індивіду впоратися зі стресом або важкою життєвою ситуацією [4]. О. Ісаєва визначала її як прагнення особистості зберегти баланс між вимогами оточуючого середовища та особистісними ресурсами [10, с. 86]. Таким чином совладаюча поведінка – це складний феноменологічний процес, який характеризується спрямованістю особистості на вирішення проблем, які загрожують її психоемоційній стабільності, здатний здійснити певний трансформаційний процес у ментальному досвіді особистості. Варто зазначити, що копінг-поведінка реалізується багато в чому за рахунок

використання ресурсного потенціалу суб'єкта. До ресурсів найчастіше відносять: фізіологічні та типологічні особливості особистості, когнітивні процеси та особистісні якості, а також соціальну підтримку, фінансове благополуччя, набуті знання, навички та досвід, у тому числі професійні навички. Психологи зазначають, що в кризовій ситуації вік, стать, інтелект, темперамент та особливості характеру також виступають як потужний ресурс особистості [28].

Копінг-поведінка – це свідома поведінка, яка спрямована на активну взаємодію особистості з ситуацією і передбачає не лише здатність пристосуватися (якщо ситуація не піддається контролю), а й здатність змінити ситуацію [16]. Копінг-поведінка детермінованим декількома групами факторів: особливостями особистості суб'єкта, характером соціальної ситуації та особливостями міжособистісних взаємовідносин суб'єкта. Авторами було виділено базові стратегії вирішення проблем: пошук соціальної підтримки, уникнення; базисні копінг--ресурси: я-концепція, локус контролю, емпатія, афіліація та когнітивні ресурси [20]. Вона дозволяє суб'єкту впоратися зі стресом або важкою життєвою ситуацією за допомогою усвідомлених дій.

Досліджуючи категорію активності в психології, вчені вказують на тісний зв'язок активності особистості з явищами саморегуляції суб'єктом своїх психічних процесів, станів та властивостей, з переважанням внутрішньої детермінації над зовнішньою у процесі психічного розвитку [24]. Л. І. Анциферова також зазначає, що психічна активність є механізмом збереження самототожності особистості, який сприяє поглибленню та збагаченню субстанційної основи подальшого розвитку [3]. Б. С. Волков розглядає її як складний комплекс прояву активності суб'єкта, що передбачає індивідуальний вибір суб'єкта у важких чи стресових ситуаціях у поєднанні з його індивідуальними особливостями та досвідом. На думку автора, у протидії стресу бере участь вся індивідуальність особистості, тобто вона є своєрідною, індивідуальною відповіддю на зовнішній чи внутрішній виклик

суб'єктності [8].

Терміни «копінг» та «совладання» є синонімами у вітчизняній літературі. Поняття «совладаюча поведінка» у перекладі з англійської – упоратися, долати, справлятися. Таким чином, подолання та копінг є синонімічними поняттями. Совладаюча поведінка спрямована на активну взаємодію з ситуацією якщо ж суб'єкт не володіє цим видом поведінки, можливі несприятливі наслідки для його продуктивності, здоров'я та благополуччя [15].

Психологічне призначення копінг-поведінки полягає в тому, щоб якнайкраще пристосувати людину до вимог складної ситуації. При подоланні складних життєвих ситуацій людина використовує великий арсенал активних (копінг-стратегії), а також пасивних (захисні механізми) стратегій, всі вони є найважливішими формами адаптаційних процесів і реагування індивіда на стресові ситуації. Від вибору особистості стратегії вирішення складної життєвої ситуації залежить її психологічний добробут. Так, ефективне вирішення життєвих проблем забезпечує задоволеність собою, своїми професійними результатами, забезпечує подальший гармонійний розвиток [5].

Вчені виділяють п'ять основних завдань копінгу: 1) мінімізація негативного впливу та підвищення можливостей відновлення своєї активності; 2) терпіння, пристосування чи зміна життєвої ситуації; 3) підтримка позитивного образу Я; 4) підтримання емоційної рівноваги; 5) збереження досить тісних взаємозв'язків із іншими людьми. Так, ресурс копінг-поведінки проявляється як сукупність зовнішніх засобів (соціальне середовище), що полегшують успішну адаптацію до стресу та внутрішніх засобів (особистісних), цінностей, можливостей, які людина може усвідомлено використовувати при необхідності вирішення важкої життєвої ситуації [48]. Емпатія, афіліація, сприйняття соціальної підтримки, інтелект, локус контролю та інші психологічні конструкти відносяться до особистісних ресурсів подолання.

Психологічний захист нерідко сприймається як поняття, близьке до феномену копінг-поведінки. Так, існує багато труднощів у їх розмежуванні. Однак, головною відмінністю є те, що для психологічного захисту характерна відмова від вирішення проблеми та від відповідних конкретних дій задля збереження комфортного стану. У той самий час, механізми копінг-поведінки характеризуються тенденцією до прояву конструктивної активності, тобто, допомагають пройти через ситуацію, пережити подію, не ухиляючись від неприємностей, а мужньо долати їх. Захисні процеси спрямовані на позбавлення від амбівалентності почуттів, на запобігання усвідомлення небажаних чи хворобливих емоцій, а головне – на усунення тривоги та напруженості. Проте, результативний максимум захисних механізмів одночасно є мінімумом того, на що здатне вдале використання копінг-поведінки [3].

Базуючись на системно-суб'єктному підході, Є. А. Сергієнко [26] об'єднує подолання, психологічний захист та контроль поведінки в єдиний простір адаптивних механізмів поведінки. При цьому неусвідомлюваний рівень поведінки, а саме психологічний захист реалізується при ситуації, коли суб'єкт не може повною мірою усвідомити ситуацію, мобілізувати і реалізувати свої внутрішні ресурси, а усвідомлений рівень, а саме свідомо, копінг-поведінка виявляється в ситуаціях, коли може призвести до узгодження особистісних цінностей та смислів з можливостями суб'єкта.

Згідно позиції Р. Лазаруса [50], копінг-поведінка, на відміну від, захисних механізмів характеризується спрямованістю на майбутнє, а не на сьогоднішнє, акцентуючи на зовнішню взаємодію з оточенням, вироблення та здійснення соціально-прийнятних способів адаптивної поведінки, а не на внутрішнє відчуття добробуту суб'єкта.

Прихильники системного підходу виділяють різні рівні подолання життєвих труднощів: реактивний, антиципаторно-превентивний та проактивний спосіб [63].

В основі копінг-поведінки лежать копінг-стратегії, які використовує

особистість. Вони засновані на усвідомлюваних зусиллях конкретні дії для регуляції суб'єктом емоційної та інтелектуальної напруги з метою оптимальної психологічної адаптації до зовнішніх обставин [14]. Виділяють три базові копінг-стратегії: «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки», «уникнення». Копінг-стратегія «вирішення проблем» є найважливішим компонентом адаптивного додання, завдяки цій стратегії особистість формує та розглядає альтернативні варіанти вирішення проблеми та вдало вирішуючи повсякденні проблемні ситуації. Активне вирішення проблем – когнітивно-поведінковий процес, у результаті якого формується загальна соціальна компетентність особистості. Копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки» дозволяє визначити можливі джерела соціальної підтримки у стресовій ситуації для її подолання. Соціальна підтримка запобігає оцінюванні суб'єкта події як стресової й може призводити до придушення дезадаптивних реакцій.

Більшість класифікацій копінг-поведінки побудовано на основі двох типів подолання, виділених С. Фолкманом і Р. Лазарусом: емоційно-орієнтоване подолання і проблемно-орієнтоване. Дослідники сходяться на виділенні трьох базових стилів:

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

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

3) Уникнення (уникнення проблеми, спроби не думати про неї, часто поєднується з інфантильною оцінкою того, що відбувається) [50].

Л.І. Анциферова наводить наступну класифікацію стратегій совладаючої поведінки:

1. Перетворюючі стратегії подолання (характеризується прийняттям рішення про можливість позитивної зміни важкої ситуації, формулювання її як проблеми, визначення цілей, намітка плану вирішення, способів

досягнення мети).

2. Пристосування (характеризується зміною власних показників і ставлення до ситуації: «позитивне тлумачення» чи надання нейтрального сенсу ситуації).

3. Допоміжні прийоми самозбереження у ситуаціях труднощів та нещастя (характеризується використанням «технік» боротьби з емоційними порушеннями — психологічний догляд чи втеча) [3].

А.В. Карпов [11], 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.

Так, існує кілька типів копінг- поведінки:

- вирішення проблем;
- пошук соціальної підтримки;
- уникнення.

Копінг-поведінка пов'язана з індивідуальними властивостями особистості, є одним з процесів управління власними ресурсами – їх мобілізації й оптимального використання.

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 є предиктором подолання стресу [33].

Другий підхід — ситуативний чи динамічний, він ґрунтується на вивченні процесу подолання стресу та вивчення 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 особистість індивіда, скільки сама стресова ситуація. Р. Лазарус визначає копінг як суму когнітивних та поведінкових зусиль, які проявляє індивід для ослаблення впливу стресу [48]. Вчені стверджують, що стратегії копінг-поведінки, спрямовані на те, щоб впоратися з певними зовнішніми або внутрішніми вимогами, постійно змінюються, і зазвичай, перевищують особистісні ресурси людини» [15]. У всіх випадках відбуватиметься динамічний процес когнітивної оцінки, переоцінки, емоційної регуляції та мінімізація негативних відчуттів [40]. Р. Лазарус і С. Фолкман виділяють два шляхи боротьби зі стресом: проблемно-орієнтований, націлений на вирішення стресової ситуації та емоційно-орієнтований, який використовується у випадках, коли ситуацію неможливо змінити. Оцінка ситуації як контрольована або неконтрольована впливає на вибір тої чи іншої копінг-стратегії. Проблемно-орієнтована стратегія дозволяє вирішити проблему, яка створила стрес, емоційно-орієнтована стратегія регулює емоції, змінює ставлення до того, що сталося. Проблемно-фокусована стратегія може містити агресивні міжособистісні зусилля, спрямовані на зміну ситуації, так і холодні, раціональні, навмисні зусилля, спрямовані на вирішення проблеми. Емоційно-фокусована стратегія характеризується дистанціюванням, самоконтролем, пошуком соціальної підтримки, уникненням, прийняттям на себе відповідальності і позитивною переоцінкою [50].

Третій підхід копінг-поведінки – інтегративний. Автори, які дотримуються цього підходу, вважають, що на вибір копінг-стратегій впливають як особистісні, так і ситуаційні аспекти.

У вітчизняній психології звернення до проблематики копінг-стратегій обумовлено розширенням 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.

Коли стресор впливає на організм, відбувається первинна оцінка, на підставі якої людина визначає тип ситуації, що склалася: загрозна або сприятлива. Саме з цього моменту починають формуватися механізми копінг-

поведінки. Психологи зазначають, що таким чином людина здатна здійснювати контроль над загрозовими ситуаціями [29]. Процес формування копінг реакції-відповіді є частиною емоційної реакції, від якої залежить можливість збереження емоційної рівноваги. Копінг реакції-відповіді спрямовані на зменшення, усунення стресора. На цьому етапі здійснюється вторинна оцінка [25]. Результатом вторинної оцінки стає один із трьох можливих типів копінг- стратегії:

- активні дії з метою зменшення або усунення небезпеки (напад чи втеча);
- непряма форма, мисленнева 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

Критеріями копінг-поведінки виступають: цілеспрямованість, адекватність ситуації та моменту часу, значимість наслідків вибору стратегії поведінки для психологічного благополуччя суб'єкта. Це означає, що суб'єкт не тільки усвідомлено регулює свої зусилля щодо перетворення ситуації, але й розуміє, усвідомлює, за рахунок чого досягається позитивний ефект вирішення ситуації, а саме, мінімізація негативного впливу та відновлення активності суб'єкта; підтримання позитивного образу «я», впевненості у своїх силах та емоційної рівноваги; підтримання досить тісних контактів із соціумом [14]. Ефективність копінг-поведінки пов'язана з можливостями використання психічних ресурсів суб'єкта для вирішення життєвих труднощів [35].

Тактика стратегії поведінкових дій характеризуються зусиллями, наполегливістю, модальністю, мотивацією подолання, критичністю, оцінкою результату, плануванням, пластичністю тощо. Головною відмінною ознакою копінг-поведінки є життєздатний психологічний ресурс, наявні сприятливі суб'єктні характеристики, а саме позитивне ставлення до життєдіяльності,

планування, програмування, моделювання, оцінка результатів, гнучкість, самостійність та ін.. Так, сформованість психологічних ресурсів цілепокладання, рефлексії, творчості є необхідною умовою подолання важких ситуацій життєдіяльності [27]. У різні періоди життя людина вибирає різні стратегії копінг-поведінки. Дорослість, розвиток самопізнання і володіння собою змінює саме подолання у бік збільшення його суб'єктності. Позитивна суб'єктна динаміка полягає у збільшенні з віком продуктивних (орієнтованих на дії з розв'язання важкої ситуації) та зниженні непродуктивних стилів та стратегій копінг-поведінки (деструктивні форми розрядки) [30]. Зниження рівня суб'єктності та адекватності поведінки людини а призводить до зростання непродуктивної або самодеструктивної долання/невлагодження [19]. Таким чином, копінг-поведінка реалізується переважно у важких ситуаціях життєдіяльності, вона постає раціональною стратегією поведінкових, дій, які забезпечують ефективне досягнення продуктивного результату.

1.3 Психологічне значення взаємозв'язку життєстійкості та копінг- поведінки особистості підлітка

Аналіз проблеми копінг-поведінки нашої часу на думку про актуальну необхідність формування вміння конструктивно справлятися з всілякими життєвими труднощами у підлітків. Останнім часом, вченими все більше підкреслюється висока стресогенність сучасного освітнього середовища як школи та вищого навчального закладу [38]. Зокрема, відзначається наявність інтелектуальної, фізичної та психоемоційної напруженості здобувачів освіти, пов'язаної з великим навчальним навантаженням, з особистісним та професійним самовизначенням [51]. 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 та ін. [44].

Підлітковий період життя – один із найбільш стресових періодів життя людини, оскільки він пов'язаний з кризовими ситуаціями, які торкаються практично всіх сфер життя.

Виходячи з вище описаних факторів і причин виникнення різноспрямованих стратегій копінг- поведінки підлітків, можна зробити висновок про те, що підлітковий вік за своєю психологічною характеристикою є досить неоднозначним життєвим періодом людини. Це пояснюється тим, що дуже часто у підлітковому віці у молодій людини формуються різні позитивні та негативні механізми захисту від небажаних ситуацій зовнішнього світу [23]. Підліток схильний закриватися від оточуючого світу, поринаючи в свій внутрішній світ зі своїми проблемами і радощами, а зовнішня ситуація залишається нерозв'язною до певного моменту [7].

Успішність адаптації особистості до стресу визначається рівнем розвитку у неї копінг-поведінки, яка регулюється за допомогою поведінкових стратегій копінг-поведінки на основі наявного особистісного досвіду [12]. Ресурси індивіда – це певний особистісний потенціал, який сприятиме подоланню різних стресорів або кризових ситуацій. Вчені наголошують, що наявність ресурсів апріорі надає впевненості людині, сприяє утриманню та підкріпленню ідентичності, стабілізації самооцінки та самоповаги [43].

Таким чином, ресурси поведінки ключові компоненти, які дозволяють особистості ефективно справлятися з тими чи іншими стресовими подіями. Ресурси копінг-поведінки виступають певним аспектом ідентичності, основною функцією, якої є посилення адаптаційних можливостей особистості. Провідними особистісними диспозиціями, ресурсів копінг-поведінки є високий рівень самоповаги, високий рівень стійкості, спрямованість на себе, вміння відстоювати свою точку зору, самостійність, самодостатність, принциповість та відкритість новому досвіду.

Встановлено, що певні особистісні риси, впливають на способи, які буде людина використовувати задля подолання стресової ситуації [6].

відзначають, що нейротизм, локус контролю, оптимізм відіграють найбільшу роль у вирішенні складних життєвих ситуацій, як позитивну, так і негативну. Так, зокрема невротизм спричинює дезадаптивний стиль поведінки під час виникнення складних життєвих ситуацій. Наприклад, дослідники встановили, що екстраверсія пов'язана з такими способами подолання стресом, як прагнення виговоритися, поділитися з кимось своїми неприємностями, тенденцією до встановлення контакту з іншими людьми; відкритість до нового досвіду пов'язана з подоланням стресу за допомогою пошуку нової інформації та нових шляхів вирішення проблем; а сумлінність пов'язується з наполегливістю та особистісним зростанням [36]. Таким чином, людина, яка здатна до прояву копінг- поведінки, зазвичай має володіє певні особистісні диспозиції, які супроводжуються високим опором до стресу [34]. Феноменологія, яка відображає різні аспекти успішної копінг-поведінки особистості, її можливостей вирішення труднощів, складних життєвих ситуацій пов'язана з силою волі, внутрішнім локусом контролю, орієнтацією на дію та ін. [31]. А головним чином, вона є логічним наслідком сформованої життєстійкості особистості, яка й забезпечує ефективну адаптацію людини, допомагає впоратися з ситуацією, послабити, пом'якшити, уникнути або звикнути до вимог ситуації і, таким чином, подолати стрес, упоратися з ним або захистити себе від стресової ситуації [32].

Копінг-стратегії диференціюються як конструктивні та неконструктивні способи вирішення проблемної ситуації. Конструктивні способи вирішення проблем спрямовані на активне креативне перетворення ситуації, на подолання травмуючих обставин через рефлексію та осмислення цілей у важкій ситуації, внаслідок чого виникає почуття зростання власних можливостей, відбувається посилення себе як суб'єкта життя. Серед найбільш ефективних стратегій копінг- поведінки провідну роль відіграє, «позитивне тлумачення», тобто надання ситуації нетривіального сенсу, яке найбільшим чином сприяє зміні ставлення до нього. Таким чином, копінг- поведінка особистості у складних життєвих ситуаціях пов'язана з рефлексивними та

креативними конструктивними стратегіями її вирішення [42]. Так, якщо суб'єкт оцінює ситуацію як підконтрольну, він застосовує конструктивні стратегії копінг-поведінки, які допомагають позитивно змінити або креативно вирішити важку життєву ситуацію за допомогою практичних і вербальних дій, зокрема визначити мету, план розв'язання проблеми, вибір способів досягнення мети, рефлексія [45]. В той же час, неможливість вирішити травмуючі ситуації 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 [47].

Найактуальнішою проблемою сьогодення постає навчання стратегіям копінг-поведінки. Узагальнений алгоритм такої діяльності полягає у формуванні способів зниження негативних емоцій; розвиток здатності до обмірковування альтернативних дій при впливі різних стресорів та ефективна оцінка їх наслідків (рефлексія); прояснення та рефлексія цілей та намірів копінг-поведінки, ціле покладання [54; 55].

Підлітковий вік є найбільш напруженим періодом життя, який супроводжується безліччю стресовими життєвими подіями та щоденними проблемами. З іншого боку, саме складні життєві ситуації підліткового віку дозволяють людині виробити мужність, внутрішню силу та життєстійкість. Тому важливо не лише забезпечувати реалізацію власного особистісного потенціалу кожному підлітку, а й вчасно сформувати вміння ефективно протистояти існуючим труднощам та загрозам психологічного характеру, перетворюючи їх на нові перспективні можливості. Важливим завданням сьогодення залишається реалізація необхідної потреби створювати умови для повноцінного розвитку особистості, а саме формування її життєстійкості, яка забезпечить їй можливість стати активним суб'єктом власної життєтворчості.

Висновки до розділу 1

Життестійкість є провідною психологічною якістю, яка характеризується: а) вірою особистості, у власну здатність контролювати життєвий плин, впливати на всі події свого життя; б) активною залученістю особистості до власної життєдіяльності, а саме наявність усвідомлених цінностей, цілей та пріоритетів в житті; (в) відкритістю до будь-яких змін та несподіванок. Психологічний зміст життестійкості полягає не просто в уникненні стресу, а в тому, щоб стикаючись зі стресом, проявляти впевненість у собі, соціальну компетентність, здатність бачити позитивні сторони та прихований сенс. Вона допомагає людям протистояти складним життєвим ситуаціям і забезпечує захист від можливих негативних наслідків. Забезпечує екзистенційну мужність, сприяє розвитку конструктивної мотивації, здатності перетворювати складні життєві обставини у нові можливості для особистісного зростання та розвитку.

Підлітковий вік є найбільш напруженим періодом життя, який супроводжується безліччю стресовими життєвими подіями та щоденними проблемами. З іншого боку, саме складні життєві ситуації підліткового віку дозволяють людині виробити мужність, внутрішню силу та життестійкість.

Подолання складних життєвих ситуацій пов'язана з терміном копінг, який означає поведінковий процес, який використовує індивід задля вирішення проблем та адаптації до навколишнього середовища. Він функціонує задля усунення проблем та оптимізації емоційного стану особистості. Копінг-стратегії поведінки диференціюються як конструктивні та неконструктивні способи вирішення проблемної ситуації.

Важливим чинником у формуванні конструктивної поведінки постає адаптаційний потенціал особистості, а саме рівень її життестійкості. Саме вона допомагає виробити особистості сприятливі стратегії реагування та опору, мінімізувати негативні наслідки, перетворивши їх в нові можливості для власного розвитку.

РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

2.1 Організація процедури дослідження

Дане емпіричне дослідження присвячене дослідженню взаємозв'язку життєстійкості та копінг- поведінки підлітків.

Відповідно до вказаної мети визначено наступні завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз науково-психологічної літератури щодо понять життєстійкості та копінг- поведінки.
2. Визначити середній рівень прояву життєстійкості та провідних копінг-стратегії підлітків.
3. Визначити взаємозв'язок між копінг-стратегіями поведінки та життєстійкістю;
4. Визначити відмінності копінг-стратегій поведінки у досліджуваних з високою та низькою життєстійкістю;
5. Побудувати прогностичну модель, яка дозволить визначити рівень життєстійкості залежно від обраних копінг-стратегій поведінки.
6. Надати методичні рекомендації щодо розвитку життєстійкості особистості підлітка.

Дослідження було проведене в 3 етапи:

Етап I. Формування вибірки. Підбір та підготовка методик дослідження.

Етап II. Проведення емпіричного дослідження.

Етап III. Аналіз результатів емпіричного дослідження.

Через пандемію, було прийнято рішення проводити дослідження дистанційно. Тому дослідження проводилося онлайн. Так як випробувані – це мої знайомі, вони досить швидко погодилися прийняти участь в експерименті.

Випробуваним були відправлені на електронну пошту тексти методик, опитувальники, бланки із запитаннями. Для заповнення бланків ми надали випробуваним одну добу. Після їх заповнення, вони відправили бланки

методик мені на електрону пошту. Одразу після цього, всі результати нами були оброблені та інтерпретовані, згідно з ключами методик. На це в нас було витрачено декілька днів.

Кількісна обробка даних містила частотний аналіз; таблиці сполучення; описові статистики (середнє арифметичне, стандартне, відхилення, мінімальне значення, максимальне значення); методи статистичного аналізу даних: кореляційний аналіз (за коефіцієнтами r Спірмена); критерій Манна-Уїтні - для визначення статистичної значущості між категоріальною та метричною змінною; критерій Крамера - для визначення статистичної значущості між номінальними змінними (стать та рівень життєстійкості); критерій Пірсона (кореляція); ANOVA - для визначення статистичної значущості; кластерний аналіз методом К-середніх; регресійний аналіз. Дані оброблювалися за допомогою пакету програм для статистичного аналізу даних SPSS v.20.

Отже, організація нашого емпіричного дослідження була доволі швидкою. Завдяки дистанційній формі дослідження, ми уникнули особистих контактів з випробуваними, але все ж таки досягнули поставленої мети нашого дослідження.

2.2. Характеристика вибірки досліджуваних

Вибірка складає 174 осіб віком від 14 до 18 років. У вибірці було 142 дівчат та 32 хлопців. Всі представники українці, учні Броварського НВК (Навчально-виховного комплексу). Вибірка нашого дослідження була підібрана із врахуванням критерію операціональної валідності. Тобто підбір групи випробуваних визначав предмет та гіпотезу дослідження. Вибірка випробуваних була складена, за принципом рандомізації.

2.3. Обґрунтування методик дослідження

Розглянемо методичний інструментарій нашого емпіричного дослідження.

Для виконання поставленої мети нашого емпіричного дослідження, були підібрані такі методики: методика «Тест життєстійкості», адаптація Д. А. Леонтьєва та О. І. Рассказової; методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірханова, адаптація В. М. Ялтонського; опитувальник «Способи совладаючої поведінки» Р. Лазаруса; опитувальник «Проактивна совладаюча поведінка» Л. Аспінвалла, Є. Грінгласса, Р. Шварцера, С. Тауберта, адаптація О. Старченкова; методика для психологічної діагностики копінг-механізмів Є.Хейма, адаптація Л.І. Вассермана.

1. «Тест життєстійкості» (С. Мадді, адаптація Д. А. Леонтьєва, О.І. Рассказової)

Мета: визначити розвиток компонентів життєстійкості особистості.
Інструкція: «Прочитайте наступні твердження і оберіть той варіант відповіді («ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так»), який найкраще відображає Вашу думку. Тут немає правильних чи неправильних відповідей, оскільки важлива тільки Ваша думка. Прохання працювати в темпі, довго не замислюючись над відповідями. Відповідайте послідовно, не пропускаючи запитань».

Стимульний матеріал: опитувальник, який складається з 45 тверджень.

Обробка результатів. Для підрахунку балів відповідям на прямі пункти надаються бали від 0 до 3: «ні» – 0 балів; «швидше ні, ніж так» – 1 бал; «швидше так, ніж ні» – 2 бали; «так» – 3 бали. Відповідям на зворотні пункти надаються бали від 3 до 0: «ні» – 3 бали; «так» – 0 балів.

Потім підсумовується загальний бал життєстійкості та показники для кожної з 3 субшкал (залучення, контролю та прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені у таблиці (таблиця 2.1).

**Ключ до методики «Тест життєстійкості» (С. Мадді, адаптація
Д. Леонтєва)**

Компонент життєстійкості	Прямі пункти	Зворотні пункти
Залучення	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Прийняття ризику		7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Інтерпретація результатів. Виразність життєстійкості загалом та її компонентів перешкоджає виникненню внутрішньої напруги у стресових ситуаціях з допомогою стійкого подолання, копінг- стратегій (*hardy coping*) зі стресами і їх як менш значимих.

Залученість (commitment) визначається як «переконаність у тому, що залученість до того, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось вартісне та цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залучення отримує задоволення від своєї діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує почуття відкинутості, відчуття себе «поза» життя. Якщо ви відчуваєте впевненість у собі і в тому, що світ великодушний, вам притаманна залученість.

Контроль (control) – переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно і успіх не гарантований. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина із сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику (challenge) – переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку. Людина, що розглядає життя як

спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту та безпеки, що збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду та подальше їх використання.

В процесі дослідження була використана комп'ютерна версія методики, яка має наступну інтерпретацію.

Критерії інтерпретації:

1-3 бали – низький рівень життєстійкості;

4 бали – знижений рівень життєстійкості;

5-6 балів – середній рівень життєстійкості;

7 балів – підвищений рівень життєстійкості;

8-10 балів – високий рівень життєстійкості.

2. Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірханова (адаптація В. М. Ялтонського)

Методика розроблена Д. Амірханом та призначена для діагностики провідних копінг-стратегій особистості: вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення.

Стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, за якої людина намагається використати всі наявні в неї особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

Стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, за якої людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою та підтримкою до оточуючого середовища: сім'ї, друзям, значимим іншим.

Стратегія уникнення – це поведінкова стратегія, за якої людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, уникнути вирішення проблем.

На бланку представлено кілька можливих шляхів подолання проблем. Ознайомившись із твердженнями, потрібно визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай людина використовує. Потрібно обрати один із трьох варіантів відповідей для кожного твердження (повністю згоден, згоден, не згоден). Бланк містить 33 запитання.

Обробка та інтерпретація результатів тесту:

Шкала «вирішення проблем» – відповіді «Так» за пунктами: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 30.

Шкала «пошук соціальної підтримки» – відповіді «Так» за пунктами: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «уникнення проблем» – відповіді «Так» за пунктами: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Бали нараховуються таким чином:

Відповідь "Цілком згоден" оцінюється в 3 бали.

Відповідь "Згоден" у 2 бали.

Відповідь "Не згоден" в 1 бал.

Відповіді випробуваного порівнюються з ключем. Для отримання загального балу за відповідною стратегією підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що належать до цієї стратегії. Мінімальна оцінка за кожною шкалою – 11 балів, максимальна – 33 бали.

3. Опитувальник «Способи совладаючої поведінки» Р. Лазаруса

Опитувальник був розроблений у 1988 році американськими психологами Річардом Лазарусом та Сьюзан Фолкман. Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Методика копінг-стратегій Лазаруса враховує 8 типів реагування у стресі:

- конфронтація 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- дистанціювання 8, 9, 11, 16, 32, 35.
- самоконтроль 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

- пошук соціальної підтримки 4, 14, 17, 24, 33, 36.
- прийняття відповідальності 5, 19, 22, 42.
- уникнення 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
- планування розв'язання проблеми 1, 20, 30, 39, 40, 43.
- позитивна переоцінка 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Тест містить 50 тверджень, кожен з яких описує дії людини в складній ситуації. Людині пропонується уявити себе у важкій ситуації і вибрати стратегію поведінки, частоту її використання. Відповідям надається відповідна кількість балів.

Інтерпретацією є виявлення кількості балів з кожної стратегії та аналіз результату. Чим більше балів набрав конкретний стиль поведінки, тим частіше він використовує його при виникненні труднощів.

4. Опитувальник «Проактивна совладаюча поведінка» (Л. Аспінвалла, Є. Грінгласа, Р. Шварцера, С. Тауберта, адаптація О. Старченкова).

Тестова методика, призначена для діагностики особистісних характеристик, які готують людину до проживання стресової ситуації та можливості виходу з неї з підвищеними особистісними ресурсами. Опитувальник складається з 55 тверджень і містить шість шкал.

- Проактивне подолання – процес цілепокладання, постановка важливих для особистості цілей, а також процес саморегуляції для досягнення цих цілей, що включає когнітивну та поведінкову складові. Проактивне подолання полягає у зусиллях формування загальних ресурсів, які полегшують досягнення важливих цілей і сприяють особистісному зростанню.
- Рефлексивне подолання – уявлення та роздуми про можливі поведінкові альтернативи шляхом порівняння їх ефективності. Забезпечує оцінку можливих стресорів, аналіз проблем і наявних ресурсів, генерування передбачуваного плану дій, прогноз ймовірного результату.

- Стратегічне планування — це процес створення продуманого плану дій, у якому найбільш масштабні цілі поділяються на дрібніші (дерево цілей).
- Превентивне подолання – є передбаченням потенційних стресорів і підготовкою дій з нейтралізації негативних наслідків до того, як настане можлива стресова подія. Така невизначеність стимулює людину використовувати широкий спектр копінг-поведінки (накопичення коштів, страхування, підтримання здорового способу життя та ін.).
- Пошук інструментальної підтримки – отримання інформації, порад та зворотного зв'язку від безпосереднього соціального оточення людини в період подолання стресів.
- Пошук емоційної підтримки – регуляція емоційного дистресу шляхом поділу почуттів коїться з іншими, пошуку співчуття і спілкування з людьми з безпосереднього соціального оточення людини.

Підраховується сума балів за кожною зі шкал. Варіанти відповідей оцінюються таким чином: «абсолютно не згоден» – 1 бал, «частково згоден» – 2 бали, «швидше згоден, ніж не згоден» – 3 бали, «повністю згоден» – 4 бали. Пункти 2, 9, 14 піддаються зворотній оцінці. Інтерпретація проводиться на підставі порівняння оцінок за кожною зі шкал із середніми значеннями

5. Методика для психологічної діагностики копінг-механізмів Є.Хейма

Методика дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу, розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності на когнітивний, емоційний та поведінковий копінг-механізми.

Досліджуваному пропонується низка тверджень щодо особливостей поведінки у складній ситуації, необхідно вибрати лише один варіант, за допомогою якого він вирішує свої проблеми.

Види копінг-поведінки були розподілені на три основні групи: адаптивні, адаптивні і неадаптивні. Підраховується загальні показники, які визначають провідну копінг-стратегію

А. Когнітивні копінг-стратегії

1. Ігнорування – «Кажу собі: зараз є щось важливіше, ніж проблеми»
2. Смирення – "Кажу собі: це доля, треба з цим змиритися"
3. Дисимуляція – "Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре"
4. Збереження самовладання – «Я не втрачаю самовладання та контролю над собою у важкі хвилини і намагаюся нікому не показувати свого стану»
5. Проблемний аналіз – "Я намагаюся проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що ж сталося"
6. Відносність – «Я говорю собі: порівняно з проблемами Інших людей мої – це дрібниця»
7. Релігійність – «Якщо щось трапилося, то так завгодно Богові»
8. Розгубленість – "Я не знаю що робити і мені часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів"
9. Надання сенсу – «Я надаю своїм труднощам особливий сенс, долаючи їх, я вдосконалюю сам»»
10. Встановлення власної цінності – «На даний час я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але з часом зможу впоратися і з ними, і з більш складними».

Б. Емоційні копінг-стратегії

1. Протест – «Я завжди глибоко обурений несправедливістю долі до мене та протестую»
2. Емоційна розрядка – «Я впадаю у відчай, я плачу і плачу»
3. Придушення емоцій – «Я пригнічую емоції у собі»
4. Оптимізм – «Я завжди впевнений, що є вихід із скрутної ситуації»

5. Пасивна кооперація – "Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені"
6. Покірність – "Я впадаю в стан безнадійності"
7. Самозвинувачення – «Я вважаю себе винним і отримую по заслугах»
8. Агресивність – «Я впадаю в сказ, стаю агресивним»

В. Поведінкові копінг-стратегії

1. Відволікання – «Я поринаю в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі»
2. Альтруїзм – «Я намагаюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої прикрощі»
3. Активне уникнення – «Намагаюся не думати, всіляко уникаю зосереджуватись на своїх неприємностях»
4. Компенсація – «Намагаюся відволіктися та розслабитися (за допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо)»
5. Конструктивна активність – «Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (їду подорожувати, вступаю на курси іноземних мов тощо).
6. Відступ – "Я ізолююся, намагаюся залишитися наодинці з собою"
7. Співпраця – «Я використовую співпрацю зі значущими мені людьми для подолання труднощів»
8. Звернення – «Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою»

Висновки до розділу 2.

Було визначено зміст, методичний інструментарій та особливості вибірки емпіричного дослідження. Метою дослідження було дослідити взаємозв'язок життєстійкості та копінг- поведінки підлітків.

Базою дослідження став Броварський НВК (Навчально-виховний комплекс). У дослідженні прийняло участь 174 осіб віком від 14 до 18 років. Серед них 142 дівчат та 32 хлопців. Всі представники українці. Дослідження було проведено онлайн.

Для виконання мети нашого дослідження, був складений методичний інструментарій. Він складається таких методик: методика «Тест життєстійкості», адаптації Д. А. Леонтьєва та О. І. Рассказової; методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірханова, адаптація В. М. Ялтонського; опитувальник «Способи совладаючої поведінки» Р. Лазаруса; опитувальник «Проактивна совладаюча поведінка» Л. Аспінвалла, Є. Грінгласа, Р. Шварцера, С. Тауберта, адаптація О. Старченкова; методика для психологічної діагностики копінг-механізмів Є.Хейма, адаптація Л. .І. Вассермана.

Під час обробки даних використовувався: частотний аналіз; таблиці сполучення; описові статистики (середнє арифметичне, стандартне, відхилення, мінімальне значення, максимальне значення); методи статистичного аналізу даних: кореляційний аналіз (за коефіцієнтами r Спірмена); критерій Манна-Уїтні – для визначення статистичної значущості між категоріальною та метричною змінною; критерій Крамера – для визначення статистичної значущості між номінальними змінними (стать та рівень життєстійкості); критерій Пірсона (кореляція); ANOVA – для визначення статистичної значущості; кластерний аналіз методом К-середніх; регресійний аналіз. Дані оброблювалися за допомогою пакету програм для статистичного аналізу даних SPSS v.20.

РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

3.1. Психологічний аналіз рівня життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій підлітків

Рівень життєстійкості у підлітків визначався за допомогою тесту життєстійкості у модифікації у адаптації Д. А. Леонтьєва та О. І. Рассказової. Життєстійкість представлена як сума трьох компонентів: залученості, контролю та прийняття ризику (виклик). Для визначення вираженості компонентів життєстійкості у підлітків можна порахувати описові статистики. Вони вказані у Таблиці 1 (Додаток Б).

Середній рівень залученості складає 30,9 балів зі стандартним відхиленням у 4,86 балів. Максимальне значення у вибірці складає 34 бали, мінімальне - 14.

Середній рівень контролю складає 22 бали зі стандартним відхиленням у 3,5 балів. Максимальне значення у вибірці складає 29 балів, мінімальне - 12.

Середній рівень прийняття ризику складає 13,7 балів зі стандартним відхиленням у 3,3 балів. Максимальне значення у вибірці складає 20 балів, мінімальне - 5.

Варто зазначити, що отримані показники дещо нижчі за нормативні.

Таблиця 1.

Середній рівень вираженості компонентів життєстійкості

Компонент	Кількість досліджуваних	Мінімальне значення у вибірці	Максимальне значення у вибірці	Середнє арифметичне	Стандартне відхилення
Залученість	174	14,00	34,00	30,9770	4,86221
Контроль	174	12,00	29,00	22,0287	3,55539
Прийняття ризику (виклик)	174	5,00	20,00	13,7126	3,38274

Згідно отриманих даних, домінуючим структурним компонентом життєстійкості серед досліджуваних виступає залученість. Так, у зв'язку з активним інтересом до оточуючого світу, амбіційністю, прагненням до самореалізації, знаходження свого місця та референтної групи підлітки прагнуть бути залучені до соціальної взаємодії, виявляють бажання активної участі у соціальних процесах оточуючого середовища. Дещо меншим виявився показник структурного компоненту контролю, і ще меншим структурного компоненту виклику. Так, молодим людям інколи важко контролювати прояви власних емоцій, гострі переживання та тривогу, особливо під час важких життєвих ситуацій. Низький прояв структурного компоненту виклику можна пояснити віковими особливостями, які спричинюють прояв максималізму та перфекціонізму. Так, підлітки ще не мають досвіду і звички приймати будь-які труднощі як позитивний урок, вони занадто близько приймають до серця та гостро реагують на будь яку невдачу, схильні висувати до себе надто високі вимоги, відповідно, мають тенденцію проявляти завищені очікування.

Для визначення середнього рівня життєстійкості у підлітків можна поррахувати описові статистики, які визначають середню вираженість життєстійкості, стандартне відхилення, її максимальні та мінімальні значення у вибірці. Ці дані вказані у Таблиці 2 (Додаток Б).

Таблиця 2.

Середній рівень вираженості життєстійкості

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

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 Д. А. Леонтьєва та О. І. 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 3 (Додаток Б).

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.

Таблиця 3.

Розподіл досліджуваних за рівнями життєстійкості

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

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.

Варто зазначити, що у дослідженні взяли участь 142 жінки та 32 чоловіка. І хоча різниця у кількості досліджуваних груп велика, кількість людей всередині кожної групи достатня для того, щоб проводити порівняння. Для отримання достовірних результатів необхідно, щоб у кожній групі кількість досліджуваних була 30 осіб та більше. Так результати з більшою ймовірністю розподіляються нормально, що дозволяє використовувати параметричні критерії. Попри різницю у кількості респондентів серед жінок та чоловіків, кількість досліджуваних у кожній групі достатньо велика, щоб мати можливість розповсюджувати результат на генеральну сукупність — всю українську молодь.

У Таблиці 4 (Додаток Б) наведені описові статистики вираженості життєстійкості у чоловіків та жінок.

У жінок середня вираженість залученості складає 26,8 балів зі стандартним відхиленням у 4,54 бали; вираженість контролю складає 22,4 балів зі стандартним відхиленням у 3,29 балів; вираженість прийняття ризику складає 13,9 балів зі стандартним відхиленням у 3,52 бали. Загальний середній показник життєстійкості складає 63,2 бали зі стандартним відхиленням у 9,56 балів.

У чоловіків середня вираженість залученості складає 22,15 балів зі стандартним відхиленням у 4,40 бали; вираженість контролю складає 20,09 балів зі стандартним відхиленням у 4,3 балів; вираженість прийняття ризику складає 12,8 балів зі стандартним відхиленням у 2,51 бали. Загальний середній показник життєстійкості складає 55,12 бали зі стандартним відхиленням у 9,76 балів.

Таблиця 4.

Різниця у вираженості життєстійкості між чоловіками та жінками

Стать	Статистики	Залученість	Контроль	Пр. ризику	Життєстійкість
Жінки	Середнє арифметичне	26,8380	22,4648	13,9014	63,2042
	Стандартне відхилення	4,54705	3,29982	3,52963	9,56985

Чоловіки	Середнє арифметичне	22,1562	20,0937	12,8750	55,1250
	Стандартне відхилення	4,40754	4,03500	2,51126	9,76746

Згідно з отриманих даних (Таблиця 4.) рівень життєстійкості у чоловіків виражений значно нижче, ніж у жінок. Для того, щоб перевірити статистичну значущість отриманих відмінностей можна провести аналіз Манна-Уїтні. Критерій Манна-Уїтні використовується для порівняння відмінностей між двома незалежними групами, коли залежна змінна є номінальною, порядковою або метричною. В даному випадку стать виступає як номінальна змінна.

Результати викладені у Таблиці 5 (Додаток Б). Знайдені статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками у вираженості залученості ($p=0,000$), контролю ($p=0,001$) та життєстійкості ($p=0,000$). Статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками у вираженості прийняття ризику (виклик) не виявлено ($p=0,099$).

Таблиця 5.

Статистичні відмінності у вираженості життєстійкості у чоловіків та жінок

	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість
Рівень статистичної значущості	0,000	0,001	0,099	0,000

Для більш наочного представлення отриманих даних, результати були представлені у вигляді діаграми (Мал 2).

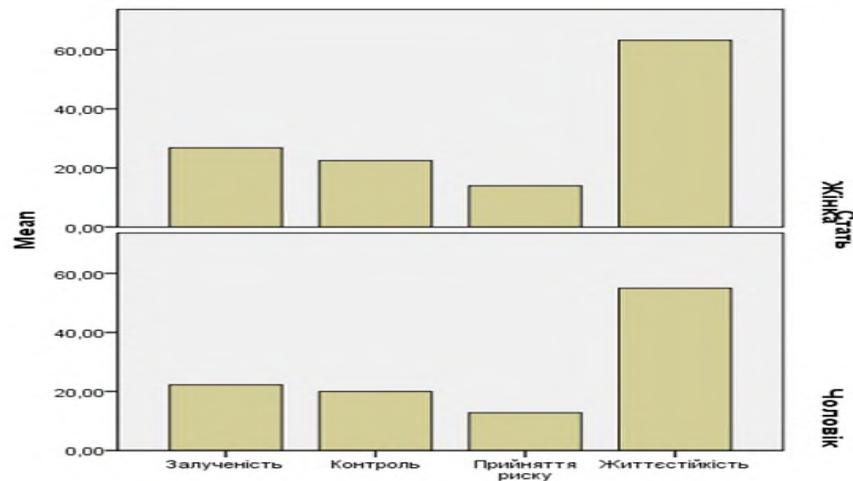


Рис. 1. Статистичні відмінності у вираженості життєстійкості у чоловіків та жінок

Зображена стовпчикова діаграма (На Малюнку 1), ілюструє різницю у вираженості залученості, контролю, прийняття ризику та життєстійкості між чоловіками та жінками.

Вищий показник залученості у жінок проявляється у соціабельності, комунікабельності та прагненні встановлювати соціальні контакти, здійснювати обмін інформацією, що в свою чергу, значною мірою пов'язано з статевими особливостями, зокрема турботливістю, емпатійністю та розвиненими афіліативними потребами. В той час, як чоловіки більшою мірою схильні дистанціюватися, прагнуть до самостійності та незалежності, відповідно, менше схильні вступати в соціальні контакти, зазвичай більш інтровертовані та емоційно стримані. Вищий показник контролю у жінок ніж у чоловіків спричинений не лише статевими особливостями, а й соціальним досвідом, зокрема умінням жінок усвідомлювати свої почуття та емоції, активно їх проявляти та вчасно їх регулювати. В той час, як чоловікам притаманно більшою мірою стримувати себе у прояві своїх емоційних реакцій, відповідно, їх усвідомлення та здатність ефективно їх регулювати є значно меншою. Також, у жінок наявна генетично обумовлена потреба та прагнення швидко розрізняти емоційні прояви інших людей, уміння підлаштовуватися під стан партнера, які й забезпечують ефективне вміння контролювати власну емоційну сферу. Враховуючи вище зазначене, а саме

високі показники залученості та контролю у жінок, цілком логічним є те, що показник виклику також є значно вищим у жінок аніж у чоловіків. Так, у зв'язку з вродженою здатністю та природнім вмінням контролювати власні емоції, жінки схильні менш фатально сприймати невдачі та складні життєві ситуації, зокрема вони демонструють кращу здатність до вміння бачити у них позитивний психологічний зміст, більш швидко перелаштовуватися та виявляти рефлексивність, яка в свою чергу, забезпечує урегулювання подальших дій, формування нових цілей та прояву відчуття відповідальності. В той час, як чоловіки прагнуть підтримки і часто схильні знімати з себе відповідальність за негативні наслідки. Так, жінки більшою мірою демонструють стійкість до мінливих зовнішніх обставин, здатність зберігати внутрішні мотиви в будь якій діяльності, незалежно від ситуації, на відміну від чоловіків, які схильні обумовлювати свої внутрішні мотиви, мотивами тої діяльності, яку вони виконують. Саме тому, їм складно швидко змінювати свій стиль поведінки, швидко підлаштовуватися під обставини та змінювати власні переконання, вони зазвичай схильні сприймати ситуацію однобоко, а у складних життєвих ситуаціях рідше проявляють рефлексію та меншою мірою схильні до оптимізму.

Також порівняння різниці у вираженості життєстійкості між чоловіками та жінками представлено у Таблиці 6 за допомогою методу таблиць сполучень. Таблиці сполучення дозволяють порівняти дві номінальні змінні. Зокрема було виявлено, що у групі жінок наявно 46 осіб з низькою життєстійкістю та 96 осіб з високою життєстійкістю. У групі чоловіків виявлено 20 осіб з низькою життєстійкістю та 12 осіб з високою життєстійкістю. Варто звернути увагу на те, що серед жінок більше осіб з високою життєстійкістю, а серед чоловіків - з низькою життєстійкістю.

Таблиця 6.

Розподіл чоловіків та жінок за рівнями життєстійкості

Компонент	Низька життєстійкість	Висока життєстійкість
Жінки	46	96

Чоловіки	20	12
----------	----	----

Визначити відмінності у частотному розподілі досліджуваних за рівнем життєстійкості можна за допомогою критерію Крамера. Він визначає статистичну значущість взаємозв'язку між номінальними змінними. Результати аналізу наведені у Таблиці 7 (Додаток Б).

В результаті проведеного аналізу була підтверджена статична значущість відмінностей між чоловіками та жінками у приналежності до груп з різним рівнем життєстійкості ($p=0,001$). Отже, жінки з більшою ймовірністю потрапляють до групи досліджуваних з високою життєстійкістю, а чоловіки з більшою ймовірністю потрапляють до групи досліджуваних з низькою життєстійкістю.

Таблиця 7.

Статистична значущість розподілу чоловіків та жінок за рівнями життєстійкості

	Значення	Статистична значущість
Критерій Крамера	0,240	0,001

Для більш наочного представлення отриманих даних, результати були представлені у вигляді діаграми (Мал 2).

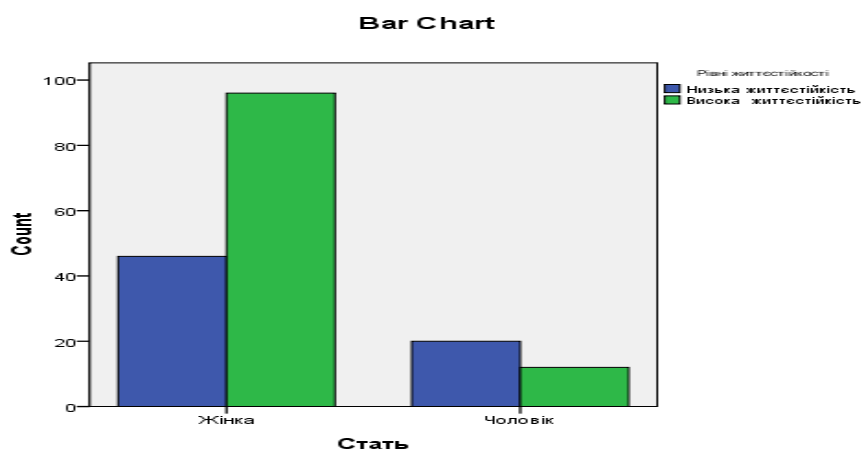


Рис. 2. Розподіл чоловіків та жінок за рівнями життєстійкості

Зображена стовпчикова діаграма (На Малюнку 2), демонструє кількісне співвідношення жінок і чоловіків щодо прояву життєстійкості, а саме скільки чоловіків та жінок мають високу або низьку життєстійкість. Таким чином можна стверджувати, що серед досліджуваних високий рівень життєстійкості було виявлено значною мірою серед жінок аніж чоловіків. Це можна пояснити статевими особливостями, зокрема умінням підлаштовуватися до обставин, вмінням домовлятися, високою комунікативністю, а також наявною схильністю до високого рівня емоційного інтелекту.

Поведінкові копінг-стратегії підлітків визначалися за допомогою методики «Індикатор копінг-стратегій». Методика пропонує три копінг-стратегії: розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки та уникнення проблем. Для визначення вираженості копінг-стратегій у підлітків можна порахувати описові статистики. Вони вказані у Таблиці 8 (Додаток Б).

Середній рівень стратегії "Розв'язання 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.

Таблиця 8.

Середній рівень вираженості копінг-стратегій

Компонент	Кількість досліджуваних	Мінімальне значення у вибірці	Максимальне значення у вибірці	Середнє арифметичне	Стандартне відхилення
Розв'язання 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

Таким чином, серед домінуючих форм копінг-стратегій у досліджуваних найвищого рівня набула стратегія розв'язання 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 соціалізованості, добре сформованих особистісних навичок необхідних задля активного вирішення проблем, а також наявної схильності до конструктивних поведінкових паттернів, навіть під час наявних труднощів.

Наступним кроком для вирішення завдань дослідження потрібно перевірити наявність взаємозв'язку між вираженістю копінг-стратегій та життєстійкістю особистості. Для цього треба застосувати критерій Пірсона. Результати викладені у Таблиці 9 (Додаток Б).

Таблиця 9.

Взаємозв'язок між вираженістю копінг-стратегій та життєстійкістю

Розв'язання 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

В результаті проведеного аналізу було встановлено:

- наявність прямого статистично значущого взаємозв'язку середньої сили ($r=0,430$, $sig=0,002$) між стратегією "Розв'язання проблем" та життєстійкістю. Тобто, чим вищий рівень життєстійкості, тим більше виражена здатність використовувати конструктивні методи вирішення труднощів, а саме розв'язання 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 совладаючої поведінки. В той час, як низький рівень життєстійкості, обумовлює недостатній рівень розвитку копінг-ресурсів та навичок совладаючої поведінки, спричинює зниження здатності до розв'язання 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 стратегією "Уникнення проблем" та життєстійкістю. 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 подолати негативні переживання шляхом заперечення та ігнорування наявності проблеми, пасивність та небажання брати на себе відповідальність за вирішення ситуації, що часто супроводжується деструктивними формами поведінки, зокрема вживання алкоголю та іншою залежною поведінкою, переїдання, а також частими проявами агресії, дратівливості. Така стратегія поведінки лише збільшує емоційний дискомфорт, знижуючи здатність саморегуляції, збільшує прагнення 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, віру у сприятливий розв'язок труднощів, емоційну врівноваженість та рефлексивність, складну життєву ситуацію вони схильні сприймати як додаткову можливість випробувати власну міць та можливість для розвитку.

• Взаємозв'язок між життєстійкістю та стратегією "Пошук соціальної підтримки" не був встановлений. Він не статистично значущий ($\text{sig}=0,654$).

Наведені описові статистики (Таблиця 10), дозволять зрозуміти середню вираженість копінг-стратегій у досліджуваних з високою та низькою життєстійкістю.

Таблиця 10.

Вираженість копінг-стратегій за рівнями життєстійкості

Рівень	Статистики	Розв'язання 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

У досліджуваних з високою життєстійкістю вираженість стратегії "Розв'язання 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 стратегією "Уникнення проблем" складає 15,2 балів зі стандартним відхиленням у 3,49 бали. У досліджуваних з низькою життєстійкістю вираженість стратегії "Розв'язання 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 стратегією "Уникнення проблем" складає 20,7 балів зі стандартним відхиленням у 3,66 бали.

Для більш наочного представлення отримані дані зображено на мал. 3.

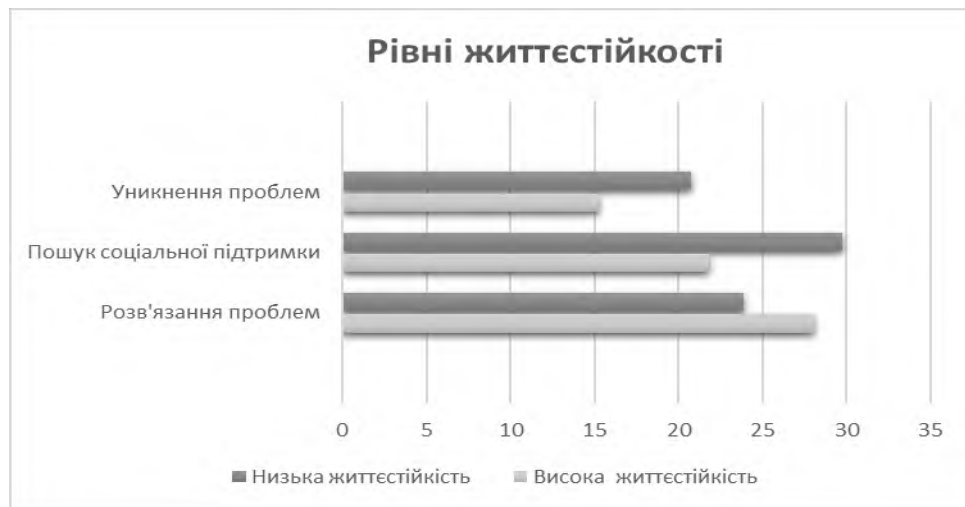


Рис. 3. Вираженість копінг-стратегій за рівнями життєстійкості

На Малюнку 3 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 розв'язання проблем, що свідчить про активну життєву позицію та прагнення до вирішення складної ситуації, уміння швидко аналізувати переваги та недоліки, 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 розв'язання проблем проявляється на низькому рівні, що свідчить про пасивність, безвідповідальність, низьку здатність швидко приймати рішення у складних ситуація, відсутність критичного мислення та конструктивних стратегій совідаючої поведінки. Високий рівень соціальної підтримки свідчить про наявну високу потребу в захисті, нездатності самостійно відстоювати себе, прагнення вирішити складну ситуацію за допомогою інших людей. Прагнення такого захисту підтверджує психологічну незрілість та невміння контролювати власні емоції, здійснювати саморегуляцію та проявляти життєстійкість. Все це підтверджується високим рівнем 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 психологічних розладів.

У Таблиці 11 (Додаток Б) наведені описові статистики вираженості копінг-стратегій у чоловіків та жінок.

У жінок вираженість стратегії "Розв'язання 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 балів; вираженість стратегією "Уникнення проблем" складає 20,11 балів зі стандартним відхиленням у 3,74 бали.

У чоловіків вираженість стратегії "Розв'язання 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 стратегією "Уникнення проблем" складає 18,37 балів зі стандартним відхиленням у 3,76 бали.

Таблиця 11.

Різниця у вираженості копінг- стратегій між чоловіками та жінками

Рівень	Статистики	Розв'язання 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

Таким чином, серед чоловіків значною мірою виявлено більший рівень стратегії до розв'язання проблеми ніж у жінок; а серед жінок виявлено значно більший рівень пошуку соціальної підтримки, що цілком логічною. 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 12 (Додаток Б).

Статистичні відмінності у вираженості копінг-стратегій у чоловіків та жінок

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

Так, у ході аналізу були знайдені 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.

3.2. Взаємозв'язок життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій підлітків

Способи совладаючої поведінки у підлітків визначалися за допомогою методики «Способи совладаючої поведінки» Лазаруса. Методика пропонує вісім стратегій: конфронтаційний копінг; дистанціювання; самоконтроль; пошук соціальної підтримки; прийняття відповідальності; втеча-уникнення; планування вирішення проблеми; позитивна переоцінка.

Для визначення вираженості способів совладаючої поведінки підлітків варто порохувати описові статистики. Вони вказані у Таблиці 13 (Додаток Б).

Середній рівень стратегії "Конфронтаційний копінг" складає 9,17 балів зі стандартним відхиленням у 3,3 бали. Максимальне значення у вибірці складає 33 бали, мінімальне - 11. Це свідчить про середній адаптаційний потенціал за цим способом.

Середній рівень стратегії "Дистанціювання" складає 9,55 балів зі стандартним відхиленням у 3,34 бали. Максимальне значення у вибірці складає 18 балів, мінімальне - 2. Це свідчить про середній адаптаційний потенціал за цим способом.

Середній рівень стратегії "Самоконтроль" складає 12,65 балів зі стандартним відхиленням у 3,55 бали. Максимальне значення у вибірці складає 21 бал, мінімальне - 2. Це свідчить про середній адаптаційний потенціал за цим способом.

Середній рівень стратегії "Пошук соціальної підтримки" складає 10,31 бал зі стандартним відхиленням у 3,68 бали. Максимальне значення у вибірці складає 18 балів, мінімальне - 1. Це свідчить про середній адаптаційний потенціал за цим способом.

Середній рівень стратегії "Прийняття відповідальності" складає 7,52 балів зі стандартним відхиленням у 2,35 бали. Максимальне значення у вибірці складає 12 балів, мінімальне - 0. Це свідчить про середній адаптаційний потенціал за цим способом.

Середній рівень стратегії "Втеча-уникнення" складає 13,17 балів зі стандартним відхиленням у 4,34 бали. Максимальне значення у вибірці складає 24 бали, мінімальне - 4. Це свідчить про високий адаптаційний потенціал за цим способом.

Середній рівень стратегії "Планування вирішення проблеми" складає 11,85 балів зі стандартним відхиленням у 3,60 бали. Максимальне значення у вибірці складає 18 балів, мінімальне - 0. Це свідчить про середній адаптаційний потенціал за цим способом.

Середній рівень стратегії "Позитивна переоцінка" складає 12,67 балів зі стандартним відхиленням у 3,89 бали. Максимальне значення у вибірці складає 21 балів, мінімальне - 1. Це свідчить про середній адаптаційний потенціал за цим способом.

Таблиця 13.

Середній рівень вираженості способів совладаючої поведінки

Компонент	Кількість досліджуваних	Мінімальне значення у вибірці	Максимальне значення у вибірці	Середнє арифметичне	Стандартне відхилення
Конфротанційний 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 вирішення проблеми	174	0,00	18,00	11,8563	3,60107
Позитивна переоцінка	174	1,00	21,00	12,6782	3,89009

Таким чином, під час дослідження особливостей прояву способів совладаючої поведінки серед досліджуваних було виявлено високий рівень серед таких показників як самоконтроль, втеча-уникнення та позитивна переоцінка. Так, досліджувані схильні виявляти цілеспрямоване придушення негативних емоцій, стримувати себе, мінімізувати власну тривогу та уміти добре контролювати власну поведінку. Наявна тенденція до раціоналізму, прагнення приховувати власні переживання та емоції від оточуючих, що свідчить про страх демонструвати свою вразливість, бажання здаватися більш сильними та впевненими ніж насправді. Така поведінка може супроводжуватися високим рівнем домагань, вимогливістю до себе. Проте, їхній раціоналізм ґрунтується на неможливості самоприйняття, складності виявити та усвідомити вчасно власні переживання. Вирішення складних питань часто може здійснюватися за рахунок психологічного захисту, а саме заперечення та ігнорування проблеми, що в свою чергу, свідчить про наявність інфантильних паттернів поведінки та небажання усвідомлювати тяжкість ситуації. Однак, вияв психологічного захисту, також, може стати певним буфером задля збільшення часового проміжку перед прийняттям рішення. Підтвердженням цього є виражена на високому рівні позиція позитивної переоцінки, яка також постає певним чином психологічним захистом і, в той же час, передумовою до саморозвитку. Зокрема, спроба вирішити ситуацію шляхом позитивної переоцінки, знаходження позитивного

психологічного змісту та нових можливостей для подальшого розвитку, особистісного зростання та здобуття досвіду, супроводжується тенденцією до філософських роздумів щодо детермінант проблемної ситуації, прагненням її зрозуміти, що в свою чергу постає значним стимулом для подальшого саморозвитку.

Для вирішення наступного завдання дослідження потрібно перевірити наявність взаємозв'язку між вираженістю способів совладаючої поведінки та життєстійкістю особистості. Для цього необхідно застосувати критерій Пірсона. Результати викладені у Таблиці 14 (Додаток Б).

В результаті проведеного аналізу було встановлено:

- наявність прямого статистично значущого взаємозв'язку середньої сили ($r=0,390$, $sig=0,012$) між стратегією "Планування вирішення проблеми" та життєстійкістю. Чим більше виражена життєстійкість, тим більше виражена стратегія "Планування вирішення проблеми"; так, життєстійкість особистості сприяє виробленню стратегії цілеспрямованого аналізу ситуації, пошуку можливих варіантів її оптимального вирішення. Надає можливість об'єктивно врахувати переваги та недоліки актуальної ситуації, наявність ресурсів, можливості зпланувати свої дії, спроможності виробити відповідні конструктивні стратегії дій. Забезпечує адаптивність, здатність контролювати ситуацію та ефективно вирішувати труднощі.

- наявність прямого статистично значущого взаємозв'язку середньої сили ($r=0,388$, $sig=0,013$) між стратегією "Самоконтроль" та життєстійкістю. Чим більше виражена життєстійкість, тим більше виражена стратегія "Самоконтроль". Так, життєстійкість особистості сприяє розвитку здатності регулювати почуття та емоції, формує вміння контролювати власну поведінку і забезпечує навички саморегуляції.

- наявність прямого статистично значущого взаємозв'язку середньої сили ($r=0,463$, $sig=0,000$) між стратегією "Прийняття відповідальності" та життєстійкістю. Чим більше виражена життєстійкість, тим більше виражена стратегія "Прийняття відповідальності". Так,

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 перешкоджати розвитку депресивних явищ, мінімізувати почуття провини, нейтралізувати самокритику.

- наявність зворотного статистично значущого взаємозв'язку середньої сили ($r=-0,429$, $sig=0,000$) 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 врівноваженістю та здатністю брати на себе відповідальність за власні вчинки, можливістю планувати та ставити цілі, уміння знаходити рішення та мужньо долати її труднощі. Відповідно високий рівень життєстійкості перешкоджає розвитку примітивних, пасивних стратегій поведінки, таких як втеча-уникнення, зменшує можливі прояви психологічного захисту та деструктивних реакцій на складні життєві ситуації.

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

Таблиця 14.

Взаємозв'язок між вираженістю способів совладаючої поведінки та життєстійкістю

Конфронтаційний 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

*- кореляція значуща на рівні 0,05

** - кореляція значуща на рівні 0,01

У Таблиці 15 наведені описові статистики, які дозволять зрозуміти середню вираженість способів совладаючої поведінки у досліджуваних з високою та низькою життестійкістю.

У досліджуваних з низькою життестійкістю наступна вираженість способів совладаючої поведінки:

- Конфронтаційний 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 з високою життестійкістю наступна вираженість способів совладаючої поведінки:

- Конфронтаційний 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.

Таблиця 15.

Вираженість копінг-стратегій за способами совладаючої поведінки

		Низька життєстійкість	Висока життєстійкість
Конфронтаційний 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

Представлена таблиця порівнює вираженість восьми способів совладаючої поведінки в групах з низькою та високою життєстійкістю.

Так, групі осіб з високим рівнем життєстійкості притаманно такі характерні особливості у проявах совладаючої поведінки як конфронтаційний копінг, зокрема прояв імпульсивності та швидкості реакції під час виникнення труднощів, які в свою чергу урівноважуються наявністю високого рівня самоконтролю, вміння контролювати та регулювати свої емоційні прояви. Здатність приймати рішення в непередбачуваній ситуації, яка забезпечує адаптивність, стресостійкість, прагнення брати на себе відповідальність та усвідомлювати причинно-наслідкові зв'язки між власними діями та подіями. Наявні конструктивні навички до супротиву труднощів, енергійність, здатність відстоювати власні інтереси, мінімізувати власну тривогу та 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.

В той же час, група осіб з низьким рівнем життєстійкості більше схильні залучатися підтримкою інших ані ж самотійно вирішувати труднощі, вони схильні використовувати стратегію втеча-уникнення, часто дистанціюються, виявляють низький самоконтроль, низьку здатність вирішувати проблеми. Все це супроводжується значним проявом психологічного захисту, зокрема раціоналізацією, фантазуванням, витісненням та знеціненням, також наявні тенденції до неконструктивних форм опору труднощам, таких як агресія, нетерплячість, вживання алкоголю та інших речовин задля мінімізації та зняття емоційної напруги. Їм притаманно пасивність, стратегії дистанціювання та втеча-уникнення. Позитивна переоцінка на низькому рівні, рефлексивне подолання не виражене, превентивне подолання проявляється на дуже низькому рівні.

Для того, щоб перевірити статистичну значущість отриманих відмінностей можна провести аналіз Манна-Уїтні. Результати викладені у Таблиці 16 (Додаток Б). В результаті підтверджені відмінності у вираженості

стратегії "Втеча-уникнення". У досліджуваних з високою життєстійкістю вона дійсно нижча.

Таблиця 16.

Статистичні відмінності у вираженості копінг-стратегій за рівнем життєстійкості

Компонент	Рівень статистичної значущості
Конфронтанційний копінг	0,680
Дистанціювання	0,597
Самоконтроль	0,367
Пошук соціальної підтримки	0,81
Прийняття відповідальності	0,109
Втеча-Уникнення	0,03
Планування вирішення проблеми	0,761
Позитивна переоцінка	0,201

В результаті підтверджені відмінності у вираженості стратегії "Втеча-уникнення". У досліджуваних з високою життєстійкістю вона дійсно нижча.

На наступному етапі дослідження було виявлено особливості проактивної поведінки. Способи проактивної поведінки визначалися за допомогою методики проактивної совладаючої поведінки. Методика пропонує шість стратегій: проактивне подолання; рефлексивне подолання; стратегічне планування; превентивне подолання; пошук інструментальної підтримки; пошук емоційної підтримки.

Для визначення вираженості способів проактивної поведінки у підлітків потрібно порахувати описові статистики. Вони вказані у Таблиці 17 (Додаток Б).

Середній рівень стратегії "Проактивне подолання" складає 38,88 балів зі стандартним відхиленням у 5,05 бали. Максимальне значення у вибірці складає 51 бали, мінімальне - 19.

Середній рівень стратегії "Рефлексивне подолання" складає 31,68 балів зі стандартним відхиленням у 5,94 бали. Максимальне значення у вибірці складає 44 бали, мінімальне - 11.

Середній рівень стратегії "Стратегічне планування" складає 9,85 балів зі стандартним відхиленням у 3,06 бали. Максимальне значення у вибірці складає 16 балів, мінімальне - 4. Це свідчить про середній адаптаційний потенціал за цим способом.

Середній рівень стратегії "Превентивне подолання" складає 28,45 балів зі стандартним відхиленням у 5,71 бали. Максимальне значення у вибірці складає 18 балів, мінімальне - 1. Це свідчить про середній адаптаційний потенціал за цим способом.

Середній рівень стратегії "Пошук інструментальної підтримки" складає 18,27 балів зі стандартним відхиленням у 5,52 бали. Максимальне значення у вибірці складає 32 бали, мінімальне - 9.

Середній рівень стратегії "Пошук емоційної підтримки" складає 13,27 балів зі стандартним відхиленням у 3,98 балів. Максимальне значення у вибірці складає 20 балів, мінімальне - 5.

Таблиця 17.

Середній рівень вираженості способів проактивної поведінки

Компонент	Кількість досліджуваних	Мінімальне значення у вибірці	Максимальне значення у вибірці	Середнє арифметичне	Стандартне відхилення
Проактивне подолання	174	19,00	51,00	38,8851	5,05101
Рефлексивне подолання	174	11,00	44,00	31,6897	5,94544
Стратегічне планування	174	4,00	16,00	9,8506	3,06963
Превентивне подолання	174	14,00	40,00	28,4540	5,71740
Пошук інструментальної підтримки	174	9,00	32,00	18,2701	5,52258
Пошук емоційної підтримки	174	5,00	20,00	13,2701	3,98864

Зображена таблиця, яка ілюструє вираженість шести способів проактивної поведінки. Найбільш вираженою серед підлітків є стратегія «Проактивне подолання», тобто у більшості підлітків наявна ресурсів для досягнення мети, цілеспрямованість, наполегливість у вирішенні проблемних питань та прагнення до особистісного розвитку. Здатність ефективно нейтралізувати негативні наслідки потенційних труднощів ще до їх виникнення. Виражена можливість попередити труднощі, уникнути стрес які виявляються у здатності до передбачення можливого розвитку подій, здатності уникнути небажаних наслідків, відповідно, розвитку життєстійкості.

Для вирішення завдань дослідження треба перевірити наявність взаємозв'язку між вираженістю способів проактивної поведінки та життєстійкістю. Для цього треба застосувати критерій Пірсона. Результати викладені у Таблиці 18 (Додаток Б). В результаті проведеного аналізу встановлено:

- наявність зворотного статистично значущого взаємозв'язку слабкої сили ($r=-0,175$, $\text{sig}=0,021$) між стратегією "Стратегічним плануванням" та життєстійкістю. Чим менше виражена життєстійкість, тим більше виражена стратегія "Стратегічне плануванням", а саме, прагнення логічно, раціонально все завчасно прорахувати і вирішити. Однак, таке бажання проконтролювати ситуацію, генерування плану дій лише сприяє розвитку тривоги та занепокоєння. На відміну від, високий рівень життєстійкості забезпечує здатність стихійно, спонтанно діяти, довіряти ситуації, що своєю чергою, сприяє розвитку толерантності до невизначеності, відкритості новому досвіду та здатності швидко приймати рішення, відповідно, вироблення стресостійкості та адаптивності.

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

Взаємозв'язок між вираженістю способів проактивної поведінки та життєстійкістю

Проактивне подолання	Сила зв'язку	-0,120
	Статистична значущість	0,114
Рефлексивне подолання	Сила зв'язку	-0,045
	Статистична значущість	0,557
Стратегічне планування	Сила зв'язку	-0,175*
	Статистична значущість	0,021
Превентивне подолання	Сила зв'язку	-0,078
	Статистична значущість	0,306
Пошук інструментальної підтримки	Сила зв'язку	0,097
	Статистична значущість	0,204
Пошук емоційної підтримки	Сила зв'язку	-0,043
	Статистична значущість	0,576
Планування вирішення проблеми	Сила зв'язку	-0,043
	Статистична значущість	0,012
Позитивна переоцінка	Сила зв'язку	-0,074
	Статистична значущість	0,331

*- кореляція значуща на рівні 0,05

У Таблиці 19 наведені описові статистики, які дозволять зрозуміти середню вираженість способів совладаючої поведінки у досліджуваних з високою та низькою життєстійкістю.

У досліджуваних з низькою життєстійкістю наступна вираженість способів проактивної поведінки:

- Проактивне подолання - 38,68;
- Рефлексивне подолання - 31,27;
- Стратегічне планування - 10,45;
- Превентивне подолання - 28,20;

- Пошук інструментальної підтримки - 18,42;
- Пошук емоційної підтримки - 13,64.

У досліджуваних з високою життєстійкістю наступна вираженість способів проактивної поведінки:

- Проактивне подолання - 39,21;
- Рефлексивне подолання - 31,94;
- Стратегічне планування - 9,48;
- Превентивне подолання - 28,86;
- Пошук інструментальної підтримки - 18,01;
- Пошук емоційної підтримки - 13,04.

Таблиця 19.

Вираженість копінг-стратегій за способами проактивної поведінки

		Низька життєстійкість	Висока життєстійкість
Проактивне подолання	Середнє арифметичне	38,6852	39,21
	Стандартне відхилення	4,93189	5,13491
Рефлексивне подолання	Середнє арифметичне	31,2727	31,9444
	Стандартне відхилення	6,46540	5,62011
Стратегічне планування	Середнє арифметичне	10,4545	9,4815
	Стандартне відхилення	3,07937	3,01858
Превентивне подолання	Середнє арифметичне	28,2037	28,8636
	Стандартне відхилення	6,03295	5,52946
Пошук інструментальної підтримки	Середнє арифметичне	18,4259	18,0152
	Стандартне відхилення	5,48983	5,56223
Пошук емоційної підтримки	Середнє арифметичне	13,6364	13,0463
	Стандартне відхилення	3,82557	4,08641

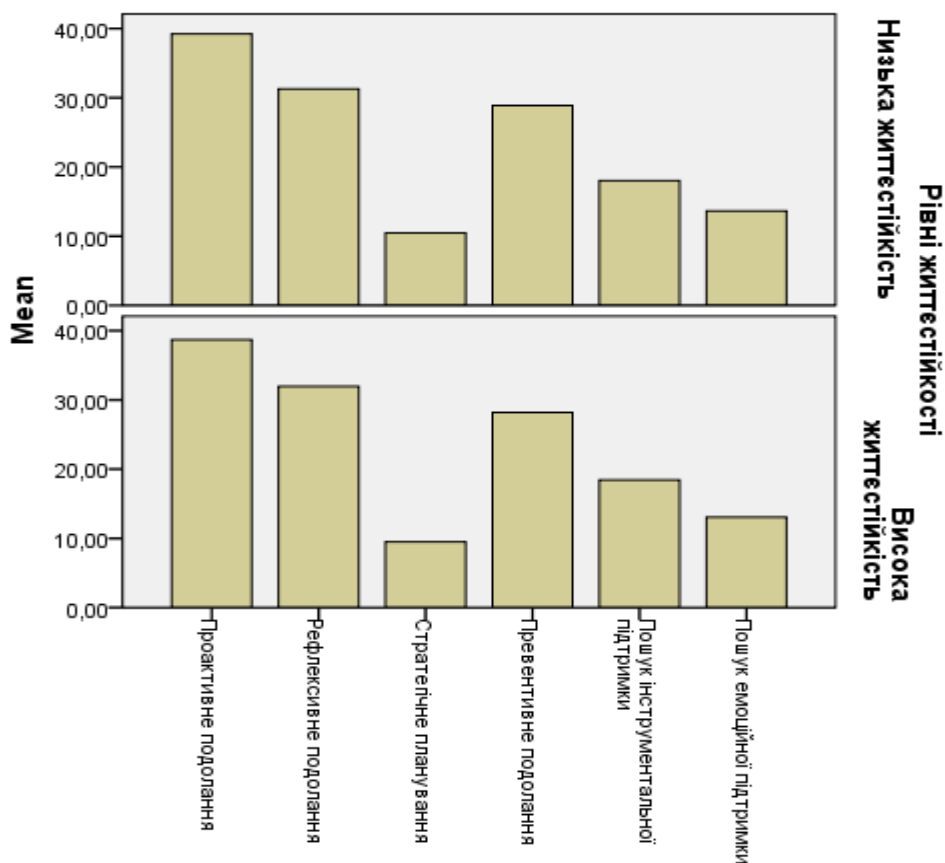


Рис. 4. Вираженість копінг-стратегій за способами проактивної поведінки

На Малюнку 4 зображена стовпчикова діаграма, яка порівнює вираженість шести способів проактивної поведінки в групах з низькою та високою життєстійкістю.

Для низького рівня життєстійкості характерні прояви не адаптивних стратегій копінг-поведінки, в той час, як у людей з високим рівнем життєстійкості переважають адаптивні стратегії копінг-поведінки. Зокрема, здатність до аналізу причин труднощів та можливості їх вирішення, самоконтроль, віра в власну здатність вирішувати ситуацію, а головне уміння ставити перед собою цілі та досягати їх, постійну саморегуляцію та внутрішню рефлексію.

В той час, як люди з низькою життєстійкістю, часто ігнорують проблеми, пасивні, схильні недооцінювати ступінь небезпеки, не вірять у власні можливості, часто проявляють розгубленість. Схильні знімати з себе

відповідальність, мають тенденцію до пошуку соціальної підтримки, придушення емоцій та покірного прийняття того що є, без будь якої спроби вирішити ситуацію. Для них характерно знецінення власних переживань, активізація захисних механізмів, яка супроводжується недостатнім рівнем наявних можливостей дієвих, конструктивних способів подолати труднощі.

Для того, щоб перевірити статистичну значущість отриманих відмінностей можна провести аналіз Манна-Уїтні. Результати викладені у Таблиці 20 (Додаток Б).

Таблиця 20.

Статистична значущість вираженості способів проактивної поведінки за рівнем життєстійкості

Компонент	Рівень статистичної значущості
Проактивне подолання	0,690
Рефлексивне подолання	0,610
Стратегічне планування	0,865
Превентивне подолання	0,896
Пошук інструментальної підтримки	0,725
Пошук емоційної підтримки	0,927

В результаті статично значущих відмінностей не було виявлено.

Наступним етапом стало вивчення особливостей прояву копінг-механізмів підлітків. Вони визначалися за допомогою методики для психологічної діагностики копінг-механізмів, яка пропонує три копінг-стратегії: поведінкові, емоційні та когнітивні.

У Таблиці 21 (Додаток Б) наведені результати частотного аналізу за когнітивними копінг-стратегіями. Відповідно до результатів:

- варіант дисимуляції обрало 13 осіб, що складає 7,5% від вибірки;
- варіант ігнорування обрало 4 особи, що складає 2,3% від вибірки;
- варіант відносності обрало 14 осіб, що складає 8% від вибірки;
- варіант надання сенсу обрало 35 осіб, що складає 20,1% від вибірки;

- варіант проблемного аналізу обрало 34 особи, що складає 19,5% від вибірки;
- варіант розгубленості обрало 13 осіб, що складає 7,5% від вибірки;
- варіант релігійності обрало 5 особи, що складає 2,9% від вибірки;
- варіант смиренності обрало 14 осіб, що складає 8% від вибірки;
- варіант збереження самовладання обрало 27 осіб, що складає 15,5% від вибірки;
- варіант встановлення власної цінності обрало 15 осіб, що складає 8,6% від вибірки.

Таблиця 21.

Розподіл досліджуваних за когнітивними копінг-стратегіями

Твердження	Кількість досліджуваних	Мінімальне значення у вибірці
Дисимуляція	13	7,5
Ігнорування	4	2,3
Відносність	14	8,0
Надання сенсу	35	20,1
Проблемний аналіз	34	19,5
Розгубленість	13	7,5
Релігійність	5	2,9
Смиренність	14	8,0
Збереження самовладання	27	15,5
Встановлення власної цінності	15	8,6

У Таблиці 22 (Додаток Б) наведені результати частотного аналізу за емоційними копінг-стратегіями. Відповідно до результатів:

- варіант агресивності обрало 9 осіб, що складає 5,2% від вибірки;
- варіант оптимізм обрало 74 особи, що складає 42,5% від вибірки;
- варіант пасивна кооперація обрало 6 осіб, що складає 3,4% від вибірки;

- варіант придушення емоцій обрало 49 осіб, що складає 23% від вибірки;
- варіант покірність обрало 5 осіб, що складає 2,9% від вибірки;
- варіант протест обрало 10 осіб, що складає 5,7% від вибірки;
- варіант самозвинувачення обрало 13 осіб, що складає 7,5% від вибірки;
- варіант емоційна розрядка обрало 17 особи, що складає 9,8% від вибірки.

Таблиця 22.

Розподіл досліджуваних за емоційними копінг-стратегіями

Твердження	Кількість досліджуваних	Мінімальне значення у вибірці
Агресивність	9	5,2
Оптимізм	74	42,5
Пасивна кооперація	6	3,4
Придушення емоцій	40	23,0
Покірність	5	2,9
Протест	10	5,7
Самозвинувачення	13	7,5
Емоційна розрядка	17	9,8

У Таблиці 22 (Додаток Б) наведені результати частотного аналізу за поведінковими копінг-стратегіями. Відповідно до результатів:

- варіант активне уникнення обрало 19 осіб, що складає 10,9% від вибірки;
- варіант альтруїзм обрало 29 осіб, що складає 16,7% від вибірки;
- варіант компенсація обрало 22 осіб, що складає 12,6% від вибірки;
- варіант конструктивна активність обрало 11 осіб, що складає 6,3% від вибірки;
- варіант звернення обрало 10 осіб, що складає 5,7% від вибірки;
- варіант відволікання обрало 32 особи, що складає 18,4% від вибірки;

- варіант відступ обрало 32 осіб, що складає 18,4% від вибірки;
- варіант співробітництво обрало 19 осіб, що складає 10,9% від вибірки.

Таблиця 23.

Розподіл досліджуваних за поведінковими копінг-стратегіями

Твердження	Кількість досліджуваних	Мінімальне значення у вибірці
Активне уникнення	19	10,9
Альтруїзм	29	16,7
Компенсація	22	12,6
Конструктивна активність	11	6,3
Звернення	10	5,7
Відволікання	32	18,4
Відступ	32	18,4
Співробітництво	19	10,9

Таким чином, можна стверджувати, що загалом підлітки виявляють відносно адаптивні копінг-стратегії, зокрема найпоширенішою стратегією є оптимізм та надання сенсу складній життєвій ситуації, що в свою чергу, надає їм впевненості у знаходженні конструктивного рішення, а також поширеною стратегією є відволікання, яка є механізмом пошуку можливих ресурсів задля вирішення ситуації, а також знаходження внутрішніх точок опору.

В Таблиці 24 (Додаток Б) наведений розподіл виборів когнітивних стратегій залежно від рівня життєстійкості. Для цього був застосований метод побудови таблиць сполучень.

В результаті серед досліджуваних з низькою життєстійкістю найпопулярнішою когнітивною стратегією виявилась ігнорування - її обрали 14 осіб. В цій групі також були популярні стратегії розгубленості (11 осіб) та проблемного аналізу (14 осіб).

В результаті серед досліджуваних з високою життєстійкістю найпопулярнішою когнітивною стратегією виявився проблемний аналіз - її обрали 20 осіб. Також виявилась популярною стратегія збереження самовладання — 20 досліджуваних повідомили, що також звертаються саме до неї. В цій групі також була популярна стратегія з надання сенсу (16 осіб).

Таблиця 24.

Розподіл виборів когнітивних стратегій залежно від рівня життєстійкості

Твердження	Низька життєстійкість	Висока життєстійкість
Дисимуляція	2	2
Ігнорування	14	3
Відносність	7	10
Надання сенсу	8	16
Проблемний аналіз	10	20
Розгубленість	11	3
Релігійність	2	5
Смиренність	6	12
Збереження самовладання	8	20
Встановлення власної цінності	4	11

Для більш наочного представлення отримані дані було представлено на мал.5.

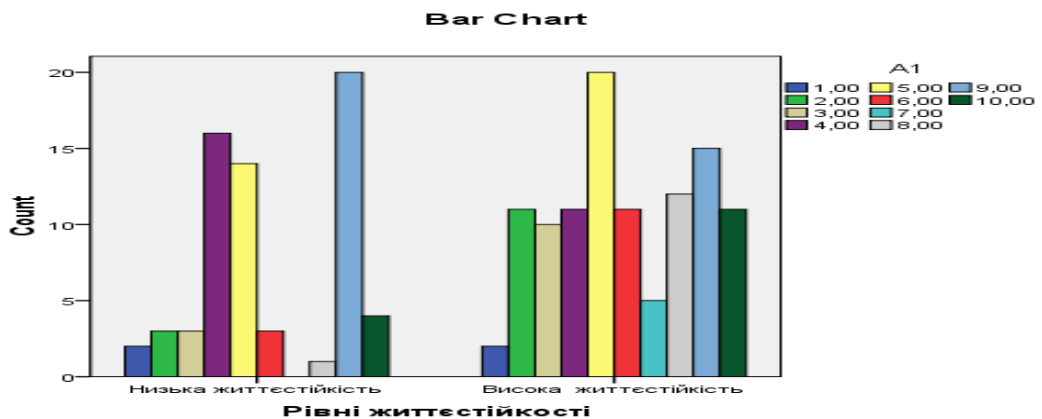


Рис. 5. Розподіл виборів когнітивних стратегій залежно від рівня життєстійкості

Так, серед досліджуваних з низькою життєстійкістю найпопулярнішою когнітивною стратегією виявилась ігнорування, розгубленість та стратегія проблемного аналізу. Це свідчить про те, що особи з низьким рівнем життєстійкості схильні проявляти не адаптивні стратегії поведінки, зокрема зневіру, пасивність, ігнорування реальної ситуації та її можливих наслідків. В той час, як серед досліджуваних з високою життєстійкістю найпопулярнішою когнітивною стратегією виявився проблемний аналіз, стратегія збереження самовладання, надання сенсу та встановлення власної цінності. Так їм притаманно використання адаптивних варіантів копінг поведінки, які сприяють ефективному вирішенню труднощів, пошуку сприятливих шляхів вирішення ситуації, спроможність здійснювати ефективну саморегуляцію та самоконтроль, здатність приймати на себе відповідальність за подальші події, усвідомлювати наявність внутрішніх ресурсів задля прояву активної роль у розвитку події.

В Таблиці 25 (Додаток Б) наведений розподіл виборів емоційних стратегій залежно від рівня життєстійкості. Для цього був застосований метод побудови таблиць сполучень.

В результаті серед досліджуваних з низькою життєстійкістю найпопулярнішою емоційною стратегією виявилась придушення емоцій - її обрали 32 особи та пасивна кооперація (також 32 особи).

Серед досліджуваних з високою життєстійкістю найпопулярнішою емоційною стратегією виявився оптимізм - її обрали 42 особи.

Таблиця 25.

Розподіл виборів емоційних стратегій залежно від рівня життєстійкості

Твердження	Низька життєстійкість	Висока життєстійкість
Агресивність	2	8
Оптимізм	6	42
Пасивна кооперація	32	8

Придушення емоцій	32	11
Покірність	5	1
Протест	0	5
Самозвинувачення	2	11
Емоційна розрядка	5	4

Для більш наочного представлення отримані дані було представлено на мал.6.

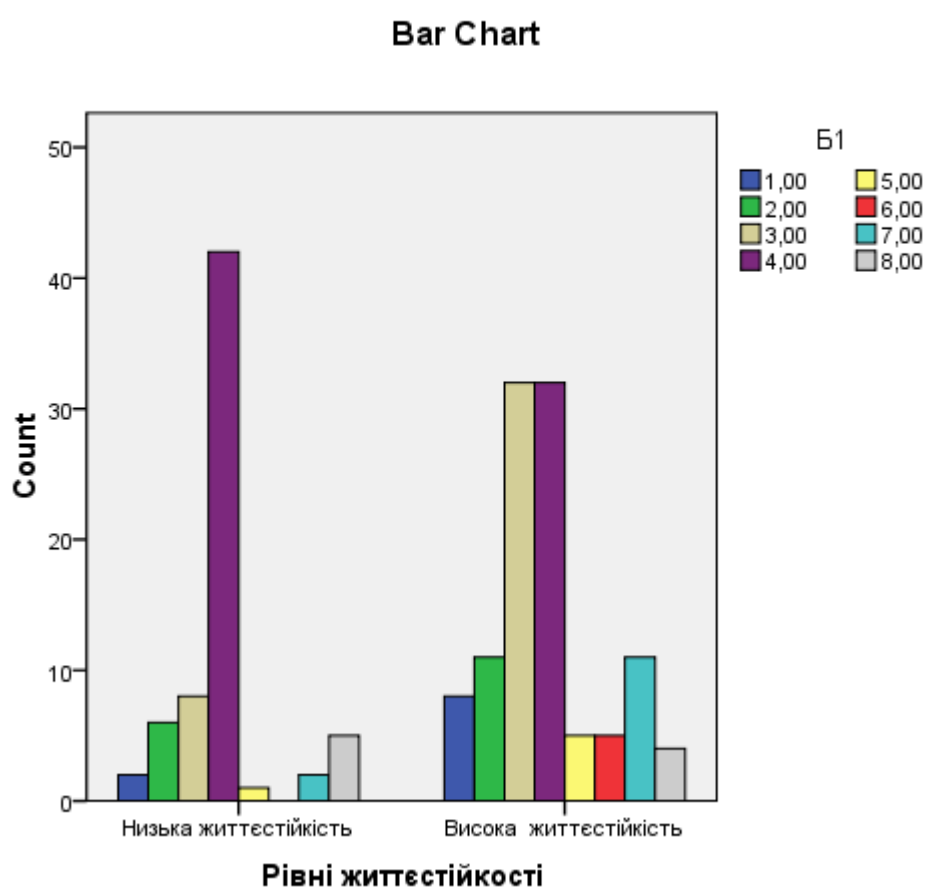


Рис. 6. Розподіл виборів емоційних стратегій залежно від рівня життєстійкості

Так серед досліджуваних з низькою життєстійкістю найпопулярнішою емоційною стратегією виявилась придушення емоцій та пасивна кооперація, що свідчить про прояв неадаптивних стратегій копінг-стратегій поведінки, зокрема прагнення мінімізувати внутрішню напругу, шляхом пошуку

соціальної підтримки або ж зняття з себе будь-якої відповідальності, що супроводжується відчуттям пригніченості та безнадійності. На противагу, серед досліджуваних з високою життєстійкістю найпопулярнішою емоційною стратегією виявився оптимізм, що свідчить про адаптивні варіанти копінг-стратегій поведінки, зокрема наявність внутрішнього відчуття впевненості у можливість вирішити ситуацію.

В Таблиці 26 (Додаток Б) наведений розподіл виборів поведінкових стратегій залежно від рівня життєстійкості. Для цього був застосований метод побудови таблиць сполучень.

В результаті серед досліджуваних з низькою життєстійкістю найпопулярнішою поведінковою стратегією виявилась активне уникнення - її обрали 16 осіб.

Серед досліджуваних з високою життєстійкістю найпопулярнішою поведінковою стратегією виявились відволікання - її обрала 21 особа та конструктивна активність (18 осіб).

Таблиця 26.

Розподіл виборів поведінкових стратегій залежно від рівня життєстійкості

Твердження	Низька життєстійкість	Висока життєстійкість
Активне уникнення	16	16
Альтруїзм	13	16
Компенсація	6	13
Конструктивна активність	4	18
Звернення	6	5
Відволікання	11	21
Відступ	7	12
Співробітництво	3	7

Для більш наочного представлення отримані дані було представлено на мал.7.

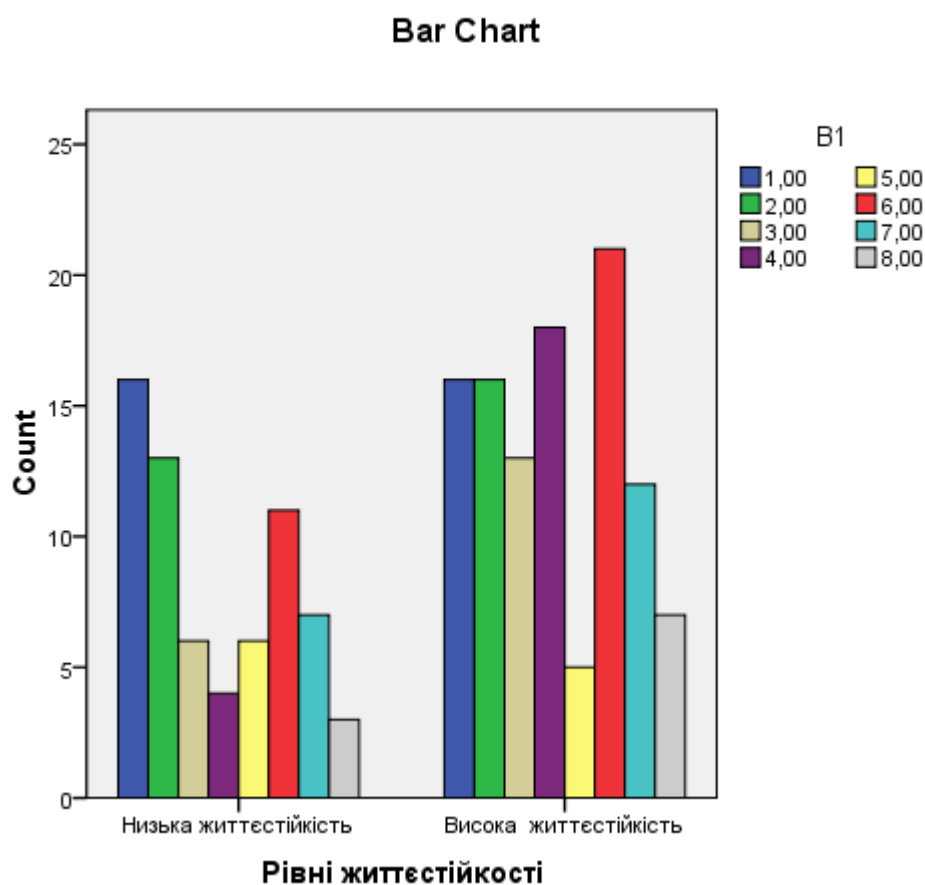


Рис. 7. Розподіл виборів поведінкових стратегій залежно від рівня життєстійкості

В результаті серед досліджуваних з низькою життєстійкістю найпопулярнішою поведінковою стратегією виявилась активне уникнення, що свідчить про дезадаптивні варіанти копінг-поведінки, зокрема усвідомлене ігнорування проблеми та відмова вчиняти будь-які дії задля вирішення ситуації. Серед досліджуваних з високою життєстійкістю найпопулярнішою поведінковою стратегією виявились відволікання, що свідчить про вибір відносно адаптивних копінг-стратегій поведінки, зокрема прагнення сублімувати неприємні переживання шляхом поринання у хобі, роботу або інші справи.

Таким чином, низький рівень життєстійкості формує соціально неприйнятну, деструктивну поведінку, а також нездатність взяти на себе відповідальність, пасивність, що супроводжується вираженою тенденцією до

прояву гніву та агресії, неспроможністю повноцінно вирішувати ситуацію, що в свою чергу, спричинює відхід у філософські роздуми, які часто є спробою зняти з себе відповідальність. В той час як люди з високим рівнем життєстійкості схильні проявляти оптимізм, впевненість, позитивно налаштовані, наявна віра у можливість вирішити складну ситуацію. Однак з наявною тенденцією до самозвинувачення та самокритики. Здатні сублімувати негативні переживання шляхом конструктивної активності, а саме: хобі, подорожі, поглинання у справи, вони здатні звертатися по допомогу однак не знімають з себе відповідальності.

3.3. Визначення відмінностей у прояві копінг-стратегій підлітків з високою та низькою життєстійкістю

Для того, щоб визначити відмінності у копінг-стратегіях залежно від рівня життєстійкості можна провести кластерний аналіз методом К-середніх з порівнянням кластерів методом ANOVA. Кластерний аналіз згрупує досліджуваних у дві групи, а ANOVA визначить за якими копінг-стратегіями існують статистично значущі відмінності між двома групами.

Критеріями кластеризації виступатимуть копінг-стратегії та механізму совладаючої 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.

Від алгоритму очікується створення двох кластерів. Змінна, за якою відбувається кластеризація - рівні життєстійкості. Максимальна кількість ітерацій перед отриманням фінальної моделі - 10.

У Таблиці 27 (Додаток Б) міститься інформація про відстань між кластерами. Вона 16,259 балам. Це вказує на те, що досліджувані в різних кластерах відрізняються один від одного.

Таблиця 27.

Відстань між кластерами

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

У Таблиці 28 (Додаток Б) міститься інформація про кількість досліджуваних у кожному кластері. Так, перший кластер включає до себе 117 осіб, а другий кластер - 57 осіб. Отримана модель розподілу досліджуваних по групах за рівнями життєстійкості є майже ідентичною до першої, яка включала у групу з низькою життєстійкістю 66 осіб, а у групу з високою - 108 осіб.

Таблиця 28.

Кількість досліджуваних у кластерах

Номер кластеру	Кількість досліджуваних
1	117
2	57

У Таблиці 29 (Додаток Б) відображена фінальна кластерна модель. Вона містить дані про середні арифметичні показники вираженості копінг-

стратегій та способів совладаючої поведінки залежно від приналежності до кластеру.

Відповідно до результатів аналізу, а також Таблиці 30, яка містить дані при приналежність досліджуваних до кластеру, можна визначити, що перший кластер називається "Висока життєстійкість", а другий кластер - "Низька життєстійкість". Вато зазначити, що Таблиця 30 міститься тільки в Додатку А та не включена до основного матеріалу через занадто великий розмір.

Таблиця 29.

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
Конфротанційний 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

Для більш наочного представлення отримані дані було зображено на мал.8

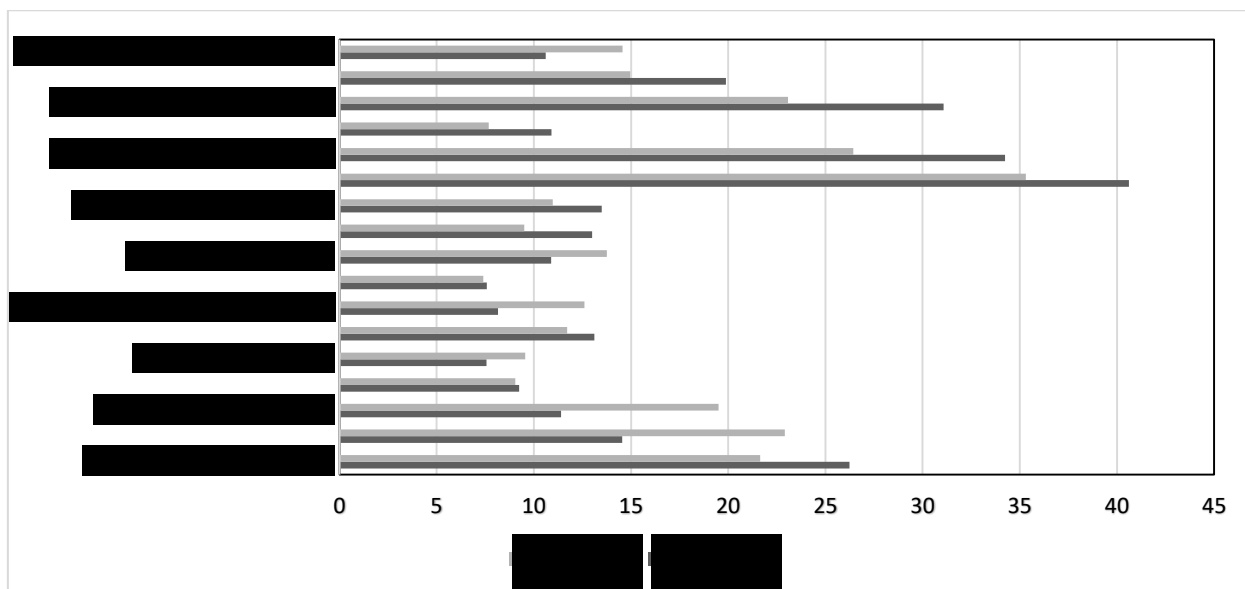


Рис. 8. Вираженість копінг-стратегій залежно від кластеру

На Малюнку 8 зображені дві гістограми. На верхній гістограмі зображені дані першого кластеру - досліджуваних з високою життєстійкістю. На нижній гістограмі зображена вираженість копінг-стратегій досліджуваних з низькою життєстійкістю.

Для того, щоб зрозуміти, чи є відмінності у вираженості копінг-стратегій та способів совладаючої поведінки досліджуваних випадковими або закономірними, треба провести ANOVA. Цей аналіз порівнює середні арифметичні вираженості копінг-стратегій та способів совладаючої поведінки у двох групах. Результати наведені у Таблиці 31 (Додаток Б).

Відповідно до отриманих результатів, ми підтвердили, 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.

Таблиця 31.

**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
Конфротанційний 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

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. Також, особам цієї групи притаманна здатність активно використовувати конфронтаційний копінг, схильність до самоконтролю та прийняття відповідальності, здатність відстоювати власні інтереси. Мають тенденцію до планування вирішення проблеми та позитивної переоцінки, шляхом рефлексії та превентивного подолання, зокрема ефективних спроб підготуватися та попередити завчасно потенційні труднощі. Схильні до прояву потреби у інструментальній підтримці, зокрема виявляють прагнення до пошуку фактів та необхідної інформації, однак, попри це не виявляють стратегію пошуку емоціональної підтримки, що свідчить про їх здатність контролювати власні емоції, розвинений 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.

3.4. Прогностична модель визначення рівня життєстійкості залежно від обраних копінг-стратегій

Для створення прогностичної моделі пропонується регресійний аналіз. І хоча цей метод не визначає вплив незалежних змінних на залежну, тобто результати регресійного аналізу не можна інтерпретувати як причинно-наслідкові зв'язки, отримані дані можуть бути корисні для визначення необхідного рівня вираженості копінг-стратегій для того, щоб можна було припустити рівень життєстійкості особистості. Для проведення регресійного аналізу обрано 17 предикторів, які можуть визначати залежну змінну:

- 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.

В якості залежної змінної виступає життєстійкість, яка представлена у метричній шкалі. В аналізі використовуємо метод Stepwise. У Таблиці 32 (Додаток Б) представлена якість отриманої моделі.

В результаті модель включає три предиктори: уникнення проблем, проактивне подолання, планування вирішення проблеми. За показниками коефіцієнту множинної кореляції (R) та коефіцієнту множинної детермінації можна зробити висновок, що ця модель є задовільною. Якщо в модель включені перераховані вище предиктори, то коефіцієнт множинної детермінації дорівнює 0,529. Це означає, що вона описує 52,9% дисперсії нашої моделі. Тобто з точністю в 52,9% для нашої вибірки ми можемо передбачити рівень життєстійкості особисті знаючи лише ці три показники. Але треба пам'ятати, що ми врахували не всі фактори, що впливають на залежну змінну (48,1% моделі не пояснена). Скоректований коефіцієнт детермінації дорівнює 0,268 і просто є точнішим за перший варіант.

Статистики Дарбіна-Уотсона дорівнюють 1,806 і знаходяться в межах інтервалу, що вказує на відсутню автокореляцію залишків. Тобто, кожне наступне значення залишків не залежить від попередніх і тому всі залишки в моделі можна вважати випадковими.

Таблиця 32.

Якість регресійної моделі

Коефіцієнт множинної кореляції R	Коефіцієнт множинної детермінації R Square	Скоректований коефіцієнт множинної детермінації R Square	Відстань Дарбіна-Уотсона
0,529	0,280	0,268	1,806

В Таблиці 33 треба звернути увагу на статистичну значущість критерію Фішера, яка дорівнює 0,000. Це прийнятно, бо її значення менше за 0,05. Це вказує на те, що рівняння регресії має лінійний характер.

Таблиця 33.

Лінійність регресійної моделі

Значущість критерію Фішера	0,000**
----------------------------	---------

** - значущість на рівні 0,01

В Таблиці 34 вказані всі предиктори, які здатні описати зміни в залежній змінній. Всі вони є статистично значущими, тобто меншими за 0,05. Відповідно, рівняння регресії буде мати такий вигляд:
 $y = 43,206 + 0,757 * 1 + 0,650 * 2 - 0,424$.

Таблиця 34.

Вклад предикторів в регресійну модель

Предиктор	Бета-коефіцієнт	Значущість
(Constant)	43,206	0,000
Уникнення проблем	-0,757	0,000
Проактивне подолання	0,650	0,000
Планування вирішення проблеми	0,424	0,024

** - значущість на рівні 0,01

* - значущість на рівні 0,05

Таким чином, на основі предикторів уникнення проблем, проактивне подолання та планування вирішення проблеми можна передбачити зміни у залежній змінній. За допомогою цих 3 предикторів можливо описати 52,9% всіх змінних, які характерні для підлітків з високою чи низькою життєстійкістю.

Інтерпретація впливу цих предикторів буде мати ймовірнісний прогностичний характер. В даному випадку некоректно стверджувати про те, що з підвищенням предиктору А, підвищується залежна змінна В. Акцент ставиться на тому, що перераховані змінні є індикаторами наявності зв'язку з залежною змінною та ступеня її вираженості. Це не є свідченням причинно-наслідкового зв'язку.

Здійснити прогноз можна на основі бета-показників з Таблиці 34.

Перший предиктор – стратегія "Проактивне подолання" - має коефіцієнт 0,650. Він робить значний внесок у модель. Вплив є статистично значущим (Sig. = 0,000).

Другий предиктор – стратегія "Уникнення проблем" - має в-коефіцієнт $-0,757$. Він робить найбільший внесок у модель. Вплив є статистично значущим (Sig. = 0,000).

Третій предиктор – стратегія "Планування вирішення проблеми" - має в-коефіцієнт $0,424$. Він робить незначний внесок у модель. Вплив є статистично значущим (Sig. = 0,024).

Проактивне подолання забезпечує розвиток життєстійкості особистості, сприяє цілеспрямованості, здійсненню ефективної емоційної саморегуляції, здатності до прояву ініціативи, активної життєвої позиції, прояву внутрішніх ресурсів та постійного особистісного зростання. Забезпечує уміння контролювати власне життя, прагнення до саморозвитку, уміння досягати поставленої мети, мінімізувати внутрішню напругу. Надає можливість швидко приймати рішення, усвідомлювати подальші наслідки та спрогнозувати, успішно долати труднощі, знаходити в них позитивний зміст, використовувати їх як можливість для самовдосконалення, вироблення нових навичок. Супроводжується здатністю генерувати нові продуктивні ідеї, створення перспективного цілеспрямованого плану дій. Надає можливість не лише к особистісному зростанню, а і професійному. Проактивні стратегії поведінки підтверджують наявність наполегливості в досягненні поставленої мети, а також у прагненні вирішити складну життєву ситуацію, уміння доводити почату справу до логічного завершення, отримувати оптимальний, позитивний результат.

Планування вирішення проблеми надає можливість особистості вміло розраховувати часову перспективу, забезпечує внутрішньою впевненістю, уміння правильно оцінити ситуацію та свої ресурси щодо її вирішення, вмінням аналізувати можливі перешкоди та шляхи їх вирішення.

В той час як стратегія втечі-уникнення передбачає деструктивні спроби подолання негативних переживань на кшталт ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання, а також

дезадаптивної поведінки. Використання цієї стратегії обумовлено недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів та навичок активного вирішення проблем.

3.5 Практичні рекомендації для розвитку життєстійкості.

Розвиток життєстійкості особистості тісно пов'язаний із формуванням певного стилю життя, особливістю цього стилю життя є те, що він зумовлює здатність особистості усвідомлювати психологічне значення набутого життєвого досвіду (як позитивного, так і негативного) та перетворювати його наслідки на нові можливості для розвитку та самовдосконалення.

Для розвитку компонента залученості принципово важливим є прийняття та підтримка, схвалення, підвищення самооцінки підлітків, надання можливостей задля розкриття потенціалу особистості, заохочення соціальної активності, ініціативності, відповідальності. Важливим, також, є розвиток навичок конструктивної комунікації.

Для розвитку компонента контролю важлива підтримка ініціативи дитини, її прагнення справлятися із своїми емоціями під час виконання складних завдань. Варто сформувати навички емоційного регулювання, навчити правильним технікам мінімізації тривоги та релаксації. Надати відчуття внутрішньої впевненості та віри у можливість досягнення успіху. Підліток має усвідомлювати, що він в безпеці, що він здатен контролювати ситуацію.

Для розвитку компоненту «виклик» важливим по-стає емоційна насиченість навчального середовища яскравими враженнями. Можливість задоволення потреби у особистісно-довірчому спілкуванні, підсилюючи життєву значимість цього середовища, забезпечує психічне здоров'я його учасників, надає впевненість у сприятливому майбутньому, сприяє мотивації до нових звершень.

Великого значення у розвитку загального рівня життєстійкості набувають інтерактивні методи навчання, зокрема: навчальні дискусії, вирішення кейсів, психологічні ігри, які допоможуть не лише сприятливо вплинути на розвиток пізнавальної активності особистості, а й сформувати активну життєву позицію, віднайти внутрішні ресурси для здійснення вчинку, активізувати творче мислення й морально-етичні аспекти особистості. Навчальні дисципліни мають включати творчі завдання; есе, в яких учень зможе вчитися формулювати та відстоювати власну думку, формулювати свої ідеї; конкурси та додаткові можливості для прояву талантів та здібностей, дозволять розвинути амбіційність та ініціативність, розкриють потенціал.

Розвиток життєстійкості має сприяти формуванню почуття приналежності, почуття унікальності власного досвіду. Розширенню уявлення про власні внутрішні ресурси. Система психокорекційних заходів повинна бути комплексною, диференційованою й поетапною. У числі психокорекційних заходів можуть бути використані методи групової й індивідуальної роботи. Методи індивідуального консультування, де розвиток окремих рефлексивних операцій здійснюється в процесі відповідей на питання і розвивається в ході подальшого діалогу.

У числі психокорекційних заходів можуть бути використані методи, які застосовуються у когнітивно – поведінковій та екзистенціальній терапії.

Висновки до розділу III

1. Переважна більшість досліджуваних виявляють високий рівень життєстійкості, що свідчить про тенденцію до конструктивної поведінки в складних життєвих ситуаціях, вміння контролювати власні емоції, справлятися з труднощами ставити цілі та досягати успіху. Домінуючим структурним компонентом життєстійкості серед досліджуваних виступає залученість. Так, у зв'язку з активним інтересом до оточуючого світу, амбіційністю, прагненням до самореалізації, знаходження свого місця та референтної групи підлітки прагнуть бути залучені до соціальної взаємодії, виявляють бажання активної участі у соціальних процесах оточуючого середовища. Згідно з отриманих даних рівень життєстійкості у чоловіків виражений значно нижче, ніж у жінок.

2. Серед домінуючих форм копінг-стратегій у досліджуваних найвищого рівня набула стратегія розв'язання 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. Серед чоловіків значною мірою виявлено більший рівень стратегії до розв'язання проблеми ніж у жінок; а серед жінок виявлено значно більший рівень пошуку соціальної підтримки. 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. В результаті кореляційного аналізу було встановлено: наявність прямого статистично значущого взаємозв'язку середньої сили

($r=0,430$, $\text{sig}=0,002$) між стратегією "Розв'язання проблем" та життєстійкістю.

3. Серед особливостей прояву способів копінг-поведінки було виявлено високий рівень серед таких показників як самоконтроль, втеча-уникнення та позитивна переоцінка. Наявність прямого статистично значущого взаємозв'язку середньої сили ($r=0,390$, $\text{sig}=0,012$) між життєстійкістю та стратегією "Планування вирішення проблеми"; ($r=0,388$, $\text{sig}=0,013$) стратегією "Самоконтроль"; ($r=0,463$, $\text{sig}=0,000$) між стратегією "Прийняття відповідальності"; ($r=0,429$, $\text{sig}=0,000$) між стратегією "Втеча-уникнення".

Наявна різниця серед особливостей прояву вираженості способів совладаючої поведінки у досліджуваних з високою та низькою життєстійкістю, зокрема у групі осіб з високим рівнем життєстійкості притаманно такі характерні особливості у проявах совладаючої поведінки як конфронтаційний копінг, наявність високого рівня самоконтролю, виражена стратегія планування вирішення проблеми. В той же час, група осіб з низьким рівнем життєстійкості більше схильні залучатися підтримкою інших ані ж самостійно вирішувати труднощі, вони схильні використовувати стратегію втеча-уникнення, часто дистанціюються, виявляють низький самоконтроль, низьку здатність вирішувати проблеми.

4. Найбільш вираженою серед підлітків є стратегія «Проактивне подолання», тобто у більшості підлітків наявні ресурси для досягнення мети, цілеспрямованість, наполегливість у вирішенні проблемних питань та прагнення до особистісного розвитку. Виявлено наявність зворотного статистично значущого взаємозв'язку слабкої сили ($r=-0,175$, $\text{sig}=0,021$) між стратегією "Стратегічним плануванням" та життєстійкістю.

Визначено, що для низького рівня життєстійкості характерні прояви не адаптивних стратегій копінг-поведінки, в той час, як у людей з високим рівнем життєстійкості переважають адаптивні стратегії копінг-поведінки. Зокрема, здатність до аналізу причин труднощів та можливості їх

вирішення, самоконтроль, віра в власну здатність вирішувати ситуацію, а головне уміння ставити перед собою цілі та досягати їх, постійну саморегуляцію та внутрішню рефлексію. В той час, як люди з низькою життєстійкістю, часто ігнорують проблеми, пасивні, схильні недооцінювати ступінь небезпеки, не вірять у власні можливості, часто проявляють розгубленість.

5. Загалом підлітки виявляють відносно адаптивні копінг стратегії, зокрема найпоширенішою стратегією є оптимізм та надання сенсу складній життєвій ситуації, що в свою чергу, надає їм впевненості у знаходженні конструктивного рішення, а також поширеною стратегією є відволікання, яка є механізмом пошуку можливих ресурсів задля вирішення ситуації, а також знаходження внутрішніх точок опору.

6. Існують статистично значущі відмінності залежно від низького або високого рівня життєстійкості. Люди з високою життєстійкістю більше схильні до конструктивного вирішення проблем, зокрема до проактивних копінг-стратегій, а саме активізації внутрішніх ресурсів задля вирішення проблемної ситуації, що в свою чергу, забезпечує процес особистісного зростання. Також, особам цієї групи притаманно здатність активно використовувати конфронтаційний копінг, схильність до самоконтролю та прийняття відповідальності, здатність відстоювати власні інтереси. Мають розвинений внутрішній локус контролю та почуття відповідальності, виявляють тенденцію до планування вирішення проблеми та позитивної переоцінки, шляхом рефлексії та превентивного подолання, зокрема ефективних спроб підготуватися та попередити завчасно потенційні труднощі. 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.

7. Визначено прогностичну модель, яка дозволить виявити рівень життєстійкості залежно від обраних копінг-стратегій. В результаті модель включає три предиктори: уникнення проблем, проактивне подолання, планування вирішення проблеми.

ВИСНОВКИ

Відповідно до мети та поставлених задач роботи було проведено теоретико-методологічний аналіз поняття життєстійкості та копінг-поведінки, розглянуто та проаналізовано існуючі у психологічній літературі підходи щодо їх психологічних аспектів та особливостей, проведене емпіричне дослідження, і на основі отриманих результатів, можна зробити наступні висновки:

1. Життєстійкість є провідною психологічною якістю, яка характеризується: а) вірою особистості, у власну здатність контролювати життєвий плин, впливати на всі події свого життя; б) активною залученістю особистості до власної життєдіяльності, а саме наявність усвідомлених цінностей, цілей та пріоритетів в житті; в) відкритістю до будь-яких змін та несподіванок.

2. Переважна більшість досліджуваних виявляють високий рівень життєстійкості, що свідчить про тенденцію до конструктивної поведінки в складних життєвих ситуаціях, вміння контролювати власні емоції, справлятися з труднощами ставити цілі та досягати успіху. Згідно з отриманих даних рівень життєстійкості у чоловіків виражений значно нижче, ніж у жінок. Серед домінуючих форм копінг- стратегій у досліджуваних найвищого рівня набула стратегія розв'язання проблем. В результаті кореляційного аналізу було встановлено: наявність прямого статистично значущого взаємозв'язку середньої сили ($r=0,430$, $sig=0,002$) між стратегією "Розв'язання проблем" та життєстійкістю. Серед особливостей прояву способів копінг-поведінки було виявлено високий рівень серед таких показників як самоконтроль, втеча-уникнення та позитивна переоцінка. Наявність прямого статистично значущого взаємозв'язку середньої сили ($r=0,390$, $sig=0,012$) між життєстійкістю та стратегією "Планування вирішення проблеми"; ($r=0,388$, $sig=0,013$) стратегією "Самоконтроль"; ($r=0,463$, $sig=0,000$) між стратегією

"Прийняття відповідальності"; ($r=0,429$, $sig=0,000$) між стратегією "Втеча-уникнення".

Наявна різниця серед особливостей прояву вираженості способів копінг-поведінки у досліджуваних з високою та низькою життєстійкістю, зокрема у групі осіб з високим рівнем життєстійкості притаманно такі характерні особливості у проявах копінг-поведінки як конфронтаційний копінг, наявність високого рівня самоконтролю, виражена стратегія планування вирішення проблеми. В той же час, група осіб з низьким рівнем життєстійкості більше схильні залучатися підтримкою інших ані ж самостійно вирішувати труднощі, вони схильні використовувати стратегію втеча-уникнення, часто дистанціюються, виявляють низький самоконтроль, низьку здатність вирішувати проблеми.

3. Серед особливостей стратегій проактивної совладаючої поведінки, було виявлено, що найбільш вираженою серед підлітків є стратегія «Проактивне подолання», тобто у більшості підлітків наявна ресурсів для досягнення мети, цілеспрямованість, наполегливість у вирішенні проблемних питань та прагнення до особистісного розвитку. Здатність ефективно нейтралізувати негативні наслідки потенційних труднощів ще до їх виникнення. Виражена можливість попередити труднощі, уникнути стрес які виявляються у здатності до передбачення можливого розвитку подій, здатності уникнути небажаних наслідків, відповідно, розвитку життєстійкості.

Визначено, що для низького рівня життєстійкості характерні прояви не адаптивних стратегій копінг-поведінки, в той час, як у людей з високим рівнем життєстійкості переважають адаптивні стратегії копінг-поведінки. Зокрема, здатність до аналізу причин труднощів та можливості їх вирішення, самоконтроль, віра в власну здатність вирішувати ситуацію, а головне уміння ставити перед собою цілі та досягати їх, постійну саморегуляцію та внутрішню рефлексію. В той час, як люди з низькою життєстійкістю, часто ігнорують проблеми, пасивні, схильні

недооцінювати ступінь небезпеки, не вірять у власні можливості, часто проявляють розгубленість.

4. Існують статистично значущі відмінності у копінг-стратегіях залежно від низького або високого рівня життєстійкості. Було виділено 2 кластери: перший кластер - "Висока життєстійкість", а другий кластер - "Низька життєстійкість". Люди з високою життєстійкістю більше схильні до конструктивного вирішення проблем, зокрема до проактивних копінг стратегій, а саме активізації внутрішніх ресурсів задля вирішення проблемної ситуації, що в свою чергу, забезпечує процес особистісного зростання. Також, особам цієї групи притаманно здатність активно використовувати конфронтаційний копінг, схильність до самоконтролю та прийняття відповідальності, здатність відстоювати власні інтереси. Мають розвинений внутрішній локус контролю та почуття відповідальності, виявляють тенденцію до планування вирішення проблеми та позитивної переоцінки, шляхом рефлексії та превентивного подолання, зокрема ефективних спроб підготуватися та попередити завчасно потенційні труднощі. 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 слабко, превентивне подолання на низькому рівні, що супроводжується інфантильними реакціями на наявні труднощі.

5. Визначено прогностичну модель, яка дозволить виявити рівень життєстійкості залежно від обраних копінг-стратегій. В результаті модель включає три предиктори: уникнення проблем, проактивне подолання, планування вирішення проблеми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Понять природу человека. / Пер. Е. А. Цыпина. Санкт-Петербург: «Академический проект», 1997. 256 с.
2. Александрова Л. А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей // Психология способностей: современное состояние и перспективы исследований: материалы научной конференции, посвященной памяти В.Н. Дружинина. Москва : «Институт психологии РАН», 2005. С. 16-22.
3. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. №. 1. С. 3-18.
4. 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 : 28.10.2021).
5. Березовська Л. І. Профілактика конфліктів у вищому навчальному закладі. Вісник Національного університету оборони України. 2015. № 2(45). С. 34-40.
6. Богомаз С. А., Баланев Д. Ю. Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека // Сибирский психологический журнал. 2009. С. 28-28.
7. Булгаков А. Наши неуправляемые подростки. Москва: Москва, 2008. 432 с.
8. Волков Б.С., Волкова Н.В. Конфликтология : учебн. пособ. для студ. вузов. Москва: Академический проект; Трикста, 2005. 384 с.
9. 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. – 672с. – С. 459-460.
10. Исаева Е. Р. Копинг-механизмы в системе приспособительного поведения больных шизофренией. Москва : Питер, 1999. 145 с.

- 11.Карпов А. В. Интегральные способности личности // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. 2004. №. 1. С. 31-38.
- 12.Корытова Г. С., Еремина Ю. А. Защитно-совладающее поведение: ретроспективная реконструкция понятия // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2015. №. 3 (156). С. 42–47.
- 13.Крюкова Т. Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологический журнал. 2005. Т. 26. №. 2. С. 5-15.
- 14.Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома : Костромской гос ун-т им. Н.А. Некрасова, 2010. 294 с.
- 15.Крюкова Т. Л. Человек «совладающий»: качества субъекта и его совладающее поведение // Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы. 2008. С. 257-273.
- 16.Крюкова Т. Л. Человек как субъект совладающего поведения // Психологический журнал. 2008. Vol. 29. №. 2. С. 88-95.
- 17.Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика. Москва: Смысл, 2011. С. 511-546.
- 18.Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. Москва: Смысл, 2006. 63 с.
- 19.Литвинова Н. Ю. Психологические ресурсы совладающего поведения в жизнедеятельности человека : монография. Владимир : Издво ВлГУ, 2015. 88 с.
- 20.Мадди С. Смыслообразование в процес се принятия решений. Психологический журнал. 2005. Том 26. № 6. С. 87-99.
- 21.Маслоу А. Мотивация и личность / А.Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.

22. Маслоу А. Психология бытия. Москва : Изд-во РЕФЕЛ-БУК, 1997. 300 с.
23. Панок В. Г. Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені ВО Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2014. № 12. С. 146-151.
24. Петросянц В. Р. Психологическая характеристика старшеклассников, участников буллинга в образовательной среде, и их жизнестойкость : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Санкт-Петербург, 2011. 30 с.
25. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Москва: Педагогика, 2004. 713 с.
26. 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.
27. Сердюк Л.З. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481-491.
28. Сирота Н. А., Ялтонский В. М., Хажиллина И. И., Видерман Н. С. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике. Москва: Генезис, 2001. 216 с.
29. 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.
30. Титаренко Т. М. Життєві завдання особистості як соціальнопсихологічний чинник моделювання майбутнього // Наук.

- студії із соц. та політ. психології: Зб. ст. Київ : Міленіум, 2007. Вип. 16(19). С. 304–311.
31. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. URL: http://www.psyllife.com.ua/sites/default/files/readdownloads/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf (дата звернення: 01.11.2020).
32. Фоминова А. Н. Жизнестойкость личности: монография. Москва: Прометей, 2012. 152 с.
33. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. Москва: Наука, 1989. 456 с.
34. Фромм Э. Бегство от свободы. URL: [https:// e-libra.ru/read/367689-begstvo-ot-svobody.html](https://e-libra.ru/read/367689-begstvo-ot-svobody.html) (дата звернення: 14.03.2019).
35. 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.
36. Чиханцова О. А. Особливості прояву компонентів життестійкості особистості. // Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка. 2018. №6. С. 267-273.
37. Шварева Е. В. Жизнестойкость как психологическая характеристика участников современной образовательной среды // Педагогическое образование в России. 2011. №4. С. 180-185.
38. Шлычков В. Р., Шлычкова О. Н. Профессиональные деформации педагогов как угроза качеству образовательной среды // Безопасная образовательная среда в изменяющихся условиях современного общества. Сборник материалов II Международной научно-практической конференции. / Под научной редакцией О. И. Щербаковой, Л. В. Шукшиной. 2017. С. 131-140.
39. Banks J. K., Gannon L. R. The influence of hardiness on the relationship between stressors and psychosomatic symptomatology // American Journal of Community Psychology. 1988. Vol. 16. №. 1. P. 26 -37.

40. Benishek L. A., Feldman J. M., Shipon R. W., Mecham S. D., Lopez F. G. Development and evaluation of the revised academic hardiness scale. *Journal of Career Assessment*. 2005. №13(1). P. 59-76. DOI:10.1177/1069072704270274
41. Boyle A., Grap M.J., Younger J., Thomby D. Personality hardiness, ways of coping, social support and burnout in critical care nurses // *Journal of Advanced Nursing*, 1991. № 16. P. 850-857. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.1991.tb01767.x>
42. Dogaheh E. R., Khaledian M., Arya A. R. M. The relationship of psychological hardiness with emotional intelligence and workaholism. *International Letters of Social and Humanistic Sciences*. 2013. №1(4). P. 211–217. DOI: 10.18052/www.scipress.com/ILSHS.5.1
43. 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.
44. Furman O., Shandruk S., Gerasymova E., Panok V., Vasylykiv O., Lukashuk M. Psychological and Educational Support of Students` Self-regulation Development // *International Journal of Management (IJM)*. April 2020. Volume 11, Issue 4, , pp. 326-338.
45. Huta V., Ryan, R. M. Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*. 2009. №11(6). P. 735–762. DOI:10.1007/s10902-009-9171-4
46. Kierkegaard S. *The sickness unto death*. New York: Doubleday. 1954. 265 p.
47. 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>
48. 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.

- 49.Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. New York : McGraw, 1966. 258 p.
- 50.Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer publishing company, 1984. 444 p.
- 51.Leak G. K., Williams D. E. Relationship between social interest, alienation, and psychological hardiness. *Individual Psychology*. Vol. 3. № 45. P.369-375.
- 52.Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage // *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr.4. P. 279 – 298.
- 53.Maddi S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice // *Consulting psychology journal: practice and research*. 2002. Vol. 54. №. 3. C. 61-75, DOI: https://doi.org/10.1300/J013v32n04_04
- 54.Maddi S. R., Harvey R. H., Khoshaba D. M., Fazel M., Resurreccion N. The personality construct of hardiness, IV: Expressed in positive cognitions and emotions concerning oneself and developmentally relevant activities. *Journal of Humanistic Psychology*. 2009. №49(3). 292-305. DOI: 10.1177/0022167809331860
- 55.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
- 56.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).
- 57.May R. Contributions of Existential Psychotherapy // *Existence: A new dimension in psychiatry and psychology* / R. May, E. Angel, H. F. Ellenberger (Eds.). New York: Basic Books, 1958. P. 37–91. DOI: <https://doi.org/10.1037/11321-002>

58. Mental Health in Complex Emergencies / R. F. Mollica, B. Cardozo et al. // The Lancet. 2004. Vol. 364. №9450. P. 2058–2067.
59. Murphy L. Coping vulnerability and resilience in childhood – coping and adaptation. New York, 1974. 343 p.
60. 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>
61. Rhodewalt F., Zane J. B. Appraisal of life change, depression, and illness in hardy and nonhardy women // Journal of personality and social psychology. 1989. Vol. 56. №. 1. P. 81-88.
62. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. Psychotherapy and Psychosomatics. 2014. №83(1). P. 10– 28. DOI:10.1159/000353263
63. Schwarzer R. Proactive Coping. // The Encyclopedia of Positive Psychology. Oxford: Wiley-Blackwell, 2009. Vol. II. P. 781–784.
64. Schwarzer R., Knoll N. (2003). Positive coping: Mastering demands and searching for meaning // Positive psychological assessment: A handbook of models and measures / S. J. Lopez, C. R. Snyder (Eds.). American Psychological Association. P. 393–409. DOI: <https://doi.org/10.1037/10612-025>
65. Siddiqi S. H., Hasan Q. Recall of past experiences and their self-evaluated impact on hardiness-related characteristics. Journal of Personality & Clinical Studies. № 14 (1-2). P.89-93
66. Spirido K., Evangelia K. Exploring relationships between academic hardiness, academic stressors and achievement in university undergraduates. Journal of Applied Educational and Policy Research. 2015. №1(1). P. 53–73. DOI: 10.7897/2277-4343.04135
67. Stein S. J., Bartone P. T. Hardiness: Making stress work for you to achieve your life goals. New Jersey: John Wiley & Sons, 2020. 271 p.

68. Weber H. Belastungsverarbeitung // Zeitschrift für klinische Psychologie. 1992. Vol. 21. №. 1. P. 17-27.
69. Werner E. Resilience in development. Current direction in psychological science. 1995. Vol. 4. P. 81-85.
70. Williams D., Lawler K. A. Stress and illness in low-income women: The roles of hardiness, John Henryism, and race // Women & Health. 2001. Vol. 32. №. 4. C. 61-75.

ДОДАТКИ

Додаток А

Бланки опитувальників

Методика «Індикатор копінг-стратегій»

Ф.І.О. _____ Возраст _____

Утверждения	Полностью согласен	Согласен	Не согласен
1. Позволяю себе поделиться чувством с другом	3	2	1
2. Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему	3	2	1
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять	3	2	1
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы	3	2	1
5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо	3	2	1
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи	3	2	1
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше	3	2	1

8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией	3	2	1
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора	3	2	1
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах	3	2	1
11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий	3	2	1
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу	3	2	1
13. Больше времени, чем обычно, провожу один	3	2	1
14. Рассказываю другим людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению	3	2	1
15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение	3	2	1
16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы	3	2	1
17. Обдумываю про себя план действий	3	2	1

18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно	3	2	1
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше	3	2	1
20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации	3	2	1
21. Избегаю общения с людьми	3	2	1
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать . проблем	3	2	1
23. Иду к другу за советом - как исправить ситуацию	3	2	1
24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему	3	2	1
25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей	3	2	1
26. Сплю больше обычного	3	2	1
27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе	3	2	1
28. Представляю себя героем книги или кино	3	2	1
29. Пытаюсь решить	3	2	1

проблему			
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного	3	2	1
31. Принимаю помощь от друзей или родственников	3	2	1
32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше	3	2	1
33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения	3	2	1

Методика «Діагностика копінг-механізмів» Є. Хейма

Постарайтесь вспомнить, каким образом Вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации и ситуации высокого эмоционального напряжения. Обведите кружком, пожалуйста, тот номер, который Вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого Вы разрешаете свои трудности. Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как Вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Не раздумывайте долго – важна Ваша первая реакция. Будьте внимательны!

А

- «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности»
- «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться»
- «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо»
- «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния»
- «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось»
- «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои - это пустяк»
- «Если что-то случилось, то так угодно Богу»
- «Я не знаю что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей»
- «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам»
- «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными».

Б

- «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую»
- «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу»
- «Я подавляю эмоции в себе»
- «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации»
- «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне»
- «Я впадаю в состояние безнадежности»
- «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам»
- «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным»

В

- «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях»
- «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях»
- «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях»
- «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)»
- «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)»
- «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»
- «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей»
- «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом»

Опитувальник «Способи совладаючої поведінки» Р. Лазаруса

	ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я ...	никогда	редко	иногда	часто
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше - на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное - делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3

16	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	... составлял план действий	0	1	2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	... рисковал напропалую	0	1	2	3
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3

36	... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	... вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	... что-то менял в себе	0	1	2	3
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	... молился	0	1	2	3
49	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

Опитувальник проактивної совладаючої поведінки

Следующие утверждения касаются ваших реакций на различные жизненные ситуации. Отметьте, насколько вы согласны с каждым из этих утверждений, поставив галочку в соответствующей графе.

Шкалы	Абсолютно не согласен	Частично согласен	Скорее согласен, чем не согласен	Полностью согласен
Шкала 1				
1. Я — ответственный человек				
2. Я предпочитаю, чтобы дела шли сами собой				
3. После достижения одной цели я ищу другую, более сложную				
4. Я люблю рисковать и преодолевать трудности				
5. Я стараюсь реализовывать свои мечты				
6. Несмотря на возникающие неудачи, я обычно добиваюсь своего				
7. Я стараюсь понять, что мне необходимо для достижения цели				
8. Я всегда стараюсь находить обходные пути в				

сложных ситуациях, и меня ничто не остановит				
9. Поскольку у меня часто случались неудачи, мои ожидания не очень-то велики				
10. Когда я претендую на что-то, я всегда представляю, как я буду вести себя, когда получу это				
11. Я воспринимаю трудности как позитивный опыт				
12. Если кто-то скажет мне, что я не способен сделать что-то, то я наверняка сделаю это				
13. Если у меня есть проблемы, я активно их решаю				
14. Если я сталкиваюсь с трудной проблемой, мне кажется, что я не смогу с ней справиться				
Шкала 2				

<p>1. Порой я представляю себя решающим сложные задачи и проблемы</p>				
<p>2. Я обычно обдумываю несколько путей решения проблем, а не действую импульсивно, по первому побуждению</p>				
<p>3. Мысленно я обычно прокручиваю несколько сценариев развития событий, чтобы быть готовым к разным последствиям</p>				
<p>4. Решая проблему, я стараюсь объективно смотреть на обстоятельства</p>				
<p>5. Когда у меня есть проблемы с коллегами, друзьями или семьей, прежде чем действовать, я представляю, как я со всем удачно справлюсь</p>				
<p>6. Прежде чем браться за трудное задание, я продумываю различные пути достижения успеха</p>				

7. Я приступаю к действиям только после тщательного обдумывания				
8. Я часто представляю, как решаю сложные проблемы перед тем как действительно за них возьмусь				
9. Я смотрю на проблему под различными углами, чтобы найти правильное решение				
10. Когда есть серьезное недопонимание (недоразумение) между мной и друзьями или семьей, я вначале мысленно представляю, как я буду справляться с ним				
11. Я думаю о возможных последствиях перед тем, как взяться за решение проблемы				
Шкала 3				
1. Я всегда нахожу способы разложить сложную проблему на отдельные, более понятные				

составляющие				
2. Я обычно составляю план и следую ему				
3. Я разбиваю проблему на части и решаю каждую по отдельности в свое время				
4. Я составляю список того, что надо сделать, и стараюсь вначале сфокусироваться на важных пунктах				
Шкала 4				
1. В моих планах я стараюсь учесть различные случайности				
2. Я предпочитаю откладывать деньги, а не тратить все сразу				
3. Я стараюсь быть готовым ко всему				
4. До того как происходит какое-нибудь несчастье, я хорошо подготовлен к его последствиям				
5. Прежде чем				

действовать, я обдумываю свою стратегию				
6. Я стараюсь совершенствоваться в профессиональном плане, чтобы не оказаться безработным				
7. Я стараюсь заботиться о своей семье, чтобы оградить ее от возможных неприятностей в будущем				
8. Я думаю на шаг вперед, чтобы предотвратить опасные последствия				
9. Я планирую способы достижения того результата, который мне нужен				
10. Я стараюсь разумно распоряжаться своими деньгами, чтобы не было проблем в будущем				
Шкала 5				
1. Советы других людей могут помочь в решении моих проблем				

<p>2. Я стараюсь обсуждать свои проблемы с друзьями, чтобы получить от них поддержку</p>				
<p>3. Информация, которую я получал от других людей, всегда помогала мне решить мои проблемы</p>				
<p>4. Я легко могу найти людей, способных помочь мне принять правильное решение</p>				
<p>5. Я часто спрашиваю других, что бы они сделали в моей ситуации</p>				
<p>6. Обсуждение с другими своих проблем может дать новый взгляд на ситуацию</p>				
<p>7. До того как моя проблема меня поглотит, я звоню другу, чтобы получить совет</p>				
<p>8. Когда у меня неприятности, я справляюсь с ними обычно при помощи других</p>				

Шкала 6				
1. Если я подавлен, я знаю, кто именно может помочь мне почувствовать себя лучше				
2. Другие люди помогают мне почувствовать себя окруженным заботой				
3. Я знаю, на кого я могу рассчитывать, когда мне очень плохо				
4. Когда нахожусь в плохом настроении, я говорю об этом с другими				
5. Я доверяю свои чувства другим людям, чтобы построить или укрепить близкие отношения				

Тест життєстійкості Д.А. Леонтєва – О.І. Рассказової

Утверждение	Нет	Скорее нет	Скорее да	Да
1. Я часто не уверен в собственных решениях				
2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели				
4. Я постоянно занят, и мне это нравится				
5. Часто я предпочитаю «плыть по течению»				
6. Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств				
7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня				
8. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня				
9. Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо				
10. Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня				

11. Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
12. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня				
13. Лучше синица в руках, чем журавль в небе				
14. Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым				
15. Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их				
16. Иногда меня пугают мысли о будущем				
17. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал				
18. Мне кажется, что я не живу полной жизнью, а только играю роль				
19. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете				
20. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми				
21. Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш				
22. Я люблю знакомиться с новыми людьми				

23. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное				
24. Мне всегда есть чем заняться				
25. Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг				
26. Я часто сожалею о том, что уже сделано				
27. Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить её до лучших времен				
28. Мне трудно сблизиться с другими людьми				
29. Как правило, окружающие слушают меня внимательно				
30. Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом				
31. Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен				
32. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
33. Мои мечты редко сбываются				
34. Неожиданности дарят мне интерес к жизни				

35. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				
36. Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни				
37. Мне не хватает упорства закончить начатое				
38. Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
39. У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы				
40. Окружающие меня недооценивают				
41. Как правило, я работаю с удовольствием				
42. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				
43. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются				
44. Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
45. Я охотно берусь воплощать новые идеи				

Таблиця 1. Середній рівень вираженості компонентів життєстійкості

Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean
Залученість	174	14,00	34,00	30,9770
Контроль	174	12,00	29,00	22,0287
Прийняття ризику	174	5,00	20,00	13,7126
Valid N (listwise)	174			

Таблиця 2. Середній рівень вираженості життєстійкості

Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean
Життєстійкість	174	31,00	79,00	61,7184
Valid N (listwise)	174			

Таблиця 3. Розподіл досліджуваних за рівнями життєстійкості

Рівні життєстійкості				
		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	Низька життєстійкість	66	37,9	37,9
	Висока життєстійкість	108	62,1	62,1
Total		174	100,0	100,0

Таблиця 4. Різниця у життєстійкості між чоловіками та жінками

Report				
Стать		Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Жінка	Mean	26,8380	22,4648	13,9014
	N	142	142	142
	Std. Deviation	4,54705	3,29982	3,52963
Чоловік	Mean	22,1562	20,0937	12,8750
	N	32	32	32
	Std. Deviation	4,40754	4,03500	2,51126
Total	Mean	25,9770	22,0287	13,7126
	N	174	174	174
	Std. Deviation	4,86221	3,55539	3,38274

Таблиця 5. Статистичні відмінності у вираженості життєстійкості у чоловіків та жінок

Test Statistics ^a			
	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Mann-Whitney U	981,500	1334,000	1772,500
Wilcoxon W	1477,500	1830,000	2268,500
Z	-4,807	-3,408	-1,652
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,001	,099

a. Grouping Variable: Стать

Таблиця 6. Розподіл чоловіків та жінок за рівнями життєстійкості

Стать * Рівні життєстійкості Crosstabulation			
Count		Рівні життєстійкості	
		Низька життєстійкість	Висока життєстійкість
Стать	Жінка	46	96
	Чоловік	20	12
	Total	66	108

Таблиця 7. Статистична значущість розподілу чоловіків та жінок за рівнями життєстійкості

Symmetric Measures		Value
Nominal by Nominal	Phi	-,240
	Cramer's V	,240
N of Valid Cases		174

Таблиця 8. Середній рівень вираженості копінг-стратегій

Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean
Розв'язання проблем	174	11,00	35,00	31,7356
Пошук соціальної підтримки	174	11,00	33,00	21,8103
Уникнення проблем	174	12,00	31,00	19,7989
Valid N (listwise)	174			

Таблиця 9. Взаємозв'язок між вираженістю копінг-стратегій та життєстійкістю

Correlations	
Розв'язання проблем	0,430**
	0,002
	174
Пошук соціальної підтримки	0,034
	0,654
	174
Уникнення проблем	-0,461**
	0,000
	174

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Таблиця 10. Вираженість копінг-стратегій за рівнями життєстійкості

Рівні життєстійкості		Report		
		Розв'язання проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Висока життєстійкість	Mean	28,0909	29,77	15,2273
	N	66	66	66
	Std. Deviation	3,49385	4,61034	3,49855
Низька життєстійкість	Mean	23,9074	21,8333	20,7593
	N	108	108	108
	Std. Deviation	4,35254	4,96812	3,66563
Total	Mean	24,7356	21,8103	22,5744
	N	174	174	174
	Std. Deviation	4,17524	4,82212	3,1355

Таблиця 11. Вираженість копінг-стратегій залежно від статі

Стать		Report	
		Розв'язання проблем	Пошук соціальної підтримки
Жінка	Mean	24,6901	22,0986
	N	142	142
	Std. Deviation	4,13459	4,78667
Чоловік	Mean	24,9375	20,5312
	N	32	32
	Std. Deviation	4,41360	4,84591
Total	Mean	24,7356	21,8103
	N	174	174
	Std. Deviation	4,17524	4,82212

Таблиця 12. Статистичні відмінності у вираженості копінг-стратегій у чоловіків та жінок

	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Mann-Whitney U	1881,500	1562,000
Wilcoxon W	2409,500	2090,000
Z	-1,520	-2,769
Asymp. Sig. (2-tailed)	,128	,006

a. Grouping Variable: Стать

Таблиця 13. Середній рівень вираженості способів совладаючої поведінки

	N	Minimum	Maximum	Mean
Конфронтанційний копінг	174	,00	17,00	9,1724
Дистанціювання	174	2,00	18,00	9,5575
Самоконтроль	174	2,00	21,00	12,6552
Пошук соціальної підтримки	174	1,00	18,00	10,3161
Прийняття відповідальності	174	,00	12,00	7,5230
Втеча-Уникнення	174	4,00	24,00	13,1724
Планування вирішення проблеми	174	,00	18,00	11,8563
Позитивна переоцінка	174	1,00	21,00	12,6782
Valid N (listwise)	174			

Таблиця 14. Взаємозв'язок між вираженістю способів совладаючої поведінки та життєстійкістю

Correlations	
Конфронтанційний копінг	0,102
	0,183
	174
Дистанціювання	0,102
	0,183
	174
Самоконтроль	0,183
	0,183
	174
Пошук соціальної підтримки	0,183
	0,183
	174
Прийняття відповідальності	0,102
	0,183
	174
Втеча-Уникнення	0,102
	0,183
	174
Планування вирішення проблеми	0,102
	0,183
	174
Позитивна переоцінка	0,102
	0,183
	174

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Таблиця 15. Вираженість копінг-стратегій за рівнем життєстійкості

		Report						
Рівні життєстійкості		Конфронтанційний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-Уникнення	Планування вирішення проблеми
Низька життєстійкість	Mean	8,4091	9,91	11,9242	10,47	6,5606	14,53	12,6061
	N	66	66	66	66	66	66	66
	Std.							
	Deviation	3,22956	3,14027	3,94310	3,35068	2,25408	4,02848	3,16655
Висока життєстійкість	Mean	9,6389	8,98	13,1019	10,06	8,1111	10,95	11,3981
	N	108	108	108	108	108	108	108
	Std.							
	Deviation	3,31932	3,43576	3,23226	3,88012	2,22279	3,97059	3,78373
Total	Mean	9,1724	9,5575	12,6552	10,3161	7,5230	13,1724	11,8563
	N	174	174	174	174	174	174	174
	Std.							
	Deviation	3,33039	3,34778	3,55413	3,68375	2,35248	4,34417	3,60107

Таблиця 16. Статистична значущість вираженості способів совладаючої поведінки за рівнем життєстійкості

Test Statistics ^a							
	Конфротанційний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-Уникнення	Планування вирішення проблеми
Mann-Whitney U	2166,500	2136,500	2041,000	1825,000	1863,000	1503,000	2194,000
Wilcoxon W	2694,500	2664,500	2569,000	2353,000	2391,000	2031,000	2722,000
Z	-,412	-,529	-,901	-1,743	-1,602	-2,996	-,304
Asymp. Sig. (2-tailed)	,680	,597	,367	,081	,109	,003	,761

a. Grouping Variable: Стать

Таблиця 17. Середній рівень вираженості способів проактивної поведінки

Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean
Проактивне подолання	174	19,00	51,00	38,8851
Рефлексивне подолання	174	11,00	44,00	31,6897
Стратегічне планування	174	4,00	16,00	9,8506
Превентивне подолання	174	14,00	40,00	28,4540
Пошук інструментальної підтримки	174	9,00	32,00	18,2701
Пошук емоційної підтримки	174	5,00	20,00	13,2701
Valid N (listwise)	174			

Таблиця 18. Взаємозв'язок між вираженістю способів проактивної поведінки та життєстійкістю

Correlations	
Проактивне подолання	-0,120 0,114 174
Рефлексивне подолання	-0,045 0,557 174
Стратегічне планування	-0,175* 0,021 174
Превентивне подолання	-0,078 0,306 174
Пошук інструментальної підтримки	0,097 0,204 174
Пошук емоційної підтримки	-0,043 0,576 174

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Таблиця 19. Вираженість копінг-стратегій за способами проактивної поведінки

		Report				
Рівні життєстійкості		Проактивне подолання	Рефлексивне подолання	Стратегічне планування	Превентивне подолання	Пошук інструментальної підтримки
Низька життєстійкість	Mean	38,6852	31,2727	10,4545	28,2037	18,4259
	N	66	66	66	66	66
	Std. Deviation	4,93189	6,46540	3,07937	6,03295	5,48983
Висока життєстійкість	Mean	39,2121	31,9444	9,4815	28,8636	18,0152
	N	108	108	108	108	108
	Std. Deviation	5,13491	5,62011	3,01858	5,52946	5,56223
Total	Mean	38,8851	31,6897	9,8506	28,4540	18,2701
	N	174	174	174	174	174
	Std. Deviation	5,05101	5,94544	3,06963	5,71740	5,52258

Таблиця 20. Статистична значущість вираженості способів проактивної поведінки за рівнем життєстійкості

Test Statistics ^a					
	Проактивне подолання	Рефлексивне подолання	Стратегічне планування	Превентивне подолання	Пошук інструментальної підтримки
Mann-Whitney U	2169,500	2141,000	2228,500	2238,500	2181,500
Wilcoxon W	2697,500	12294,000	12381,500	2766,500	2709,500
Z	-,399	-,510	-,170	-,130	-,352
Asymp. Sig. (2-tailed)	,690	,610	,865	,896	,725

a. Grouping Variable: Стать

Таблиця 21. Розподіл досліджуваних за когнітивними копінг-стратегіями

А

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	Диссимуляція	13	7,5	7,5
	Игнорирование	4	2,3	2,3
	Относительность	14	8,0	8,0
	Придача смысла	35	20,1	20,1
	Проблемный анализ	34	19,5	19,5
	Растерянность	13	7,5	7,5
	Религиозность	5	2,9	2,9
	Смирение	14	8,0	8,0
	Сохранение самообладания	27	15,5	15,5
	Установка собственной ценности	15	8,6	8,6
	Total	174	100,0	100,0

Таблиця 22. Розподіл досліджуваних за емоційними копінг-стратегіями

Б

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	Агрессивность	9	5,2	5,2
	Оптимизм	74	42,5	42,5
	Пассивная кооперация	6	3,4	3,4
	Подавление эмоций	40	23,0	23,0
	Покорность	5	2,9	2,9
	Протест	10	5,7	5,7
	Самообвинение	13	7,5	7,5
	Эмоциональная разрядка	17	9,8	9,8
	Total	174	100,0	100,0

Таблиця 23. Розподіл досліджуваних за поведінковими копінг-стратегіями

		В		
		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	Активное избегание	19	10,9	10,9
	Альтруизм	29	16,7	16,7
	Компенсация	22	12,6	12,6
	Конструктивная активность	11	6,3	6,3
	Обращение	10	5,7	5,7
	Отвлечение	32	18,4	18,4
	Отступление	32	18,4	18,4
	Сотрудничество	19	10,9	10,9
	Total	174	100,0	100,0

Таблиця 24. Розподіл виборів когнітивних стратегій залежно від рівня життєстійкості

		Рівні життєстійкості * A1 Crosstabulation									
Count		A1									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Рівні життєстійкості	Низька життєстійкість	2	14	7	8	10	11	2	6	8	4
	Висока життєстійкість	2	3	10	16	20	3	5	12	20	11
	Total	4	17	17	24	30	14	7	18	28	15

Таблиця 25. Розподіл виборів емоційних стратегій залежно від рівня життєстійкості

		Рівні життєстійкості * B1 Crosstabulation							
Count		B1							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Рівні життєстійкості	Низька життєстійкість	2	6	32	32	5	0	2	5
	Висока життєстійкість	8	42	8	11	1	5	11	4
	Total	10	48	40	43	6	5	13	9

Таблиця 26. Розподіл виборів поведінкових стратегій залежно від рівня життєстійкості

Рівні життєстійкості * B1 Crosstabulation

Count									
		B1							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Рівні життєстійкості	Низька життєстійкість	16	13	6	4	6	11	7	3
	Висока життєстійкість	16	16	13	18	5	21	12	7
	Total	32	29	19	22	11	32	19	10

Таблиця 27. Відстань між кластерами

Distances between Final Cluster Centers

Cluster	1
1	
2	16,259

Таблиця 28. Кількість досліджуваних у кластерах

Number of Cases in each Cluster

Cluster	1
	2
Valid	
Missing	

Таблиця 29. Вираженість копінг-стратегій залежно від кластеру

Final Cluster Centers		
	Cluster	Cluster
	1	2
Розв'язання проблем	26,24	21,65
Пошук соціальної підтримки	14,54	22,91
Уникнення проблем	11,40	19,50
Конфротанційний 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

Таблиця 30. Персональна вираженість копінг-стратегій залежно від кластеру

Cluster Membership		
Case Number	Рівні життєстійкості	Cluster
1	Висока життєстійкість	1
2	Низька життєстійкість	2
3	Висока життєстійкість	1
4	Низька життєстійкість	1
5	Висока життєстійкість	1
6	Висока життєстійкість	1
7	Висока життєстійкість	2
8	Низька життєстійкість	2
9	Низька життєстійкість	2
10	Висока життєстійкість	2
11	Висока життєстійкість	1
12	Висока життєстійкість	2
13	Низька життєстійкість	1
14	Висока життєстійкість	2
15	Низька життєстійкість	1
16	Висока життєстійкість	2
17	Висока життєстійкість	1
18	Низька життєстійкість	1
19	Висока життєстійкість	1
20	Висока життєстійкість	1
21	Низька життєстійкість	1
22	Низька життєстійкість	2
23	Висока життєстійкість	1
24	Низька життєстійкість	2
25	Низька життєстійкість	1
26	Низька життєстійкість	1
27	Висока життєстійкість	1
28	Низька життєстійкість	1
29	Висока життєстійкість	1
30	Низька життєстійкість	1
31	Низька життєстійкість	1
32	Низька життєстійкість	1
33	Низька життєстійкість	1
34	Висока життєстійкість	1
35	Низька життєстійкість	1
36	Висока життєстійкість	1
37	Висока життєстійкість	1
38	Висока життєстійкість	1
39	Низька життєстійкість	1
40	Висока життєстійкість	1

41	Висока життєстійкість	2
42	Висока життєстійкість	2
43	Низька життєстійкість	1
44	Висока життєстійкість	1
45	Висока життєстійкість	1
46	Висока життєстійкість	1
47	Висока життєстійкість	1
48	Низька життєстійкість	1
49	Низька життєстійкість	2
50	Висока життєстійкість	2
51	Висока життєстійкість	2
52	Висока життєстійкість	1
53	Низька життєстійкість	1
54	Висока життєстійкість	1
55	Низька життєстійкість	1
56	Висока життєстійкість	2
57	Низька життєстійкість	1
58	Низька життєстійкість	2
59	Висока життєстійкість	1
60	Висока життєстійкість	2
61	Низька життєстійкість	1
62	Висока життєстійкість	1
63	Висока життєстійкість	1
64	Висока життєстійкість	1
65	Висока життєстійкість	1
66	Висока життєстійкість	1
67	Висока життєстійкість	2
68	Низька життєстійкість	2
69	Висока життєстійкість	2
70	Висока життєстійкість	2
71	Висока життєстійкість	1
72	Висока життєстійкість	1
73	Висока життєстійкість	1
74	Висока життєстійкість	1
75	Висока життєстійкість	1
76	Низька життєстійкість	2
77	Низька життєстійкість	2
78	Низька життєстійкість	1
79	Висока життєстійкість	1
80	Низька життєстійкість	2
81	Висока життєстійкість	2
82	Висока життєстійкість	2
83	Низька життєстійкість	1
84	Висока життєстійкість	1
85	Висока життєстійкість	1

86	Висока життєстійкість	1
87	Висока життєстійкість	1
88	Висока життєстійкість	1
89	Висока життєстійкість	2
90	Висока життєстійкість	1
91	Висока життєстійкість	2
92	Низька життєстійкість	1
93	Низька життєстійкість	2
94	Висока життєстійкість	2
95	Висока життєстійкість	2
96	Висока життєстійкість	1
97	Висока життєстійкість	1
98	Низька життєстійкість	1
99	Низька життєстійкість	1
100	Низька життєстійкість	1
101	Висока життєстійкість	1
102	Висока життєстійкість	2
103	Висока життєстійкість	1
104	Висока життєстійкість	2
105	Висока життєстійкість	1
106	Висока життєстійкість	1
107	Висока життєстійкість	2
108	Висока життєстійкість	1
109	Висока життєстійкість	1
110	Низька життєстійкість	1
111	Висока життєстійкість	1
112	Низька життєстійкість	1
113	Висока життєстійкість	2
114	Висока життєстійкість	1
115	Низька життєстійкість	1
116	Низька життєстійкість	1
117	Висока життєстійкість	1
118	Висока життєстійкість	1
119	Висока життєстійкість	2
120	Висока життєстійкість	2
121	Висока життєстійкість	1
122	Висока життєстійкість	1
123	Низька життєстійкість	2
124	Низька життєстійкість	1
125	Низька життєстійкість	1
126	Висока життєстійкість	1
127	Низька життєстійкість	2
128	Низька життєстійкість	2
129	Висока життєстійкість	1
130	Висока життєстійкість	1

131	Низька життєстійкість	1
132	Висока життєстійкість	1
133	Висока життєстійкість	1
134	Висока життєстійкість	2
135	Висока життєстійкість	1
136	Низька життєстійкість	2
137	Висока життєстійкість	2
138	Висока життєстійкість	1
139	Висока життєстійкість	1
140	Висока життєстійкість	1
141	Низька життєстійкість	2
142	Висока життєстійкість	1
143	Висока життєстійкість	1
144	Низька життєстійкість	1
145	Низька життєстійкість	1
146	Низька життєстійкість	1
147	Низька життєстійкість	2
148	Низька життєстійкість	2
149	Висока життєстійкість	1
150	Висока життєстійкість	1
151	Висока життєстійкість	1
152	Висока життєстійкість	2
153	Низька життєстійкість	1
154	Низька життєстійкість	1
155	Низька життєстійкість	1
156	Низька життєстійкість	2
157	Висока життєстійкість	1
158	Висока життєстійкість	2
159	Низька життєстійкість	1
160	Висока життєстійкість	2
161	Низька життєстійкість	2
162	Висока життєстійкість	2
163	Низька життєстійкість	1
164	Висока життєстійкість	1
165	Висока життєстійкість	2
166	Низька життєстійкість	2
167	Висока життєстійкість	2
168	Висока життєстійкість	1
169	Низька життєстійкість	1
170	Низька життєстійкість	1
171	Висока життєстійкість	2
172	Висока життєстійкість	1
173	Висока життєстійкість	1
174	Низька життєстійкість	1

Таблиця 31. Статистична значущість відмінностей у вираженості копінг-стратегій залежно від кластеру

ANOVA					
	Cluster		Error		F
	Mean Square	df	Mean Square	df	
Розв'язання проблем	807,557	1	12,839	172	62,900
Пошук соціальної підтримки	435,456	1	20,856	172	20,879
Уникнення проблем	30,993	1	14,331	172	2,163
Конфротанційний копінг	1,599	1	11,147	172	,143
Дистанціювання	,001	1	11,273	172	,000
Самоконтроль	74,246	1	12,274	172	6,049
Пошук соціальної підтримки	245,576	1	12,221	172	20,094
Прийняття відповідальності	1,210	1	5,559	172	,218
Втеча-Уникнення	28,711	1	18,815	172	1,526
Планування вирішення проблеми	467,162	1	10,327	172	45,237
Позитивна переоцінка	243,747	1	13,804	172	17,658
Проактивне подолання	1079,932	1	19,382	172	55,717
Рефлексивне подолання	2337,394	1	21,964	172	106,418
Стратегічне планування	397,833	1	7,164	172	55,529
Превентивне подолання	2457,105	1	18,593	172	132,151
Пошук інструментальної підтримки	926,050	1	25,292	172	36,614
Пошук емоційної підтримки	598,027	1	12,525	172	47,747

The F tests should be used only for descriptive purposes because the clusters have been chosen to maximize the differences among cases in different clusters. The observed significance levels are not corrected for this and thus cannot be interpreted as tests of the hypothesis that the cluster means are equal.

Таблиця 32. Якість регресійної моделі

Model Summary^d

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,461 ^a	,213	,208	8,96960
2	,508 ^b	,258	,250	8,73038
3	,529 ^c	,280	,268	8,62594

a. Predictors: (Constant), Уникнення проблем

b. Predictors: (Constant), Уникнення проблем, Проактивне подолання

c. Predictors: (Constant), Уникнення проблем, Проактивне подолання, Планування вирішення проблеми

d. Dependent Variable: Життєстійкість

Таблиця 33. Лінійність регресійної моделі

ANOVA^d

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F
1	Regression	3737,157	1	3737,157	46,451
	Residual	13838,044	172	80,454	
	Total	17575,201	173		
2	Regression	4541,657	2	2270,829	29,793
	Residual	13033,544	171	76,220	
	Total	17575,201	173		
3	Regression	4926,029	3	1642,010	22,068
	Residual	12649,172	170	74,407	
	Total	17575,201	173		

a. Predictors: (Constant), Уникнення проблем

b. Predictors: (Constant), Уникнення проблем, Проактивне подолання

c. Predictors: (Constant), Уникнення проблем, Проактивне подолання, Планування вирішення проблеми

d. Dependent Variable: Життєстійкість

Таблиця 34. Вклад предикторів в регресійну модель

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	37,492	3,619		10,359
	Уникнення проблем	-1,224	,180	,461	6,815
2	(Constant)	36,914	3,527		10,466
	Уникнення проблем	-,861	,207	-,324	-4,151
	Проактивне подолання	,589	,181	,254	3,249
3	(Constant)	43,206	4,450		9,708
	Уникнення проблем	-,757	,210	,285	3,605
	Проактивне подолання	,650	,181	,280	3,587
	Планування вирішення проблеми	,424	,187	,152	2,273

a. Dependent Variable: Життестійкість