

Ганна Варіна

магістр психології, старший викладач кафедри психології,
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
<https://orcid.org/0000-0002-0087-4264>
varina_hanna@mdpu.org.ua

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ФЕНОМЕНУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

Анотація: Глобальні перетворення всіх сторін життя суспільства призводять до підвищення вимог щодо ресурсів особистості. Для молоді життєстійкість та конструктивні копінг-стратегії подолання стресогенних факторів є одними з найважливіших ознак як для побудови ефективної міжособистісної взаємодії, так і для професійного становлення. В психологічній практиці виникла потреба в акумулюванні існуючих психокорекційних методів та інноваційних технологій, що сприятимуть розвитку життєстійкості юнаків. У статті конкретизовано наукове уявлення про зміст поняття «життєстійкість» та копінг-стратегії поведінки особистості, виявлено структурні компоненти життєстійкості та особливості прояву копінг-стратегій поведінки особистості в пандемічних умовах, визначено підходи щодо розвитку життєстійкості особистості та конструктивних копінг-стратегій поведінки молоді, а також розкрито їх практико орієнтовані можливості (підходи: системний, особистісно-діяльнісний, суб'єктний). Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що його результати розширюють наукові уявлення про життєстійкість та конструктивні копінг-стратегії поведінки молоді як про особистісний ресурс подолання життєвих труднощів в результаті впливу пандемічних умов, про психологічні ресурси життєстійкості особистості та можливості впровадження інноваційних технологій в процесі розвитку життєстійкості та конструктивних копінг-стратегій поведінки молоді. Констатуючий експеримент, спрямований на діагностику життєстійкості та аналізу домінуючих копінг-стратегій поведінки молоді відбувався на базі Лабораторії психофізіологічних

досліджень Мелітопольського державного педагогічного університету імені Б. Хмельницького. Результати емпіричного дослідження дають можливість говорити про здебільшого негативний стан молоді під час карантинних обмежень через пандемію COVID-19. Високий рівень стресу та виснаження адаптивних ресурсів, підвищений рівень тривожності, негативний вплив емоційних реакцій особистості на діяльність та міжособистісні відносини – наслідок вимушених змін у світі. Але, в той же час, спостерігається прагнення до використання раціональних, адаптивних копінг-стратегій, які допомагають індивіду пережити стресову для організму ситуацію зі збереженням психологічного благополуччя. Результати дослідження можуть бути застосовані у психологічному консультуванні, а також у підготовці та підвищенні кваліфікації педагогів та психологів. Інноваційним в контексті практичного значення є використання сучасних комп'ютерних технологій, наприкладі НС-психотест, що включає в себе безліч різноманітних психологічних і психофізіологічних методик, які дозволяють реалізувати багаторівневий підхід у вирішенні практичних завдань діагностики. У перспективному векторі намічені шляхи розробки та апробації комплексної програми «Self-management: життєстійкість, ресурсність, конструктивні копінг-стратегії поведінки» з елементами AR-технологій в процесі розвитку життєстійкості особистості в умовах сучасного закладу вищої освіти.

Ключові слова: життєздатність, залученість, подолання, стресогенні чинники, психічна мобілізація, соціальна підтримка

Hanna Varina

Master of Psychology, Senior Lecturer at the Department of Psychology,
Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University
<https://orcid.org/0000-0002-0087-4264>
varina_hanna@mdp.u.org.ua

PECULIARITIES OF THE MANIFESTATION OF THE PHENOMENON OF SUSTAINABILITY AND COPING STRATEGIES OF PERSONAL BEHAVIOR IN THE CONDITIONS OF THE COVID-19 PANDEMIC

Summary: Global transformations of all aspects of society lead to increased demands on individual resources. For young people, resilience and constructive coping strategies to overcome stressors are one of the most important features for building effective interpersonal interaction and professional development. In psychological practice, there is a need to accumulate existing psycho-correctional methods and innovative technologies that will promote the development of young people's vitality. The article concretizes the scientific idea of the meaning of "viability" and coping strategies of personality behavior, identifies structural components of vitality and features of coping strategies of personality behavior in pandemic conditions, identifies approaches to the development of personality sustainability and constructive coping strategies of hamper behavior, as well as their practice-oriented opportunities (approaches: systemic, personal-activity, subjective) are revealed. The theoretical significance of the study is that its results expand scientific ideas about viability and constructive coping strategies of youth behavior as a personal resource for overcoming life difficulties as a result of pandemic conditions, psychological resources for personal vitality and the possibility of introducing innovative technologies constructive coping strategies of youth behavior. The observational experiment aimed at diagnosing the viability and analysis of the dominant coping strategies of youth behavior took place on the basis of the Laboratory of Psychophysiological Research of Bogdan Khmel-

nitsky Melitopol State Pedagogical University. The results of an empirical study provide an opportunity to talk about the mostly negative state of young people during quarantine restrictions due to the COVID-19 pandemic. High levels of stress and depletion of adaptive resources, increased levels of anxiety, the negative impact of emotional reactions of individuals on activities and interpersonal relationships - the result of forced change in the world. But, at the same time, there is a desire to use rational, adaptive coping strategies that help the individual to survive a stressful situation for the body while maintaining psychological well-being. The results of the study can be used in psychological counseling, as well as in the training and retraining of teachers and psychologists. Innovative in the context of practical significance is the use of modern computer technology, such as the HC-psychotest, which includes many different psychological and psychophysiological techniques that allow for a multilevel approach to solving practical diagnostic problems. The promising vector outlines ways to develop and test a comprehensive program "Self-management: resilience, resourcefulness, constructive coping strategies of behavior" with elements of AR-technologies in the development of personality resilience in a modern higher education institution.

Key words: viability, involvement, coping, stressors, mental mobilization, social support

1. Вступ

В сучасних умовах соціокультурних, економіко-політичних перетворень, спричинених впливом світової пандемії Covid-19, розширюється потреба формування життєздатного покоління. Сучасні пандемічні умови існування суспільства, зростання ролі віддаленої взаємодії висувають все більше викликів для особистості як суб'єкта

власного життя. Все більше цінуються суб'єктивні якості особистості, що визначають її життєздатність. Як показують дослідження, життєстійкість взаємодіє з активністю, здатністю людини до самостійного прийняття рішень, професійною та академічною успішністю, вірою в свої сили, умінням справлятися з труднощами, стресовими ситуаціями, зберігати своє здоров'я та психологічне благополуччя. Вплив пандемічних умов є причи-

ною довготривалої стресової ситуації для населення, який впливає на всі сфери життя: особистісний аспект людини (психологічне здоров'я), фізичне здоров'я (розвиток гострих захворювань, загострення сезонних та хронічних хвороб, та ін.), його когнітивні здібності та ін. Для молоді життєстійкість є однією з найважливіших ознак як для побудови ефективної міжособистісної взаємодії, так і для професійного становлення. Актуальність вивчення життєстійкості та конструктивних копінг-стратегій поведінки молоді в умовах самоізоляції та змішаного навчання набуває особливого значення, тому що перед наукою та практикою поставили домінуючі питання визначення детермінант розвитку життєстійкості людей, механізмів подолання труднощів та негативних наслідків впливу пандемічних умов, формування готовності особистості до трансформаційного опанування та побудови нової стратегії самореалізації та само здійснення в новому соціальному просторі, збереження власного психологічного здоров'я та благополуччя. Глобальні перетворення всіх сторін життя суспільства призводять до підвищення вимог щодо ресурсів особистості. Щоб відповідати вимогам трансформаційного розвитку, необхідно мати певні особистісні установки, якості та цінності, які б дозволили повноцінно брати участь в суспільних процесах - високий потенціал самореалізації, стійкість по відношенню до фрустрації, здатність перетворювати проблемні ситуації в позитивний досвід, готовність до зміни сформованих поведінкових стереотипів, толерантність до невизначеності, розвинену мотивацію до самовдосконалення і т. п.

В даний час склалися різні тенденції дослідження стратегій копінг-поведінки особистості (Л.І. Анциферова, І.В. Вачков, Т.Л. Крюкова, Р. Лазарус, Р. Мосс, С.К. Нартова-Бочавер, Н. Хаан, Р. Уайт, С. Фолкман, Дж. Шеффер та ін.). Розширюється коло вітчизняних та зарубіжних досліджень психологічних феноменів, що супроводжують переживання життєвих та професійних стресів, активації особистісних ресурсів протидії (К.О. Абульханова, Н.Л.Карпова, Л.О. Китаєв-Смик, А.Б. Леонова, Д.О. Леонтьєв, В.І.Моросанова, А.О. Прохоров та ін.), взаємозв'язки психологічних ресурсів з проактивною

поведінкою (Є.С. Старченкова, E.R. Greenglass, C. Ouwehand, D.T. de Ridder, J.M. Bensing). Проблема формування життєстійкості особистості – порівняно нова проблема. У закордонних дослідженнях S. Maddi, D. Khoshaba, S. Kobasa (далі С. Мадді, Д. Хошаба, С. Кобейса) визначено, що життєстійкість (hardiness) - це особистісна змінна, яка характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи успішність діяльності. Заслужують на увагу сучасні наукові дослідження, у центрі уваги яких перебувають умови розвитку життєстійкості у взаємозв'язку з властивостями особистості, наприклад: О.О. Березкіна вивчає можливості актуалізації та розвитку життєстійких якостей майбутніх фахівців; Н.В. Калініна - адаптаційні ресурси життєстійкості, умови освітнього середовища, що впливають на життєстійкість здобувача освіти, Р.О. Стецишин – особистісно-психологічні ресурси життєстійкості на прикладі особистості лікаря-клініциста; Т.В. Наливайко – життєстійкість у взаємозв'язку із властивостями особистості; М.В. Логінова - психологічний зміст життєстійкості особистості здобувачів вищої освіти; Н.М. Волобуєва – психологічну культуру як умову розвитку життєстійкості; С.В. Книжникова – проблему формування життєстійкості підлітків. Водночас на сьогоднішній день важливим постає питання дослідження методів дослідження та підвищення життєстійкості й розвитку конструктивних стратегій поведінки молоді в сучасних пандемічних умовах існування суспільства. Відповідно, метою статті є теоретико-методологічний та емпіричний аналіз особливостей прояву життєстійкості та копінг-стратегій поведінки молоді в умовах пандемії Covid-19.

2. Теоретико-методологічні засади дослідження феномену життєстійкості та копінг-стратегій поведінки особистості

Життєстійкість у наукових джерелах розглядається як певний ступінь «живучості» (Л.О.Александрова) (Александрова, 2005, с. 83-84), «здатність подолати самого себе» (Д.О.Леонтьєв) (Леонтьєв,

2002, с. 58), «здатність перетворювати проблемні ситуації в нові можливості» (С.А. Богомаз), «ключовий ресурс особистості» (S.R. Maddi) (Maddi, 2017, р. 355–358).

Аналіз критеріїв до вивчення життестійкості у вітчизняній і зарубіжній науці зичить про те, що науковці ставили собі за мету виявити взаємозв'язок між характеристиками життестійкості і її окремих компонентів і іншими змінними, зокрема, показниками здоров'я / хвороби, особистісної ефективності, подолання життєвих труднощів, індивідні / суб'єктні / особистісні характеристики і т. ін.. Виходячи з цього життестійкість як система переконань сприяє розвитку готовності суб'єкта брати участь, контролювати, керувати екстремальними ситуаціями, сприймати негативні події як досвід та успішно справлятися з ними.

Аналізуючи життестійкість як інтегративний феномен, необхідно звернути увагу на різні його аспекти і прояви, структурні складові даного феномена. Виходячи з визначення різноманітності життя, а також різного прояви такої якості, як стійкість, можна говорити про багатоаспектність феномена життестійкості. Прикладні дослідження дозволили визначити особистісний конструкт «hardiness» (життестійкість), якій характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи успішність діяльності. Дослідження С. Мадді і С. Кобейса продемонстрували, що життестійкість – особистісна характеристика, яка є загальною мірою психічного здоров'я людини і відображає три життєві установки: залученість, впевненість в можливості контролю над її подіями, а також готовність до ризику. Крім цих установок «життестійкість» включає в себе такі базові цінності, як кооперація, довіра і креативність. Високий рівень життестійкості сприяє оцінці подій як менш травмуючих і успішному подоланню стресу (Maddi, Khoshaba, 2009, р. 292–305). Показниками життестійкості є сукупність характерних ознак, відповідно до яких можна робити висновок про хід розвитку цієї особистісної риси (Предко, 2020, с. 74–99). До психофізіологічних показників життестійкості автори відносять генетичні задатки, показники імунної системи та нейроендокрин-

ну реакцію на стрес (С. L. Dolbier, R. R. Cocks, J. A. Leiferman, A. M. Sandvik, S. W. Hystad, T. M. Phillips, J. F. Thayer, B. H. Johnsen), силу та швидкість реакції симпатичної нервової системи на стрес (S. C. Kobasa, S. R. Maddi, M. C. Puccetti), серцево-судинну реактивність у відповідь на стрес (R. J. Contrada). Серед індивідуально-психологічних (соціально-психологічних) показників життестійкості варто виділити та згрупувати такі: когнітивні (локус контролю, критичність та творчість мислення, оптимальне реагування на критику; дивергентне мислення, прогностичні здібності, пошукова активність, ефективна оцінка ситуації, сприймання її як виклику, а не загрози), емоційно-вольові (стресостійкість, цілеспрямованість, емоційна стійкість, способи емоційної саморегуляції), поведінкові показники (ефективні моделі поведінки, конструктивні копінг-стратегії, стиль подолання, орієнтований на завдання, а не на емоційне переживання, готовність до діяльності, пов'язаної з подоланням труднощів, такі соціально-комунікативні навички як активне слухання, впевнена вимогливість, гнучкість та самостійність у прийнятті рішень (R. Delahaj, A. W. K. Gaillard, С. Мадді). Більшість дослідників життестійкості погоджуються з тим, що даний феномен уособлює окрім психофізіологічних, індивідуальних та соціально-психологічних показників, певні характеристики особистісно-сміслового рівня, рівня цінностей та мотивації (Чиханцова, 2018, с. 211). Життестійка особистість відзначається позитивним світовідчуттям, підвищеною суб'єктивною оцінкою якості життя, пошуком сенсу як провідної мети життєдіяльності, та пошуком сенсу у заданій ситуації, високим рівнем усвідомлення власних інтересів, цінностей та життєвих смислів (Титаренко, 2009). Важливим чинником розвитку життестійкості у людини є її вміння володіти власним особистісним потенціалом (Kobasa, Maddi & Kahn) (McCalister, Dolbier, 2006, р. 183-197).

Науковці С. Мадді і С. Кобейса у своїх дослідженнях свідчать про те, що життестійкість – це змінна особистості, яка є загальною мірою психічного здоров'я особи і відображає три життєві установки: залученість, впевненість в можливості контролю над її подіями, а також готовність до ризику. Включеність чи залученість у процес,



Рис. 1. Особливості взаємозв'язку життєстійкості та особистісними характеристиками [складено автором]

у дію, як із компонентів життєстійкості, підтримує відчуття причетності, особистісної значимості у системі міжособистісних відносин, мотивує до реалізації задуманого, накопиченню ресурсної бази. Протилежністю залученості є відчуженість, почуття знедоленості, відчуття себе «поза» життя. Контроль як наступний компонент та встановлення життєстійкості мотивує суб'єкта до пошуку шляхів впливу на стресогенну ситуацію, уникнення стану безпорадності, переконаності в наявності детермінованого зв'язку між його діями, вчинками, зусиллями та результатами, подіями, відносинами тощо (Maddi, Khoshaba, 2009, p. 292). Третім компонентом у структурі життєстійкості є «прийняття ризику», який дозволяє особистості залишатися відкритою навколишньому світу, приймати події, що відбуваються, як виклик і випробування, дає можливість набути нового досвіду, винести для себе певні уроки. Крім описаних характеристик, «життєстійкість» включає в себе такі базові компетенції, як: кооперація, довіра і креативність. Показниками життєстійкості є сукупність харак-

терних ознак, відповідно до яких можна робити висновок про хід розвитку цієї особистісної риси (Cheng, Tsai, 2019, p. 1–15). Прикладний аспект життєстійкості зумовлений тією змінною, яку ця особистісна характеристика відіграє в успішному протистоянні особи людини стресогенним факторам, передусім в професійній діяльності. Подолання фахівцем несприятливих умов його розвитку є однією зі специфічних форм прояву його особистого потенціалу (Cheng, Tsai, 2019, p. 1–15). Реальність, в якій людина, асимілюючи набутий досвід, здійснює завдяки рефлексивним процесам довготривалий моніторинг своєї життєстійкості, є пріоритетним процесом особистісного та професійного розвитку. Під керівництвом нових характеристик життєвих умов постійно створюються нові контексти життєтворення. У свою модель життєстійкості С. Мадді включає не тільки конструкт компонентів, але і п'ять основних механізмів, які надають життєстійкості своєрідний буферний вплив на загальний рівень ефективної діяльності.

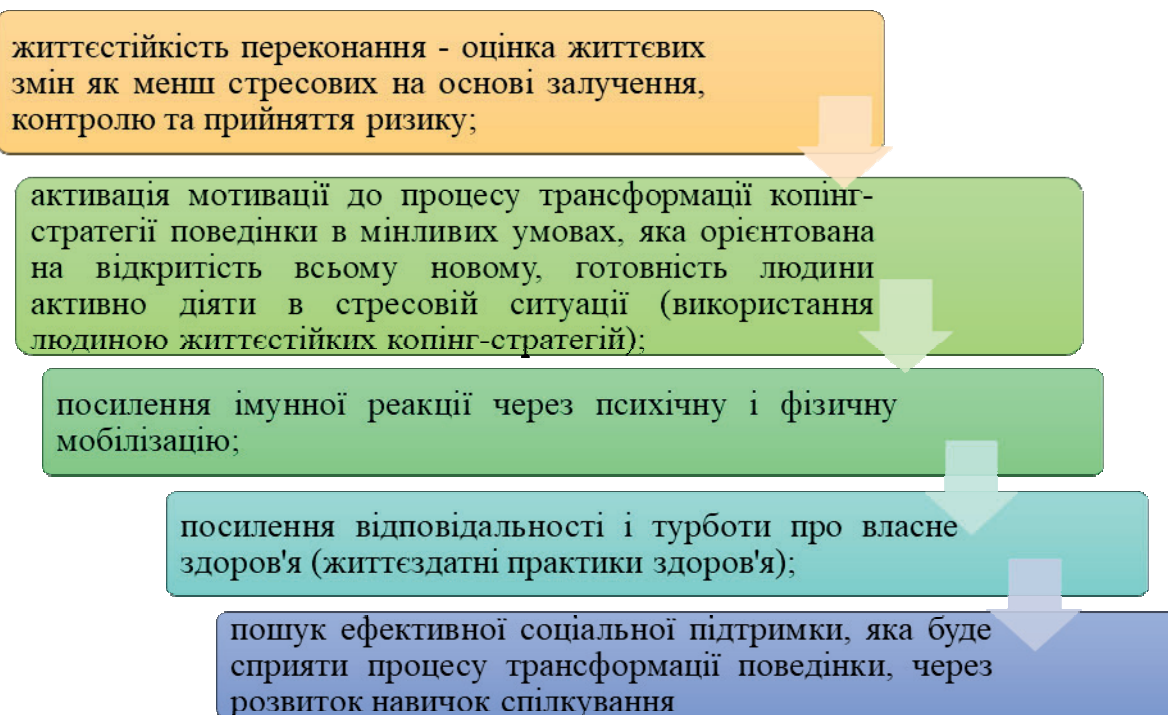


Рис. 2. Основні механізми життєстійкості (за С. Мадді) [складено автором]

В сучасних пандемічних умовах існування суспільства, постійного впливу стресогенних факторів в різних сферах життєдіяльності та професійної діяльності суб'єкта праці, особливо актуальним та пріоритетним виступає підхід Л.А. Александрової, яка запропонувала трактувати життєстійкість через поняття подолання життєвих труднощів як «здатність особистості до трансформації несприятливих обставин свого розвитку» (Александрова, 2005, с. 83–84).

Розвиток особистості в юнацькому віці, як найбільш сприятливому для формування життєстійкості та життєстійкого подолання стресів, пов'язане зі зростанням рівня самосвідомості, вимог до оточуючих, до себе, становленням сталого образу «Я» (Varina, 2019, р. 117–140). Необхідний рівень соціальної зрілості сприяє збереженню психосоматичного здоров'я, трансадаптації, відповідає потребам молодих людей зайняти внутрішню позицію дорослої людини, самовизначитись у соціокультурному просторі суспільства. У структурі життєстійкості трансформаційний копінг пояснює адекватне ставлення суб'єкта до проблем та вибору способів їх вирішення, ефективного використання набутого досвіду, дію на основі сформованих установок у соціокультурному просторі (Cash, Gardner, 2011, р. 646–664). Суб'єктивна модель трансформації пов'язана з емоційними, інтелектуальними видами реагування, мотиваційним ставленням до свого стану, зміни поведінки, способу життя. Детермінантою процесу особистісної трансформації є самозміна особистісної сфери, міра власної відповідальності за зміни (Varina, 2019, р. 117–140). Велика кількість науковців з феномену життєстійкості погоджуються з тим, що дане поняття уособлює окрім психофізіологічних, індивідуально та соціально-психологічних показників, певні характеристики особистісно-смыслового рівня, рівня цінностей та мотивації. Життєстійка особистість визначається позитивним світовим відчуттям, підвищеним суб'єктивним оцінюванням якості власного життя, пошуком сенсу як домінуючої мети життєдіяльності, та пошуком сенсу у заданій ситуації, високим рівнем усвідомлення власних інтересів, цінностей та життєвих смислів. Важливим чинником розвитку життєстійкості

у людини є її вміння володіти власним особистісним потенціалом.

Таким чином, життєстійкість слід вважати загальною диспозицією, базовим ядром особистості, що надає їй стійкість, самоефективність в різних сферах активності, захищає від стресу, дозволяє перетворити зміни в можливості, забезпечити успішну соціалізацію в соціокультурному просторі сучасного турбулентного світу.

3. Основні копінг-стратегії поведінки особистості в ситуації поширення COVID-19

Поняття «копінг» («долання») було вперше введено в наукову психологію в роботах, присвячених кризам дорослішання, було це зроблено в 1962 р. американським психологом Л. Мерфі. «Копінг» він визначав як спробу конструктивного перетворення ситуації, яка є для індивіда актуальною загрозою, що напружує його внутрішні ресурси. У вітчизняній психології започаткували дослідження копінг-стратегій поведінки Н.А. Сирота та В.М. Ялтонський, саме вони заклали основи розуміння копінгової поведінки та процесів, пов'язаних із формуванням долаючої поведінки (Войцеховська, 2016, с. С. 95–104). В даний час у психологічній літературі розробляється три основних підходи до вивчення феномену подолання.

Копінг-стратегії людина використовує на основі минулого досвіду і власних ресурсів. Завдяки копінг-стратегіям особистість має змогу відповісти на стрес, керувати діючим стресовим фактором. До основних копінг-стратегій відносять:

1. «Розв'язання проблем» – раціональна стратегія пошуку додаткових рішень, що стає можливою завдяки високому рівню когнітивних та емоціональних процесів. Дана копінг-стратегія неможлива без використання аналізу, синтезу, прогнозування.
2. «Пошук соціальної підтримки» – реалізується через потребу людини у соціальній взаємодії, яка загострюється під час пошуку підтримки у складних ситуаціях. Особливістю цієї стратегії є відчуття власної потреби особистістю, можливість довіритися іншим, отримати підтримку та зворотній зв'язок.

Таблиця 1. Основні підходи до вивчення феномену подолання

Підхід	Представники	Зміст
Его-орієнтована теорія	К. Меннінгер, Г. Валліант, Н. Хаан	Процес копіngu розглядається як специфічний его-механізм, за допомогою якого людина позбавляється внутрішньої напруги, дискомфорту. Ця модель заснована на концепції систем психологічних захистів, які є головними засобами подолання інстинктів та афектів. У найвищій рівень розвитку психологічних захисних механізмів входять адаптивні процеси такі, як сублимація, альтруїзм, гумор. Наступний по ієрархії рівень включає невротичні механізми, до них відносяться інтелектуалізація, формування реакції, зсув, дисоціація. Далі йде рівень «незрілих» захисних механізмів, сюди входять такі механізми як уява, проекція, іпохондрія, пасивно-агресивна поведінка та вихід з дії
Теорія характерних рис або схильностей	Н.О. Сирота, В.М. Ялтонський, Т.Д. Крюкова, Н.Є. Водоп'янова	Подолання являє собою сукупність щодо стійких особистісних рис, які виступають як передумови формування дій у відповідь індивіда на вплив різних стресорів. У цій теорії також виділяються активні або конструктивні і пасивні (неконструктивні) способи долаючої поведінки
Когнітивно-феноменологічна теорія	Р. Лазарус, С. Фолкман, Т.Л. Крюкова, А.В. Лібіна	Ця теорія є на даний момент найбільш поширеною в науковому психологічному співтоваристві. Відповідно до цієї теорії копінг розглядається як динамічний процес, який залежить як від специфіки ситуації (умов середовища), так і від процесів опосередковують сприйняття людиною ситуації, дані процеси являють собою два типи когнітивних оцінок, які були виділені Р. Лазарусом: первинною та вторинною, у свою чергу, визначальних вибір механізмів та ресурсів подолання стресу

3. «Уникання» – стратегія, на меті якої є повне абстрагування від проблемної ситуації задля збереження власних емоційних та фізичних сил (Cash, Gardner, 2011, p. 646–664).

Представлені в дослідженнях спроби класифікувати стратегії долаючої поведінки в основному орієнтовані на виявлення двох або трьох найбільш загальних груп. Р. Лазарус, С. Фолкман, П. Віталіяно запропонували проблемно-орієнтовані (пов'язані з раціональним аналізом проблеми) та емоційно-орієнтовані (емоційне реагування на ситуацію) стратегії. Е. Найм виділив три групи копінг-стратегій за ступенем адаптивних можливостей: адаптивні, щодо адаптивні, неадаптивні. Д. Амірхан на основі факторного аналізу різноманітних копінг-відповідей на стрес

розробив власну типологію копінг-стратегій, до якої входять: стратегія вирішення проблем, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія втечі – уникнення (Kowalski, 2018). На основі теоретичних розробок Ч. Карвера, Е. Фрайденберга та Є. Льюїса Є.І. Рассказовой та Т.О. Гордеевої виділено три основні блоки копінг-стратегій: найбільш адаптивні стратегії, спрямовані безпосередньо на вирішення проблемної ситуації; копінг-стратегії, що сприяють адаптації людини у стресовій ситуації; стратегії, звані, щодо адаптивні – не будучи повноцінно адаптивними, іноді допомагають упоратися зі стресом. С. Тейлор в опублікованому дослідженні визначив основні копінг-стратегії дорослих людей, що опинилися в ситуації самоізоляції та карантину.

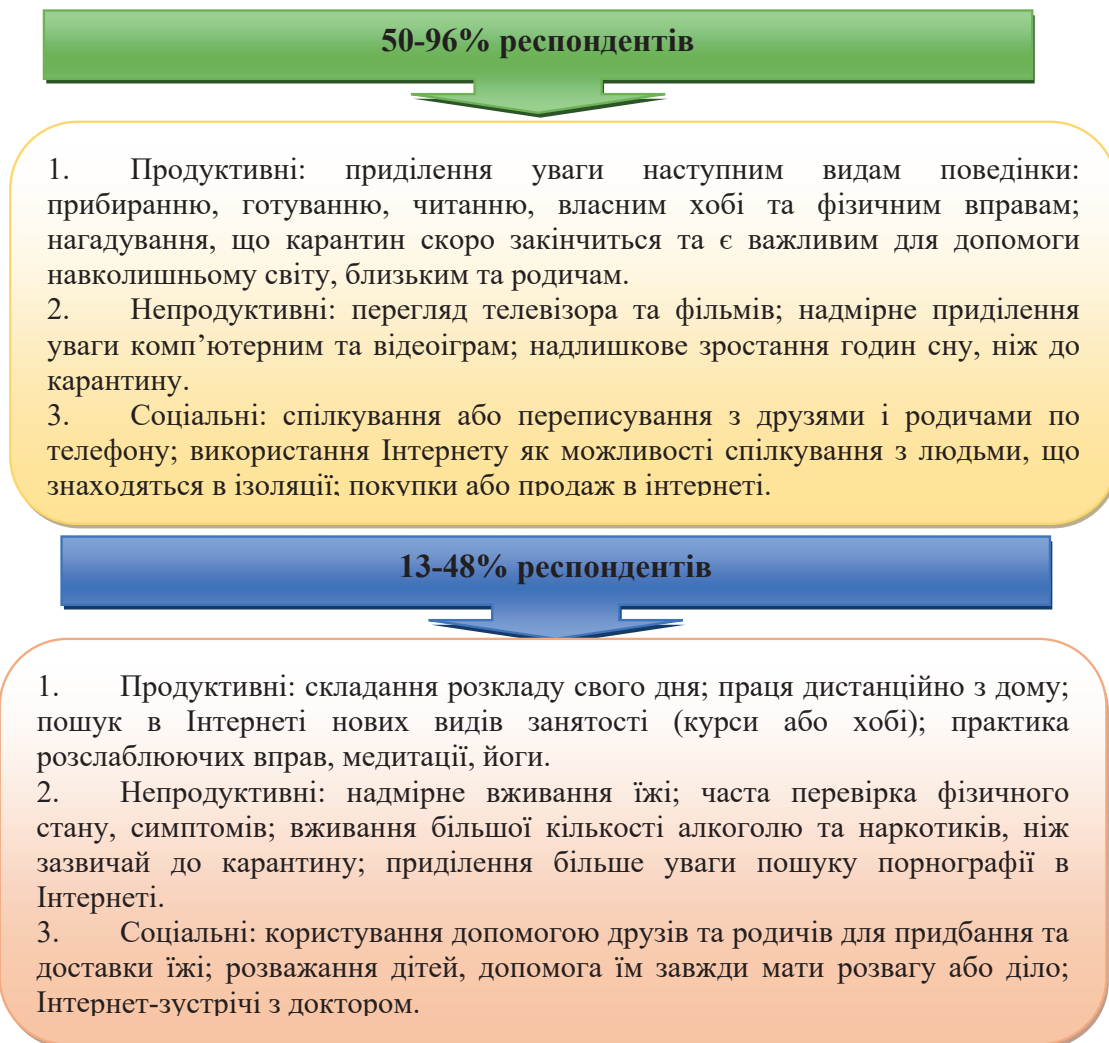


Рис. 3. Основні копінг-стратегії дорослих людей, що опинилися в ситуації самоізоляції (С. Тейлор) [складено автором]

У сучасній науковій психологічній літературі копінг, в цілому, розуміється як досить мінливий, динамічний процес, стійкі патерни якого, формують різні копінг-стратегії, або особистісні стилі. Дослідження копінгової поведінки та подальший факторний аналіз отриманих результатів показав, що виділяються два види копінгової поведінки: 1) проблемно-орієнтоване (копінг-стратегії спрямовані на подолання конкретного джерела стресу) та 2) емоційно-орієнтоване (копінг-стратегії спрямовані на подолання емоційного збудження, викликаного стресором). Останнім часом обидва види копінгової поведінки частіше розглядаються в контексті емоційного регулювання, маючи

на увазі, що пусковим механізмом активних дій завжди служить емоційне збудження, викликане стресором. Сучасна психологія розглядає coping як важливу умову і процес у рамках соціальної адаптації індивіда, який можна охарактеризувати трьома складовими: умінням організму та психіки видавати найбільш адекватні реакції на зовнішні психологічні подразники; здатністю організму та психіки, швидко адаптуватися під нові умови зовнішнього середовища; здатністю постійного підтримання психологічної стійкості та рівноваги (Ndlovu, Ferreira, 2019, p. 598-604). Отже, результати теоретичного аналізу показують, що негативні наслідки зіткнення із важкими життєвими

ситуаціями можуть бути пом'якшені адаптивними стратегіями їхнього подолання (володіння). Саме тому копінг-стратегії є важливим предиктором психологічного благополуччя, здоров'я та успішної самореалізації молоді. Копінг-стратегії є своєрідним медіатором, через який глибинні психологічні конструкти забезпечують саморегуляцію поведінки у стресовій ситуації.

4. Емпіричне дослідження особливостей прояву життєстійкості та копінг-стратегій поведінки молоді в умовах пандемії Covid-19

Констатуючий експеримент, спрямований на діагностику життєстійкості та аналізу домінуючих копінг-стратегій поведінки молоді відбувався на базі Лабораторії психофізіологічних досліджень Мелітопольського державного педагогічного університету імені Б. Хмельницького та, враховуючи умови пандемічних обмежень, опитування також проводилося за допомогою сервісів Google Forms та Google Classroom. У дослідженні прийняли участь 70 респондентів – здобувачі 3–4 курсів Мелітопольського державного педагогічного університету імені Б. Хмельницького. Вибірка – рандомізована, створена за допомогою стратифікаційного методу. В рамках реалізації психодіагностичних процедур (вересень – грудень 2021 р.) був використаний апаратно-програмний комплекс (АПК) «НС-Психотест», що включає в себе безліч різноманітних психологічних і психофізіологічних методик, які дозволяють реалізувати багаторівневий підхід у вирішенні практичних завдань діагностики. У результаті застосування АПК у сфері психодіагностики в Лабораторії психофізіологічних досліджень використовуються моделі, що інтерпретують результати тестування за допомогою різних психодіагностичних методик, комп'ютерні версії психодіагностичних методик з автоматизованим психодіагностичним висновком у вигляді зв'язного, несуперечливого тексту, адекватного параметрам, що вимірюються тестами. В процесі психодіагностики була використана комплектація «Старт», що застосовується в скринінгових психофізіологічних дослі-

дженнях та надає можливість досліджувати: властивості і стани особистості; порушення різних психічних функцій; темперамент і психічну стійкість, взаємодію особистості та групи. Методологічний апарат відповідної комплектації включав комплекс діагностичних методик:

- тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. Леонтьєва, О. Рассказової, 2006), розроблений у рамках вивчення факторів, що сприяють успішному подоланню стресорів та зниження внутрішньої напруги. Життєстійкість тут визначається як певна екзистенційна відвага, що дозволяє особистості меншою мірою залежати від ситуативних переживань, долати постійну базову тривогу, що актуалізується у ситуації невизначеності та необхідності вибору;
- «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS», орієнтована на визначення можливо визначити домінуючої копінг стратегії поведінки (копінг, орієнтований на рішення задачі; копінг, орієнтований на емоції; копінг, орієнтований на уникнення; субшкала ізоляції/відволікання; субшкала соціального відволікання);
- «Тест на визначення рівня стресу» за В.Ю. Щербатих, спрямована на визначення наявності ознак стресу - інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних;
- опитувальник Г.Ю. Айзенка «Самооцінка психічних станів». Опитувальник призначений для діагностики рівня виразності таких станів як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

За результатами дослідження життєстійкості серед респондентів виявлено домінування низького рівня розвитку загального індексу життєстійкості (58,6%). Відповідно, більшість респондентів з низькою життєстійкістю в умовах впливу пандемічних обмежень відрізняються: низькою комунікабельністю, часто високою тривожністю, вони живуть сьогоднішнім або вчорашнім днем, часто відчувають незадоволеність своїм життям, невіру у свої сили контролювати події власного життя. Часто їм притаманний фаталізм, переконаність у тому, що життя людини непідвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна, і безглуздо щось загадувати на майбутнє.

Вони вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувають ситуативно і зазвичай не самостійно. Вони більш залежні від ситуації та думки оточуючих людей, часто схильні до «самокопання» і самобичування, не вміють цінувати себе і приймати себе такими, якими вони є. Домінування низьких показників за шкалами «прийняття ризику» (48,6%) та «контроль» (50%) свідчить про те, що більшість респондентів не отримують задоволення від певної діяльності, а будь-який зовнішній вплив у процесі активності сприймають, як стресогенний, що спричиняє

напруження та тривогу. Також здобувачі відчувають певну безпорадність та складнощі у самореалізації. В процесі бесіди з респондентами виявлені основні фактори, що впливають на такі показники, а саме: складнощі адаптації до змішаного навчання; відсутність елементів персоналізованого підходу в умовах дистанційної освіти; переживання щодо власного фізичного та психічного здоров'я; тиск з боку медіа, що проковує тривожність; невпевненість у завтрашньому дні; складнощі в побудові траєкторії особистісного та професійного становлення й розвитку.

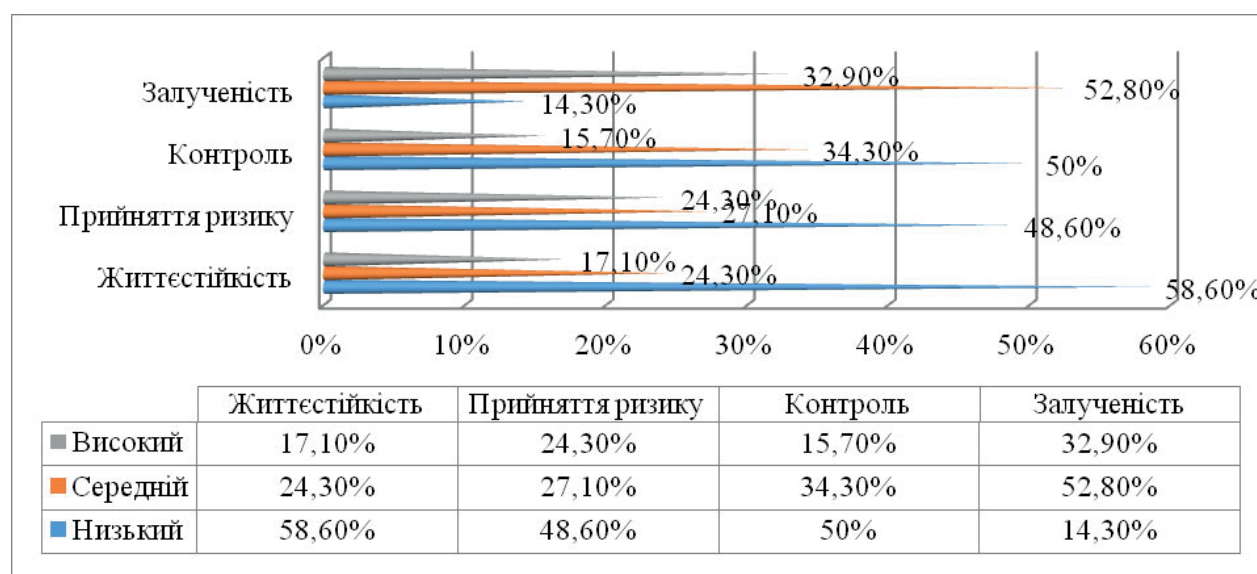


Рис. 4. Показники життєстійкості особистості за результатами проведення тесту життєстійкості С. Мадді [складено автором]

У ході емпіричного дослідження було виявлено домінуючу копінг стратегію поведінки серед молоді. За результатами обробки даних у 40% досліджуваних переважає копінг, орієнтований на уникнення. Тобто, прагнення уникнути впливу стресогенного чинника, шляхом заміщення неприємної діяльності або ситуації відволіканням на спілкування, відпочинок, розваги, улюблені заняття. Це свідчить про суттєве зниження адап-

таційних можливостей респондентів в умовах впливу стресогенного чинника, спричиненого пандемією Covid-19. Водночас, 38,9% досліджуваних прагнуть зосередитися на проблемі, проаналізувати її, все зважити, і прийняти найбільш конструктивне рішення. Також виявлено, що у 27,1% досліджуваних проявляється внутрішня напруженість, занепокоєння, розгубленість, зосередженість на своїх загальних недоліках та нездатності вирішити проблему.

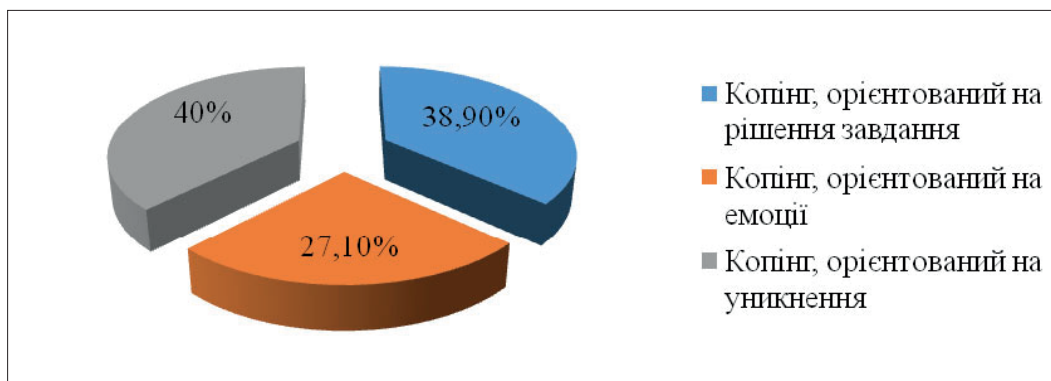


Рис. 5. Визначення домінуючої копінг-поведінки у стресових ситуаціях [складено автором]

Вплив пандемічних умов на всі сфери життя сучасної молоді безумовно сприймається, як стресогенний. Зміни в соціальній, економічній та освітній сферах стають рушійними для виникнення стресу та результатів його деструктивного впливу. За даними опитування виявлено, що

35,7% респондентів відчувають помірний стрес, а 22,9% – сильний рівень стресу з них 27,1% досліджуваних відчувають виражену емоційну та фізичну напругу, у 14,3% опитуваних спостерігається повне виснаження адаптаційної енергії.

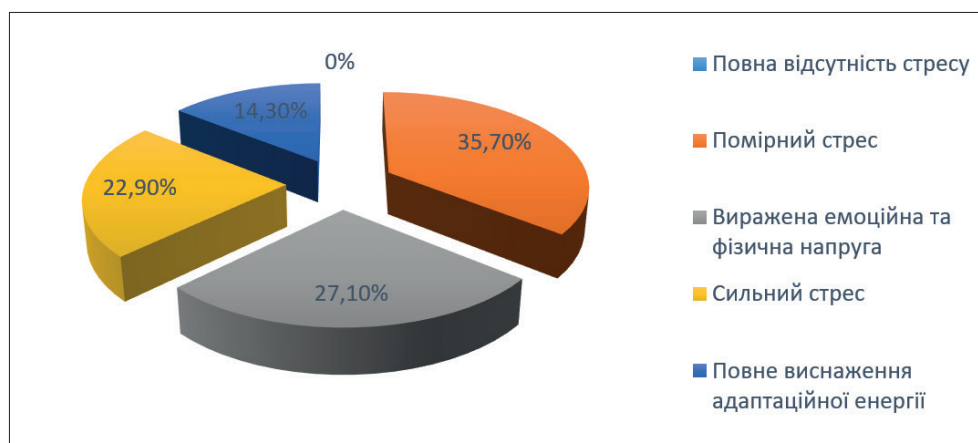


Рис. 6. Визначення рівня стресу у молоді [складено автором]

Розглянемо результат дослідження самооцінки емоційного стану майбутніх магістрів психології за методикою Г.Ю. Айзенка. Як видно на рис. 2.4, переважає у більшості середнє значення психічних станів, окрім шкали «тривожність». Високе значення тривожності мають 54,3% (38 осіб) – характеризуються почуттям страху або побоювання; середнє значення 41,4% (29 осіб) – характеризуються дратівливістю; низьке значення – 4,3% (3 особи) – характеризуються спокійним станом, стійкістю в стресових ситуаціях.

Високе значення фрустрації мають 25,7% (18) – характеризуються низькою самооцінкою, униканням труднощів, боязню невдач; середнє значення 40% (28) – характеризуються нормальною самооцінкою, переживають з приводу невдач; низьке значення – 34,3% (24) – не мають високої самооцінки, стійкі до невдач, не бояться труднощів. Високе значення агресивності мають 20% (14) – характеризуються не витриманістю, є труднощі при спілкуванні з людьми; середнє значення 65,7% (46) – іноді виявляють агресивність; низь-

ке значення – 14,3% (10) – характеризуються спокоем, витриманістю. Високе значення ригідності мають 27,2% (19) – характеризуються незмінністю поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній об-

становці, життя; середнє значення 55,7% (39) – характеризуються труднощами зміни поглядів, установок в нових умовах; низьке значення – 17,1% (12) – характеризуються легким переключенням.

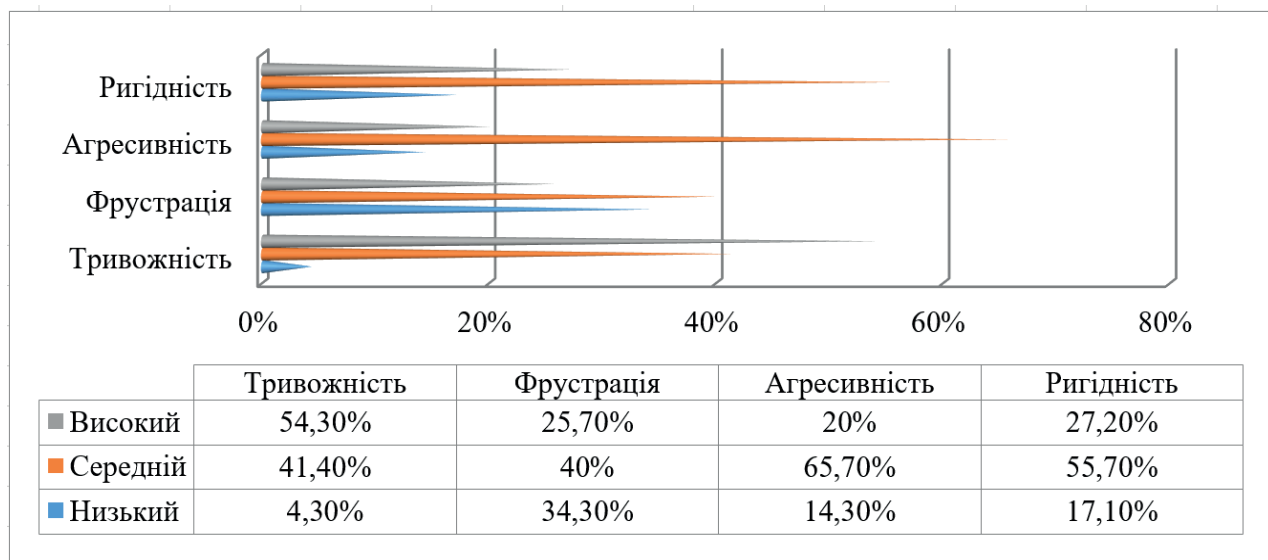


Рис. 7. Особливості дослідження психічних станів молоді [складено автором]

Таким чином, вищевказані кількісні та якісні результати дають можливість говорити про здебільшого негативний стан молоді під час карантинних обмежень через пандемію COVID-19. Високий рівень стресу та виснаження адаптивних ресурсів, підвищений рівень тривожності, негативний вплив емоційних реакцій особистості на діяльність та міжособистісні відносини – наслідок вимушених змін у світі. Але, в той же час, спостерігається прагнення до використання раціональних, адаптивних копінг-стратегій, які допомагають індивіду пережити стресову для організму ситуацію зі збереженням психологічного благополуччя.

5. Висновки

Зміна парадигми існування та міжособистісної взаємодії сучасного суспільства має безпосередній вплив на стан психологічного благополуччя та життєстійкість особистості. Аналіз літератур-

них джерел інформації дозволив виділити життєстійкість як систему переконань особистості, яка має змогу сприяти розвитку готовності особи с зацікавленістю обирати участь в ситуаціях підвищеної для неї складності, тримати контроль над ними та керувати, вміти сприймати навіть негативні події як досвід і успішно справлятися з ними. На основі цих даних можна казати про особливості життєздатного фахівця як цілісної системи взаємодії з навколишнім світом.

Життєздатна людина – це особа, яка вміє володіти життєстійкими переконаннями (а саме залученістю, контролем, ризиком), яка веде життєздатний спосіб життєдіяльності (підтримка свого фізичного і психічного здоров'я), вміє застосовувати життєстійкий копінг для подолання стресогенних і важких життєвих ситуацій. Найголовнішими компонентами поняття «життєстійкості» вважаються сильний характер, цілеспрямованість, оптимізм. Життєстійкість, спираючись на індивідуальні та особистісні (природні) властивості (екстраверсію, спонтанність, інтроверсію

і тривожність), які є базовими на вроджених особливостях нервової системи і опосередковують соціальну активність, більшою мірою проявляється в умінні народжувати особистісно значущі сенси життя і реалізовувати їх в контексті даних соціальних ситуацій.

Життестійкість, як змінна, що відображає змогу суб'єкта виходити міру відповідності наявним умовам, визначає рівень захисту особистості від різного роду загрозливих впливів, пов'язана з уявленнями людини про свою здатність успішно реалізувати поведінку, що необхідна для досягнення очікуваних результатів, долати негативні стресогенні фактори навколишнього середовища. Важливу роль в гарній оцінці молоддю свого життя і виборі продуктивних стратегій поведінки в кризових ситуаціях відіграють такі психологічні феномени, як оптимізм, диспозиційна надія, інтегральність локус контролю, висока самоповага, а також орієнтованість на сьогодення і на майбутнє. Наявність у поведінковому репертуарі молоді стратегій конструктивної поведінки підвищує позитивний потенціал, сприяє формуванню впевненості у своїх силах, розвитку почуття компетентності та власної цінності, веде до становлення вольових якостей. У найширшому плані стратегії конструктивної поведінки забезпечують життестійкість особистості до важких ситуацій у діяльності, здатність зберегти себе як цілісну особистість.

Перспективами подальших досліджень є впровадження інноваційних технологій у практику вищої школи з метою оптимізації підготовки майбутніх фахівців «нового формату» – здатних до конкурентоздатної самореалізації в умовах мінливої інформаційної трансформації; розробка та апробація комплексної програми «Self-management: життестійкість, ресурсність, конструктивні копінг-стратегії поведінки» з елементами AR-технологій в процес розвитку життестійкості, як інтегративної властивості особистості, що безпосередньо впливає на продуктивність та ефективність у різних сферах діяльності та взаємодії з навколишнім середовищем.

Література:

1. Александрова Л.АО составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире. *Известия Южного федерального университета. Технические науки*. 2005. Т. 51. № 7. С. 83–84.
2. Cash M. L., & Gardner D. Cognitive hardiness, appraisal and coping: comparing two transactional models. *Journal of Managerial Psychology*. 2011. 26(8). P. 646–664.
3. Cheng Y.-H., Tsai C.-C., & Liang J.-C. Academic hardiness and academic self-efficacy in graduate studies. *Higher Education Research & Development*. 2019. P. 1–15.
4. Чиханцова О. Життестійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. (42). С. 211–231.
5. Kowalski C. M., & Schermer J. A. Hardiness, Perseverative Cognition, Anxiety, and Health-Related Outcomes: A Case for and Against Psychological Hardiness. *Psychological Reports*. 2018.
6. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации. *Ученые записки кафедры общей психологии МГУ имени М.В. Ломоносова*. Москва: Смысл. 2002. Т 1. С. 56–65.
7. Maddi S. R., Harvey R. H., Khoshaba D. M., Fazel M., & Resurreccion N. The Personality Construct of Hardiness. *Journal of Humanistic Psychology*. 2009. 49(3). P. 292–305.
8. Maddi S. R., Matthews M. D., Kelly D. R., Villarreal B. J., Gundersen K. K., & Savino S. C. (2017) The Continuing Role of Hardiness and Grit on Performance and Retention in West Point Cadets. *Military Psychology*. 2017. 29(5), P. 355–358.
9. McCalister K. T., Dolbier C. L., Webster J. A., Mallon M. W., & Steinhardt M. A. Hardiness and Support at Work as Predictors of Work Stress and Job Satisfaction. *American Journal of Health Promotion*. 2006. 20(3). P. 183–197.
10. Ndlovu V., & Ferreira N. Students' psychological hardiness in relation to career adaptability. *Journal of Psychology in Africa*. 2019. 29(6). P. 598–604.
11. Предко В.В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життестійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. С. 74–99.
12. Титаренко Т. М., Ларіна Т.О. Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навчальний посібник. К.: Марич. 2009. 76 с.
13. Varina H. The genesis of the research of determinants of professional stability of a future psychologist personality: conceptualization and empirical referents. *Integration of traditional and innovation processes in modern pedagogy and psychology: collective monograph*. Lviv–Torun: Liha-Pres. 2019. P. 117–140.

14. Войцеховська О. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95–104.

References:

- Aleksandrova L.A. (2005) O sostavlyayuschih zhiznestoykosti lichnosti kak osnove ee psihologicheskoy bezopasnosti v sovremennom mire. *Izvestiya Yuzhnogo federalnogo universiteta. Tehnicheskie nauki* [On the components of the resilience of the individual as the basis of its psychological security in the modern world. Proceedings of the Southern Federal University. Technical science]. T. 51. № 7. P. 83–84. [in Russian]
- Cash M. L., & Gardner D. (2011) Cognitive hardiness, appraisal and coping: comparing two transactional models. *Journal of Managerial Psychology*. 26(8). P. 646–664. [in English]
- Cheng Y.-H., Tsai C.-C., & Liang J.-C. (2019) Academic hardiness and academic self-efficacy in graduate studies. *Higher Education Research & Development*. P. 1–15. [in English]
- Chykhantsova O. (2018) Zhyttiistiikist ta yii zviazok iz tsinnostiamy osobystosti. *Problemy suchasnoi psykholohii* [Sustainability and its connection with personal values. Problems of modern psychology]. (42). P. 211–231. [in Ukrainian]
- Kowalski C. M., & Schermer J. A. (2018) Hardiness, Perseverative Cognition, Anxiety, and Health-Related Outcomes: A Case for and Against Psychological Hardiness. *Psychological Reports*. [in English]
- Leontev D.A. (2002) Lichnostnoe v lichnosti: lichnostnyiy potentsial kak osnova samodeterminatsii. *Uchenyie zapiski kafedryi obschey psihologii MGU imeni M.V. Lomonosova* [Personal in personality: personal potential as the basis of self-determination. Scientific notes of the Department of General Psychology of Moscow State University named after M.V. Lomonosov]. Moskva: Smyisl. T 1. P. 56–65. [in Russian]
- Maddi S. R., Harvey R. H., Khoshaba D. M., Fazel M., & Resurreccion N. (2009) The Personality Construct of Hardiness. *Journal of Humanistic Psychology*. 49(3). P. 292–305. [in English]
- Maddi S. R., Matthews M. D., Kelly D. R., Villarreal B. J., Gundersen K. K., & Savino S. C. (2017) The Continuing Role of Hardiness and Grit on Performance and Retention in West Point Cadets. *Military Psychology*. 29(5), P. 355–358. [in English]
- McCalister K. T., Dolbier C. L., Webster J. A., Mallon M. W., & Steinhardt M. A. (2006) Hardiness and Support at Work as Predictors of Work Stress and Job Satisfaction. *American Journal of Health Promotion*. 20(3). P. 183–197. [in English]
- Ndlovu V., & Ferreira N. (2019) Students' psychological hardiness in relation to career adaptability. *Journal of Psychology in Africa*. 29(6). P. 598–604. [in English]
- Predko V.V. (2020) Skladna zhyttieva sytuatsiia yak providna umova formuvannia zhyttiistiikosti osobystosti. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii* [Difficult life situation as a leading condition for the formation of vitality of the individual. Theoretical and applied problems of psychology]. P. 74–99. [in Ukrainian]
- Tytarenko T. M., Larina T.O. (2009) Zhyttiistiikist osobystosti: sotsialna neobkhdnist ta bezpeka: navchalnyi posibnyk [The resilience of the individual: social necessity and security: a textbook]. Kyiv: Marych. 76 p. [in Ukrainian]
- Varina H. (2019) The genesis of the research of determinants of professional stability of a future psychologist personality: conceptualization and empirical referents. Integration of traditional and innovation processes in modern pedagogy and psychology: collective monograph. Lviv-Torun: Liha-Pres. P. 117–140. [in English]
- Voitsekhovska O. (2016) Suchasni napriamy doslidzhen kopinh-stratehii osobystosti. *Pedahohika i psykholohiia profesiinoi osvity* [Modern directions of research of coping strategies of personality. Pedagogy and psychology of vocational education]. № 2. P. 95–104. [in English]