

Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv.
Psychology. № 1(17), pp. 30-35 (2023)
УДК 159.9
DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).4](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).4)

ISSN 2518-1378
© Taras Shevchenko National University of Kyiv,
Publishing and Polygraphic Center "Kyiv University", 2023

Іван ДАНИЛЮК, д-р психол. наук, проф.
ORCID ID: 0000-0002-6522-5994
e-mail: danyliuk@knu.ua

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Вікторія ПРЕДКО, д-р філософії в галузі психології,
ORCID ID: 0000-0001-5160-7636
e-mail: tori.viktoriya@gmail.com

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Максим БОНДАР, студ.
ORCID ID: 0009-0008-4981-452X
e-mail: bomdarm@proton.me

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РІВНЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЗАЛЕЖНО ВІД ДОМІНУЮЧИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

Вступ. Дослідження життєстійкості є на сьогодні актуальними, адже вона є провідною психологічною характеристикою особистості, яка допомагає долати труднощі та вирішувати складні життєві ситуації. Незважаючи на те, що існують певні відмінності між поняттями життєстійкості та копінг-стратегій, дослідження демонструють взаємозв'язок між копінг-стратегіями та життєстійкістю особистості. З одного боку, життєстійкість визначається здатністю людини до конструктивної копінг-діяльності, спрямованої на подолання життєвих труднощів, а з іншого, вона є її результатом вираженням.

Мета. Побудувати прогностичну модель, яка дозволить визначити рівень життєстійкості залежно від обраних копінг-стратегій поведінки.

Методи. Методика "Тест життєстійкості", адаптація Д. А. Леонтьєва та О. І. Рассказовой; методика "Індикатор копінг-стратегій" Д. Амірханова, адаптація В. М. Ялтонського; опитувальник "Способи опановувальної поведінки" Р. Лазаруса; опитувальник "Проактивна опановувальна поведінка" Л. Аспінвалла, Є. Грінгласса, Р. Шварцера, С. Тауберта, адаптація О. Старченкова. Для створення прогностичної моделі було здійснено регресійний аналіз

Результати. Визначено прогностичну модель, яка дозволяє виявити рівень життєстійкості залежно від панівних копінг-стратегій. За допомогою регресійного аналізу було доведено, що найбільший вплив здійснюють три предиктори, а саме уникнення проблем, проактивне подолання, планування розв'язання проблеми.

Висновки. Виявлено, що вибір копінг-стратегій визначає загальний рівень життєстійкості людини та її здатність ефективно протистояти будь-якій ситуації. Дослідження показало, що проактивність особистості, емоційна саморегуляція та уміння розраховувати часову перспективу є основними чинниками успішного подолання труднощів, тоді як спроби уникнення негативних переживань та заперечення проблеми перешкоджає прояву життєстійкості. Проте для більшої деталізації моделі необхідно здійснити подальші дослідження.

Ключові слова: життєстійкість, особистість, копінг-стратегії, уникнення проблем, проактивне подолання, планування розв'язання проблем.

Вступ. Життєстійкість. Складні життєві ситуації можуть викликати емоційні, когнітивні та поведінкові порушення, такі як тривога, пригніченість, посттравматичний розлад, антисоціальна поведінка та багато іншого. Однак кожна людина, що стикається зі стресовою подією, реагує по-своєму: деякі можуть зазнати серйозних психологічних або фізичних порушень, тоді як інші, зіткнувшись з тією самою стресовою подією, можуть знайти ефективні способи розв'язання цієї проблеми та навіть знайти додаткові можливості для розвитку в цій ситуації. Ця індивідуальна особливість, яка допомагає жити в будь-якій складній життєвій ситуації і рухатись далі, називається життєстійкістю особистості.

Про важливість проблеми життєстійкості особистості, її функції, цінність, фактори її формування зазначали вітчизняні і закордонні дослідники. Серед них: С. Кобейса, С. Мадді та С. Хан (1982), С. Фанк (1992), Г. Варіна (2022), Т. Титаренко та Т. Ларіна (2009), О. Коун (2020), К. Ешлеман, Н. Боулінг та Г. Аларкон (2010) та інші. Зокрема, С. Мадді зазначав, що поняття життєстійкості людини відображає її психологічну живучість і розширену ефективність, яка впливає на мотивацію конструктивного подолання стресогенних життєвих ситуацій (Maddi, 2004). Важливу роль життєстійкості в розвитку ціннісно-сислової сфери та адаптації до навколишнього середовища підкреслювали такі вчені, як

С. Есколас, Б. Піттс, М. Саферні, П. Бартоун (2013), О. Чиханцова (2018), С. Харріс (2004), С. Кравчук (2016) та інші. Більшість представників позитивної та західної гуманістичної психології розглядають життєстійкість як провідний ресурс, інтегральну характеристику особистості та основний життєвий принцип, який реалізується в умовах об'єктивної соціальної детермінації.

Перше визначення життєстійкості сформулювали С. Кобейс, С. Мадді та С. Хан, які вивчали довгострокові наслідки стресу в робітників комунікативної компанії в результаті кризи. Вони визначили, що схильність особистості до витривалості реалізується завдяки набору установок, які спонукають людину реагувати на важкі обставини за допомогою певних зусиль із метою їх подолання, які, імовірно, приведуть до стійкості, перетворюючи потенційні катастрофи на можливості (Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982). Ученим вдалося побудувати різні особистісні профілі людей, які добре справлялися зі стресом, і їх охарактеризувати, а саме виокремити три основні патерни: залученість (*commitment*), контроль (*control*) і прийняття виклику (*challenge*) (Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982). Згідно з дослідниками, залученість – це тенденція відчувати задоволення від усього, з чим людина стикається у повсякденній життєдіяльності (Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982). Залученість виражає активну позицію особистості в навколишньому середо-

вищі, 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, які допомагають людині впоратися навіть із тими подіями та ситуаціями, які загрожують її життю. Диспозиція виклику надає особистості впевненості в тому, що будь-які зміни є нормальним, закономірним явищем, що, своєю чергою, є потужним стимулом до зростання (Maddi, 2004). Відповідно, особистість із розвиненим структурним компонентом життєстійкості – викликом, не боїться жодних змін та труднощів; вона є досить відкритою, гнучкою та адаптивною, здатною бачити світ приємним та безпечним, а не страшним та загрозованим.

Проте, як зазначає С. Мадді, поодинокі ці компоненти не мають достатньої сили, щоб забезпечити необхідну сміливість і мотивацію для перетворення стресу на перевагу, вони функціонують лише в невіддільній сукупності (Maddi, 2004). Усі три структурні компоненти життєстійкості (залученість, контроль і виклик) відіграють провідну роль у збереженні загального психологічного здоров'я особистості.

Копінг-стратегії. У житті кожної людини відбуваються різноманітні ситуації, що здійснюють стресовий вплив на особистість, і з якими необхідно вміти справлятися та переживати. Зазвичай під копінгом розуміють стратегії, які людина формує під впливом обставин і набутого досвіду, щоб впоратися зі стресом або проблемою, хоча С. Карвер (Carver, 2013) зазначає, що ідея дослідження копінгу має складну та довгу історію та сама по собі є дуже широким терміном. Історія дослідження копінгу починається з досліджень стресу та зароджується у межах психоаналітичного руху, але сприйняття копінгу як процесу з'явилося лише в 1970-х та 1980-х роках завдяки роботі таких дослідників, як Л. І. Перлін та Ч. Скулер, С. Фолкман та Р. Лазарус, А. Г. Біллінгс та Р. Х. Мус, С. Кобейса (Frydenberg, 2014).

Л. М. Карамушка та Ю. С. Снігур (2020) розглядають копінг як зусилля, яких людина докладає для подолання труднощів у взаємодії з довкіллям. Ці зусилля можуть бути когнітивними, емоційними та поведінковими. Когнітивні зусилля допомагають аналізувати проблему та складати можливий план дій, емоційні зусилля – контролювати переживання та шукати емоційну підтримку, а поведінкові зусилля – допомагають досягти бажаного результату. Існує безліч способів, як можна згрупувати та класифікувати копінг-стратегії. Вирізняють базові копінг-стратегії: "розв'язання проблем", "пошук соціальної підтримки" й "унікнення проблем", кожній з яких притаманні свої особливі характеристики. Стратегія розв'язання проблем є активною поведінковою стратегією, що полягає в пошуку ефективних способів розв'язання проблеми. Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає звернення до інших людей для отримання допомоги та підтримки в розв'язанні проблеми. Стратегія уникнення проблем полягає в уникненні контакту з навколишнім світом та витісненні необхідності розв'язання проблеми. Крім базових копінг-стратегій, дослідники можуть вирізняти інші залежно від ракурсу аналізу проблеми (Карамушка & Снігур, 2020, с. 24; Carver, 2013; Предко & Бондар, 2022).

С. Фолкман і Р. Лазарус зазначали, що особистість повинна бути готова трансформувати несприятливі обставини через ефективну взаємодію зі стресом. Зокрема, вони стверджували про наявність вагомих відмінностей

між проблемно орієнтованими та емоційно орієнтованими копінг-стратегіями (Folkman & Lazarus, 1988).

Взаємозв'язок життєстійкості та копінг-стратегій. Під час виникнення труднощів та стресових ситуацій провідну роль у їх вирішенні відіграє індивідуальний вибір суб'єкта, а саме – його здатність до прояву суб'єктності, конструктивних копінг-стратегій та життєстійкості. Упродовж останніх років дослідники деталі частіше звертають увагу на тісний зв'язок життєстійкості особистості зі здатністю до саморегуляції власних психічних процесів, станів та властивостей, а саме про перевагу внутрішньої детермінації над зовнішньою у процесі психічного розвитку. Зокрема, вони зазначають, що психічна активність є механізмом збереження самототожності особистості, який сприяє поглибленню та збагаченню субстанційної основи подальшого розвитку. Про взаємозв'язок життєстійкості та копінг стратегій зазначали В. О. Олефір (2011), В. Предко та М. Бондар (2022), В. В. Предко (2022), Г. Варіна (2022) та інші.

Дослідження, що стосуються взаємозв'язку життєстійкості та копінг-стратегій, засвідчили, що люди з вищим рівнем життєстійкості більш схильні до продуктивних копінг-стратегій, та менш схильні до непродуктивних копінг-стратегій, щоб зменшити свій рівень стресу порівняно з людьми з низьким рівнем життєстійкості, які більш схильні до непродуктивних копінг стратегій та менш схильні до продуктивних копінг-стратегій. (Vagni, Maiorano, Giostra, & Pajardi, 2020; Soderstrom, Dolbier, Leiferman & Steinhardt, 2000, p. 314; Hanton, Neil, & Evans, 2013). Взаємозв'язок життєстійкості та копінг-стратегій також було продемонстровано на вибірці медичних працівників (Simoni & Paterson, 1997), на вибірці ветеранів війни (Bartone, Johnsen, Eid, Hystad, & Laberg, 2016), на вибірці пожежників (Bouabdellah, Bensalem, Mokdad, & Kherbache, 2018).

Однак В. Олефір (2011) зазначає, що поняття "життєстійкість" не є тотожним поняттю копінг-стратегій, які спрямовані на подолання життєвих труднощів. Життєстійкість є рисою особистості, яка сприяє виживанню, тоді як копінг-стратегії – це прийоми та алгоритми дій, що є звичними для людини. Копінг-стратегії можуть мати продуктивну або непродуктивну форму, навіть вести до регресу, тоді як життєстійкість дозволяє ефективно справлятися з дистресом та завжди рухатися у напрямку особистісного зростання. Ці відмінності обумовлені підходами до дослідження копінг-стратегій. Вибір та реалізація копінг-стратегій впливають на переживання стресу, ефективність діяльності, здоров'я та хворобу. З іншого боку, копінг-стратегії є наслідком інших психологічних чинників. Активна зміна стресової ситуації та її позитивна переоцінка свідчать про успішне співвідношення зі стресом. Життєстійкість впливає на вибір копінг-стратегій та опосередковано впливає на ефективність діяльності, психічне здоров'я та хворобу.

Таким чином, з одного боку, життєстійкість визначається як здатність людини до конструктивної копінг-діяльності спрямованої на подолання життєвих труднощів, а з іншого – вона є її результативним вираженням.

Мета: побудувати прогностичну модель, яка дозволить визначити рівень життєстійкості залежно від образних копінг-стратегій поведінки.

Методологія дослідження. Під час емпіричного дослідження було продіагностовано 174 особи, серед них: 142 жінок та 32 чоловіки, а також використано 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 опановувальної поведінки" Р. Лазаруса; опитувальник "Проактивна опановувальна поведінка" Л. Аспінвалла, Є. Грінгласса, Р. Шварцера, С. Тауберта, адаптація О. Старченкова.

Для створення прогностичної моделі було здійснено регресійний аналіз, який допоміг визначити вплив копінг-стратегій на рівень прояву 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 розв'язання проблеми;
- позитивна переоцінка;
- проактивне подолання;
- рефлексивне подолання;
- стратегічне планування;
- превентивне подолання;
- пошук інструментальної підтримки;
- пошук емоційної підтримки.

Залежну змінну – феномен життєстійкості – представлено у метричній шкалі. У регресійному аналізі використано метод Stepwise. У табл. 1. представлено якість отриманої моделі.

Таблиця 1

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

Отримана модель містить три предиктори: уникнення проблем, проактивне подолання, планування розв'язання проблеми (табл. 3). Коефіцієнт множинної детермінації дорівнює 0,529, коефіцієнт множинної детермінації R Square дорівнює 0,28, тобто вона описує 28 % дисперсії отриманої моделі. Отже, рівень життєстійкості особисті можна передбачити, знаючи лише ці три показники копіngu, з точністю в 28 %. Однак варто зазначити, що не всі фактори, які впливають на залежну змінну, було враховано, зокрема, 72 % моделі пояснюється іншими чинниками.

Статистики Дарбіна – Уотсона дорівнюють 1,806 і містяться у межах інтервалу, що вказує на відсутню автокореляцію залишків. Тобто кожне наступне значення

залишків не залежить від попередніх, відповідно, всі залишки в моделі можна вважати випадковими.

У табл. 2. наочно продемонстровано статистичну значущість критерію Фішера, яка дорівнює 0,000, її значення менше ніж 0,05, що, своєю чергою, вказує на те, що рівняння регресії є значущим і модель регресії може бути проінтерпретована за змістом.

У табл. 3. представлено всі предиктори, які здатні описати зміни в залежній змінній. Усі вони є статистично значущими, тобто меншими ніж 0,05. Відповідно, рівняння регресії має такий вигляд:

$$y = 43,206 - 0,757 * (\text{Уникнення проблем}) + 0,650 * (\text{Проактивне подолання}) + 0,424 * (\text{Планування розв'язання проблеми}).$$

Таблиця 2

Лінійність регресійної моделі

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

** – значущість на рівні 0,01

Таблиця 3

Вклад предикторів у регресійну модель

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

** – значущість на рівні 0,01

* – значущість на рівні 0,05

Тобто на основі предикторів "уникнення проблем", "проактивне подолання" та "планування розв'язання проблеми" можна передбачити зміни в залежній змінній. Зокрема, за допомогою цих трьох предикторів можливо описати 28 % усіх змінних, які характерні для людей з високим та низьким рівнем життєстійкості.

Варто зазначити, що, незважаючи на те, що інтерпретація впливу цих предикторів матиме ймовірнісний, прогностичний характер, перераховані змінні є індикаторами наявності зв'язку із залежною змінною, оскільки впливають на ступінь її прояву.

Особливості впливу можна визначити завдяки аналізу бета-показників (табл. 3).

Перший предиктор – стратегія "Проактивне подолання" – має в-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 розв'язання проблеми" – має в-коефіцієнт 0,424. Він робить

незначний внесок у модель. Вплив є статистично значущим (Sig. = 0,024).

Дискусія і висновки.

Наше дослідження показало, що деструктивні копінг-стратегії, такі як *уникнення проблеми*, перешкоджають сприятливому рівню прояву життєстійкості, тоді як конструктивні копінг-стратегії – *планування розв'язання проблеми* та *проактивне подолання* сприяють високому рівню прояву життєстійкості. Зокрема, здатність аналізувати причини труднощів та шукати можливі шляхи їх вирішення, самоконтроль, віра у власні сили, а головне – уміння ставити перед собою цілі та досягати їх, постійна саморегуляція та внутрішня рефлексія – все це сприяє підвищенню рівня життєстійкості особистості.

Водночас люди з низьким рівнем життєстійкості часто ігнорують проблеми, проявляють пасивність, недооцінюють ступінь небезпеки, не вірять у свої можливості, часто відчужують розгубленість. Вони схильні знімати відповідальність із себе, мають тенденцію до пошуку соціальної підтримки, пригнічують свої емоції і приймають ситуацію такою, як вона є без будь-яких спроб її вирішення. Для них характерно знецінення власних переживань, активізація захисних механізмів, яка супроводжується недостатнім рівнем наявних можливостей, дієвих, конструктивних способів долати труднощі.

Результат проведеного дослідження є уточненням регресійної моделі В. Олефір (2011), де зазначається, що "збільшення життєстійкості на одну умовну одиницю приведе до збільшення на 0,41 одиниці вибору особистістю продуктивного копіngu і зменшення на 0,54 одиниці непродуктивного копіngu" (Олефір, 2011, с. 171) та співвідноситься зі схожими результатами (Soderstrom, Dolbier, Leiferman, & Steinhardt, 2000). Турецькі дослідники (Altınsoy, & Aypay, 2023) зазначають, що копінг-стратегії "розв'язання проблем" лежать в основі взаємозв'язку між життєстійкістю та посттравматичним зростанням, що підтверджують наші результати, а саме – визначений предиктор – "Планування розв'язання проблеми".

Розглядаючи результати регресійної моделі, необхідно зазначити, що:

- 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 внутрішнє напруження, а також надає можливість швидко приймати рішення, усвідомлювати подальші наслідки, ефективно прогнозувати та успішно долати труднощі, знаходити в них позитивний зміст, використовувати їх як можливість для самовдосконалення, вироблення нових навичок. Воно супроводжується здатністю генерувати нові продуктивні ідеї, створенням перспективного цілеспрямованого плану дій. 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, зокрема уможливають не лише особистісне зростання, а й професійні здатності.

- Планування розв'язання проблеми надає можливість особистості вміло розраховувати часову перспективу, забезпечує внутрішню впевненість, уміння

правильно оцінити ситуацію та свої ресурси щодо її вирішення, уміння аналізувати можливі перешкоди та шляхи їх запобігання.

- Натомість стратегія втечі / уникнення передбачає деструктивні спроби подолання негативних переживань на кшталт ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання, а також прояв дезадаптивної поведінки. Використання цієї стратегії обумовлено недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів та навичок активного розв'язання проблем.

Незважаючи на те, що складні життєві ситуації створюють стрес та виснажують наш організм, часто вони постають додатковим трампліном, який трансформує особистість, сповнює її життя сенсом та мотивує до конструктивних дій. Копінг-стратегії, які людина обирає під час подолання труднощів, визначають її загальний рівень життєстійкості, а також здатність ефективно впоратися з будь-якою ситуацією. Відповідно, чим більше особистість керується установками, пов'язаними з витривалістю, тим продуктивнішою стає її життєдіяльність, а саме – здатність до збереження ментального здоров'я, психологічного благополуччя та внутрішньої ресурсності. Натомість деструктивні копінг-стратегії не лише маскують проблеми, призводять до псевдовирішення ситуації, а й виступають основним рушійним чинником до виникнення психологічних проблем та особистісних розладів.

Перспективи подальших досліджень: у подальших дослідженнях потрібно врахувати інші фактори для пояснення життєстійкості, зокрема роль та значення фрустраційної толерантності, яка надає можливість ефективно проявляти життєдіяльність під час несприятливих умов та обставин.

Внесок авторів: Іван Данилюк – концептуалізація, методологія, написання; Вікторія Предко – концептуалізація, емпіричне дослідження, написання; Максим Бондар – аналіз даних.

Список використаних джерел

- Варіна, Г. (2022). Особливості прояву феномену життєстійкості та копінг-стратегій поведінки особистості в умовах пандемії Covid-19. *Pamiędy. Polonistyczno-Ukrainoznawcze Studia Naukowe*, 4(7), 159–173. <https://doi.org/10.15804/PPUSN.2022.04.15>
- Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 55(1), 23–30.
- Кокун, О. М. (2020). Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномену. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 5, 68–81.
- Кравчук, С. Л. (2016). Психологічні особливості зв'язку духовних цінностей та життєстійкості особистості в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 1(3), 47–53.
- Олефір, В. О. (2011). Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, 981(47), 168–172.
- Предко, В. В. (2022). Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки Таверійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2(33(72)), 64–72. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/11>
- Предко, В., & Бондар, М. (2022). Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій особистості підлітка. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 2(55), 5–13. <https://doi.org/10.32689/maur.psych.2022.2.1>
- Титаренко, Т. М., Ларіна, Т. О. (2009). Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. *Навч. посіб. Марич*.
- Чиханцова, О. (2018). Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць*, 42, 211–231. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231>
- Altınsoy, F., & Aypay, A. (2023). A post-traumatic growth model: psychological hardness, happiness-increasing strategies, and problem-focused coping. *Current Psychology*, 42, 2208–2220. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02466-0>

- Bartone, P. T., Johnsen, B. H., Eid, J., Hystad, S. W., & Laberg, J. C. (2016). Hardiness, avoidance coping, and alcohol consumption in war veterans: A moderated-mediation study. *Stress and Health, 33*(5), 498–507. <https://doi.org/10.1002/smi.2734>
- Bouabdellah, L., Bensalem, I., Mokdad, M., & Kherbache, H. (2018). Psychological Hardiness and Coping Strategies to Deal with Traumatic Event at Algerian Firefighters. *Proceedings of the 20th Congress of the International Ergonomics Association (IEA 2018)*, 285–292. https://doi.org/10.1007/978-3-319-96089-0_31
- Carver, C. (2013). Coping. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, 496–500. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_1635
- Eschleman, K. J., Bowling, N. A., & Alarcon, G. M. (2010). A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management, 17*(4), 277–307. <https://doi.org/10.1037/a0020476>
- Escolas, S. M., Pitts, B. L., Safer, M. A., & Bartone, P. T. (2013). The protective value of hardiness on military posttraumatic stress symptoms. *Military Psychology, 25*(2), 116–123. <https://doi.org/10.1037/h0094953>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire*. Consulting Psychologists Press.
- Frydenberg, E. (2014). Coping research: Historical background, links with emotion, and new research directions on adaptive processes. *Australian Journal of Psychology, 66*(2), 82–92. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12051>
- Funk, S. C. (1992). Hardiness: A review of theory and research. *Health Psychology, 11*(5), 335–345. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.11.5.335>
- Hanton, S., Neil, R., & Evans, L. (2013). Hardiness and anxiety interpretation: An investigation into coping usage and effectiveness. *European Journal of Sport Science, 13*(1), 96–104. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.635810>
- Harris, S. M. (2004). The effect of health value and ethnicity on the relationship between hardiness and health behaviors. *Journal of Personality, 72*(2), 379–412. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00266.x>
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*(1), 168–177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of humanistic psychology, 44*(3), 279–298. <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>
- Simoni, P. S., & Paterson, J. J. (1997). Hardiness, coping, and burnout in the nursing workplace. *Journal of Professional Nursing, 13*(3), 178–185. [https://doi.org/10.1016/s8755-7223\(97\)80069-5](https://doi.org/10.1016/s8755-7223(97)80069-5)
- Soderstrom, M., Dolbier, C., Leiferman, J., & Steinhardt, M. (2000). The Relationship of Hardiness, Coping Strategies, and Perceived Stress to Symptoms of Illness. *Journal of Behavioral Medicine, 23*(3), 311–328. <https://doi.org/10.1023/a:1005514310142>
- Vagni, M., Maiorano, T., Giostra, V., & Pajardi, D. (2020). Hardiness and Coping Strategies as Mediators of Stress and Secondary Trauma in Emergency Workers during the COVID-19 Pandemic. *Sustainability, 12*(18). <https://doi.org/10.3390/su12187561>
- Predko, V. V. (2022). Psychological features of the manifestation of coping strategies of participants in the educational process with a late level of vitality. *Scientific notes of Tavriv National University named after V. I. Vernadskyi. Series: Psychology, 2*(33(72)), 64–72. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/11> [in Ukrainian].
- Predko, V., & Bondar, M. (2022). Psychological features of the interrelationship of resilience and behavioral coping strategies of the adolescent personality. *Scientific works of the Interregional Academy of Personnel Management. Psychology, 2*(55), 5–13. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.2.1> [in Ukrainian].
- Tytarenko, T. M., & Larina, T. O. (2009). *Vitality of the individual: social necessity and security*. Marych [in Ukrainian].
- Chikhantsova, O. (2018). Sustainability and its connection with personal values. *Problems of modern psychology. Collection of scientific works, 42*, 211–231. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231> [in Ukrainian].
- Altinsoy, F., & Aypay, A. (2023). A post-traumatic growth model: psychological hardiness, happiness-increasing strategies, and problem-focused coping. *Current Psychology, 42*, 2208–2220. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02466-0>
- Bartone, P. T., Johnsen, B. H., Eid, J., Hystad, S. W., & Laberg, J. C. (2016). Hardiness, avoidance coping, and alcohol consumption in war veterans: A moderated-mediation study. *Stress and Health, 33*(5), 498–507. <https://doi.org/10.1002/smi.2734>
- Bouabdellah, L., Bensalem, I., Mokdad, M., & Kherbache, H. (2018). Psychological Hardiness and Coping Strategies to Deal with Traumatic Event at Algerian Firefighters. *Proceedings of the 20th Congress of the International Ergonomics Association (IEA 2018)*, 285–292. https://doi.org/10.1007/978-3-319-96089-0_31
- Carver, C. (2013). Coping. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, 496–500. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_1635
- Eschleman, K. J., Bowling, N. A., & Alarcon, G. M. (2010). A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management, 17*(4), 277–307. <https://doi.org/10.1037/a0020476>
- Escolas, S. M., Pitts, B. L., Safer, M. A., & Bartone, P. T. (2013). The protective value of hardiness on military posttraumatic stress symptoms. *Military Psychology, 25*(2), 116–123. <https://doi.org/10.1037/h0094953>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire*. Consulting Psychologists Press.
- Frydenberg, E. (2014). Coping research: Historical background, links with emotion, and new research directions on adaptive processes. *Australian Journal of Psychology, 66*(2), 82–92. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12051>
- Funk, S. C. (1992). Hardiness: A review of theory and research. *Health Psychology, 11*(5), 335–345. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.11.5.335>
- Hanton, S., Neil, R., & Evans, L. (2013). Hardiness and anxiety interpretation: An investigation into coping usage and effectiveness. *European Journal of Sport Science, 13*(1), 96–104. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.635810>
- Harris, S. M. (2004). The effect of health value and ethnicity on the relationship between hardiness and health behaviors. *Journal of Personality, 72*(2), 379–412. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00266.x>
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*(1), 168–177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of humanistic psychology, 44*(3), 279–298. <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>
- Simoni, P. S., & Paterson, J. J. (1997). Hardiness, coping, and burnout in the nursing workplace. *Journal of Professional Nursing, 13*(3), 178–185. [https://doi.org/10.1016/s8755-7223\(97\)80069-5](https://doi.org/10.1016/s8755-7223(97)80069-5)
- Soderstrom, M., Dolbier, C., Leiferman, J., & Steinhardt, M. (2000). The Relationship of Hardiness, Coping Strategies, and Perceived Stress to Symptoms of Illness. *Journal of Behavioral Medicine, 23*(3), 311–328. <https://doi.org/10.1023/a:1005514310142>
- Vagni, M., Maiorano, T., Giostra, V., & Pajardi, D. (2020). Hardiness and Coping Strategies as Mediators of Stress and Secondary Trauma in Emergency Workers during the COVID-19 Pandemic. *Sustainability, 12*(18). <https://doi.org/10.3390/su12187561>

Отримано редакцією журналу / Received: 10.03.2023
 Прорецензовано / Revised: 15.03.2023
 Схвалено до друку / Accepted: 20.05.2023

Ivan DANYLIUK, DSc (Psychol.), Prof.
e-mail: danyliuk@knu.ua
ORCID ID: 0000-0002-6522-5994
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

Viktoriya PREDKO, PhD
e-mail: tori.viktoryia@gmail.com
ORCID ID: 0000-0001-5160-7636
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Ukraine

Maksym BONDAR, Student
ORCID ID: 0009-0008-4981-452X
e-mail: bomdarm@proton.me
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

FEATURES OF HARDINESS DEPENDING ON DOMINANT COPING STRATEGIES OF PERSONALITY

Background. *Hardiness is an important psychological characteristic of a personality that helps to overcome difficulties and solve stressful life situations. Despite certain differences between the concepts of hardiness and coping strategies, studies (Olefir, 2011; Predko & Bondar, 2022; Soderstrom, Dolbier, Leiferman, & Steinhardt, 2000) demonstrate the relationship between coping strategies and personality hardiness. On the one hand, hardiness is determined by a person's ability to engage in constructive coping strategies aimed at overcoming life difficulties, and on the other hand, it is its effective expression.*

Purpose: *to build a prognostic model that will allow to determine the level of hardiness depending on the chosen coping strategies.*

Methods. *"Test of hardiness", adaptation of D. A. Leontiev and O. I. Rasskazova; measure "Coping Strategy Indicator" by J. Amirkhan, adapted by V. M. Yaltonsky; "Ways of Coping Questionnaire" by R. Lazarus; questionnaire "Proactive Coping Inventory" by L. Aspinwall, E. Greenglass, R. Schwarzer, S. Taubert, adapted by O. Starchenkov. Regression analysis was performed to create a prognostic model.*

Results. *A prognostic model was developed that allows for identifying the level of hardiness depending on the dominant coping strategies. Using regression analysis, it was proved that three predictors have the greatest influence, namely problem avoidance, proactive coping, and planful problem-solving.*

Conclusion. *It was found that the choice of coping strategies determines the overall level of a person's hardiness and his or her ability to effectively withstand any situation. The study has shown that the proactivity of an individual, emotional self-regulation, and the ability to calculate the time perspective are the main factors in the successful overcoming of difficulties. At the same time, attempts to avoid negative experiences and denial of the problem impede the manifestation of hardiness. However, further research is needed to develop the model in greater detail.*

Keywords: *hardiness, personality, coping strategies, problem avoidance, proactive coping, and planful problem-solving.*

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The authors declare no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses, or interpretation of data; in the writing of the manuscript; or in the decision to publish the results.