

УДК 159.922

Психологічні особливості прояву життєстійкості в підлітковому віці

Фролова Н. В.
natlick7@gmail.com

У статті наведено теоретичний аналіз феномену життєстійкості. В рамках диспозиційного підходу визначено психологічні особливості прояву феномену в підлітковому віці. Емпіричним шляхом встановлено зв'язок між особистісними властивостями, а саме – осмисленістю життя, позитивним відношенням, автономією, психологічним благополуччям та життєстійкістю, а також визначено предиктори життєстійкості підлітків.

Ключові слова: життєстійкість; диспозиційні риси; позитивне відношення; психологічне благополуччя; осмисленість життя; автономність; підлітковий вік.

В статье проведен теоретический анализ феномена жизнестойкости. В рамках диспозиционного подхода определены психологические особенности проявления феномена в подростковом возрасте. В ходе эмпирического исследования установлена связь между личностными свойствами, а именно – осмысленностью жизни, позитивным отношением, автономией, психологическим благополучием и жизнестойкостью, а так же - обозначены предикторы жизнестойкости подростков.

Ключевые слова: жизнестойкость; диспозиционные черты; положительное отношение; психологическое благополучие; осмысленность жизни; автономность; подростковый возраст.

Background. The question of preserving psychological well-being in today's world with its globalization is becoming actual and important. Person's successful functioning is impossible without understanding of its hardiness that is the resource development, which contributes to its preservation in the time of crisis and changing environment and the factors influencing that process as well. Finding out the ways of its formation especially in adolescence is an important issue nowadays.

Objective of the study is to investigate the phenomenon of hardiness and the factors that influences it in adolescence

Method: theoretical (analysis and generalization of the theoretical approaches to the personality assessment); empirical; mathematical methods of elate processing: correlation and regression analysis; data interpretation (analysis, synthesis, systematization of data).

Sample 60 adolescents aged 13-14 years, 32 female and 28 male among them.

Results It has been found out that hardiness has directly proportional correlation with the following disposition features - positive attitude ($r = 0,395, p=0,01$); psychological well-being ($r = 0,512, p= 0,01$); meaningfulness of life ($r = 0,473, p=0,01$); autonomy ($r = 0,473, p=0,01$) and there is no correlation between hardiness and such disposition features as extraversion and self perception.

The regression analysis has let point out the main predictors of hardiness effectiveness. Meaningfulness of life ($\beta=0,394$) and autonomy ($\beta=0,396$) influence the process successfully in adolescence.

Conclusion The major results can be summarized in the following way: the successful formation of hardiness has been determined with the number of disposition features: positive attitude, psychological well-being, meaningfulness of life, autonomy. It has been proved that meaningfulness of life and autonomy are the predictors of hardiness effectiveness in adolescence

Key words: hardiness; disposition features; positive attitude; psychological well-being; meaningfulness of life; autonomy; adolescence.

Постановка проблеми. В сучасний період розвитку суспільства тема подолання і проживання складних життєвих ситуацій є досить актуальною. Напружена соціальна, економічна, політична та ідеологічна ситуація в нашій країні висуває підвищені вимоги до особистості, якій доводиться змінюватися, залишаючись при цьому стійкою.

Стабілізація взаємодії, саме підлітка, з навколишнім середовищем вимагає внутрішнього ресурсу, в якості котрого ряд вітчизняних дослідників (Д.А. Леонтьєв, М.В. Логінова, Л.А. Александрова, Д.Н. Узнадзе та ін.) розглядають психологічну стійкість особистості. Ідея життєстійкості являє собою оптимальну реалізацію людиною її психологічних можливостей в несприятливих життєвих ситуаціях.

Різні фактори навколишньої середовища, індивідуальні особливості психіки, специфіка взаємодії людини зі світом сприяють прояву життєстійкості як інтегральної властивості особистості людини. Для того, щоб пристосуватися до рівня соціальної напруги у суспільстві та реалізувати себе, підлітку необхідні навички вирішення проблем, та можливість набути таку якість особистості, яка допоможе самореалізуватися. Все це зумовлює необхідність вивчення як життєстійкості, так і факторів, що впливають на ефективність цього процесу та відіграють ключову роль у ході адаптації до складних життєвих ситуацій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В процесі дослідження, в межах визначеної проблематики, ми спиралися на теоретичні відомості щодо вивчення феномену життєстійкості в психології (С. Мадді та С.Кобейс, Д.А. Леонтьєв, В. Д. Шадриков); диспозиційних теорій особистості (Г. Олпорт, Г. Айзенк та Р. Кеттел), досліджень зв'язку диспозиційних рис з життєстійкістю (А.Г. Маклаков, Р. МакКрає і П. Коста, С. Мадді, Т.Л. Крюкова). Дослідження життєстійкості проводились як

за кордоном, так і в пострадянському просторі, однак, до сих пір не існує терміна повністю ідентичного поняттю життєстійкості С. Мадді. Найбільш близькими до нього у вітчизняній психології визначали наступні поняття: особистісний ресурс, життєтворчість, психологічна стійкість, поведінка подолання, суб'єктивність, копінг-стратегії. Ці поняття є близькими до феномену життєстійкості, але не тотожними. Відсутність прямих досліджень за обраною темою і обумовлюють актуальність дослідження.

Мета: на прикладі диспозиційних рис, проаналізувати результати теоретичного та емпіричного дослідження психологічних особливостей проявів життєстійкості підлітковому віці.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ретельний аналіз теоретичних концепцій та підходів до визначення феномену життєстійкості, надав можливість спиратися у роботі на розуміння життєстійкості як особливої інтегративної якості, системи установок і переконань про світ і про себе, що дозволяє особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи при цьому внутрішній баланс і гармонію (Nalivajko, 2006).

Не зважаючи на те, що дослідження життєстійкості проводяться як за кордоном, так і в пострадянському просторі, до сих пір не існує терміна повністю ідентичного поняттю життєстійкості С. Мадді, який виділив визначав її як інтегративну якість і виділяв три взаємопов'язані компоненти цього утворення: залучення (включеність), контроль і виклик (прийняття ризику) (Borisenko, Materova, Xovalkina & Shamardina 2014).

Економічні, політичні, демографічні процеси, що відбуваються в Україні, докорінно змінили соціальну сферу життя суспільства. Умови, в яких протікає життєдіяльність сучасної людини, часто по праву називають екстремальними і стимулюючими розвиток стресу. Це призводить до загального зниження почуття безпеки і захищеності сучасної людини.

Проблема поведінки людини в життєвих ситуаціях останнім часом є дуже актуальною, що пояснюється інформаційною насиченістю і прискоренням ритму сучасного життя. Відповідальність за своє життя, за його успішність лягає на саму людину. Щоб пристосуватися, адаптуватися до такої напруги, успішно реалізовувати себе, людині необхідно виробляти навички вирішення проблем, придбати таку якість, властивість особистості, яка дозволила б ефективно самореалізовуватися. Особливо актуальним це стає у підлітковому віці, який являє собою межову ланку між дитячими та зрілими періодами розвитку людини. Без чітко сформованих стереотипів, вимоги до соціальної успішності особистості, у даному віковому періоді, починають формуватися відповідно до змін, що відбуваються в суспільстві. Руйнується та змінюється ставлення дитини до себе і до світу, розвиваються процеси самосвідомості, саморегуляції, що в подальшому призводить до самовизначення, формування внутрішньої позиції дорослої людини.

При розгляді проблеми розвитку феномену життєстійкості в підлітковому віці, важливо відзначити, що це вік, коли відбувається зміна колишніх цінностей і розривається майданчик для майбутнього смислоутворення (Chudnovskij, 2006).

Американські психологи Сальвадор Мадді і Сьюзен Кобейс розглядали життєстійкість як особливу систему установок і переконань про світ і про себе, що дозволяє особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи при цьому внутрішній баланс і гармонію (Maddi, 2012).

Прикладний аспект життєстійкості обумовлений тією роллю, яку ця особистісна змінна грає в успішному протистоянні особистості стресових ситуацій, перш за все в професійній діяльності. Саме життєстійкість виявляється ключовою особистісною змінною, яка опосередковує вплив стресогенних факторів на соматичне і душевне здоров'я, а також на успішність діяльності (Leont'ev, & Rasskazova, 2006).

Серед низки підходів до вивчення та дослідження феномену життєстійкості нашу увагу привернув диспозиційний, в якому перевірялося припущення про наявність властивостей людини, що визначають ефективність чи неефективність поведінки в напружених умовах життєдіяльності, які роблять людину особливо вразливою при наростанні інтенсивності зовнішніх навантажень і сильних емоційних впливів.

Саме тому, в рамках нашого емпіричного дослідження ми поставили собі за мету визначити, які риси особистості забезпечують найбільш позитивні результати при подоланні труднощів, і є пов'язаними із феноменом життєстійкості.

Розглянувши різні підходи щодо пояснення феномену диспозиційних рис, ми вирішили спиратися на теорію Г.Олпорта, який поділяв риси на загальні, або вимірювані, (ними володіє безліч людей в більшій чи меншій мірі), і індивідуальні, або морфологічні, унікальні для кожного індивіда. Надалі, розвиваючи свою теорію, Г. Олпорт став застосовувати термін «рис особистості» тільки для позначення загальних рис, а для рис індивідуальних він ввів новий термін – «особистісні диспозиції» - індивідуальні особливості поведінки, які повторюються у даної особистості, є унікальними за своїми властивостями та відсутні у переважаючої кількості людей (Stoliarenko, 2012).

Як відомо, прихильники диспозиційного підходу виходили з того, що спостерігається певна послідовність у тому, яким чином людина впорається з несхожими стресовими ситуаціями. У сучасній вітчизняній психології робляться спроби цілісного осмислення особистісних характеристик, відповідальних за успішну адаптацію і подолання важких ситуацій в житті людини. Як приклад можна привести такі поняття як особистісний адаптаційний потенціал і особистісний потенціал (Maklakov, 2001).

Проведений аналіз робіт з проблеми життєстійкості і поведінки подолання складних життєвих обставин дозволив виділити такі індивідуально-психологічні, особистісні характеристики, що

впливають на вибір копінг-поведінки, як тип темпераменту, мотивація досягнення, локус контролю, відповідальність, благополуччя (Р. Ельмонс), Я-концепція (Т.Л. Крюкова), саморегуляція (Е.А. Сергієнко), оптимізм (М. Scheier, С. Carver), самоефективність (А. Бандура), «впертість духу» (В. Франкл), екстраверсія, відкритість досвіду, готовність йти назустріч людям (Р. МакКрає та П. Коста), нейротизм та ін.

Спираючись на теоретичний аналіз літератури, для проведення емпіричного дослідження ми обрали блок диспозиційних рис, дослідження яких проводилось за тестом смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтьєва (загальний показник осмисленості життя.) , тестом життєстійкості С.Мадді, (адаптація опитувальника Hardiness Survey Д.О. Леонтьєва та О.І. Расказової), п'ятифакторним опитувальником особистості, автори Р. МакКрає та П. Коста, шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф (показники: позитивне відношення, автономія, самоприйняття) в адаптації П. П. Фесенко і Т. Д. Шевеленкової.

На основі результатів даного методичного інструментарію було здійснено подальший аналіз зв'язку життєстійкості з її гіпотетичними предикторами –обраним комплектом диспозиційних рис.

В якості залежної змінної взято загальний показник життєстійкості особистості, а незалежних змінних –рис особистості, що опосередковують вплив на неї важкої ситуації.

За отриманими результатами проведено кореляційне дослідження із застосуванням кореляційного коефіцієнта r-Пирсона. Для диференціації потенційного впливу диспозиційних рис на життєстійкість було здійснено кореляційно-регресійний аналіз, який дозволив визначити серед багатьох змінних ті, які вірогідно зумовлюють життєстійкість людини.

У емпіричному дослідженні брали участь учні, віком від 13 до 14 років в кількості 60 осіб, 32 дівчини та 28 юнаків

В результаті проведеного кореляційного аналізу нами були досліджені наступні зв'язки життєстійкості (тест життєстійкості за адаптацією Д.О. Леонтьєва та О.І. Расказової) із осмисленістю життя (тест смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтьєва), позитивним відношенням, автономією, самосприйняттям, психологічним благополуччям (шкала психологічного благополуччя К. Ріфф) та екстраверсією-інтроверсією (п'ятифакторний опитувальник особистості, Р. МакКрає та П. Коста), які наведено у табл. 1:

Таблиця 1

Статистично значущі зв'язки показника життєстійкості підлітків з комплектом диспозиційних рис

Показники	Життєстійкість
Осмисленість життя	*0,473
Екстраверсія-інтроверсія	0,134
Позитивне відношення	*0,395
Автономія	*0,473
Самосприйняття	0,185
Психологічне благополуччя	*0,512

* кореляційний зв'язок достовірний на рівні 0,01;

Встановлено статистично значущі прямі кореляційні зв'язки життєстійкості з наступними диспозиційними рисами особистості: осмисленістю життя ($r = 0,473$, $p=0,01$), позитивним відношенням ($r = 0,395$, $p=0,01$), автономією ($r = 0,473$, $p=0,01$), та психологічним благополуччям ($r = 0,512$, $p=0,01$). При цьому не виявлено статистично значущих кореляційних зв'язків життєстійкості з такими диспозиційними рисами особистості, як екстраверсія-інтроверсія та самосприйняття, що може пояснюватись як специфікою вибірки досліджуваних, так і їх віковими особливостями.

Прямий кореляційний зв'язок показника життєстійкості із показником осмисленості життя ілюструє той факт, що респонденти з високим рівнем її осмисленості, у важкій життєвій ситуації, оцінюють власні сили як високі, сприймають себе як сильну особистість, а труднощі, що виникають, їх не тільки не лякають, а, навпаки, стимулюють до перетворюючих дій.

Такі складові позитивного відношення до інших, як оптимізм, відкритість та компетентність, надають підліткам можливість протистояти складним ситуаціям, звертаючись за допомогою к друзям та дорослим, проте, слід відзначити, що, при цьому, рівень позитивного відношення ефективно кооперує з показником автономності, який передбачає подолання складних життєвих ситуацій самостійно.

Зв'язок показника психологічного благополуччя з життєстійкістю висвітлює той факт, що підлітки позитивно ставляться до себе, знають і приймають свої різні сторони, і, саме це, допомагає їм з легкістю проходити життєві труднощі.

Для представлення більш детального аналізу щодо потенційних предикторів, які обумовлюють життєстійкість, було побудовано кореляційно-регресійні моделі. Добір факторів здійснювався шляхом виключення з моделі найбільш взаємозалежних факторів з урахуванням значущості коефіцієнтів регресії, оцінених за допомогою t-критерію.

Для перевірки вірогідності впливу диспозиційних рис особистості на життєстійкість підлітків нами було виділено незалежні змінні для регресійного аналізу. У якості останніх був використаний, сформований на початку дослідження, блок диспозиційних рис особистості: осмисленість життя - сприйняття життя, як цікавого, емоційно насиченого та сповненого сенсу; позитивне відношення

до інших, як задовільні відносини з оточуючими, піклування про благополуччя інших та здатність співпереживати; психологічне благополуччя, як узгодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги; автономія, як показник незалежності, самостійного регулювання власної поведінки; самосприйняття, як позитивне відношення до себе та екстраверсія - критерій, який характеризує людину, як товариську, імпульсивну та оптимістичну.

Результати регресійного аналізу, здійсненого для 6 факторів посприяли виокремленню двох факторів, які продемонстрували статистично надійну вірогідність впливу диспозиційних рис на життєстійкість особистості. Для наочності побудовано двохфакторну кореляційно-регресійну модель виду:

$$Y = -7,88 + 0,394X_1 + 0,396X_2,$$

де Y - загальний показник життєстійкості, X_1 - осмисленість життя, X_2 - автономія. Результати регресійної статистики наведено в табл. 2., загальну характеристику побудованої кореляційно-регресійної моделі - у табл. 3.

Таблиця 2

Регресійна статистика для двохфакторної моделі вірогідності впливу диспозиційних рис на життєстійкість особистості

Показники	Розраховане значення
Множинний R	0,607
R-квадрат	0,368
Скорегований R-квадрат	0,346
Стандартна похибка	13,95611

Величина коефіцієнту множинної кореляції для двохфакторної моделі життєстійкості дорівнює 0,607. Дві риси характеру особистості (осмисленість життя та автономія) прогноують вірогідність високого рівня життєстійкості.

Таблиця 3

Характеристика кореляційно-регресійних зв'язків між факторами та загальним показником для двохфакторної моделі життєстійкості

Показники	Коефіцієнти регресії (β)	t-критерій Стьюдента	Рівень значущості вірогідності прогнозу, p
Осмисленість життя	0,394	3,686	0,001
Автономність	0,396	3,701	0,000

Стандартні коефіцієнти регресії відображають відносний рівень вірогідності впливу кожного з факторів - предикторів: для змінної «осмисленість життя» $\beta=0,394$, для змінної «автономність» $\beta=0,396$. Усі коефіцієнти статистично значущі.

Значення R-квадрата (коефіцієнта детермінації) дорівнює 0,368. Це означає, що частка дисперсії залежної змінної пояснена регресією, складає 36,8%. Розрахована регресійна модель є значущою за критерієм F-Фішера ($F=16,609$ за $p<0,01$).

Отримані результати дають можливість припустити, що основою проявів життєстійкості в підлітковому віці є поєднання осмислення життя із автономністю.

Вірогідний вплив зазначених диспозиційних рис пояснюється тим, що життєстійкість є феноменом, який ґрунтується на раціональному розумінні особистістю власних здобутків та переживань. Це система установок і переконань про світ і про себе, що дозволяє особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи при цьому внутрішній баланс і гармонію. Життєстійкість особистості характеризується мірою подолання особистості самої себе. Саме це пояснює наявність факторів осмисленості життя та автономності, які впливають на залежну змінну, та відсутність серед цього переліку інших рис. Слід, також, зазначити, що цей тандем предикторів є цікавим в контексті підліткового віку, оскільки йому притаманні новоутворення, що надають можливість сприймати життя та самореалізовуватися у ньому. Адже стійкі індивідуально психологічні та особистісні риси не тільки визначають ступінь ефективності стилів подолання, але і забезпечують в цілому психологічне благополуччя особистості.

Наведені емпіричні висновки позитивно корелюють з вже існуючими теоретичними: тобто, є властивості людини, які визначають ефективність поведінки і діяльності в напружених умовах життєдіяльності, які роблять людину стійкою до зовнішніх навантажень і сильних емоційних впливів.

Висновки Проведений аналіз робіт з особливостей прояву досліджуваного феномену дозволив розуміти життєстійкість як особливу інтегративну якість, систему установок і переконань про світ і про себе, що дозволяє особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи при цьому внутрішній баланс і гармонію (Nalivajko, 2006) та виділити такі індивідуально-психологічні, особистісні характеристики, що впливають на якість процесу, як тип темпераменту, мотивація досягнення, локус контролю, відповідальність, Я-концепція (Т.Л. Крюкова), оптимізм (М. Scheier, С. Carver), самоефективності (А. Бандура), екстраверсія, відкритість досвіду, готовність йти назустріч людям (Р. МакКрас та П. Коста), та ін.

Теоретичні відомості та існуючі емпіричні дослідження надали можливість виділити блок

диспозиційних рис з метою вивчення їх впливу на показники життєстійкості у підлітковому віці.

В результаті проведеного емпіричного дослідження було встановлено, що диспозиційні риси відіграють певну роль у життєстійкості підлітків. Визначено зв'язок диспозиційних рис особистості (психологічного благополуччя, позитивного відношення, автономії та осмисленості життя) з життєстійкістю, як здатністю долати труднощі. Встановлено, що осмисленість життя та автономність можуть також розглядатись, як потенційні чинники - предиктори життєстійкості підлітків.

Перспективи подальшого дослідження обраної проблеми обумовлюються розширенням блоку диспозиційних рис з метою вдосконалення інформації щодо особливостей прояву життєстійкості у підлітків а також врахуванням впливу ситуаційних чинників і соціального контексту, в якому розгортається цей процес в підлітковому віці.

Література

1. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. — Москва: Смысл, 2006. — 63 с.
2. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // А.Г. Маклаков // Психологический журнал. — 2001. — № 1. — С.16-24.
3. Наливайко Т.В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди / Т.В. Наливайко // Вестник интегративной психологии: журнал для психологов. . — Ярославль, 2006. — № 4. — С.211-216.
4. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании / О.В. Борисенко , Т.А. Матерова , О.А. Ховалкина , М.В. Шамардина . — Барнаул: АГУ, 2014. — 184 с.
5. Столяренко О.Б. Психология личности / О.Б. Столяренко. — Київ: Центр учбової літератури, 2012. — 280 с.
6. Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни: / В.Э. Чудновский . — Воронеж: МПО «МОДЕК», 2006. — 768 с.
7. Maddi S. Hardiness: Turning Stressful Circumstances Into Resilient Growth / S. Maddi. — New York: Springer, 2012. — 88 с.

References

1. Borisenko , O.V., Materova , T.A., Xovalkina , O.A., & Shamardina , M.V. (2014). Osobnosti formirovaniya zhiznjestojkosti i sovladaniya s trudny`mi zhiznenny`mi i stressovy`mi situacijami nesovershennoletnix v obrazovanii . Barnaul: AGU.
2. Chudnovskij , V.E. (2006). Stanovlenie lichnosti i problema smy`sla zhizni. Voronezh: MPO «MODEK».
3. Leont`ev, D.A., & Rasskazova, E.I. (2006). Test zhiznjestojkosti. Moskva: Smy`sl.
4. Maddi, S. (2012). Hardiness: Turning Stressful Circumstances Into Resilient Growth. New York: Springer
5. Maklakov , A.G. (2001). Lichnostny`j adaptacionny`j potencial: ego mobilizaciya i prognozirovanie v e`kstremaal`ny`x usloviyax / A. G. Maklakov // . Psixologicheskij zhurnal, 1, 16-24.
6. Nalivajko, T.V. (2006). K voprosu osmy`sleniya koncepcii zhiznjestojkosti S. Maddi . Vestnik integrativnoj psixologii: zhurnal dlya psixologov. , 4, 211-216.
7. Stoliarenko, O.B. (2012). Psykholohiia osobystosti. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury.