

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF MANIFESTATION OF LIFE-RESISTANCE IN ADOLESCENCE

Інеса Сергєєва, Олена Солодка
Inessa Sergeeva, Elena Solodkaya

Анотація

Стаття присвячена проблемі життєстійкості підлітків. Представлено теоретичний аналіз проблеми життєстійкості як інтегральної риси особистості, відповідальної за успішність подолання життєвих труднощів. Охарактеризовано основні компоненти та передумови розвитку життєстійкості. Проаналізовано результати емпіричного дослідження психологічних особливостей проявів життєстійкості в підлітковому віці. Виявлено, що близько половини опитаних підлітків мають високий рівень життєстійкості. Встановлено взаємозв'язок між життєстійкістю підлітків та їх копінг-стратегіями.

Annotation

The article is devoted to the problem of life-resistance in adolescents. Presents a theoretical analysis of the problem of life-resistance as an integral personality traits responsible for success in overcoming the difficulties of life. The main components and prerequisites for the development of life-resistance are described. Authors analyse the results of empirical research of the psychological peculiarities of manifestation of life-resistance in adolescence. It was revealed that about half of the interviewed adolescents have a high level of life-resistance. The relationship between life-resistance and coping strategies in adolescence are described.

Ключові слова: життєстійкість, особистість, підліток.

Keywords: life-resistance, personality, teenager.

Вступ

Сьогодні ми знаходимося на складному етапі розвитку суспільства. На всіх нас кожен день діє багато негативних чинників, що призводять до виникнення стресів та перевантажень. Займаючись своїми справами та прагнучи досягти поставленої мети, ми інколи забуваємо про підростаюче покоління – про дітей та підлітків, яким ще важче протистояти виникаючим стресам. Особливо вразливими є підлітки. Підлітковий вік є кризовим і найскладнішим періодом в житті кожної людини. Поряд з анатомо-фізіологічними змінами в організмі підлітка, також відбувається бурхливий психічний розвиток. Підлітковий вік характеризується розвитком самосвідомості, вольової сфери, мотиваційної, а також саме в цьому віці завершується розвиток такого важливого компонента особистості, як життєстійкість. Життєстійкість дозволяє чинити опір негативним впливам середовища, підвищує стресостійкість та дозволяє прогнозувати бажане майбутнє. Але, як показує практика, підлітки не вміють конструктивно вирішувати конфлікти та проблеми, з якими зіштовхуються, вони більш підвладні

негативним наслідком стресів, ніж дорослі. А, отже, головною метою дорослих стає завдання навчити підлітків, як долати проблеми та протистояти труднощам. Тому актуальною стає проблема вивчення життєстійкості як інтегративної характеристики особистості саме в підлітковому віці.

1. Теоретичний аналіз проблеми психологічних особливостей проявів життєстійкості в підлітковому віці

1.1. Поняття життєстійкості та її основні компоненти

Вперше термін «hardiness» (міцність, витривалість) було використано американськими вченими С.Маді та С.Кобейс при вивченні психологічних процесів протистояння людини стресам. У вітчизняних дослідженнях Д.О.Леонтьєв запропонував перекласти цей термін, як життєстійкість.

В різний час, окрім С.Маді, С.Кобейс та Д.О.Леонтьєва, вивченням життєстійкості займалися К.Алер, Т.Сміт, А.В.Махнач, А.І.Лактіонова, Е.А.Рильська, Е.І.Расказова та інші дослідники.

За думкою С.Маді, життєстійкість – це інтегральна риса особистості, відповідальна за успішність подолання життєвих труднощів. Життєстійкість дозволяє чинити опір негативним впливам середовища, підвищує стресостійкість людини, дозволяє прогнозувати бажане майбутнє [1].

Дослідження С.Маді і С.Кобейса продемонстрували, що життєстійкість – особистісна характеристика, яка є загальною мірою психічного здоров'я людини та відображає три життєві установки: включеність, впевненість у можливості контролю над подіями, а також готовність до ризику.

Включеність – це переконання в тому, що зацікавленість тим, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось гідне і цікаве для особистості. Людина з розвиненим компонентом включеності отримує задоволення від власної діяльності, в ході якої вона відчуває власну значущість та цінність.

Компонент контролю являє собою впевненість в тому, що боротьба дає змогу впливати на результати того, що відбувається, навіть якщо успіх в даній справі не гарантовано. В протигагу цьому можна виділити почуття власної безпорадності. Людина з розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама обирає власну діяльність та свій шлях. Цей компонент дещо схожий з категорією локус контролю Дж.Ротера.

Прийняття ризику – це впевненість людини в тому, що все, що з нею відбувається, сприяє здобуттю нового досвіду та розвитку особистості за рахунок нових знань. Людина, що сприймає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти навіть, якщо успіх у справі не гарантовано, на власний страх і ризик. Цей компонент дозволяє особистості залишатись відкритою навколишньому світу [6].

Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів і сприйняття їх як менш значущих. С.Маді підкреслював важливість виразності всіх трьох компонентів для збереження здоров'я та оптимального рівня працездатності й активності в стресових умовах.

Вищезазначені компоненти життєстійкості розвиваються ще в дитинстві і частково в підлітковому віці. Їх розвиток тісно пов'язаний зі стосунками між дитиною і батьками. Зокрема, для розвитку компонента включеності принципово важливими є підтримка, любов та схвалення з боку батьків. Підтримка ініціативи дитини, її прагнення вирішувати задачі, що стають складнішими, сприяє розвитку компонента

контролю. Для компонента прийняття ризику важливими є різноманітність вражень, мінливість та не однорідність навколишнього середовища [3]. Окрім цього, на розвиток життєстійкості впливають індивідуальні, фізіологічні, психологічні характеристики людини, психофізіологічні особливості, соціально-психологічні якості, а також життєвий досвід та сенсожиттєві орієнтації [1].

1.2. Психологічні особливості підліткового віку

Сучасна психологічна наука визначає підлітковий вік як один із найскладніших періодів у житті людини. На сьогоднішній день це одна з найбільш дискусійних проблем вікової психології: терміни його початку і закінчення, психологічний зміст провідної діяльності, перелік новоутворень – всі ці аспекти неоднозначно тлумачаться вітчизняними і зарубіжними психологами.

Серед зарубіжних вчених проблемою вивчення підліткового віку займалися А.Гезел, Р.Бенедикт, Ст.Холл, Е.Шпрангер, Ш.Бюлер, В.Штерн, Е.Еріксон, Ж.Піаже та інші. Серед вітчизняних вчених проблему підліткового віку висвітлювали у своїх працях та дослідженнях Л.І.Божович, Л.С.Виготський, Д.Б.Ельконін, Н.А.Рибникова, В.Е.Смирнова, І.А.Арямова та інші.

Підлітковий вік – це вік між дитинством і дорослістю (від 11-12 до 14-15 років), який характеризується якісними змінами, пов'язаними зі статевим дозріванням і входженням у доросле життя. У цей період особистість має підвищену збудливість, імпульсивність і часто неусвідомлений, статевий потяг.

Провідними видами діяльності для підлітка є міжособистісне спілкування з дорослими і однолітками, суспільно корисна праця і навчання, що позитивно позначається на розвитку психіки та особистості загалом [2].

Суть соціальної ситуації розвитку полягає в тому, що підліток включається до нової системи відносин у спілкуванні з однолітками і дорослими, при цьому безпосередній вплив на підлітка здійснює група однолітків.

У процесі навчання дуже помітно вдосконалюється мислення підлітка. Зміст і логіка досліджуваних у школі предметів, зміна характеру й форм навчальної діяльності формують і розвивають у нього здатність активно, самостійно мислити, міркувати, порівнювати, робити глибокі узагальнення й висновки [4].

Поступово, під впливом шкільного навчання розвивається аналітико-синтетична діяльність, підлітки починають цікавитися не тільки конкретними фактами, але і їхнім аналізом, зміцнюється тенденція до причинного пояснення, учні прагнуть виділити головне, істотне в матеріалі, опановують умінням обґрунтовувати, доводити певні положення, робити широкі узагальнення [5].

Підлітковий вік відзначений більш високим рівнем розвитку самосвідомості в порівнянні з іншими періодами дитинства. Не вмючи по-справжньому розібратися у собі, дитина в цьому віці стає надмірно чутливою до думки про нього навколишніх. Звідси уразливість підлітка, нестриманість, часто бурхливі, здавалося б, безпричинні реакції на самі дріб'язкові, з точки зору дорослого, обставини [2].

Анатомо-фізіологічні зміни в організмі підлітка породжують певні психологічні новоутворення, а саме прагнення до незалежності, потребу в самоствердженні й самовизначенні щодо свого статусу в сім'ї, колективі однолітків тощо. Розвиток інтересу до протилежної статі, пробудження романтичних почуттів також є характерною рисою підліткового віку. Втім новоутворення нерідко проявляються в неадекватних формах (зовнішня агресія, гостра критика інших, зухвала поведінка).

Таким чином, ми бачимо, що підлітковий вік досить складний та суперечливий період в житті людини, який потребує постійного психологічного супроводу.

2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей проявів життєстійкості в підлітковому віці

2.1. Організація, методи та методики емпіричного дослідження

Дослідження проблеми життєстійкості проводилось упродовж 2016-2017 років на базі загальноосвітньої школи I-III ступенів №10 міста Слов'янська, Донецької області в Україні. У емпіричному дослідженні приймали участь 50 підлітків (21 хлопець та 29 дівчат) віком від 12 до 14 років. Об'єктом нашого дослідження виступила життєстійкість особистості. В якості предмета дослідження – життєстійкість як компонент особистості в підлітковому віці. Метою нашого дослідження було вивчення психологічних особливостей проявів життєстійкості в підлітковому віці. Гіпотеза дослідження – між життєстійкістю підлітків та їх копінг-стратегіями існує взаємозв'язок.

Для досягнення поставлених задач ми використовували метод бесіди, що застосовувався з метою встановлення контакту з досліджуваними. За допомогою цього методу була зібрана первинна інформація про досліджуваних. Також нами було використано метод спостереження, що дозволив нам отримати додаткові данні про особливості поведінки підлітків в стресових ситуаціях, їх мотивацію та особливості відносин в колективі однолітків.

В якості основного методу дослідженні ми використовували тестування. Нами було обрано методику діагностики життєстійкості С.Маді в адаптації Д.О.Леонт'єва, що використовувалась нами з метою виявлення рівню життєстійкості та основних її компонентів у досліджуваних. Дана методика має 4 основні шкали: загальну життєстійкість, включення, контроль, прийняття ризику. В ході дослідження нам було важливо виявити не тільки загальний рівень життєстійкості, але і подивитись на якому рівні кожен з її компонентів розвинений у підлітків.

Оскільки життєстійкість виявляється у подоланні життєвих труднощів, ми вирішили вивчити як життєстійкість пов'язана з копінг-стратегіями. Копінг-стратегії – це прийоми та методи, якими людина користується, щоб вийти зі стресової ситуації. Саме в стресових ситуаціях поряд з копінг-стратегіями проявляється життєстійкість людини. Для дослідження копінг-стратегій у підлітків ми використовували методику діагностики копінг-стратегій Р.Лазаруса в адаптації Т.Л.Крюкової. Дана методика має 8 шкал, які відображають 8 різних копінг-стратегій.

Дані, отримані за допомогою вказаних методів та методик, підлягали кількісному та якісному аналізу. Використовувався метод кореляційного аналізу.

2.2. Психологічні особливості прояву життєстійкості в підлітковому віці

На першому етапі дослідження ми діагностували у підлітків життєстійкість за допомогою методики діагностики життєстійкості С.Маді (в адаптації Д.О.Леонт'єва). В результаті діагностики життєстійкості ми отримали наступні дані: трохи більше половини опитаних підлітків (56%) мають високий рівень життєстійкості. Висока виразність життєстійкості перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях, допомагає людині зберегти оптимальну працездатність та активність. Отже, підлітки з високим рівнем виразності життєстійкості отримують задоволення від того, чим займаються, переконані в тому, що результат вартий всіх намагань, що все, що з ними відбувається – це безцінний досвід. Але цього не можна сказати про підлітків з низьким рівнем виразності життєстійкості (26%). Для цієї групи досліджуваних характерним є низький рівень контролю над власним життям, байдужість та пасивність,

що породжує високу конфліктність та нездатність чинити опір стресу. 18% опитаних підлітків мають середні показники життєстійкості.

Далі ми виявили результати виразності кожного з компонентів життєстійкості. Компонент включеності на високому рівні виявлено у 42% досліджуваних. 28% підлітків мають середній рівень розвитку компоненту включеності. Майже третя частина підлітків (30%) мають низький рівень виразності даного компоненту. Підлітки з розвинутим компонентом включеності отримують задоволення від власної діяльності. В протилежність цьому, відсутність цієї переконаності породжує почуття відчуженості, почуття себе не на своєму місці.

Компонент контролю на середньому рівні виразності притаманний 44% підлітків. 32% досліджуваних мають високий рівень контролю, а 24% – низький рівень. Таким чином, більшість досліджуваних постійно схиляється в один чи в інший бік. Підлітки можуть бути переконаними в тому, що вони безпосередньо впливають на події в своєму житті, самостійно приймають рішення навіть, якщо успіх у справі не гарантовано. Ця характеристика також властива підліткам з високим рівнем виразності даного компоненту. З іншого боку підлітки можуть бути невпевненими у власних силах, почувати себе безпомічними, що характерно для досліджуваних з низьким рівнем виразності компоненту.

Третій компонент – прийняття ризику, на високому рівні притаманний 54% досліджуваних. Цю групу підлітків можна охарактеризувати, як людей переконаних в тому, що все, що з ними відбувається, сприяє їхньому розвитку за рахунок здобутого досвіду. Такі люди готові йти до кінця навіть, якщо успіх у справі не гарантовано. 34% досліджуваних за цим компонентом постійно вагаються. Лише 12% підлітків мають низький рівень виразності даного компоненту. Вони схильні до уникання ризикових ситуацій, воліють отримати надійні аргументи на користь успішності, перш ніж приступати до будь-якої справи.

Наступним етапом нашого дослідження було визначення копінг-стратегій, яким підлітки надають перевагу при стресових ситуаціях, за допомогою методики діагностики копінг-стратегій Р.Лазаруса (в адаптації Т.Л.Крюкової). Нами були отримані наступні дані: більшість досліджуваних в стресових ситуаціях додержуються копінг-стратегії «Позитивна переоцінка» (30%). Отриманий результат означає, що майже третина підлітків долають негативні хвилювання за рахунок їх позитивної переоцінки, розглядаючи як стимул для особистісного росту.

20% досліджуваних в стресових ситуаціях додержуються не менш продуктивного копіngu – «Прийняття відповідальності». Ця група підлітків в складних життєвих ситуаціях повністю бере на себе відповідальність за наслідки своїх вчинків та взагалі за виникнення проблем, а отже вирішує їх самостійно, покладаючись на себе. Проте, якщо результати за даним копіngом завищені, це означає, що підлітки можуть бути схильними до невиправданої самокритики, самозвинувачень, відчувати провину та хронічну незадоволеність собою.

12% досліджуваних в стресових ситуаціях вирішують проблеми за рахунок їх цілеспрямованого аналізу та планування своїх наступних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та ресурсів, що є в наявності. Отже, вищезгадана група підлітків в стресових ситуаціях обирає копіng «Планування вирішення проблем».

Рівна кількість досліджуваних (по 10%) в стресових ситуаціях обирають копіng-стратегії «Дистанціювання» або «Втеча-уникнення». Дані копіngи дещо схожі, однак, в першому випадку підлітки долають негативні хвилювання за рахунок зниження їх значущості та зниження емоційного реагування на них за допомогою інтелектуальних прийомів раціоналізації, переключення уваги, гумору та знецінювання. В другому випадку досліджувані також знецінюють складні стресові ситуації, проте, вони воліють

уникати їх розрішення за рахунок заперечення проблем, фантазування, невиправданих очікувань та відволікання. При завищених результатах за даним копінгом можуть спостерігатись навіть інфантильні форми поведінки серед досліджуваних.

Незначна кількість підлітків дотримується таких копінг-стратегій, як: «Конфронтація» (4%), «Самоконтроль» (8%) та «Пошук соціальної підтримки» (6%). Досліджувані, які дотримуються конфронтаційної копінг-стратегії, вирішують проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, проте вона забезпечує здатність особистості чинити опір труднощам, підвищує у людини енергійність та здатність відстоювати свою точку зору. Підлітки, що надають перевагу «Самоконтролю» як копінг-стратегії, долають труднощі за рахунок цілеспрямованого пригнічення та стримування власних емоцій, мінімізації їх впливу на сприйняття ситуації та поведінку, що не завжди є раціональним підходом. Підлітки, які обирають стратегію «Пошук соціальної поведінки», вирішують проблеми за рахунок залучення зовнішніх ресурсів, пошуку підтримки, поради або конкретної допомоги.

Аналізуючи загальний результат за методикою, можна стверджувати, що підлітки хоча і намагаються протистояти стресам, які виникають в їхньому житті, але їм не завжди це вдається. Досить велика кількість досліджуваних надають перевагу копінг-стратегіям, що спрямовані на ігнорування чи уникнення проблеми, або воліють необгрунтовано звинувачувати себе в усіх невдачах. Постійні перенапруження у навчанні, проблеми в міжособистісних стосунках та невміння підлітків протистояти стресам може призвести до порушень у гармонійному розвитку особистості, а отже і до виникнення нових проблем та стресів.

За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона нами було встановлений зворотній помірний зв'язок між показниками загальної життєстійкості та наступними копінгами: конфронтаційний ($r_{xy} = -0,382$; при $p \leq 0,01$); дистанціювання ($r_{xy} = -0,303$; при $p \leq 0,05$); самоконтроль ($r_{xy} = -0,364$; при $p \leq 0,01$) та втеча-уникнення ($r_{xy} = -0,304$; при $p \leq 0,05$). Отримані результати свідчать про те, що зі зростанням рівня життєстійкості зменшуються показники за даними шкалами. Таким чином, ми можемо стверджувати, що підлітки з високим рівнем життєстійкості в стресових ситуаціях не знецінюють значення проблеми, не хestують нею. Для них не притаманне заперечення проблеми, фантазування, пригнічення власних емоцій. Вони обирають більш конструктивні шляхи вирішення проблеми завдяки впевненості в тому, що все, що з ними відбувається – це безцінний досвід.

Кореляційний аналіз між показниками компонента включеності та копінг-стратегіями не надав нам статистично значущих результатів.

Зворотній помірний зв'язок ми отримали між компонентом контролю та такими копінгами, як: дистанціювання ($r_{xy} = -0,386$; при $p \leq 0,01$); самоконтроль ($r_{xy} = -0,476$; при $p \leq 0,05$); втеча-уникнення ($r_{xy} = -0,427$; при $p \leq 0,05$). Це означає, що підлітки, які переконані в тому, що вони контролюють своє життя та безпосередньо впливають на події в ньому, самостійно приймають рішення та не уникають вирішення проблем, не знецінюють значущість стресів, а намагаються їх одразу вирішувати, беручи все у свої руки.

Зворотній середній зв'язок нами було отримано між показниками компоненту контролю та стратегією конфронтації ($r_{xy} = -0,539$; при $p \leq 0,05$). Отримані результати говорять про те, що підлітки з високим рівнем вираженості компоненту контролю не чинять протидію виникаючому стресу, а знаходять конструктивне його вирішення.

Пряма помірна залежність була виявлена між компонентом контролю та копінгами прийняття відповідальності ($r_{xy} = 0,357$; при $p \leq 0,05$) і позитивна переоцінка ($r_{xy} = 0,341$; при $p \leq 0,05$). Отриманий результат дозволяє нам стверджувати, що підлітки, які повністю контролюють своє життя, беруть на себе відповідальність за свої вчинки та у

стресах долають негативні хвилювання за рахунок їх позитивної переоцінки, розглядаючи, як стимул для особистісного росту.

Між компонентом прийняття ризику та копінгами конфронтація ($r_{xy} = -0,323$; при $p \leq 0,05$) і втеча-уникнення ($r_{xy} = -0,302$; при $p \leq 0,05$) було виявлено зворотній помірний зв'язок. Таким чином, підлітки, які приймають, усвідомлюють ризик і наслідки своїх вчинків, в стресових ситуаціях не намагаються чинити опір чи, навпаки, уникати вирішення проблеми. Вони приймають рішення завжди усвідомлюючи, до чого воно може призвести, і готові взяти на себе відповідальність за наслідки.

Отже, отримані статистично значущі дані підтвердили наші припущення щодо зв'язку життестійкості з копінг-стратегіями.

Заключення

Життестійкість є важливим компонентом в розвитку особистості. Вона дозволяє людині чинити опір негативним впливам середовища, надає впевненості та рішучості у власних діях, сприяє збереженню здоров'я та підтриманню оптимального рівня працездатності й активності в стресових умовах. Формується життестійкість ще в дитинстві і завершує своє формування в підлітковому віці. Саме тому предметом нашого дослідження було обрано життестійкість як компонент особистості в підлітковому віці. Результати нашого дослідження виявили, що близько половини опитаних підлітків мають високий рівень життестійкості. Це означає, що підлітки отримують задоволення від того, чим займаються, вони впевнені у своїх діях, переконані в тому, що результат вартий всіх намагань, що все, що з ними відбувається – це безцінний досвід. Це досить позитивний результат. Однак, ми також виявили, що підлітки не завжди використовують конструктивні копінг-стратегії в стресових ситуаціях, що може призводити до негативних наслідків. Беручи до уваги, що ми також виявили наявність взаємозв'язку між життестійкістю та копінг-стратегіями, можна зробити наступний висновок: більшість сучасних підлітків досить швидко та гнучко пристосовуються до тих змін, що з ними відбуваються в цьому віці. Вони проявляють такі якості, як рішучість, впевненість та наполегливість. Однак, їм бракує знань та життєвого досвіду. Через це в їхньому житті виникають труднощі, подолати які їм повинні допомогти дорослі, спрямувати підлітків та надати пораду. Це і є однією із важливих задач сучасної психології, педагогіки та інституту сім'ї.

Перелік використаної літератури

1. Зеер Э.Ф. Социально-психологические аспекты развития жизнеспособности и формирования жизнестойкости человека / Зеер Э.Ф. // Педагогическое образование в России. – 2015. – №8. – С. 69 – 76.
2. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія / В.П. Кутішенко. – К.: Центр учбової літератури, 2010. – 124 с.
3. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Леонтьев Д.А, Рассказова Е.И. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
4. Савчин М.В. Вікова психологія : навч. посіб. / М.В. Савчин, Л.П. Василенко. – К.: Академвидав, 2006. – 359 с.
5. Турішева Л.В. Вікові аспекти виховання школяра / Турішева Л.В. // Виховна робота в школі. – 2006. – № 8. – С. 36 – 41.
6. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности : монография / Фоминова А.Н. – М.: МПГУ, 2012. – 152 с.

Information about authors:

Sergeeva Inessa – Ph.D. in Psychological Sciences, Associate Professor, Donbass State Pedagogical University, Slovyansk, Ukraine. E-mail: inessa_nauka@mail.ru

Solodkaya Elena – Student of Department of Psychology, Economics and Management, Donbass State Pedagogical University, Slovyansk, Ukraine.

E-mail: lena.solodckaya@yandex.ru