

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE VIABILITY OF ADOLESCENTS

Розглядається зміст, структура життєстійкості як комплексу якостей та настанов особистості, що забезпечують адаптацію та життєвий успіх в умовах життєвих труднощів. До соціально-психологічних якостей, що формують життєстійкість, відносять оптимізм, цілеспрямованість, рішучість, соціальну компетентність, впевненість у собі, незалежність, організованість, ініціативність, спонтанність, високий рівень домагань, домінування мотивації досягнення над мотивом уникнення невдач, інтернальний локус контролю, розвинутий емоційний інтелект.

Теоретичний аналіз дозволив висунути припущення про деякі особливості підліткового віку, які впливають на рівень життєстійкості в цей період. Перший компонент життєстійкості – залученість – базується на прагненні підлітка до самопізнання та самоствердження. Механізмом розвитку «залученості» в цей період є можливість реалізації власних потреб і бажань, яка забезпечується, насамперед, їх усвідомленням та пред'явленням в процесі саморозкриття. Мотив самоствердження є основою розвитку прагнення до самовираження, самореалізації які забезпечують задоволення від діяльності – як компонент «залученості» у життєстійкості. Виявлення власних психологічних особливостей допомагає знайти діяльність, у якій він зможе отримувати задоволення та реалізувати свої здібності.

Другий компонент – контроль – забезпечується активною сепарацією та розвитком автономності підростаючої особистості, а також диспозиційним оптимізмом. Автономність є передумовою формування досвіду впливу на ситуацію, усвідомлення можливості змінювати її, наскільки це можливо, контролювати певні її аспекти.

Третій компонент – прийняття ризику – виявляється за умов впевненості у собі та високого рівня аутоемпатії в підлітка. Самоприйняття та довіра до себе забезпечують позитивне ставлення до себе в ситуаціях невдачі, а впевненість у собі дозволяє продовжувати діяти, приймаючи ризик можливості неспіху.

Ключові слова: життєстійкість, підлітковий вік, самопізнання, самоствердження, автономність, оптимізм, аутоемпатія, впевненість у собі.

The content, structure of vitality as a set of qualities and attitudes of the individual that ensure adaptation and success in life in life's difficulties are considered. Socio-psychological qualities that shape vitality include internality, optimism, purposefulness, determination, social competence, self-confidence, independence, organization, initiative, high level of demands, dominance of motivation to achieve the motive of avoiding failures, internal locus of control, emotional locus of control.

Theoretical analysis allowed to make assumptions about some features of adolescence that affect the level of viability during this period. The first component of sustainability – involvement – is based on the adolescent's desire for self-knowledge and self-affirmation. The mechanism of development of «involvement» in this period is the possibility of realization of own needs and desires, which is provided, first of all, by their awareness and presentation in the process of self-disclosure. The motive of self-affirmation is the basis for the development of the desire for self-expression, self-realization that provides satisfaction with the activity – as a component of «involvement» in sustainability. Identifying his own psychological characteristics helps to find activities in which he can enjoy and realize their abilities.

The second component – control – is provided by active separation and development of autonomy of the growing personality, and also dispositional optimism. Autonomy is a prerequisite for the formation of the experience of influencing the situation, awareness of the possibility of changing it, as far as possible, to control certain aspects of it. The third component – risk-taking – is manifested in terms of self-confidence and a high level of autotolerance in adolescents. Self-acceptance and self-confidence provide a positive attitude towards yourself in situations of failure, and self-confidence allows you to continue to act, taking the risk of failure.

Key words: vitality, adolescence, self-knowledge, self-affirmation, autonomy, optimism, autotolerance, self-confidence.

УДК 159.922
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.15>

Хомчук О.П.
к. психол. н.,
ст. викладач кафедри філології
та перекладу
Білоцерківський національний
аграрний університет

Подолання життєвих труднощів українцями в умовах воєнного стану потребує значних психологічних ресурсів. В ситуації порушення почуття безпеки та захищеності гостро постає питання формування та збереження життєстійкості особистості. Особливо вразливі до негативного впливу соціально-політичних подій молодь та підлітки, які проживають кризові явища вікового періоду, що ускладнює їх здатність до адаптації та гармонійного розвитку. Життєстійкість – це комплекс якостей особистості та настанов, що сприяють подоланню складних життєвих ситуацій. Відповідно вивчення особливостей розвитку цих психічних утво-

рень в підлітків дасть можливість пошуку ефективних методів підвищення життєстійкості в особистості цього віку.

Мета роботи – теоретично дослідити психічні утворення, які формують життєстійкість в підлітковому віці.

Дослідники визначають три напрямки вивчення життєстійкості:

Життєстійкість як здатність індивіда пристосовуватись до стресових умов. У цьому руслі увага дослідників зосереджена на виявленні особистісних якостей, які сприяють розвитку людини при подоланні труднощів.

Вивчення факторів ризику життєстійкості. Дослідження спрямовані на визначення

факторів, що сприяють чи перешкоджають досягненню життєвого успіху в дітей з груп ризику.

Життєстійкість як риса особистості, що виявляється в ефективному подоланні і досягненні людиною високих життєвих результатів [9].

Л. О. Олександрова висвітлювала життєстійкість як здатність успішно адаптуватися. На її думку цей феномен включає два аспекти: перший – це базові особистісні установки, інтелект, самосвідомість, смисл і відповідальність; другий – навички взаємодії з людьми, уміння долати різноманітні складні ситуації [1]. Розуміння дослідження цього феномену також пов'язане з тривогою особистості в ситуації невизначеності. Людина здійснює вибір, який супроводжується майбутніми змінами, це породжує тривогу.

Водночас такий шлях сприяє розширенню досвіду і можливостей індивіда. Життєстійкість тут виявляється в установках, які схиляють людину до активної життєвої позиції, її готовності активно діяти в ситуації невизначеності. Незалежно від загального рівня активності людини, усвідомлення необхідності діяти, віра у здатність впливати на своє життя підвищує стійкість особистості до стресових впливів [6].

Є.Ф. Зеєр визначив детермінанти життєстійкості: здоров'я, стать, вік, тілесність і спадковість. Важливими, на його думку, є такі психофізіологічні і нейродинамічні особливості людини, як сила процесів збудження, врівноваженість, рухливість нервових процесів. Серед соціально-психологічних якостей, що формують життєстійкість, дослідник виділив інтернальність, оптимізм, цілеспрямованість, рішучість, самостійність. Також важливою є соціально-психологічна спрямованість, зокрема смисложиттєві орієнтації, готовність долати труднощі, конструктивно переживати невдачі, орієнтація на майбутнє [10].

Основними компонентами життєстійкості дослідники вважають залученість, контроль і прийняття ризику.

Перший компонент – залученість – є прагненням людини брати участь у подіях, що відбуваються. Такі люди отримують задоволення від своєї діяльності, займають активну творчу позицію, знаходять у повсякденних справах багато цінного і цікавого, що дозволяє їм успішно долати актуальні та потенційні стреси. І навпаки, люди з низькою залученістю, схильні до пригніченості і самотності, відчують, що життя йде повз них.

Другий компонент життєстійкості – контроль – розглядається як відчуття влади

над своїм життям, самостійність, незалежність у здійсненні життєвих виборів, автономне прийняття важливих рішень. Протилежний стан до контролю – переживання безпорадності. Людина переконана, що від неї нічого не залежить, все вирішують інші люди та обставини.

Третій компонент – прийняття ризику. Це переконання людини в тому, що все, що з нею відбувається, сприяє її розвитку і що з будь-якої негативної події можна винести корисний досвід. У людей з високим прийняттям ризику послаблене прагнення до повсякденного комфорту і безпеки, а схильність до дій, всупереч труднощів, більш виражена. Навіть за відсутності явного успіху, вони сприймають свій досвід як позитивний, корисний [1,6].

Я. А. Долженко ототожнює поняття життєстійкості і життєтворчості та характеризує їх як психологічну живучість людини, що є показником психологічного здоров'я людини. Він пов'язує це з тим, що стресовий вплив трансформується людиною на базі життєстійкості, вона є умовою здатності перетворити негативний досвід в нові можливості. Подолання труднощів активним шляхом автор пов'язав саме з життєстійкістю. Я. А. Долженко визначав певні якості, притаманні життєстійким людям. Насамперед, це здатність бачити й приймати дійсність такою, якою вона є. Реалістичне сприйняття оточуючого світу дозволяє діяти більш адекватно, легше пережити неприємності.

Інша здатність, що характеризує таких людей, є вміння знаходити смисли в різних сторонах життя та слідувати певним цінностям. Ще одна якість, що включена в життєстійкість, пов'язана із здатністю до імпровізації. Уміння знаходити незвичні способи вирішення проблем у рамках можливостей дає значні переваги у пристосуванні до змін [6, с. 17]. Також Я. А. Долженко наводить результати довготривалих спостережень Е. Вернер за життєстійкими дітьми. Важливими висновками цього дослідження є виявлення таких переваг, як спонук до розвитку і подолання труднощів. Висока адаптивність цих дітей зумовлена соціальною компетентністю, впевненістю у собі, незалежністю. Водночас такі діти проявляють прагнення до досягнень, зокрема у шкільній успішності, спорті. Досвід успіху дає їм можливість впевнитись, що вони можуть змінити умови, вплинути на життєві обставини [6].

В. С. Чернявская також виявила взаємозв'язок креативності підлітків з рівнем їх життєстійкості. Креативна поведінка пов'язана із здатністю нестандартно мислити,

породжувати різноманітність ідей, вдосконалювати, вирішувати задачі. Креативність підлітків стимулюється характерними для цього віку загостреним прагненням до самопізнання і самоствердження. Саме в цей період відбувається зіткнення особистості з різними протиріччями: суперечливі ставлення до себе та оточення, протистояння інтересів і поглядів, нестійкість самооцінки, які спонукають підлітка шукати шляхи прийняття та утвердження себе, знаходження свого місця у спільноті [18].

Прагнення до саморозкриття, самовизначення особливо гостро постають в цей період. Саморозкриття базується на знаннях про самого себе, розглядається Н. Є Харламенковою як бажання розкрити перед партнером своєрідність власної особистості, пред'явлення себе іншим. Самовизначення розуміється вченою як виявлення і утвердження власної позиції в проблемних ситуаціях. Самоствердження забезпечує підлітку віру в те, що він чогось вартий, що він має певну цінність – його власне «Я», ідентичність. Через утвердження себе він визначає свої можливості, здібності, якості особистості, які вважає «своїми», займає певну позицію в соціумі, приймає нові соціальні ролі [16]. Отже, мотив самоствердження є основою розвитку прагнення до самовираження, самореалізації які забезпечують задоволення від діяльності – як компонент «залученість» у життєстійкості. Механізмом розвитку «залученості» в цей період є можливість реалізації власних потреб і бажань, яка забезпечується, насамперед, їх усвідомленням та пред'явленням в процесі саморозкриття.

Важливим психологічним процесом, який тягне за собою ряд перетворень свідомості підлітка є здатність до рефлексії. На думку Т. В. Комар, «зміни рефлексії підлітка пов'язані зі змінами у сферах самопізнання, ставлення до себе, образом власного «Я», саморегуляцією поведінки діяльності. Ступінь розвитку цих здатностей безпосередньо пов'язаний зі становленням моральних якостей. Розвиток рефлексії визначає і загальний перебіг становлення саморегуляції, самовиховання, цілеспрямованості у зміні власної особистості» [12, с. 57].

На думку Л. І. Божович, саме мотиваційна сфера в перехідному віці зазнає змін в першу чергу. Розвивається здатність розуміти себе, свої можливості, здібності, свій соціальний статус у суспільстві [2]. Глибше усвідомлення себе як окремої особистості, прагнення самопізнання, самоутвердження загострюються на фоні сепарації від батьків.

Одним із провідних завдань цього віку є здобуття певної автономії, самостій-

ності. Прагнення підлітка до автономності, незалежності та водночас приєднання до групи, на думку Т. С. Гурлевої, є потребою у інтеграції в референтному середовищі, не втрачаючи власної автономності, свободи вибору, знаходженню власних життєвих сенсів [3].

Автономна особистість визначається Т. В. Яцюк, як здатна здійснювати самокерівництво і самоконтроль над подіями свого життя та відігравати активну роль у його формуванні, що проявляється у вміннях особистості відстоювати власні права, гідно існувати, впливати на своє життя. Дана компетенція сприяє формуванню почуття гідності, самоповаги, відповідальної громадської позиції. Розвинута автономність дозволяє суб'єкту встановлювати та досягати мету, яка має сенс у його житті. Для цього важливо вміти стратегічно мислити, виділяти пріоритети, ефективно використовувати власні ресурси [19].

Отже, автономність особистості розвивається упродовж всього життя людини, але особливої інтенсивності набуває в підлітковому віці. Це зумовлено особливостями соціальної ситуації розвитку цього періоду: зростаючі потреби у саморозумінні, пошуку власного життєвого шляху, визначення особистих орієнтирів, перебудова актуальних взаємостосунків, прагнення до інтимно-емоційного спілкування, випробування себе в різних соціальних ролях – посилюють відділення підлітків від батьків, формування власної позиції і відповідальності. Автономність є передумовою розвитку активної життєвої позиції, яка є складовою життєстійкості особистості.

Розвиток емоційної, когнітивної та поведінкової автономності є значущою умовою формування досвіду впливу на ситуацію, усвідомлення можливості змінювати її, наскільки це можливо, контролювати певні її аспекти.

Д. А. Цирінг, досліджуючи життєстійкість підлітків, визначив симптомокомплекс «самостійність», який характеризується вираженою волевою активністю, оптимістичним світосприйняттям, організованістю, ініціативністю та стійкістю. Мотиваційна сфера таких підлітків характеризується високим рівнем домагань, перевагою прагнення до прийняття над страхом відторгнення, домінуванням мотивації досягнення над мотивом уникнення невдач, інтернальним локусом контролю. Когнітивна сфера виявляється дивергентністю мислення, оптимістичним атрибутивним стилем. Емоційна незалежність передбачає відкритість вираження емоцій, спонтанність як реакцію, що виникає із почуття

важливості власних потреб і цілей на противагу соціально бажаним реагуванням (оглядаючись на думку інших, недовіряючи своїм почуттям). Одночасно спонтанність не суперечить вираженому контролю емоцій, і поведінки в цілому, впевненості у собі, низькій тривожності, притаманним підліткам з високою автономністю [17]. Разом з тим, добре розвинений емоційний інтелект допомагає підлітку адекватно керувати власними ресурсами в контексті соціальних норм і умов середовища [21].

Важливим фактором психологічного благополуччя підлітків є диспозиційний оптимізм. З одного боку, оптимізм забезпечує високу активність, спрямовану на пошук необхідних ресурсів у ситуації, що склалася. З іншого боку, для підлітків характерний нереалістичний оптимізм в уявленнях про майбутнє. Д.В. Солдатов і О.Н. Жильцова вказували на те, що важливу роль відіграє рівень реалістичності перспективи майбутнього, як умова позитивної поведінки [15, с. 23]. Вчені констатують феномен нереалістичного оптимізму як особливої форми самооцінки майбутнього підлітками. Цей феномен виявляється у схильності підлітків припускати, що в житті будуть кращі події, ніж в інших людей, рівних за віком і статусом. Проте погане, на їхню думку, може відбуватися тільки з іншими. Аналогічно вчені розглядали нереалістичний песимізм, який виявляється в схильності підлітків вважати, що з ними відбудеться більше поганого, ніж в інших.

Оптимізм розглядається дослідниками як соціальна установка, позитивна оцінка власних дій та інших людей, сподівання на успіх, що дозволяють упевнено оцінювати умови діяльності й спрямовувати її на успішні соціальні контакти. Оптимістична впевненість відносно досягнення мети, посилюють особистісні зусилля. Людина, яка впевнена в успіху, буде діяти, долаючи складні перешкоди. Сумніви, що можуть виникати в будь-який момент дій, спричиняють внутрішній опір і блокують процес досягнення бажаного. Вивчаючи феномен безпорадності, М. Селігман припустив, що в його основі закладений відповідний стиль мислення пояснювати причини подій [11]. Отримані поразки здатні зламати песиміста та спричиняють безпорадність. Песимістичне пояснення невдач, негативне мислення і відмова від дій, поглиблюють неспроможність людини в різних сферах життєдіяльності.

К.К. Муздибаєв виокремив такі параметри оптимізму – песимізму: 1) очікування (для оптимістів характерні позитивні очікування, для песимістів – негативні); 2) настрої (опти-

містам притаманний радісний настрій, песимістам – пригнічений); 3) воля (оптимістам властива велика сила волі, песимістам – слабка); 4) віра (оптимісти вірять у краще, у себе та в інших; песимісти – не вірять) [14]. Оптимістична диспозиція переймається підлітком від найближчого оточення як позитивні очікування від майбутніх подій. Такі настанови стимулюють дитину не припиняти докладати зусиль для реалізації цілей навіть в умовах труднощів та перешкод. Очікування від життя найгіршого, на думку К. К. Муздибаєва, знижує волю у досягненні значущої мети, оскільки вона бачиться недосяжною, будь-які труднощі змушують песимістів відмовитись діяти, робити хоч якісь кроки до її реалізації.

Отже, оптимістична життєва диспозиція організує, активізує та спрямовує прагнення підлітка.

М. В. Логінова включає у життєстійкість такі особистісні якості, як екстраверсія, пластичність, активність, щирість, інтернальний локус контролю та систему переконань, яка сприятиме здатності управляти ситуаціями високої складності [13]. Поведінка підлітка в ситуації виникнення труднощів залежить від його впевненості у собі та самоприйняття. Тобто віра у достатність власних здібностей, можливостей, умінь для досягнення значущих цілей, реалізації власних потреб зумовлює сприймання індивідом труднощів як здоланих. Виникнення і подолання проблем впевненим у собі підлітком буде сприйматись як корисний досвід, підсилюватиме його самооцінку. Така віра у власні сили, позитивне ставлення до себе зберігаються за умови високого рівня аутосимпатії в підлітка. Саме цей віковий період є сенситивним для розвитку аутосимпатії як схильності приймати себе таким як є, свої сильні і слабкі сторони. У процесі самопізнання підростаюча особистість приміряє на себе нові соціальні ролі, порівнює себе з іншими, виробляє власні критерії оцінки своїх якостей та характеристик, а також інших людей. На думку Н. А. Єрмакової, аутосимпатія ототожнюється з довірою до себе та характеризується узгодженістю протиріч стосовно себе, усвідомлення як своїх переваг, так і недоліків [8]. Це дає можливість підлітку реалістичніше оцінити власні можливості та врахувати їх у цілепокладанні. Отже, самоприйняття та довіра до себе забезпечують позитивне ставлення до себе в ситуаціях невдачі, а впевненість у собі дозволяє продовжувати діяти, приймаючи ризик можливості неуспіху. Тобто розвиток цих якостей в підлітка формує третій компонент життєстійкості – прийняття ризику.

Висновки. Таким чином, аналіз психологічної літератури дав можливість визначити психологічні властивості підростаючої особистості, які забезпечують його життєстійкість. Залученість підлітка у життєві події забезпечується його прагненням до самопізнання, самовияву, самоствердження. Розуміння своїх потреб, почуттів, прагнень та бажання утвердитись стимулює його виявляти свої здібності, шукати цікаву для себе діяльність, реалізовувати творчий потенціал, долучатись до подій, які відбуваються. Активна сепарація від батьків в цьому віці та оптимізм щодо майбутнього створюють передумови для переконання у здатності змінювати власну життєву ситуацію на краще та впливати на своє життя в цілому. Сприйняття невдач та негативних подій як корисного досвіду та можливостей розвитку в підлітковому віці ґрунтується на здатності до самоприйняття – аутосимпатії та адекватній вірі у власні можливості – впевненості у собі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии. Сибирская психология сегодня. Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. Вып. 2. С. 82.
2. Божович Л.И. Изучение мотивации поведения детей и подростков. Москва: Педагогика, 1972. 351 с.
3. Гурлева Т.С. Автономність як ознака і рушійна сила особистісного зростання. Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія: 36. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. Максименка С.Д., Кісарчук З.Г. Ніжин: Міланік, 2008. Вип. 5. 266 с.
4. Дарвиш О.Б. Особенности жизнестойкости старшеклассников и студентов. МНКО. 2018. № 4(71). С. 356–358.
5. Дергачёва О.Е. Личностная автономия как предмет психологического исследования: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Москва, 2005. 20 с.
6. Долженко Я. А. Некоторые аспекты изучения проблемы жизнестойкости. Актуальные вопросы современной педагогики: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Уфа, июнь 2011 г.). Уфа, 2011. С. 15–18. URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/18/813/> (дата обращения: 30.03.2022).
7. Евтушенко Е. А. Жизнестойкость личности как психологический феномен. Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2016. № 1(58). С. 72–78.
8. Єрмакова Н.О. Психологічні особливості становлення довіри до себе в ранньому юнацькому віці: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2008. 205 с.
9. Закреничная Н.В. теоретическое осмысление понятия жизнестойкости в отечественных и зарубежных исследованиях. Ученые записки ЗабГУ. 2026. Т. 11. № 5. С. 61–66.
10. Зеер Э.Ф. Социально-психологические аспекты развития жизнеспособности и формирования жизнестойкости человека. Педагогическое образование в России. № 8. С. 6–9.
11. Зелигман Мартин Э. П. Как научиться оптимизму. Советы на каждый день / пер. с англ. И. Зотов. Москва: Вече, Персей, АСТ, 1997. 432 с.
12. Комар Т.В. Особистісна рефлексія як чинник соціального становлення підлітків: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2003. 207 с.
13. Логинова М.В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности. Вестник Московского ун-та МВД России. № 6. С. 19.
14. Муздыбаев К. Измерение надежды. Психологический журнал. 1999. Т. 20, № 4. С. 26–35.
15. Солдатов Д. В. Оптимизм и пессимизм в образе будущего подростков / Д. В. Солдатов, О. Н. Жильцова. Вестник Московского государственного областного университета. 2010. № 2. С. 22–28.
16. Харламенкова Н.Е. Самоутверждение подростка. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Изд-во Института психологии РАН, 2007. 384 с.
17. Циринг Д. А. Исследование жизнестойкости у беспомощных и самостоятельных подростков. Вестник ТГУ: Психология и педагогика. 2009. № 323. С. 336–342.
18. Чернявская В. С., Шабанова В. В. Жизнестойкость подростков с разными уровнями креативности (на примере учащихся профессиональной школы индустрии моды и красоты ВГУЭС). Концепт. 2016. № S11. С. 32–39.
19. Яцюк М.В. Психологічний аналіз феномену автономності особистості. Наука і навчальний процес: Науково-методичний збірник. Вінниця: ВСЕС Університету «Україна» № 3, 2007. С. 77–80.
20. Carver C.S., Scheier M.F. Optimism. Handbook of Positiv Psychology / eds. C. R. Snyder, S. J. Lopez. Oxford, New York: Oxford University Press. 2002. 231–243 p.
21. Semenets-Orlova I., Klochko A., Shkoda T., Marusina O., Tepluk M. Emotional intelligence as the basis for the development of organizational leadership during the Covid period (educational institution case). Studies of applied economics. Special issue innovation in the economy and society of the digital age, 2021, Vol. 39, No 5.