

УДК 159.923.2-053.6

**Сергєєва Інесса Вікторівна**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»  
e-mail: inessa.sergeeva @ ukr.net  
ORCID 0000–0002–1357–3081

**Солодка Олена Вікторівна**

студентка 1 курсу рівня вищої освіти магістр спеціальності  
«Психологія» факультету психології, економіки та управління  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»  
e-mail: lena.solodckaya@yandex.ua  
ORCID 0000–0002–4564–4542

## ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ У СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

Стаття присвячена проблемі життєстійкості як інтегральної риси особистості, відповідальної за успішність подолання життєвих труднощів. Охарактеризовано компоненти життєстійкості, життєстійкі установки, життєстійкі відносини та ознаки життєстійкої поведінки особистості. Зазначено, що саме у підлітковому віці активізуються особистісні структури, пов'язані з компонентами життєстійкості. Представлено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей проявів життєстійкості в підлітковому віці. Встановлено взаємозв'язок між життєстійкістю сучасних підлітків та їх мотивацією, міжособистісними стосунками та копінг-стратегіями, тобто сферами життя, в яких життєстійкість спостерігається найбільш виразно.  
**Ключові слова:** життєстійкість, особистість, підліток, підлітковий вік, копінг-стратегії, міжособистісні стосунки, мотивація.

**Постановка проблеми.** Останнім часом в світі спостерігається тенденція до глобалізації в усіх сферах життя. Цей феномен має свої переваги, однак не менш важливими є недоліки. Постійний вплив негативних чинників на кожного з нас призводить до виникнення великої кількості переважань, стресів та психічних порушень. Доросла людина здатна протистояти постійним навантаженням, їй доводиться адаптуватись до умов навколишнього соціального середовища. У цьому їй допомагає життєстійкість — інтегральна риса особистості, відповідальна за подолання труднощів.

Особливо вразливими в сучасному суспільстві є підлітки. Підлітковий вік є кризовим і найскладнішим періодом в житті кожної людини. Поряд з анатомо-фізіологічними змінами в організмі підлітка відбувається бурхливий психічний розвиток. В сучасних дослідженнях підкреслюється, що підлітки не мають достатньо досвіду та знань, щоб правильно реагувати на складнощі, які виникають в їхньому житті [1]. Особливості підліткового віку тільки ускладнюють процес гармонійного розвитку особистості. Життєстійкість завершує формуватись саме в цей складний період. У зв'язку

з цим особливою актуальності набуває проблема вивчення життєстійкості в підлітковому віці з метою подальшої її корекції. Це надасть змогу допомагати підліткам та виховувати молодь впевнену, здатну долати труднощі та досягати успіху в будь-якій справі.

Вивченням проблеми життєстійкості в різні часи займались: С. Кобейс, А. І. Лактіонова, Д. О. Леонт'єв, М. В. Логінова, С. Маді, А. В. Махнач, Т. В. Наливайко, Е. І. Расказова, О. О. Рильська, А. Н. Фоминова, Т. Д. Щербан та інші вітчизняні та зарубіжні вчені.

Вперше термін «hardiness» (міцність, витривалість) використали американські вчені С. Маді та С. Кобейс при вивченні психологічних процесів протистояння людини стресам. Саме С. Маді та С. Кобейс заклали основу вивчення життєстійкості особистості. Вони запропонували визначення поняття, виділили компоненти життєстійкості (включеність, контроль, прийняття ризику), обґрунтували основні положення та експериментально підтвердили теоретичні дані [10].

В дослідженнях С. Маді життєстійкість являє собою систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономні компоненти: включеність, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів у цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого опанування стресів і сприйняття їх як менш значимих [9].

Включеність — це переконання, що зацікавленість тим, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось гідне і цікаве для особистості. Компонент контролю являє собою впевненість, що боротьба дає змогу впливати на результати того, що відбувається, навіть якщо успіх в даній справі не гарантовано. Прийняття ризику — це впевненість людини, що все, що з нею відбувається, сприяє здобуттю нового досвіду та розвитку особистості за рахунок нових знань [8].

Всі три компоненти життєстійкості (включеність, контроль, прийняття ризику) С. Маді об'єднавав у життєстійкі установки. Життєстійкі установки розкривають сприйняття навколишнього світу особистістю та її ставлення до нього. Розвиток життєстійких установок особистості є основою для перетворення перешкод і стресів у джерело росту і розвитку. Але, окрім життєстійких установок, С. Маді також підкреслював важливість життєстійких відносин та життєстійкої поведінки у формуванні життєстійкості особистості.

Життєстійкі відносини — це прояв життєстійких установок у відносинах з іншими людьми. При переживанні стресів та труднощів людина прагне закритись від навколишнього світу, припинити контактувати зі знайомими, колегами, друзями. Їй досить часто не вистачає ресурсів для спілкування, оскільки дуже багато сил йде на внутрішні переживання. Але саме спілкування з людьми дає можливість отримати підтримку, допомогу, і вже тоді впоратися з проблемами стає набагато легшим завданням. Життєстійкі люди в стресових ситуаціях намагаються не віддалятися від інших людей, а навпаки — будують з ними відносини на основі взаємодопомоги та доброзичливості [5].

До життєстійкої поведінки С. Маді відносив поведінку людини в стресових ситуаціях та копінг-стратегії, які людина обирає для виходу з цієї ситуації. Потрапляючи у кризову життєву ситуацію, людина починає використовувати всі свої внутрішні і зовнішні ресурси для того, щоб вийти з ситуації, вийти з кризи, вирішити проблему. І від того, наскільки адекватно вона вибирає спосіб реагування, наскільки усвідомлює, яким чином вона впливає на ситуацію, наскільки готова взяти на себе відповідальність і швидко адаптуватися, залежить ефективність подолання непростой ситуації [10].

Серед російських дослідників одним з перших проблемою життєстійкості займався Д. О. Леонтьєв. На основі праць С. Маді він розробив російськомовну методику діагностики життєстійкості та запропонував перекласти новий термін як «життєстійкість». У своїх дослідженнях вчений підкреслював, що життєстійкість — це перш за все якість людини, що виявляється в складних ситуаціях, труднощах та потребує мобілізації її життєвих сил, особистісних ресурсів [3].

У дослідженнях А. В. Махнач та А. І. Лактіонової життєстійкість визначається як індивідуальна здатність людини керувати власними ресурсами: здоров'ям, емоційною, мотиваційно-вольовою, когнітивною сферами, в контексті соціальних, культурних норм та оточуючого середовища. Це поняття містить у собі здатність раціонально планувати і ефективно, успішно виконувати дії в певних складних умовах [6].

М. В. Логінова, вивчаючи психологічний зміст життєстійкості людини, стверджувала, що життєстійка людина — це людина, котра має життєстійкі переконання, які визначаються компонентами її структури (залученість, контроль, ризик), та веде життєстійкий спосіб життя (підтримує власне фізичне і психічне здоров'я), використовує власний досвід для подолання життєвих труднощів і стресів [4].

Компоненти життєстійкості починають розвиватись ще в дитинстві і завершують своє формування в підлітковому віці. Саме у підлітковому віці активізуються особистісні структури, пов'язані з компонентами життєстійкості: активний пошук осмисленості сучасного життя, розвиток самооцінки на основі свідомої рефлексії, вироблення власної думки про різні життєві ситуації і до своєї переживання в цих ситуаціях [2].

У випадку недостатнього розвитку життєстійкості можлива поява особистісної безпорадності, невпевненості в майбутньому, незадоволеності собою, навчальною діяльністю, сімейними відносинами. Виникають періодичні невдачі в соціально-побутовій сфері, можлива відсутність перспектив подальшого професійного зростання, протиріччя у взаємовідносинах, що породжує незадоволеність власним життям, зростання тривожності, песимізму та невпевненості у своїй діяльності [7].

На сьогоднішній день проблема життєстійкості особистості залишається недостатньо вивченою. В науковій літературі майже немає надійних відомостей про особливості прояву життєстійкості в різні вікові періоди; про особливості формування життєстійкості саме в підлітковому віці й фактори, які впливають на цей процес; про наявність чи відсутність відмінностей у проявах життєстійкості підлітків та дорослих тощо.

**Мета статі** — висвітлення результатів дослідження життєстійкості серед підлітків та обґрунтування взаємозв'язку між життєстійкістю та сферами життя, в яких вона спостерігається найбільш виразно.

**Результати дослідження.** Дослідження проблеми життєстійкості проводилось упродовж 2016–2017 років на базі загальноосвітньої школи I–III ступенів № 10 міста Слов'янська Донецької області. В емпіричному дослідженні брали 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.

Для досягнення поставленої мети було використано методику діагностики життєстійкості С. Маді, методику діагностики копінг-стратегій Р. Лазаруса (адаптація Т. Л. Крюкової), методику діагностики мотивації успіху та страху невдач А. А. Реана, методику діагностики міжособистісних відносин О. О. Рукавішнікова.

За результатами діагностики життєстійкості близько половини (56 %) опитаних підлітків мають високий рівень життєстійкості. Це означає, що вони отримують задоволення від того, чим займаються, впевнені у своїх діях, переконані в тому, що результат вартий всіх намагань, що все, що з ними відбувається, — це безцінний досвід. 26 % досліджуваних підлітків мають низький рівень життєстійкості, а, отже, і контролю над власним життям. Їм властива байдужість та пасивність, невпевненість у власних силах, вони воліють перекладати відповідальність за власне життя на інших людей.

Якщо окремо розглядати кожен компонент життєстійкості, то включеність на високому рівні виявлено у 42 % підлітків. Майже у третій частині вибірки (30 %) низький рівень її виразності. Компонент контролю на високому рівні виразності притаманний 32 % підлітків, 24 % мають низький рівень. Прийняття ризику високорозвинене у 54 % досліджуваних. Лише 12 % підлітків мають низький рівень виразності даного компоненту.

Оскільки С. Маді вважав, що життєстійкість впливає на всі сфери життя, ми вирішили дослідити вплив життєстійкості на мотиваційну, міжособистісну сферу життя підлітків та копінг-стратегії.

Аналіз копінг-стратегій, якими користуються підлітки в стресових ситуаціях, виявив, що частіше вони додержуються копінг-стратегій «Позитивна переоцінка» (30 %) та «Прийняття відповідальності» (20 %). Рідше — «Конфронтація» (4 %), «Самоконтроль» (8 %) та «Пошук соціальної підтримки» (6 %). Таким чином, підлітки намагаються протистояти стресам, які виникають в їхньому житті, але їм не завжди це вдається. Досить велика кількість хлопців та дівчат надають перевагу копінг-стратегіям, що спрямовані на ігнорування чи уникнення проблеми, або воліють необґрунтовано звинувачувати себе в усіх невдачах.

Дослідження мотиваційної сфери виявило, що майже половина підлітків (48 %) мають мотивацію, орієнтовану на успіх. Лише 18 % опитаних притаманна мотивація, орієнтована на невдачу.

Вивчення міжособистісних стосунків надало нам наступні результати: 82 % підлітків прагнуть до активного спілкування та налагодження сто-

сунків з іншими людьми, але при цьому вони досить прискіпливо обирають тих, кому можуть довіритись (42 %), і майже завжди готові нести відповідальність за свої слова та вчинки (72 %).

Використовуючи метод статистичної обробки даних, а саме коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона, ми встановили взаємозв'язки між досліджуваними параметрами. Так, існує зворотній помірний зв'язок між показниками 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  $p \leq 0,05$ ). Отже ми можемо стверджувати, що підлітки з високим рівнем життєстійкості в стресових ситуаціях не знецінюють значення проблеми, не нехтують 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 життєстійкості та мотивацією підлітків виявив помірний статистично значущий зв'язок між шкалами «Мотивація» та «Загальна життєстійкість» ( $r_{xy} = 0,336$ ; при  $p \leq 0,01$ ). Отримані результати свідчать про те, що високі показники життєстійкості характерні для підлітків з мотивацією, спрямованою на досягнення успіху. Такі підлітки за рахунок стійкого подолання труднощів, впевненості в собі, своєму майбутньому та сприйняття виникаючих проблем як менш значимих в будь-якій ситуації прагнуть досягти успіху та готові іти на ризик заради нього. Для підлітків з низькою життєстійкістю характерна мотивація, спрямована на уникнення невдач. Низький рівень контролю над власним життям, байдужість та пасивність породжують високу конфліктність та нездатність чинити опір стресу, а отже такі підлітки мотивовані потребою уникати невдачі, осуду, покарання, ігноруючи існуючий шанс на досягнення успіху.

Нами також були отримані статистично значущі результати між життєстійкістю та такими шкалами методики вивчення міжособистісних стосунків, як «Включеність» та «Контроль». Наявність помірного прямого зв'язку між загальним рівнем життєстійкості та включеністю ( $r_{xy} = 0,601$ ; при  $p \leq 0,01$ ) свідчить про те, що підлітки, які успішно долають життєві труднощі, нівелюють значення стресів та проблем, прагнуть постійно спілкуватись з іншими людьми і налагоджувати нові стосунки.

Помірний прямий зв'язок життєстійкості з компонентом «Контроль» ( $r_{xy} = 0,673$ ; при  $p \leq 0,05$ ) свідчить про те, що підлітки, які успішно долають почуття внутрішньої напруги в стресових ситуаціях, здатні зберігати оптимальну працездатність та активність, усвідомлюють необхідність контролю над власним життям і беруть його повністю в свої руки. При цьому підлітки з низьким рівнем життєстійкості уникають необхідності приймати самостійно рішення, покладаючись на інших, та прагнуть в будь-якій ситуації зняти з себе відповідальність за можливі наслідки.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Життєстійкість є важливою структурою особистості. Формується життєстійкість ще в дитинстві

й завершує своє формування в підлітковому віці. Саме тому предметом нашого дослідження було обрано життєстійкість як компонент особистості в підлітковому віці. За результатами дослідження нами було встановлено, що підлітки з високим рівнем життєстійкості в стресових ситуаціях обирають стратегії, спрямовані на вирішення проблем, вони мотивовані прагненням досягти успіху, готові йти на ризик, не віддаляються від свого соціального оточення, а, навпаки, прагнуть підтримувати зв'язки з іншими людьми та несуть відповідальність за власні вчинки. Підлітки з низьким рівнем життєстійкості в стресових ситуаціях прагнуть уникати самостійного вирішення проблем і, частіше за все, знецінюють їх значення. У зв'язку з цим вони мотивовані на уникнення невдач та зосереджені більше на собі, обмежуючи коло близьких людей. В житті такі підлітки займають пасивну позицію, не прагнучи щось змінити.

Перспективи подальшого дослідження ми вбачаємо у більш поглибленому вивченні життєстійкості як компонента особистості в підлітковому віці, а також у вивченні динаміки розвитку життєстійкості в різних вікових періодах.

### Список використаної літератури

1. Зеер Э. Ф. Социально-психологические аспекты развития жизнеспособности и формирования жизнестойкости человека / Э. Ф. Зеер // Педагогическое образование в России. — 2015. — № 8. — С. 69–76.
2. Кравчук С. Л. Психологічні особливості життєстійкості особистості у зв'язку з її цінностями самоактуалізації / С. Л. Кравчук // Інститут психології імені Г. С. Костюка : зб. наук. пр. — К., 2014. — № 25. — С. 152–166.
3. Леонтьев Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. — М. : Смысл, 2006. — 63 с.
4. Логинова М. В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов : автореф. дис. ... канд. псих. наук : спец. 19.00.01 — Общая психология, психология личности, история психологии / М. В. Логинова. — М., 2010. — 24 с.
5. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений / С. Мадди // Психологический журнал. — 2005. — № 6. — С. 87–101.
6. Махнач А. В. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / А. В. Махнач, А. И. Лактионова. — М. : Институт психологии РАН, 2007. — 624 с.
7. Терещенко А. М. Вікові особливості життєстійкості та оптимізму особистості / А. М. Терещенко // Теоретичні і прикладні проблеми психології. — 2015. — № 1. — С. 373–379.
8. Фоминова А. Н. Жизнестойкость личности : монография / Фоминова А. Н. — М.: МПГУ, 2012. — 152 с.
9. Maddi S. The Personality Construct of Hardiness: Effects on Experiencing, Coping and Strain / S. Maddi // Consulting Psychology Journal: Practice and Research. — 1999. — Vol. 51, № 2. — P. 83–94.
10. Maddi S. The Story of Hardiness : 20 Years of Theorizing, Research and Practice / S. Maddi // Consulting Psychology Journal. — 2002. — Vol. 54, № 1. — P. 173–185.

### References

1. Zeer, E. F. (2015). Sotsialno-psihologicheskiye aspekty razvitiya zhiznesposobnosti i formirovaniya zhiznestaykosti cheloveka [Socio-psychological aspects of the development of vitality and the formation of human life resilience]. *Pedagogicheskoye obrazovaniye v Rossii* — *Pedagogical Education in Russia*, 8, 69–76 [in Russian].



2. Kravchuk, S. L. (2014). Psykholohichni osoblyvosti zhyttestiikosti osobystosti u zviazku z yii tsinnostiamy samoaktualizatsii [Psychological peculiarities of personality life resilience in connection with his values of self-actualization]. *Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka : zb. nauk. pr. — Institute of Psychology named after H. S. Kostiuk: collection of scientific works*, Kyiv, 25, 152–166 [in Ukrainian].
3. Leontyev, D. A., & Rasskazova, E. I. (2006). *Test zhiznestoykosti [Test of life resilience]*. Moscow: Smysl [in Russian].
4. Loginova, M. V. (2010). Psikhologicheskoye sodержaniye zhiznestoykosti lichnosti studentov [Psychological content of the student's life resilience]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Moscow [in Russian].
5. Maddi, S. (2005). Smysloobrazovaniye v protsesse priniatiya resheniy [Sense formation in the process of making decisions]. *Psikhologicheskyy zhurnal — Psychological Journal*, 6, 87–101 [in Russian].
6. Makhnach, A. V., & Laktionova, A. I. (2007). *Psikhologiya adaptatsii i sotsialnaya sreda: sovremennyye podkhody, problemy, perspektivy [Psychology of adaptation and social environment: modern approaches, problems, prospects]*. Moscow: Institut psikhologii RAN [in Russian].
7. Tereshchenko, A. M. (2015). Vikovi osoblyvosti zhyttestiikosti ta optymizmu osobystosti [Age features of life resilience and personality optimism]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii — Theoretical and Applied Problems of Psychology*, 1, 373–379 [in Ukrainian].
8. Fominova, A. N. (2012). *Zhiznestoykost lichnosti [Life Resilience of Personality]*. Moscow: MPGU [in Russian].
9. Maddi, S. (1999). The Personality Construct of Hardiness: Effects on Experiencing, Coping and Strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, Vol. 51, 2, pp. 83–94 [in English].
10. Maddi, S. (2002). The Story of Hardiness: 20 Years of Theorizing, Research and Practice. *Consulting Psychology Journal*, Vol. 54, 1, pp. 173–185 [in English].

### **Сергеева Инесса Викторовна**

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии  
Донбасского государственного педагогического университета

### **Солодкая Елена Викторовна**

студентка 1 курса уровня высшего образования магистр специальности  
Психология факультета психологии, экономики и управления  
Донбасского государственного педагогического университета

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЯВЛЕНИЙ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ**

### **Резюме**

Статья посвящена проблеме жизнестойкости как интегральной черте личности, ответственной за успешность преодоления жизненных трудностей. Охарактеризованы компоненты жизнестойкости, жизнестойкие установки, жизнестойкие отношения и признаки жизнестойкого поведения личности. Указано, что именно в подростковом возрасте активизируются личностные структуры, связанные с компонентами жизнестойкости. Представлены результаты эмпирического исследования психологических особенностей проявлений жизнестойкости в подростковом возрасте. Установлена взаимосвязь между жизнестойкостью современных подростков и их мотивацией, межличностными отношениями и копинг-стратегиями, то есть сферами жизни, в которых жизнестойкость наиболее отчетливо наблюдается.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, личность, подросток, подростковый возраст, копинг-стратегии, межличностные отношения, мотивация.

**Sergeeva Inessa V.**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor  
of the Psychology Department of SHEE «Donbas State Pedagogical University»

**Solodka Elena V..**

First year student of higher education degree «master», specialty  
of Psychology, Faculty of Psychology, Economics and Management  
of SHEE «Donbas State Pedagogical University»

**RESEARCH OF LIFE RESILIENCE WAYS OF MODERN TEENAGERS**

**Abstract**

The theoretical analysis of the actual problem of life resilience as an integral personality trait that is responsible for the success of overcoming life difficulties is provided in the article. Three autonomous components of it (inclusiveness, control, acceptance of risk), life resilience orientation, life resilience relationships and features of life resilience of person's behavior are characterized. The possible consequences of insufficient development of life resilience are noted.

The results of the empirical research of life resilience ways in the completion period of its forming — in adolescence are examined. The relationship between life resilience of modern teenagers and their motivation, interpersonal relations and coping strategies, namely fields of life in which life resilience is most clearly observed is shown.

According to the results of the research, it is found that teenagers with the high level of life resilience (it is 56 % by our data) in stressful situations choose strategies aimed at solving problems, they are motivated by the desire to achieve success, ready to take risks, are close to their social environment, and on the contrary want to maintain contacts with others and take responsibility for their own actions. Teenagers with the low level of life resilience (it is 26 % by our data) in stressful situations want to avoid solving problems individually, and more often they devalue its significance. They are motivated to avoid failures and focus more on themselves, limiting the circle of close people. In life such teenagers take a passive position without trying to change something. Materials of the research can be used by practical psychologists for the organization of corrective work with teenagers.

**Key words:** life resilience, personality, teenager, adolescence, coping strategies, interpersonal relationships, motivation.

*Стаття надійшла до редакції 14.12.2017*