

*Бондарева Т. С.*

## **ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ СПОСОБІВ ДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ В ПЕРІОДИ ЮНОСТІ ТА ДОРОСЛОСТІ**

**Бондарева Т. С. Життестійкість особистості в контексті способів додання складних життєвих ситуацій.** У статті здійснюється теоретичний опис феномену життестійкості та її розвиток в контексті способів додання складних життєвих ситуацій особистості в періоди юності та дорослості. Підкреслюється, що життестійкість особистості визначають соціальна та психологічна зрілість, визначення свого місця в професійній діяльності, наявність ціннісних орієнтирів. Емпірично досліджуються взаємозв'язки між вираженістю компонентів життестійкості та стратегіями стрес-долаючої поведінки. Здійснюється порівняння отриманих результатів. Надаються рекомендації щодо збільшення показників життестійкості через розвиток асертивної поведінки.

*Ключові слова:* життестійкість, особистість, копінг-стратегія, поведінка, асертивність, юність, дорослість, додання.

**Бондарева Т. С. Жизнестойкость личности в контексте способов преодоления сложных жизненных ситуаций.** В статье осуществляется теоретическое описание феномена жизнестойкости и ее развитие в контексте способов преодоления сложных жизненных ситуаций личности в периоды юности и взрослости. Подчеркивается, что жизнестойкость личности определяют социальная и психологическая зрелость, определение своего места в профессиональной деятельности, наличие ценностных ориентиров. Эмпирически исследуются взаимосвязи между выраженностью компонентов жизнестойкости и стратегиями преодолевающего поведения. Осуществляется сравнение полученных результатов, которые подтверждаются данными математической статистики. Даются рекомендации по увеличению показателей жизнестойкости через развитие асертивного поведения.

*Ключевые слова:* житнестойкостъ, личностъ, копинг-стратегия, поведение, ассертивностъ, юностъ, зрелостъ, преодоление.

**Постановка проблеми.** Актуальнiсть дослiдження зумовлена тим, що за кризових умов в сучаснiй Украiнi людина стикається з великою кiлькiстю стресових, а iнодi навить екстремальних, ситуацiй, якi пред'являють особливi вимоги до здiбностей долати життєвi труднощi з найменшими втратами та збереженням самоефективностi у власному життi. Ключова роль у доланнi труднощiв належить саме життестiйкостi, як важливому особистiсному ресурсу. Iснує запит суспiльства стосовно актуальних форм та методiв щодо розвитку цього важливого ресурсу, який має тенденцiю до зменшення внаслiдок травмiвних подiй рiзної iнтенсивностi, що виникають в умовах кризи в рiзнi вiковi перiоди життя кожної людини та суттєво знижують життестiйкiсть через неефективнi стратегiї стрес-долаючої поведiнки. Одним iз шляхiв розв'язання цiєї проблеми на науковому рiвнi є розроблення i теоретико-методологiчне обгрунтування засобiв психологiчної допомоги з урахуванням вiкових, соцiальних та соцiокультурних особливостей, а також специфiки здiйснення практичної дiяльностi фахiвцями. Життєвий шлях має єдинi для всiх "вимiрювання", але спiсiб вирiшення життєвих проблем, побудови життя, задоволенiсть ним глибоко iндивiдуальнi. Дослiдження феномену життестiйкостi як внутрiшнього ресурсу особистостi має важливе практичне значення, оскiльки розвиток даного ресурсу попереджує дезiнтеграцiю та психологiчнi розлади; забезпечує основу для внутрiшньої гармонiї.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз вивчення проблеми життестiйкостi в психологiї свiдчить про те, що в розумiннi даного питання iснують певнi теоретичнi розбiжностi. Це пояснюється, в першу чергу, складнiстю i багатограннiстю самого феномена, а також розкриттям i проявами його через iншi поняття, такi, наприклад, як стилевi закономірностi, суб'єктнiсть, особистiсно-ситуацiйна взаємодiя, життєтворчiсть, самореалiзацiя особистостi, як вiдмiнностi в

засобах взаємодії людини з оточуючим світом та одна з одною [1].

Особлива увага багатьох вчених спрямована на вивчення внутрішніх потенціалів особистості, які так чи інакше допомагають їй протистояти важким життєвим кризовим умовам, зберігаючи свою особистісну сутність, цілісність та ідентичність (К. Абульханова-Славська, А. Адлер, Б. Ананьєв, Л. Александрова, Л. Анциферова, О. Асмолов, О. Богданов, Ф. Василюк, В. Гришина, М. Гур'янова, Г. Жарков, В. Знаков, С. Кобазя, Л. Колмогорова, О. Коржова, Д. Кошаба, А. Лактіонова, Т. Ларіна, С. Мадді, В. Мазілов, О. Махнач, К. Муздибаєв, М. Одинцова, О. Рачкова, О. Рильська, С. Рубінштейн, Н. Тарабріна, Т. Титаренко, В. Франкл, Е. Фромм, А. Фомінова, І. Шкуратова та ін.). Теоретичний аналіз досліджень свідчить, що життєстійкість є психологічним ресурсом (потенціалом) особистості, який потребує більш детального вивчення, щоб створювати актуальні психотерапевтичні методи та техніки для її розвитку у різні вікові періоди життя.

**Мета статті** полягає у: визначенні взаємозв'язків між вираженістю компонентів життєстійкості та стратегіями стрес-долаючої поведінки особистості в періоди юності та дорослості в складних життєвих ситуаціях; наданні рекомендацій щодо розвитку життєстійкості згідно результатів емпіричного дослідження.

*Об'єкт дослідження:* життєстійкість особистості в періоди юності та дорослості.

*Предмет дослідження:* взаємозв'язок компонентів життєстійкості із стратегіями стрес-долаючої поведінки у важких життєвих ситуаціях особистості в періоди юності та дорослості.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Поняття «життєстійкість» (hardiness) було введено С. Кобейса і С. Мадді та розроблялося на перетині екзистенціальної психології, психології стресу і стрес-долаючої поведінки. Виступаючи операціоналізацією введеного екзистенціальним філософом П. Тілліхом поняття «відвага бути», життєстійкість розглядається як ідея екзистенційної мужності [10, с. 5].

На думку С. Мадді, розвиток життєстійких якостей особистості має не тільки підвищити якість життя, стимулювати людину до самодостатності і більш позитивного самовідчуття, але й стати основою для особистісного розвитку. Життєстійкість, в його розумінні, – це певна установка, що надає життю сенс незалежно від зовнішніх обставин, це певний ресурс людини, що допомагає підтримувати її фізичне, психічне і соціальне здоров'я. Являє собою систему переконань людини про себе, про світ і про відносини з ним, яка складається з трьох автономних компонентів (залученість, контроль, прийняття ризику) і сприяє оцінці подій як менш травматичних і успішному співволодінню зі стресом. Де залученість – це активна життєва позиція особистості, впевненість в тому, що тільки перебуваючи в діяльності, людина може знайти в житті цінне і цікаве. Контроль – це впевненість в тому, що тільки борючись і долаючи труднощі, можна змінити те, що відбувається і бути господарем своєї долі. А прийняття ризику – готовність ризикувати, переконаність в тому, що на будь-яких помилках можна вчитися. З усього, що трапляється, як позитивного, так і негативного, можна синтезувати корисний досвід, нові знання [10, с.7]. Найчастіше життєстійкість вивчається в контексті проблем долаття стресу, адаптації-деадаптації в суспільстві, фізичним, психічним і соціальним здоров'ям людини [19]. Деякі автори розглядають життєстійкість, як основну функціональну складову життєздатності, що зберігає стабільність системи особистості [9, с. 12-13; 12, с. 194].

Особливий інтерес в останні роки у психологів викликають ситуації, які можна охарактеризувати як життєві труднощі або стресогенні життєві події. При цьому важливим залишається вивчення закономірно виникаючих у людини в процесі її життєдіяльності стресових ситуацій, зумовлених логікою руху особистості по життю – наприклад, віковими кризами. Кожному періоду життя особистості характерні свої унікальні особливості, внутрішні ресурси для використання у різних сферах життя, оптимального долаття життєвих труднощів.

В період юності особистість вже має певний досвід дитячих років, що продовжує впливати на неї у процесі взаємодії

з соціумом. Більшість авторів визначають період віку юності від 17 до 20-23 років [8]. Механізмом підвищення необхідної адаптації юного покоління може виступити життєстійкість. Період юності багатьма психологами відзначається як центральний період становлення людини і особистості в цілому, в якому виявляються її різні інтереси, в тому числі і професійні. Це такий час, коли людина вибудовує життєві плани, які будуть чи ні реалізовані в дорослому житті, що значною мірою залежить від розвитку вольових якостей, наполегливості, здатності конструктивно та вчасно долати важкі життєві ситуації. Відбувається вже не тільки формування, а й реалізація поставлених цілей: професійне навчання, що надає нові інтелектуальні можливості, які підвищують адаптивні можливості молодого людини до нової соціальної ситуації; перша робота згідно обраної спеціальності; створення молодого сім'ї. Ціна зробленої в цей період помилки велика – це втрачені роки, необхідність починати все спочатку. Юнаки 19-20-ти років основні труднощі у своєму житті пов'язують з появою відповідальності, якої не було раніше. У той же час вони цінують свій вік як такий, що приносить не тільки нові проблеми, а й більш широкі можливості [8].

Найважливішим новоутворенням ранньої юності є сенс життя. І. Кон зазначає, що саме в цей період життя проблема смислу стає глобально всеохоплюючою з урахуванням найближчої перспективи [7]. Також внутрішнім ресурсом даного періоду є відкритість: легко заводяться нові зв'язки і знайомства; відбувається засвоєння норм спілкування між людьми в професійній сфері. Однак фахівці в області вікової психології і фізіології відзначають, що здатність людини до свідомої регуляції своєї поведінки в 17-19 років розвинута не повною мірою. Для цього періоду є характерними невмотивований ризик, невміння передбачити наслідки своїх вчинків. Так, В. Лісовський зазначає, що 19-20 років – це вік не тільки безкорисливих жертв і повної самовіддачі, але й частих негативних проявів [11].

Значну роль у розвитку життєстійкості в період юності відіграють бажання вдосконалюватися, самосвідомість та формування цінностей. Самосвідомість, в свою чергу, передбачає

рефлексію власних почуттів, яка допомагає більш усвідомлено приймати ризик, усвідомлювати свою позицію та цілеспрямовано досягати мети, уникаючи почуття безпорадності та розгубленості, які провокують бездіяльність та фрустрацію у важких життєвих ситуаціях.

Важливим показником дорослішання є психічна та фізіологічна зрілість людини, яку різні психологи тлумачать по-різному. Внутрішнім ресурсом дорослої людини є здатність бачити обмеженість і умовність своїх здібностей, визначень та норм. В період дорослості актуалізується здатність переформулювати свої ідеї в рамках більш реалістичної та стриманої точки зору, з посиленням тенденції задовольнятися тим, що вже є, з підвищенням значення близьких людей, і водночас посилення відчуття власного «Я». Доросла людина зустрічається з необхідністю вирішувати безліч складних соціальних завдань, долати життєві труднощі та кризи, болісні втрати в професійній сфері та особистому житті, які так чи інакше впливають на її життєстійкість.

Для розвитку та підтримки оптимального рівня життєстійкості дорослої людини важливу роль відіграє професійна діяльність, яка може стати опорою, надавати життю нових смислів. Діяльність є детермінантою розвитку оптимальних психічних процесів [6]. Професійний розвиток формує "професійну Я-концепцію" особистості. За даними С. Мадді і С. Кобейса, життєстійкість має позитивну кореляцію із задоволеністю усіма аспектами роботи, упевненістю в тому, що організація надає достатню автономію і свободу прийняття рішень [2].

Можливості розвитку життєстійкості особистості в похилому віці слід розглядати в контексті із поступовим набуттям наслідків інволюційних процесів організму та психіки. В цей період людина втрачає життєву наснагу зрілості, фізичну силу, важко поспіває за більш прогресивною молоддю, щоб залишатися повністю залученою в життя соціуму. А найбільшою цінністю в цей вік стає власна безпека та підтримка здоров'я, що супроводжується зниженням власної самооцінки. За таких умов

людина похилого віку може підтримувати високий рівень життєстійкості завдяки пошуку нових смислів, активного образу життя, збереженню контактів з близькими та рідними, не перериваючи власний особистісний розвиток [17].

Як вже відомо з багатьох попередніх досліджень, рівень показників життєстійкості особистості пов'язаний із тим, які саме копінг-стратегії вона обирає найчастіше для зниження психічної напруги в момент життєвих труднощів. За визначенням Д. Кошаба, копінг-стратегії – це когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які особистість застосовує для долання стресових ситуацій. Поняття «копінг» стало набувати популярності в психології з кінця 60-х років. С. Мадді та інші дослідники пропонують конструкт «життєстійкість» як один з ресурсів, які впливають на застосовування копінг-стратегій [19].

Треба зазначити, що копінг-стратегії можуть бути неефективними і навіть призводити до регресу. Ефективність копінгів залежить, в першу чергу, від попереднього досвіду та наявності необхідної кількості ресурсів (інколи говорять про міру виснаженості у психотравмівних ситуаціях). Так, відсутність адекватної самооцінки та хворобливе ставлення до себе можуть спричинити емоційні переживання та неадекватні вчинки по відношенню до інших. За таких умов особистість, у пошуках виходу зі складної ситуації, має схильність використовувати деструктивні захисти (агресію, конфронтацію, ізоляцію, регресію та ін.), які можуть мати психосоматичні та невротичні наслідки [14]. Як відзначають Р. Грановська та І. Нікольська, вибір копінг-стратегій є успішним за дотримання таких умов: повне усвідомлення складності ситуації, знання способів ефективного вирішення та вміння своєчасно застосувати їх на практиці [13].

Отже, на основі теоретичного аналізу проблеми ми розглядаємо життєстійкість як величину, що змінюється у часі внаслідок тривалої дії стресогенних ситуацій і має тенденцію до розвитку та зміцнення. Вікові зміни підтримки оптимального рівня життєстійкості пов'язані, в першу чергу, з соціальністю особистості: розвитком соціального інтелекту та вольової сфери, оволодінням своїм темпераментом та вихованням характеру,

навчанням та професійним розвитком. Життєстійкість є мірою здатності швидко пристосуватися до будь-яких життєвих змін. Головною функцією життєстійкості є можливість будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення особистості у складних життєвих обставинах.

Але проблема розвитку життєстійкості в залежності від віку особистості ще й досі є мало вивченою у сучасній та зарубіжній літературі. А отже, основною ідеєю нашого дослідження було вивчення впливу стратегій стрес-долаючої поведінки на компоненти життєстійкості у важких життєвих ситуаціях у юнацькому та дорослому віці, а також – гендерні відмінності у вираженості цих компонентів. У зв'язку з метою дослідження нами були сформувані наступні *гіпотези*:

1. Асертивні дії, як компонент стрес-долаючої поведінки, впливають на життєстійкість особистості.

2. Конструктивний вибір стратегій стрес-долаючої поведінки має позитивні взаємозв'язки із компонентами життєстійкості.

У дослідженні нами були використані тест «Життєстійкість» С. Мадді (в адаптації Д. Леонтьєва, О. Рассказової) [10] та опитувальник із визначення стратегій стрес-долаючої поведінки «SACS» (С.Хобфолл) [5].

У дослідженні брали участь респонденти, які належать до двох вибірок.

*Перша вибірка*: студенти НУХТ (м. Київ) віком від 19-ти до 22-х років – усього 71 особа (33 жінки, 38 чоловіків). Тестування із збереженням конфіденційності за обраними методиками відбувалося в період сесії у грудні 2018 року на території навчального закладу і займало 3 дні.

*Друга вибірка*: дорослі у віці від 30-ти до 60-ти років, усього 91 особа (52 жінки, 39 чоловіків). Опитування відбувалось на біржі фрілансерів у лютому 2019-го року в індивідуальному порядку, в зручних умовах для респондентів.

Для перевірки сформуованих гіпотез проаналізуємо дані за рівнем життєстійкості респондентів та їх вибір моделей стрес-



долаючої поведінки у важких життєвих ситуаціях. Розпочнемо з результатів дослідження життєстійкості та її автономних компонентів у студентів та дорослих.

Більшість показників життєстійкості та її автономних компонентів у респондентів в цілому по вибірках знаходяться в межах середніх значень. Розглянемо відмінності залежно від вікових періодів. З аналізу компоненту «залученість», значимої різниці показників між студентами та дорослими не виявлено: високі показники мають 19 % студентів та 13 % дорослих, вище середнього – 39 % студентів у порівнянні з дорослими – у 33 %. Однак за шкалою «контроль» показники різняться: 39 % і 19 % студентів мають відповідно показники вище середнього та високі, тоді коли 33% дорослих мають показники вище середнього і 13 % – високі. Також значиму і найбільшу різницю показників ми отримали за шкалою «схильність до ризику»: 53 % і 18 % студентів мають показники відповідно вище середнього та високі, тоді коли дорослі демонструють на цих рівнях 29 % і 14 % відповідно. Дані відмінності були статистично підтверджені: рівень значимості за U-критерію Манна-Уїтні за шкалою контролю  $p = 0,033$ , за шкалою прийняття ризику  $p = 0,000$ . Загальний рівень життєстійкості розраховується як сума її автономних компонентів: залученість, контроль та схильність до ризику. За нашим дослідженням, студенти мають більш високий рівень життєстійкості у порівнянні із дорослими: 38 % і 20 % студентів мають відповідно показники вище середнього та високі, тоді коли у дорослих на цих рівнях відповідно 29 % і 11 %; низькі показники мають 8 % студентів у порівнянні із дорослими у 22 %. Різниця статистично підтверджена згідно розрахунку U- критерію Манна-Уїтні  $p = 0,024$ .

Отже, студенти мають більш високі показники життєстійкості у порівнянні з дорослими, зокрема мають вищі показники в таких автономних компонентах життєстійкості як контроль та схильність до ризику: студенти більш за дорослих впевнені, що вони впливають на події свого життя та їх розвиток, а також відкриті новому досвіду. Показники студентів і дорослих за рівнем залученості в переважній більшості знаходяться у межах середніх значень: більшість студентів та дорослих

відносно задоволені власною діяльністю, намагаються шукати цікаве в діяльності для розвитку власної особистості.

Розглянемо, як виражені різні компоненти життєстійкості у жінок ( $n = 85$ ) та у чоловіків ( $n = 77$ ). Аналізуючи результати, зазначимо, що більшість показників респондентів серед жінок та чоловіків знаходяться у межах середніх значень по всім автономним компонентам життєстійкості. За результатами U-критерію Манна-Уїтні для порівняння середніх значень компонентів життєстійкості у чоловіків та жінок фіксується значима різниця ( $p = 0,045$ ) тільки у компоненті «контроль»: вище середнього та високий рівень показників у жінок 34 % і 12 % відповідно, тоді коли чоловіки мають 34 % та 27 % на цих рівнях; 20 % жінок у порівнянні із 9 % чоловіків мають низькі показники. Згідно гендерного аналізу загального рівня життєстійкості, значимої різниці не виявлено. Розподіл показників має такий вигляд: високий та вище середнього мають 13 % та 40 % жінок у порівнянні із 19 % та 30 % у чоловіків відповідно; низький рівень мають 20 % жінок у порівнянні із 13 % чоловіків.

Отже, чоловіки є більш схильними до контролю, ніж жінки. У показниках залученості та схильності до ризику значимої різниці не виявлено. Загальний рівень життєстійкості у нашій вибірці не має значимої гендерної різниці.

Розглянемо, які є відмінності у виборі респондентами стратегій стрес-долаючої поведінки. Проведене дослідження показало, що найбільш бажаною стратегією стрес-долаючої поведінки у важких життєвих ситуаціях у нашій сукупній вибірці є вступ у соціальний контакт. Найменшою популярністю користуються така стрес-долаюча поведінка, як уникнення та асоціальні дії.

Розглянемо різницю у виборі стратегій стрес-долаючої поведінки між студентами та дорослими:

1) асертивні дії (різниця статистично підтверджена за U-критерієм Манна-Уїтні на рівні 0,006 на користь студентів): вище середнього та високі показники спостерігаються у 38 % та 28%

студентів у порівнянні із 30 % і 13 % у дорослих відповідно; низькі показники у студентів не зафіксовані у порівнянні із 19 % у дорослих;

2) обережні дії (значимість різниці не підтверджена): вище середнього та високі показники мають 55 % та 11 % студентів у порівнянні із 43 % і 19 % у дорослих відповідно;

3) уникнення (значимість різниці не підтверджена): вище середнього та високі значення мають 44 % та 11 % студентів у порівнянні із 40 % та 18 % дорослих відповідно;

4) вступ у соціальний контакт (значимість різниці не підтверджена): вище середнього та високі значення мають 59 % та 14 % студентів у порівнянні із дорослими у 50 % та 8 % відповідно;

5) пошук соціальної підтримки (значимість різниці не підтверджена): найбільша різниця фіксується на рівні низьких показників – 8 % студентів у порівнянні із дорослими у 18 %; вище середнього та високі значення мають 44 % та 14 % студентів у порівнянні із 40 % та 16 % у дорослих відповідно;

6) асоціальні дії (різниця статистично підтверджена за U-критерієм Манна-Уїтні на рівні 0,000 на користь студентів): низькі показники мають тільки дорослі; вище середнього та високі показники мають 39 % та 20 % студентів у порівнянні із дорослими у 35 % та 5 % відповідно;

7) агресивні дії (різниця статистично підтверджена за U-критерієм Манна-Уїтні на рівні 0,005 на користь студентів): вище середнього та високі значення мають 39 % та 29 % студентів у порівнянні із дорослими у 38 % та 12 % відповідно;

8) імпульсивні дії (значимість різниці не підтверджена): вище середнього та високі значення мають 68 % та 4 % студентів у порівнянні із 49 % та 10 % дорослих відповідно;

9) маніпулятивні дії (різниця статистично підтверджена за U-критерієм Манна-Уїтні на рівні 0,049 на користь студентів): вище середнього та високі значення мають 38 % та 21 % студентів у порівнянні із 34 % та 13 % дорослих відповідно;

Згідно аналізу даних показників конструктивності вибору стратегій стрес-долаючої поведінки, значимої різниці між студентами та дорослими не виявлено: переважна більшість студентів (52 %) та дорослих (56 %) у наших вибірках мають високий індекс конструктивності.

Отже, студенти у стресових умовах частіше, ніж дорослі обирають активну (асертивні дії), асоціальну (асоціальні та агресивні дії), непрямую (маніпулятивні дії) стратегії.

Здійснивши гендерний аналіз, ми отримали такий розподіл показників:

1) асертивні дії (значимість різниці не підтверджена): вище середнього та високі показники спостерігаються у 38 % та 9 % жінок у порівнянні із чоловіками у 27 % і 25 % відповідно; низькі показники: 12 % жінок і у 8 % у чоловіків;

2) обережні дії (різниця статистично підтверджена за U-критерієм Манна-Уїтні на рівні 0,017 на користь чоловіків): вище середнього та високі показники мають 41 % та 15 % жінок у порівнянні із 56 % та 16 % у чоловіків відповідно;

3) уникнення (значимість різниці не підтверджена): вище середнього та високі значення мають 44 % та 11 % жінок у порівнянні із дорослими у 40 % та 18 % відповідно;

4) вступ у соціальний контакт (значимість різниці не підтверджена): вище середнього та високі показники мають 54 % та 13 % жінок у порівнянні із чоловіками у 55 % та 8 % відповідно;

5) пошук соціальної підтримки (значимість різниці не підтверджена): вище середнього та високі значення мають 41 % та 21 % жінок у порівнянні із чоловіками у 40 % та 10 % відповідно;

6) асоціальні дії (різниця статистично підтверджена за U-критерієм Манна-Уїтні на рівні 0,009 на користь чоловіків): вище середнього та високі показники мають 36 % та 5 % жінок у порівнянні із чоловіками у 38 % та 19 % відповідно;

7) агресивні дії (значимість різниці не підтверджена): вище середнього та високі значення мають 38 % та 25 % жінок у порівнянні із показниками чоловіків у 39 % та 14 % відповідно;

8) імпульсивні дії (значимість різниці не підтверджена): вище середнього та високі показники мають 59 % та 9 % жінок у порівнянні із чоловіками у 55 % та 7 % відповідно;

9) маніпулятивні дії (різниця статистично підтверджена за U-критерієм Манна-Уїтні на рівні 0,007 на користь чоловіків): вище середнього та високі значення мають 31 % та 11 % жінок у порівнянні із 42 % та 24 % чоловіків відповідно.

Згідно аналізу даних показників конструктивності вибору стратегій стрес-долаючої поведінки, значимої різниці між жінками та чоловіками не виявлено. Чоловіки у стресових ситуаціях частіше ніж жінки вдаються до обережних, асоціальних та маніпулятивних дій.

У ході дослідження ми отримали наступні значимі ( $p = 0,001$ ) позитивні кореляції між життєстійкістю та її автономними компонентами:

- 1) показники вираженості активної стратегії моделі поведінки «асертивні дії» мають позитивні зв'язки з життєстійкістю ( $r = 0,521$ ) та її компонентами: залученість ( $0,418$ ), контроль ( $r = 0,533$ ), схильність до ризику ( $r = 0,482$ );
- 2) пасивна стратегія «уникнення» має негативні обернені кореляції з життєстійкістю ( $r = -0,508$ ) та її компонентами: залученість ( $r = -0,431$ ), контроль ( $r = -0,503$ ), схильність до ризику ( $r = 0,-508$ );
- 3) просоціальна стратегія поведінки «вступ у соціальний контакт» має слабку кореляцію із компонентом життєстійкості «схильність до ризику» ( $r = 0,289$ );
- 4) індекс конструктивності має позитивні кореляції високої значимості із життєстійкістю ( $r = 0,438$ ) та її компонентами: залученість ( $r = 0,450$ ), контроль ( $r = 0,369$ ), схильність до ризику ( $r = 0,358$ ).

Згідно з результатами дослідження, можна констатувати: якщо особистість у стресових умовах має тенденцію до вибору асертивних дій, то показники компонентів життєстійкості мають тенденцію до збільшення, а, отже, і підвищення загального рівня життєстійкості. Чим було доведено нашу першу гіпотезу. При вступі у соціальний контакт виявлена слабка тенденція до збільшення показників компоненту життєстійкості «залученість». Вибір пасивної стратегії поведінки «уникнення» створює тенденцію щодо зниження показників компонентів життєстійкості, а конструктивний вибір стратегій стрес-долаючої поведінки впливає на життєстійкість та всі її автономні компоненти. Це доводить нашу другу гіпотезу.

**Рекомендації.** В ході емпіричного дослідження було встановлено, що у нашій вибірці дорослі респонденти мають більш низький рівень життєстійкості в порівнянні із молоддю

періоду юності, зокрема за такими автономними компонентами, як контроль та схильність до ризику. Також дорослі мають загальну тенденцію до середніх показників у виборі асертивної поведінки у стресових ситуаціях. Юнаки мають вищі показники, ніж у дорослих, за такими стрес-долаючими моделям поведінки, як асоціальні та агресивні дії. Згідно отриманих результатів дослідження взаємозв'язків, при зростанні показників асертивності, збільшуються показники всіх автономних компонентів життєстійкості. Вибір асертивної поведінки є чинником конструктивності міжособистісної взаємодії, в свою чергу, конструктивність теж має позитивні кореляції із компонентами життєстійкості.

За Є. Андрієнко, асертивна поведінка є "золотою серединою" між пасивною та агресивною поведінкою. Автор зазначає, що найбільша ефективність діяльності досягається під час взаємодії однієї асертивної людини з другою такою самою людиною [3].

Вчені Елберті та Еммонс надають таку конкретику щодо ознак асертивної поведінки:

- здоровий зоровий контакт, постава – позиція тіла відносно співрозмовника;
- відчуття "особистого простору" не тільки свого, але й інших (чутливість до прийнятної відстані у спілкуванні з іншим);
- адекватне використання жестів у міжособистісному спілкуванні;
- міміка та інтонація (відповідність внутрішнього та зовнішнього);
- м'якість та плавність бесіди без застосування слів паразитів (збільшення шансів бути почутим); відсутність звички перебивати;
- уважне слухання співрозмовника та здатність до підтримки розмови;
- відповідність змісту реплік соціальній та культурній ситуації, в рамках якої протікає бесіда (відсутність недоречних жартів та жаргонних слів) [4].

Асертивність може бути тільки щирою. Вона визначає здатність людини гідно та з внутрішньою впевненістю відстоювати свої права та інтереси, не принижуючи прав інших людей, враховуючи їх інтереси. Така поведінка завжди є відкритою, не завдає шкоди іншим, не принижує їхню гідність та є засобом конструктивного вирішення конфліктів із знаходженням компромісних рішень. Людина з розвиненою асертивністю демонструє самоповагу та має адекватне відчуття власної відповідальності за свою поведінку та результат спільної діяльності [15].

Ми вважаємо, що в нашому випадку доцільно обрати у якості основного формуючого психологічного методу асертивної поведінки саме соціально-психологічний тренінг.

Л. Тобіас визначає тренінг, як особливу форму навчання, яка відрізняється від традиційних тим, що його учасники вчать на своєму безпосередньому досвіді. Це «концентроване середовище» пильної уваги – до себе та інших. На тренінгу можна навчитися способам саморегуляції і використовувати власні ресурси, щоб знімати напругу. За допомогою тренінгу можна навчити привносити азарт і новизну у звичну діяльність, відкрити в собі здатність приймати нетривіальні рішення і домагатися нехай невеликих, але значимих успіхів. Як зазначає Л. Тобіас, «тренінгове середовище – це середовище успіху: тут не потрібно вчитися "для галочки", а тому всі матеріали засвоюються без напруги і надовго. Тут ви цікаві іншим, тому що інший, і вас сприймають саме таким, яким ви є» [16, с. 4-5].

Розробка програми тренінгу з розвитку асертивної поведінки та зміст вправ повинні відповідати віковому періоду тренінгової групи. Вправи можна добирати вже з існуючих програм, які пройшли пілотаж та мають статистично підтверджену динаміку ефективності. Добір вправ доцільно виконувати, враховуючи результати діагностики і дані рефлексивного аналізу після кожного з етапів.

С. Мадді, який раніше виконував пілотаж програми з розвитку показників життєстійкості, рекомендує кількість складу тренінгової групи для ефективною спільної роботи у 8-9 осіб [10].

Як доповнення до програми тренінгу з розвитку асертивності та життєстійкості рекомендуємо: діагностичну форму роботи з методиками, які виконують функцію рефлексії та стимулу до саморозвитку; спеціально розроблений курс лекцій з урахуванням специфіки групи (орієнтовні теми: «Комунікативна толерантність», «Асертивна взаємодія», «Конструктивне вирішення конфліктних ситуацій», «Саногенне мислення», «Пошук нових смислів у важких життєвих ситуаціях» та інші); індивідуальне психологічне консультування відносно існуючих запитів.

Дані рекомендації з розробки тренінгової програми, за нашим припущенням, сприятимуть підвищенню рівня життєстійкості у дорослих для розвитку життєвої самоєфективності та більш наповненого щасливого та здорового життя.

**Висновки.** Отже, за результатами проведеного дослідження, ми дійшли наступних висновків.

1. На основі теоретичного аналізу ми висновкуємо, що життєстійкість особистості істотно впливає на поведінку в складних життєвих ситуаціях. Вікові особливості розвитку життєстійкості та підтримка оптимального рівня цього ресурсу для власної ефективності більше пов'язані із діяльністю, світосприйняттям особистості, психологічною зрілістю, ніж від реального хронологічного віку.

2. Згідно нашого емпіричного дослідження, дорослі мають більш низькі показники асертивності у порівнянні із молоддю в період юності, що вимагає більш детального опрацювання даного напрямку та створення нових актуальних програм для періоду дорослості відносно існуючого запиту. Для підтвердження нашої першої гіпотези необхідно провести контрольне емпіричне дослідження на значно більшій вибірці.

3. Для того, щоб збільшити загальні показники життєстійкості, треба розвивати асертивну поведінку як ефективну стратегію у важких життєвих ситуаціях. Базою для асертивної поведінки є почуття впевненості в собі і ставлення до



інших партнерів як до рівних, самоствердження через конструктивну діяльність, досягнення майстерності у безконфліктній взаємодії з іншими. Людині з низькими показниками асертивності важко налагоджувати міжособистісні стосунки, щоб бути повністю залученою у спільну справу з іншими і мати особисту відповідальність за результат.

Життестійка особистість цінує миттєвості свого життя навіть тоді, коли перебуває у складних життєвих ситуаціях: долаючи життєві труднощі, вона відкриває для себе нові можливості, набуваючи цінного досвіду, а подолавши їх, насолоджується моментом перемоги над самим собою колишнім та важкими обставинами; сам процес долаття труднощів приносить відчуття захоплення, а не нервово-психічне виснаження. Ефективний процес долаття життєвих труднощів є запорукою щасливого життя та здорової особистості, що є важливим чинником для побудови здорової нації задля добробуту нашої країни у цілому.

### **Перспективи подальших досліджень з цього напрямку.**

Сучасні реалії вимагають новизни та актуальності психологічних формуючих засобів, які розвивають життестійкість особистості для долаття важких життєвих ситуацій. Статистичні дані, які ми отримали у ході нашого дослідження, мають потребу у перевірці на більшій вибірці респондентів, щоб актуалізувати нагальні потреби щодо розвитку життестійкості для певних вікових періодів та обрати найбільш ефективні формуючі засоби відносно тих результатів, які будуть отримані.

### **Список використаних джерел**

1. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л. А. Александрова // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Яницкого. - Кемерово: Кузбассвуиздат. - 2004. - С. 82-90.
2. Александрова Л.А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей // Психология способностей: Современное состояние и перспективы исследований:

Материалы науч. Конф. – Москва : Институт психологии РАН, 2005. – С. 16-21.

3. Андриенко Е. В. Социальная психология: учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. В. Андриенко; под ред. В. А. Сластенина. – Москва: Академия, 2000. – 264 с.
4. Балахтар В. В. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція: навч.-метод. посіб. / Балахтар В. В.. – Винниця: Видавництво «Черемош», 2015. – 432 с.;
5. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург: Питер, 2009 – 336 с.
6. Вяткин Б.А., Попова Т.А. Интегральная индивидуальность человека и её развитие / под. ред. Б.А. Вяткина. – Москва: Ин-т психологии РАН, 1999. – С. 114.
7. Кон И. С. Психология ранней юности. / И. С. Кон - Москва: Просвещение, 1989. – 256 с.
8. Кулагина И. Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. – Москва: ТЦ «Сфера», 2001. – 464с.
9. Лактионова А. «Жизнеспособность» в структуре психологических понятий / А. Лактионова // Вест. Московского государственного областного ун-та. – 2010. – №3. – С. 11-15.
10. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. – Москва: Смысл. – 2006. – 63с.
11. Лисовский В.Т., Дмитриев А.В. Личность студента. – Луганск: Изд. ЛГУ, 1974. – 183 с.
12. Мазилов В. Психологическое исследование жизнеспособности человека в аспекте коммуникативной методологии / В. Мазилов, Е. Рыльская // Ярославский педагогический вестник. – 2016. – № 3. – С. 192 – 201.
13. Микільська І. М., Грановська Р. М. Психологічний захист у дітей. – Санкт-Петербург: Мова. – 2000. – 504 с.
14. Савчин М. В. Вікова психологія: навч. посіб. / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – Київ: Академ-видав, 2011. – 384 с.
15. Соціально-психологічний словник / О. О. Мельник [авт.-уклад.: В. М. Галицький, О. В. Мельник, В. В. Синявський] – Київ: ЩСЗУ, 2004 – С. 6.

16. Тобиас Л. Психологическое консультирование и менеджмент: Взгляд клинициста / Пер. с англ. – Москва: Класс, 1997. – 160 с.
17. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности. Монография – Москва: МПГУ, 2012. – 152 с.
18. Clarke, David E. Vulnerability to stress as a function of age, sex, locus of control, Hardiness and Type A personality / Clarke, E. David // *Social Behavior and Personality*. – 1995. – V. 23 (n3). – P.285-286.
19. Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness / D. Khoshaba, S. Maddi// *Consulting Psychology Journal*. – Spring 1999. – Vol. 51, (n 2). – P. 106-117.

### References transliterated

1. Alexandrova L.A. К kontseptsii zhiznestoikosty v psichologii / L. A. Alexandrova // *Sibirskaya psychologia segodnia: Sb. nauchn. trudov. Vyp. 2 / pod red. M. M. Gorbatovoy, A. V. Serogo, M. S. Yanitskogo. - Kemerovo: Kyzbasizdat. - 2004. - s. 82-90.*
2. Alexandrova L.A. К osmysleniu poniatia “zhiznestoikost lychnosty”v kontexte problematiki psichologii sposobnostey // *Psychologia sposobnostey: Sovremennoe sostoyanie i perspektivy issledovaniy : mater. Nauchn.konf. – M : Institut psichologii RAN, 2005. – s. 16-21.*
3. Andrienko E.V. *Sotsialnaya psychologia : ucheb.posob. dlya stud.vys.uchebn.zavedeniy / E. V. Andrienko; pod red. V. A. Slastenina . – M: Academia, 2000. – 264 p.*
4. Balahtar V.V. *Sotsialno-psychologichniy trening i manipuliatsia : navch.metod.posib. / Balahtar V.V. – Vinnitsya: Vydavnutstvo «Cheremosh», 2015. – 432 s.;*
5. Vodopianova N.E. *Psychodiagnostika stressa. – SPb: Piter, 2009 – 336 s.*
6. Vyatkin B. A. Popova T.A. *Integralnaya individyalnost cheloveka i yeye rasvitie / pod. red.под. ред. B.A. Vyatkina. – M: In-t psichologii RAN, 1999. – s. 114.*
7. Kon S. S. *Psychologia ranney unosty. / I. S. Kon – M: Prosveschenye, 1989. – 256 s.*

8. Kulagina I.U., Kolutskiy V.N. *Vozrastnaya psychologia : Polniy zhiznennyi tsikl razvitiya cheloveka* . – M : TC «Sfera», 2001. – 464p.
9. Laktionova A. «Zhiznesposobnost» v strukture psychologicheskikh poniaty / A. Laktionova // *Vest. Mosk.gosud.oblastn.u-ta* . – 2010. – №3. – s. 11-15.
10. Leontiev D.A., Rasskazova E.I. *Test zhyznestoykosti* . – M : Smysl. – 2006. – 63p.
11. Lysovskiy V.T., Dmytriev A.V. *Lychnost studenta*. – Lygansk : Izd. LGU, 1974. – 183 p.
12. Mazilov V. *Psychologicheskoe issledovanie zhiznesposobnosti cheloveka v aspekte komunikativnoy metodologii* / V. Mazilov, E. Rylyskaya // *Yaroslavskiy pedagogicheskiy vestnik*. – 2016. – № 3. – s. 192 – 201.
13. Mykilska I. M., Granovska R.M. *Psychologichniy zahyst u ditey* . – STb: Mova. – 2000. – 504 s.
14. Savchyn M.V. *Vikova psychologia : navch.posib* / Savchyn M.V. , L. P. Vasylenko. – K: Akadem-vydav, 2011. – 384 s.
15. *Sotsialno-psychologichniy slovnyk* / O. O. Melnyk [avt.-uklad.: V. M. Galytskiy , O. V. Melnyk, V. V. Syniavskiy] – K: IIIСЗУ, 2004 – s. 6.
16. Tobias L. *Psychologicheskoe konsultirovanie i menedgment : Vzgl'yad klinitsysta* / Per. S angl. – M : Klass, 1997. – 160 s.
17. Fomynova A.N. *Zhyznestoikost lychnosti* . Monografia – M: MGPU, 2012. – 152 s.
18. Clarke, David E. *Vulnerability to stress as a function of age, sex, locus of control, Hardiness and Type A personality* / Clarke, E. David // *Social Behavior and Personality*. – 1995. – V. 23 (n3). – P.285-286.
19. Khoshaba D., Maddi S. *Early Antecedents of Hardiness* / D. Khoshaba, S. Maddi// *Consulting Psychology Journal*. – Spring 1999. – Vol. 51, (n 2). – P. 106-117.

**Bondareva T. S. Hardiness of personality in the context of ways to overcome complex life situations.** In the article the theoretical description of the phenomenon of viability and its development in the context of ways of overcoming complex life situations in the period of youth and adolescence is carried out. It is emphasized that the vitality of the individual determines social and

psychological maturity, the definition of his place in professional activities, the availability of value orientations. The relationships between the severity of components of survival and strategies of stress-breaking behaviour are empirically investigated. A comparison of the results is carried out. There are recommendations for increasing the viability indicators through the development of assertive behaviour.

Key words: hardiness, viability, personality, coping strategy, behaviour, assertiveness, youth, adult, overcoming.

### **Відомості про автора**

Бондарева Тетяна Сергіївна, студент-магістр психологічного факультету ІПО ім. Т. Г. Шевченка (м. Київ), м. Київ, Україна.

Bondareva Tetiana Sergiyivna, student – Master degree, psychological faculty Shevchenko National University (Kyiv, Ukraine)

Тел.: +3809080817740 E-mail: t 980817740@gmail.com

### **РЕФЕРАТ**

*Бондарева Т. С.*

#### **Життєстійкість особистості в контексті способів додання складних життєвих ситуацій в періоди юності та дорослості**

У статті здійснюється теоретичний опис феномену життєстійкості та її розвиток в контексті способів додання складних життєвих ситуацій особистості в періоди юності та дорослості. Підкреслюється, що життєстійкість особистості визначають соціальна та психологічна зрілість, визначення свого місця в професійній діяльності, наявність ціннісних орієнтирів. А головною функцією життєстійкості є можливість будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення особистості за складних життєвих обставин. Зазначаємо, що рівень життєстійкості особистості є змінною величиною у часі, тому є можливість її

розвитку як особистісного ресурсу. Зазначається, що важливим чинником у вибудовуванні стратегій долаття стресу у важких життєвих ситуаціях виступають особистісні якості, які детерміновані індивідуально-психологічними особливостями людини як суб'єкта діяльності. Звертається увага що оптимальні копінги здатні забезпечити продуктивність праці, здоров'я та благополуччя людини шляхом зменшення періоду дії стресових навантажень. Емпірично досліджуються взаємозв'язки між вираженістю компонентів життєстійкості та стратегіями стрес-долаючої поведінки в періоди юності та дорослості. Здійснюється порівняння різниці отриманих результатів згідно різних вікових періодів (юність, дорослість) та гендерного аналізу. Висновки підтверджуються за допомогою засобів математичної статистики. Надаються рекомендації щодо збільшення показників життєстійкості через розвиток асертивної поведінки. Пропонується соціально-психологічний тренінг, як засіб розвитку життєстійкості. Констатується, що отримані в емпіричному дослідженні статистичні дані мають необхідність у додатковій перевірці на більшій вибірці респондентів.

*Ключові слова:* життєстійкість, особистість, копінг-стратегія, поведінка, асертивність, юність, дорослість, долаття.