

## ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ МАЙБУТНЄ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

*У статті наведено результати дослідження взаємозв'язку між розвитком особистісних ресурсів подолання складних життєвих ситуацій та особливостями психологічного майбутнього у юнацькому віці. Обґрунтовано, що до найважливіших особистісних ресурсів подолання слід віднести систему установок людини, які складають таку особистісну якість, як життєстійкість. Показано, що компоненти життєстійкості пов'язані із продуктивністю, багатством психологічного часу, наявністю життєвих планів, розгорнутими у часі життєвими перспективами, психологічною молодістю та активністю.*

**Ключові слова:** складні життєві ситуації, особистісні ресурси, життєстійкість, психологічне майбутнє, юнацький вік.

**Постановка проблеми.** Провідним завданням психології як науки та сфери практичної діяльності є визначення та створення умов забезпечення психологічного благополуччя та повноцінного функціонування особистості. На тлі прагнення до цієї мети все більшого значення набуває проблема вивчення особистісних якостей, що є факторами формування поведінки, спрямованої на подолання негативних впливів оточуючої дійсності, на психічне й фізичне здоров'я людини, її життєві плани та перспективи. Особливого значення виокремлення корелятивів та факторів розвитку особистісних ресурсів успішного протистояння складним життєвими ситуаціям набуває під час тривалих системних криз, таких, яка спостерігається у сучасному суспільстві та супроводжується болісними соціально-економічними, політичними, світоглядними та іншими трансформаціями.

На сьогодні проведено значну кількість досліджень, в яких показано, що ресурси подолання складних життєвих обставин визначають можливість людини гнучко та адекватно діяти у стресових ситуаціях, знижують уразливість щодо стресу, депресії, розвитку психосоматичних захворювань. У той же час, досі не вирішеним залишається питання вивчення взаємозв'язку особистісних ресурсів подолання життєвих труднощів та особливостей психологічного майбутнього в юнацькому віці.

**Мета статті** – вивчення взаємозв'язку між рівнем розвитку особистісних ресурсів подолання складних життєвих ситуацій та особливостями психологічного майбутнього в юнацькому віці.

**Результати теоретичного дослідження.** Важливим напрямом аналізу життєвих ситуацій як значимих епізодів на життєвому шляху людини, що визначають напрям її подальшого розвитку, є вивчення особливостей ситуацій, які висувають до людини вимоги, що перевищують її адаптаційний потенціал і загрожують цілісності та цінностям особистості. Їх позначають поняттями "кризова", "складна життєва", "екстремальна", "напружена", "проблемна", "психотравмуюча", "негативна" та зазначають, що вони містять загрозу життєдіяльності людини, можуть призводити до непоправних втрат, обмежують активність, висувають вимоги, які перевищують здатності особистості, її матеріальні та психічні ресурси. У результаті виникнення таких ситуацій відбувається "порушення адаптації людини до життя, унаслідок чого вона нездатна задовольняти свої основні життєві потреби за допомогою моделей та засобів поведінки, що були вироблені на попередніх періодах життя" [4, с. 29].

Задля позначення внутрішньопсихічних факторів подолання складних життєвих ситуацій у психологічній літературі активно використовується поняття "ресурси", які визначаються як певні особистісні якості людини, що сприяють досягненню значущих життєвих цілей, актуалізуючись по мірі необхідності у відповідних ситуаціях для розв'язання тих чи інших завдань. Так, В. Бодров визначив ресурс людини як "функціональний потенціал, що забезпечує високий рівень реалізації її активності, виконання трудових завдань, досягнення завданих показників протягом певного часу" [2, с. 116].

Аналіз психологічних досліджень, проведених у галузі вивчення зовнішніх та внутрішніх факторів здатності людини протистояти дії складних життєвих обставин [1, 4], дозволив дійти висновку, що до найважливіших особистісних ресурсів подолання складних життєвих ситуацій (психічних властивостей, що забезпечують витривалість, успішність у розв'язанні проблем та перешкод на життєвому шляху) слід віднести систему установок людини на залучення до життя, контроль за подіями, прийняття виклику і ризику, які складають таку особистісну якість, як життєстійкість (*hardiness*).

Вивчення особистісних характеристик, що складають основу конструкту "*hardiness*", було започатковано американським дослідником С. Мадді, який визначив його як психологічну живучість та розширену ефективність [3, 5]. У російськомовній психологічній літературі, слідом за Д. Леонтьєвим, поняття "*hardiness*" перекладають як "життєстійкість" [3] та визначають як систему установок людини, що характеризує її здатність витримувати стресові ситуації.

У структурі життєстійкості ("*hardiness*") виділяють три компоненти [3, 5]: залученість (*commitment*) – віру в те, що активна участь у тому, що відбувається, надає максимальних шансів на отримання позитивних результатів для особистості; контроль (*control*) – упевненість в тому, що боротьба, хоча й не гарантує успіху, але дозволяє впливати на кінцевий результат того, що відбувається; прийняття ризику (*challenge*) – переконання у тому, що все, що відбувається, сприяє розвитку завдяки набуттю як позитивного, так і негативного досвіду.

**Методика та процедура дослідження.** Для досягнення мети роботи було проведено емпіричне дослідження, у якому прийняли участь 87 студентів віком від 19 до 22 років. Усі психологічні характеристики вивчалися за допомогою спеціальних психодіагностичних методик, отримані результати підлягали статистичній обробці із застосуванням кореляційного аналізу та якісному аналізу. Для діагностики особистісних ресурсів подолання складних життєвих ситуацій було обрано відповідну методику – тест життєстійкості (Hardiness Survey С. Мадді в адаптації Д. Леонтєва та О. Рассказової) [3].

Психологічне майбутнє на другому етапі дослідження вивчалось за допомогою методик діагностики суб'єктивної картини життєвого шляху: "Психологічної автобіографії" (О. Коржова), "Оцінки п'ятирічних інтервалів" (Є. Головаха, О. Кронік, Р. Ахмеров), "Семантичного диференціалу часу" (Л. Вассерман та ін.), "Опитувальника часової перспективи" (Zimbardo Time Perspective Inventory – ZTPI, F. Zimbardo, в адаптації Г. Сирцової). Аналізу підлягали ті показники методик, які дозволяють вивчити психологічне майбутнє.

**Аналіз результатів дослідження.** На першому етапі аналізу експериментальних даних було отримано кореляційні зв'язки між показниками особистісного потенціалу досліджуваних та особливостями оцінки ними власного психологічного майбутнього за методикою "Психологічна автобіографія". Результати наведені в табл. 1.

Таблиця 1

**Взаємозв'язок особистісних ресурсів подолання складних ситуацій та сприйняттям майбутнього за методикою "Психологічна автобіографія"**

Оцінки майбутнього	Показники тесту життєстійкості			
	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Продуктивність сприйняття образів майбутнього:				
– загальна	.231*	.251*	.248*	.273*
– позитивних подій	.301**	.254*	.219*	.315**
– негативних подій				.221*
"Вага" подій майбутнього	.254*			
Середній час антиципації:				
– загальний	.243*		.264*	.392**
– позитивних подій	.297**		.42**	.231*
– негативних подій				.244*

Примітки: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ .

Дані, наведені в табл. 1, вказують на наявність статистично значущого зв'язку між загальним рівнем життєстійкості досліджуваних та оцінюваними показниками методики "Психологічна автобіографія", що характеризують суб'єктивну картину майбутнього. Такі результати вказують на те, що життєстійкість як особистісний ресурс успішного подолання складних життєвих ситуацій корелює із продуктивністю, багатством психологічного часу, наявністю життєвих планів та перспектив. Життєстійкі досліджувані мають добре розроблені уявлення про прийдешнє, їхні плани сягають досить далеко у майбутнє, включають значну кількість важливих подій.

Окремі компоненти життєстійкості так само корелюють із характеристиками продуктивності суб'єктивної картини майбутнього, як і загальний показник. А компонент "прийняття ризику" ще пов'язаний із таким параметром психологічного майбутнього, як кількість очікуваних негативних подій. Отже, досліджувані, яким притаманна впевненість в тому, що все, що з ними трапляється, сприяє розвитку за рахунок надбання як позитивного, так і негативного досвіду, здатні визнавати, що в майбутньому на них чекають не тільки успіхи та досягнення, але й неприємні епізоди. Їх появу вони розглядають як обов'язкову умову особистісного зростання.

На другому етапі аналізу експериментальних даних було виявлено кореляційні зв'язки між показниками життєстійкості та характеристиками психологічного майбутнього досліджуваних за методикою "Оцінка п'ятирічних інтервалів". Результати наведені в табл. 2.

Таблиця 2

**Взаємозв'язок особистісних ресурсів подолання складних ситуацій та сприйняттям майбутнього за методикою ОПІ**

Оцінки майбутнього	Показники тесту життєстійкості			
	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Середня оцінка майбутнього	.297**	.261*	.232*	.257*
Очікувана тривалість життя	.31**			.243*
Показник реалізованості	-0.301**	-0.281*		-0.274*
Психологічний вік	-0.221*	-0.208*		-0.255*
Коефіцієнт дорослості	-0.26*	-0.276*	.225*	-0.244*

Примітки: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ .

У відповідності до табл. 2, середня оцінка майбутнього на статистично значущому рівні позитивно корелює із всіма показниками життєстійкості. Таким чином, можна стверджувати, що досліджуваним з високими показниками особистісного потенціалу подолання стресових ситуацій притаманне загальне позитивне, оптимістичне сприйняття власних життєвих перспектив, уявлення про майбутнє як про досить приємний, насичений подіями етап життя.

Очікувана тривалість життя також вища у досліджуваних, що здатні витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню збалансованість та успішність діяльності (загальний показник тесту життєстійкості), сприймають життя як джерело надбання корисного досвіду та готові діяти без надійних гарантій успіху (показник "прийняття ризику" тесту життєстійкості).

Із рівнем життєстійкості та її окремими автономними компонентами на статистично значущому рівні обернено корелюють такі показники методики ОП, як реалізованість, психологічний вік та коефіцієнт дорослості.

Показник реалізованості, що визначається через співвідношення насиченості прожитих років та очікуваної насиченості всього життя, вказує на вагомість минулого в житті людини, її свідому оцінку власних досягнень та рівня самореалізації. Психологічний вік, який також є індикатором психологічного минулого, свідчить про вміння людини знайти прийнятні для себе темп та насиченість життя. Коефіцієнт дорослості є ще одним показником оцінки психологічного віку та суб'єктивної оцінки самореалізації.

Отже, результати, наведені в табл. 2, показують, що, досліджувані, які мають високий особистісний потенціал подолання складних ситуацій, максимально залучені в усе, що з ними відбувається, вірять в те, що боротьба із важкими обставинами має сенс за будь-яких умов, а успіхи і невдачі – це джерело корисного досвіду, є психологічно молодшими за свій хронологічний вік, мають значущі життєві очікування і невикористані творчі ресурси.

На *третьому етапі* аналізу експериментальних даних було встановлено наявність кореляційних зв'язків між показниками особистісного потенціалу та характеристиками психологічного майбутнього досліджуваних за методикою "Семантичний диференціал часу" (СДЧ). Результати наведені в табл. 3.

Таблиця 3

**Взаємозв'язок особистісних ресурсів подолання складних ситуацій  
з емоційною оцінкою майбутнього (за методикою СДЧ)**

Оцінки майбутнього (за СДЧ)	Показники тесту життєстійкості			
	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Загальна оцінка часу	.262*	.254*	.241*	
Оцінка за факторами:				
Активність	.305**	.315**		.229*
Емоційне забарвлення	.269*			.241*
Розмір		.266*	.308**	.23*
Структура	.308**	.287*	.223*	
Відчуваємість	.22*	.304**		.233*

Примітки: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ .

Дані, наведені в табл. 3, вказують на наявність значущих кореляційних зв'язків між загальним показником життєстійкості та сприйняттям досліджуваними майбутнього як напруженого, активного, щільного, стрімкого, мінливого (фактор "активність" СДЧ); радісного, світлого, кольорового, спокійного, яскравого (фактор "емоційне забарвлення" СДЧ); зрозумілого, ритмічного, оборотного, безперервного, неподільного (фактор "структура" СДЧ); реального, близького, загального, відкритого (фактор "відчуваємість" СДЧ). Компонент життєстійкості "залученість" корелює із оцінками майбутнього за факторами "активність", "розмір", "структура", "відчуваємість". Компонент "контроль" – за факторами "розмір", "структура". "Прийняття ризику" – "активність", "емоційне забарвлення", "розмір", "відчуваємість".

У відповідності до процедурних особливостей методики СДЧ, подібні результати дозволяють охарактеризувати досліджуваних із високим рівнем життєстійкості як активних, умотивованих, сповнених надій та радісних, позитивних емоцій щодо своїх життєвих перспектив і таких, що мають чітке уявлення про прийдешнє та розроблені життєві плани.

*Четвертий етап* статистичної обробки даних, отриманих у процесі дослідження, передбачав вивчення зв'язку особистісного потенціалу та оцінками досліджуваних за шкалою "майбутнє" опитувальника часової перспективи (ЗТРІ) (див. табл. 4).

Таблиця 4

**Взаємозв'язок особистісних ресурсів подолання складних ситуацій  
та оцінок майбутнього за методикою ЗТРІ**

Загальний показник життєстійкості	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
.251*	.353**	.247*	.261*

Примітки: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ .

Дані, наведені в табл. 4, вказують на наявність статистично значущого зв'язку між оцінками досліджуваних за шкалою "майбутнє" методики ZTP1 та всіма показниками тесту життєстійкості.

Отже, загальна орієнтація на майбутнє детермінована особистісною здатністю витримувати стресові ситуації, зберігати внутрішню рівновагу та віру в успіх за умов дії несприятливих факторів, отримувати задоволення від власної діяльності, відчувати впевненість в результативності власних зусиль та можливість самому обирати свій шлях, розглядати позитивні та негативні події життя як засіб надбання досвіду та забезпечення особистісного зростання.

**Висновки та перспективи подальшого дослідження.** У проведеному дослідженні доведено наявність взаємозв'язку між рівнем розвитку особистісних ресурсів подолання складних життєвих ситуацій (компонентами життєстійкості) та особливостями психологічного майбутнього в юнацькому віці. Отримані результати дозволяють дійти таких окремих висновків:

– компоненти життєстійкості як особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій в осіб юнацького віку пов'язані із продуктивністю, багатством психологічного часу, наявністю життєвих планів та перспектив;

– життєстійкі досліджувані мають добре розвинені уявлення про прийдешнє, їхні плани сягають досить далеко у майбутнє, включають значну кількість важливих подій;

– досліджувані із високим рівнем розвитку особистісних ресурсів життєстійкості орієнтуються на довге та продуктивне життя, вони є активними, умотивованими та психологічно молодшими за свій хронологічний вік, мають значущі життєві очікування і невикористані творчі ресурси;

– отримані результати дозволяють із значною долею ймовірності стверджувати, що життєстійкість може розглядатися як особистісна детермінанта побудови оптимального психологічного майбутнього в юнацькому віці.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають в уточненні якісних взаємозв'язків між ресурсами подолання складних життєвих ситуацій і психологічним майбутнім та визначенні механізмів впливу особистісних ресурсів життєстійкості на побудову життєвих планів і перспектив.

#### Використані джерела

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях : переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. Т. 15. – № 1. – С. 3-17.
2. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2 / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. Т. 27. – № 2. – С. 113-123.
3. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М. : Смысл, 2006. – 63 с.
4. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях / Н.Г. Осухова. – М. : Академия, 2007. – 288 с.
5. Maddi S.R. Resilience at Work: How to Succeed No Matter What Life Throws at You / S.R. Maddi, D.M. Khoshaba. – New York; Atlanta; Brussels : AMACOM, 2005. – 225 p.

*Bolshakova A. M.*

#### THE PERSONAL RESOURCES OF DIFFICULT LIFE SITUATIONS OVERCOMING AND THE PSYCHOLOGICAL FUTURE IN THE YOUTH AGE

*The article of research is personal resources of difficult life situations overcoming. A research aim is a study of intercommunications between the personal resources of overcoming and psychological future in the youth age. The theoretical study allowed to define that difficult life situation pulls out requirements, that exceed human adaptation potential, threatens to integrity and values of personality, can result in incorrigible losses, limits activity. As a result of theoretical analysis were certain, that internal personal resources of the stress-overcoming are presented through the hardiness phenomena. It's defined that hardiness is a system of human attitudes that characterized ability to overcome stress situations. The structure of hardiness includes three components: commitment, control and challenge. The commitment is the convinced that active behavior gives maximal chances of positive results in the difficult life situations. The control is a confidence that a fight does not guarantee success, but allows to influence on difficult life situations. The challenge (acceptance of risk) is convinced that difficult circumstances assist to personal development and give useful positive and negative experience.*

*An empiric study of the intercommunications between hardiness and features of psychological future is undertaken. It is well-proven as a result of research that components of hardiness are related to the optimal features of psychological future. The commitment, control and challenge are related to the productivity, riches of psychological time, great number of life plans and perspectives. As results, the hardiness youth has developed life plans. They are directed to the long and productive life. The hardiness youth is very active and motivated.*

*Drawn conclusion that it's possible to consider the hardiness as determinant of psychological future.*

**Key words:** *difficult life situations, personal resources, hardiness, psychological future, youth age.*

*Стаття надійшла до редакції 27.05.2015*