

УДК 159.922.8

ШЕЙКО А. О.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

У статті розглянуто феноменологія психологічної стійкості особистості в цілому та у юнацтві зокрема. Обґрунтовується важливість вивчення піднятої нами проблеми саме у юнацькому віці, наводяться дані експерименту, метою якого стало визначення чинників психологічної стійкості особистості у юнацькому віці.

Ключові слова: психологічна стійкість, дослідження, чинники психологічної стійкості, стрес, самооцінка, копінг-поведінка.

Вивчення психологічної стійкості є актуальним напрямком сучасної психології у зв'язку зі зростанням соціальної та економічної нестабільності та дією інтенсивних стресових чинників, які впливають на людину протягом її життя і ведуть до зниження успішності професійної діяльності, формування негативних психічних станів, погіршення рівня загального здоров'я. Особливої уваги потребує визначення чинників підвищення психологічної стійкості сучасної молоді, що дозволить розробити ефективні програми психологічної підтримки осіб підліткового та юнацького віку. Разом з тим, розвідки, що проводяться у цьому напрямку, не є численними. Так, у дослідженні

А. В. Олійникова [14] визначалися детермінанти розвитку психологічної стійкості учнів професійних ліцеїв м. Псков (Росія), до яких віднесено: почуття самозбереження і досвід подолання труднощів; орієнтація на моральні норми і закон, а також конструктивні копінг-стратегії. У роботі Г. Г. Аракелова,

В. В. Аршинової, Г. Є. Жданової, В. В. Глебова [1] психосоціальна стійкість особистості визначається як чинник формування антинаркотичної установки молоді. Стресостійкість молоді відносно чинників, пов'язаних з навчальним процесом розглядає Ю. В. Щербатих [19]. У своїй праці «Психологія стресу та методи корекції» він акцентує увагу на складностях вивчення феномену стресостійкості і зазначає, що на її індивідуальні особливості мають суттєвий вплив цінності, установки, потреби, життєвий досвід та інші суб'єктивні чинники, які в повному обсязі не можна визначити у реальному дослідженні.

Психологічна стійкість є найважливішим чинником, що забезпечує не тільки успішність професійної, навчальної діяльності, соціальних відносин та поведінки, проте загальне життєве благополуччя особистості та рівень її здоров'я. Вона дозволяє людині долати складні життєві

ситуації, підтримувати у гармонії з буттям свій внутрішній світ. Л. В. Куліков [10] характеризує психологічну стійкість як якість особистості, що проявляє себе в аспектах стійкості; врівноваженості; резистентності. У психологічних дослідженнях психологічну (психічну) стійкість визначають як «... збереження продуктивного функціонування психіки в короткочасній або тривалій напруженій ситуації» (Б. А. Душков, А. В. Корольов, Б. А. Смірнов [15]), що, у свою чергу, є передумовою «... подолання труднощів, активного і безпомилкового виконання завдань в складній обстановці» [15]. М. Ф. Секач [16] робить висновок про те, що психологічна стійкість особистості «... це відносно стійкий системний, але конкретний прояв усіх компонентів психіки, що мають певну спрямованість, виражають гармонійність зв'язку людини з зовнішнім середовищем в конкретних умовах».

Сучасні дослідники, характеризуючи психологічну стійкість особистості роблять акценти на певні її характеристики, у зв'язку з чим використовуються східні терміни: «емоційна стійкість», «нервово-психічна стійкість», «стресостійкість». Багато авторів відмічають, що емоційна стійкість як властивість психіки відбиває здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність у складних умовах. Так, згідно Л. М. Аболіну [1], емоційна стійкість – це «... властивість, що характеризує індивіда в процесі напруженої діяльності, окремі емоційні механізми якої, гармонійно взаємодіючи між собою, сприяють успішному досягненню поставленої мети». Емоційна стійкість «...зменшує негативну дію сильних емоційних впливів, попереджає крайній стрес, сприяє прояву готовності до дій в напруженій ситуації» (М. І. Дьяченко,

В. А. Пономаренко [7]). Як відмічає О. М. Семінова [17], емоційна стійкість є «... професійна значуща якість особистості майбутнього педагога», у зв'язку з чим розвитку цієї якості необхід-

но приділяти особливу увагу. В. О. Бодров [4] зауважує, що поняття «емоційна стійкість» можна визначити з певним допущенням як синонім поняття «стресостійкість». У праці В. О. Бодрова та А. А. Обознова [3] вивчається стресостійкість особистості в екстремальних умовах у зв'язку з певними аспектами регуляції операторської діяльності. Визначається, що стресостійкість тісно пов'язана з індивідуальними особливостями особистості, зокрема зі стилями саморегуляції (А. Ф. Бобров, О. А. Джафарова, С. А. Надоров, В. Ю. Щебланов [18]).

У зв'язку з недостатньою вивченістю розглянутої проблеми та її актуальністю метою нашого дослідження стало визначення чинників психологічної стійкості особистості осіб юнацького віку. У дослідженні взяли участь 62 студенти ХНПУ імені Г. С. Сковороди (52 дівчини та 10 юнаків) віком 17-23 роки.

У процесі дослідження використовувалися методики: тест для визначення нервово-психічної стійкості «Прогноз» [6]; тест для визначення копінг-стратегій особистості Д. Амірхана [9]; тест структури мотивації особистості [8]; тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. О. Леонтьєва [11]; тест емоційного інтелекту Д. В. Люсіна [12]; тест для визначення ступеня стресового навантаження Холмса та Раге [5]; опитувальник для визначення рівня невротизації та психопатизації [13]. Обробка отриманих результатів проводилася з використанням статистичного пакету програм Statistica 6. 0.

У табл. 1 наведені значущі коефіцієнти кореляції (за Спірменом) між досліджуваними показниками та показником нервово-психічної стійкості для всієї групи досліджуваних студентів (N=62).

Як видно з табл. 1, показник нервово-психічної стійкості досліджуваних має значущі позитивні зв'язки з показниками: копінгу, пов'язаного з вирішенням проблем; тесту СЖО (смисложиттєві орієнтації, ціль, локус контролю Я, локус контролю Життя); показниками невротизації та психопатизації (тобто більша психічна стійкість реєструється в осіб з вищими відповідними показниками, які визначають низькі рівні психопатизації та невротизації, оскільки при інтерпретації цього тесту високі позитивні показники відповідних шкал є свідченням психологічного благополуччя, а низькі або негативні показники – відповідають певним психічним відхиленням від норми). Також показник нервово-психічної стійкості негативно, пов'язаний з показниками: копінгу, зорієнтованого на пошук

соціальної підтримки; пізнавальної мотивації; мотивації складності завдань; рівня стресу; контролю експресії.

Т а б л и ц я 1
Значення коефіцієнтів кореляції між досліджуваними показниками та показником нервово-психічної стійкості для всієї групи досліджуваних студентів (N=62)

Показники	Нервово-психічна стійкість	Рівень значущості, P
Копінг, пов'язаний з вирішенням проблеми	0,223	P<0,1
Копінг, пов'язаний з пошуком соціальної підтримки	-0,221	P<0,1
Пізнавальна мотивація	-0,242	P<0,1
Мотивація складності завдань	-0,221	P<0,1
Смисложиттєві орієнтації	0,250	P<0,05
Ціль	0,372	P<0,01
Локус контролю Я	0,504	P<0,001
Локус контролю Життя	0,211	P<0,1
Рівень стресу	-0,366	P<0,01
Контроль експресії	-0,214	P<0,1
Показник невротизації	0,356	P<0,01
Показник психопатизації	0,232	P<0,1

Для більш детального визначення чинників психологічної стійкості у групі досліджуваних виділені дві полярні підгрупи (по 16 осіб у кожній), які найбільш відрізнялися за показником нервово-психічної стійкості. Далі ці підгрупи студентів порівнювалися між собою за досліджуваними показниками з використанням U – тесту Мана-Уїтні. Результати цього етапу дослідження наведено у табл. 2, де представлено порівняльні значення середніх показників для підгруп студентів, що значно відрізняються за показником нервово-психічної стійкості. Як видно з табл. 2 існують істотні відмінності у досліджуваних показниках між підгрупами стійких та нестійких студентів. При цьому найбільші відмінності спостерігаються для показників тесту СЖО (ціль та локус контролю Я), а також рівнів невротизації та психопатизації.

Особливістю наведених у табл. 2 даних є також те, що представники досліджуваних підгруп студентів суттєво відрізняються також рівнями стресового навантаження, тобто для підгрупи стійких студентів стресове навантаження є значно меншим, ніж у підгрупі нестійких студентів. Оскільки стресове навантаження зумовлене зовнішніми чинниками, що впливають на особистість завдяки певним екстремальним подіям та ситуаціям, які супроводжують людину у процесі

життя, можна також припустити, що відмінності у психологічних характеристиках стійких та нестійких осіб, що визначені у табл. 2, зумовлені не тільки відмінностями у рівнях психологічної стійкості, але й у рівнях стресового навантаження на особистість.

Щоб залишити поза розглядом дію чинників стресового навантаження й отримати у чистому вигляді розбіжності у психологічних характеристиках стійкої та нестійкої підгруп, нами виділено дві інші підгрупи студентів, які за своїми показниками значущо не відрізнялися за рівнем стресового навантаження, проте мали суттєві відмінності у нервово-психічній стійкості. Дані для досліджуваних показників цих двох підгруп студентів, що налічували по 11 осіб кожна, наведено у табл. 3.

Як видно з табл. 3, підгрупи стійких та нестійких досліджуваних відрізняються схожими відмінностями, аналогічними відмінностям, характерним і для даних табл. 2. Так, має місце значуще підвищення для стійких осіб, порівняно з нестійкими, показників: копінгу, зорієнтованого на вирішення проблем, ціль та локус контролю Я (тест СЖО), показника невротизації (тобто зменшення рівня невротизації). Для нестійких осіб спостерігається значуще підвищення показника копінгу, зорієнтованого на пошук соціальної підтримки, порівняно зі стійкими студентами.

Відмінності у даних, наведених у табл. 2 та 3, є скоріш за все пов'язаними з дією зовнішніх стресових чинників на досліджуваних. Так, наявність високих рівнів стресового навантаження веде до того, що у підгрупі нестійких осіб з'явля-

Таблиця 2

Значення середніх показників для підгруп студентів, що значно відрізняються за показником нервово-психічної стійкості та рівнями стресу (кожна підгрупа налічує N=16)

Показники	Підгрупи досліджуваних		Рівень значущості,
	Стійкі	Нестійкі	P
Копінг, пов'язаний з вирішенням проблеми	23,25	20,63	P<0,05
Копінг, пов'язаний з пошуком соціальної підтримки	16,56	20,88	P<0,05
Пізнавальна мотивація	2,56	4,88	P<0,05
Мотивація значущості результату	2,44	3,81	P<0,1
Мотивація складності завдань	-2,25	-0,19	P<0,05
Мотивація особистісно осмисленої праці	1,38	3,38	P<0,1
Смисложиттєві орієнтації	105,81	97,25	P<0,05
Ціль	32,69	27,56	P<0,01
Локус контролю Я	23,06	18,31	P<0,001
Локус контролю Життя	31,94	28,75	P<0,1
Нервово-психічна стійкість	13,56	29,00	P<0,001
Рівень стресу	108,31	182,81	P<0,05
Показник невротизації	51,44	17,56	P<0,01
Показник психопатизації	12,63	-0,94	P<0,01

Таблиця 3

Значення досліджуваних показників для підгруп осіб, що значно відрізняються за показником нервово-психічної стійкості (кожна підгрупа налічує N=11)

Показники	Підгрупи досліджуваних		Рівень значущості,
	Стійкі	Нестійкі	P
Копінг, пов'язаний з вирішенням проблеми	24,09	20,55	P<0,05
Копінг, пов'язаний з пошуком соціальної підтримки	18,36	21,91	P<0,1
Мотивація самооцінки особистого потенціалу	4,55	3,09	P<0,1
Ціль	32,00	28,46	P<0,1
Локус контролю Я	22,18	19,55	P<0,1
Нервово-психічна стійкість	14,82	24,64	P<0,001
Показник стресу	84,82	87,27	-
Показник невротизації	42,46	14,64	P<0,1

ються також ознаки психопатизації, значущо зменшуються, відносно стійких осіб, показники локус контролю Життя та загальний показник СЖО (табл. 2). Слід також зазначити, що нервово-психічна стійкість осіб, що мають високі рівні стресового навантаження є суттєво нижчою, ніж у осіб з помірними та низькими рівнями стресу, що може характеризувати явище вичерпаності особистісних ресурсів долання стресу в умовах суттєвого зростання стресових чинників. Разом з цим, у нестійких осіб в умовах стресу спостерігається зростання компонентів мотивації досягнення (пізнавальна мотивація, мотивація значущості результату, мотивація складності завдань) та мотивації відношення (компонент мотивації особистісно осмисленої праці) відносно показників стійких осіб. Такі зміни мотиваційної структури, можливо, пов'язані з тим, що особа, яка знаходиться під дією стресорів і не має можливості використати для їх подолання свої внутрішні ресурси (у силу їх вичерпаності або ж недосяжності), зорієнтована на отримання зовнішніх ресурсів (як-то соціальна підтримка або ж успішне виконання певних завдань), а для їх забезпечення необхідна висока вмотивованість, пов'язана з реалізацією зовнішніх результатів, – тому для неї зростає важливість мотивації досягнення.

Аналізуючи результати, слід також зазначити, що згідно отриманих у дослідженні даних психологічна стійкість особистості пов'язана з продуктивним стилем копіngu, зорієнтованого на вирішення проблем, що узгоджується з висновками, отриманими А. В. Олійниковим [14] для учнів віком 16-17 років. Також важливим є те, що психічно стійких осіб характеризує автономія особистості, яка визначається свободою вибору, щодо побудови свого життя відповідно до своїх цілей, а також наявність у житті досліджуваних значущих цілей у майбутньому. У дослідженні Л. В. Кулікова [14] визначається, що особистісними чинниками психологічної стійкості є: упевненість, незалежність у стосунках з іншими людьми; досить висока самооцінка; екзистенціальна визначеність – розуміння, відчуття сенсу життя; установка на те, що маєш можливість розпоряджатися своїм життям. Тобто ці характеристики за результатами нашого дослідження і є характерними для осіб юнацького віку з високими рівнями нервово-психічної стійкості.

Слід зазначити, що у проведеному дослідженні не виявлено значущих зв'язків показників емоційного інтелекту з рівнем нервово-психічної стійкості (тільки один з них –

«Контроль експресії» має досить помірний – на рівні $P < 0,1$ – відповідний кореляційний зв'язок (табл. 1). Разом з тим Л. В. Куліков [14] приділяє увагу такими чинниками психологічної стійкості, які віддзеркалюють певні характеристики емоційного інтелекту: відсутність ворожості, довіра до інших, відкритість спілкування; терпимість, прийняття інших такими, які вони є; емоційне насичення від міжособистісної взаємодії, переживання почуття єдності; розуміння життєвих ситуацій і можливість їх прогнозування. На нашу думку, емоційний інтелект формується протягом довготривалого періоду життя й у юнацькому віці він є ще на стадії розвитку, формування, у зв'язку з чим розбіжності у рівні розвитку його компонентів в осіб з високими та низькими рівнями психологічної стійкості є незначними.

Отримані результатами проведеного дослідження дозволяють зробити такі висновки:

Психологічна стійкість особистості є системним утворенням, що підтримує гармонійність внутрішнього світу людини у процесі подолання складних життєвих ситуацій, а також її психічну резистентність до несприятливих чинників оточуючого середовища. Вона забезпечується певними психічними процесами, цінностями, смислами, установками, досвідом особистості. Психологічна стійкість є найважливішим чинником успішності навчальної та професійної діяльності, адекватної, просоціальної поведінки.

Проведене дослідження чинників психологічної стійкості в осіб юнацького віку дозволило визначити, що найбільш суттєвими з них є: схильність до продуктивного, зорієнтованого на вирішення проблем, стилю копіngu; автономія особистості, яка характеризує свободу вибору, щодо побудови свого життя відповідно до своїх цілей; наявність у житті досліджуваних значущих цілей у майбутньому; відносно низькі рівні стресового навантаження. Визначено, що у стійких осіб спостерігаються значно менші рівні невротизації, ніж у нестійких, а також вони є менш схильними до використання просоціального стилю копіngu.

Зростання стресового навантаження на особистість веде до зниження її психологічної стійкості, що може трактуватися як вичерпаність внутрішніх ресурсів щодо подолання стресу. Поряд з цим у низько стійких осіб в умовах стресу з'являються ознаки психопатизації, вони відчують неможливість контролювати події свого життя, також у них реєструються зміни у мотиваційній сфері, тобто спостерігається зростання

компонентів мотивації досягнення (пізнавальна мотивація, мотивація значущості результату, мотивація складності завдань) та мотивації відношення (компоненту мотивації особистісно осмисленої праці) відносно показників стійких осіб.

Подальше використання результатів, отриманих у цьому дослідженні, можливе в аспекті розробки психокорекційних та розвивальних програм, спрямованих на формування психологічної стійкості осіб юнацького віку.

Список використаних джерел

- Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л. М. Аболин — Казань: Издательство Казанского университета, 1987. — 262 с.
- Аракелов Г. Г. Психосоциальная устойчивость человека / Г. Г. Аракелов, В. В. Аршинова, Г. Е. Жданова, В. В. Глебов // Прикладная психология как ресурс социально-экономического развития современной России: материалы межрегиональной научно-практической конференции. Факультет психологии МГУ им. М. В. Ломоносова, 2005, г. Москва АНО УМО. — М.: Инсайт, 2005.
- Бодров В. А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека — оператора / В. А. Бодров, А. А. Обознов // Психологический журн. — Т. 21. № 4. — 2000. — С. 32.
- Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. / В. А. Бодров — М.: ПЭР СЭ, 2006. — 528 с.
- Гринберг Д. Управление стрессом / Д. Гринберг. — СПб.: Питер, 2002. — 496 с.
- Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. проф. Г. С. Никифорова. — СПб.: Речь, 2007. — 950 с.
- Дьяченко М. И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости / М. И. Дьяченко, В. А. Пономаренко // Вопросы психологии. — 1990. — №1 — С. 106—112.
- Елисеев О. П. Практикум по психологии личности / О. П. Елисеев. — СПб.: Питер, 2003. — 512 с.
- Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2004. — 701 с.
- Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие / Л. В. Куликов. — СПб.: Питер, 2004. — 464 с.
- Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО) / Д. А. Леонтьев. — 2-е изд. — М.: Смысл, 2000. — 18 с.
- Люсин Д. В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные / Д. В. Люсин // Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. — 351 с.
- Методика определения уровня невротизации и психопатизации: Методические рекомендации. — Л., 1985.
- Олейников А. В. Детерминанты психологической устойчивости учащихся начального профессионального образования / А. В. Олейников // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки», № 2. — 2012. — С. 86-91.
- Психология труда, профессиональной, информационной и организационной деятельности (реклама, управление, инженерная психология и эргономика): Словарь / Б. А. Душков, Б. А. Смирнов, А. В. Королев; Под ред. Б. А. Душкова — М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. — 848 с.
- Секач М. Ф. Психология здоровья: Учебное пособие для высшей школы / М. Ф. Секач. — М.: Академический Проект, 2003. — 192 с.
- Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. Учебное пособие / Е. М. Семенова. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. — 224 с.
- Щебланов В. Ю. Связь индивидуальных механизмов саморегуляции со свойством стрессоустойчивости / В. Ю. Щебланов, А. Ф. Бобров, О. А. Джафарова, С. А. Надоров // Бюллетень сибирской медицины, № 2. — 2010. — С. 134-139.
- Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с.

ШЕЙКО А. О.

ПРИЧИНЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТОЙКОСТИ ЛЮДЕЙ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

В статье рассмотрена феноменология психологической устойчивости личности в целом и в юношестве в частности. Объясняется важность изучения поднятой проблемы именно в юношеском возрасте, приводятся данные эксперимента, целью которого стало определение факторов психологической устойчивости личности в юношеском возрасте.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, исследование, факторы психологической стабильности, стресс, самооценка, копинг-поведение

SHEYKO A. O.

CAUSES PSYCHOLOGICAL RESISTANCE PEOPLE ADOLESCENCE

The presented article is devoted to the topic of psychological stability the whole person and youth in particular. Explains the importance of studying the problems raised by us is in youth, given the experimental data, the aim of which was to determine the factors of psychological stability of personality in youth.

Keywords: psychological stability, experimental data, factors of psychological stability, stress, self-esteem, coping-strategy

Стаття надійшла до редколегії 09. 08. 2013 року.