

УДК 159.98:613.86

Гриньова Н.В.

ДІАГНОСТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЯК СКЛАДОВОЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Гриньова Н.В. Діагностика та корекція життєстійкості як складової психічного здоров'я особистості. *Стаття присвячена дослідженню впевненості в собі та життєстійкості підлітків як компонентів психічного здоров'я особистості. Розглянуто проблему психічного здоров'я у взаємозв'язку з життєстійкістю як особистісною властивістю переборювати негативні й несприятливі впливи зовнішнього середовища в можливості психологічного зростання та здоров'я. Представлено результати психодіагностичного дослідження впевненості у собі та життєстійкості підлітків до проходження психокорекційної програми «Вчимося долати труднощі», та після неї. Встановлено особистісні зміни учасників психокорекційної програми, а саме: підвищення рівня впевненості у собі, компонентів життєстійкості (залученості, прийняття ризику, контролю) та розвиток вмінь долати труднощі, справлятися зі стресом, вирішувати конфліктні ситуації.*

Ключові слова: впевненість у собі, життєстійкість, психокорекційна програма, психічне здоров'я, особистісний потенціал, стрес, стресостійкість.

Гринева Н.В. Диагностика и коррекция жизнестойкости как составляющей психического здоровья личности. *Статья посвящена исследованию уверенности в себе и жизнестойкости подростков как компонентов психического здоровья личности. Рассмотрена проблема психического здоровья во взаимосвязи с жизнестойкостью как личностным свойством преодолевать негативные и неблагоприятные воздействия внешней среды в возможности психологического роста и здоровья. Представлены результаты психодиагностического исследования уверенности в себе и жизнестойкости подростков до прохождения психокоррекционной программы*

«Учимся преодолевать трудности», и после нее. Установлено личностные изменения участников психокоррекционной программы, а именно: повышение уровня уверенности в себе, компонентов жизнестойкости (вовлеченности, принятие риска, контроля) и развитие умений преодолевать трудности, справляться со стрессом, решать конфликтные ситуации.

Ключевые слова: уверенность в себе, жизнестойкость, психокоррекционная программа, психическое здоровье, личностный потенциал, стресс, стрессоустойчивость.

Hryniova N.V. *Diagnosis and correction of vitality as a component of a person's mental health. The article is devoted to the study of adolescents' self-confidence and vitality as components of the mental health of the individual. The problem of mental health in relation to life sustainability is considered as a personal property to overcome the negative and unfavourable influences of the environment in the possibilities of psychological growth and health. The results of the psychodiagnostic study of adolescents' self-confidence and vitality before the psycho-corrective program "Learning to overcome difficulties" and after it are presented. The personal changes of participants of the psychocorrectional program were established, namely: increase of level of self-confidence, components of vitality (involvement, acceptance of risk, control) and development of skills to overcome difficulties, to cope with stress, to resolve conflict situations.*

Keywords: self-confidence, vitality, psycho-correction program, mental health, personal potential, stress, stress resistance.

Постановка проблеми. Актуальність проблеми психічного здоров'я зумовлена реаліями сучасного життя та вимогами, які ставляться до особистості з боку суспільства. Нездатність людини справлятися з викликами сьогодення в значній мірі залежить від її індивідуально-психологічних особливостей, якостей та властивостей, а також особистісного потенціалу життестійкості, як вмінню перетворювати стресогенні життєві обставини в ситуації особистісного росту, розвитку та здоров'я.

Проблема життєстійкості особистості є недостатньо дослідженою психології в цілому, її актуальність зростає в зв'язку з такими особливостями нашого суспільства, як стрімкі зміни, нестабільність, невизначеність, що характеризують практично всі сфери життя людини. Швидка адаптація особистості до нових змін, в значній мірі залежить від її життєстійкості, що буде проявлятися у реакціях на стрес, та психічного здоров'я, що забезпечить гармонію між потребами особистості та вимогами навколишнього середовища.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі психічного здоров'я присвячені дослідження багатьох зарубіжних та українських науковців: В. Ананьєва, Б. Братуся, О. Васильєвої, І. Дубровіної, А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса, О. Степанова, Ф. Філатова; Г. Балла, С. Болтівець, Н. Колотій, С. Копилова, Г. Ложкіна, С. Максименка, М. Мушкевич, О. Носкової, Р. Сірко, І. Толкунової та ін.

Психічне здоров'я розглядається як комплексне поняття, що включає в себе такі критерії: відсутність психічних розладів, нормальність, оптимізм, зосередженість, урівноваженість, моральність, адекватний рівень домагань, почуття обов'язку, впевненість у собі, невразливість, відсутність ліні, незалежність, безпосередність (природність), відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, толерантність, самоповага, самоконтроль, розвиток, самоактуалізація, цілісність особистості та ін. [5]. Психічне здоров'я залежить від індивідуальних особливостей психічних процесів та властивостей особистості, що зумовлюють індивідуальні реакції на життєві ситуації, вірогідність стресів та афективних станів. Вміння переборювати негативні й несприятливі впливи зовнішнього середовища багато в чому залежить від життєстійкості особистості.

За останні 25 років життєстійкість розглядалася зарубіжними дослідниками як особистісна властивість, яка дозволяє людині переробити скрутну ситуацію з потенційними неприємностями в можливості психологічного зростання, лідерства, здоров'я [1].

Про феномен життєстійкості та його значущість для людини вперше заговорив С. Мадді, з точки зору якого, поняття «hardiness» відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з мотивацією перетворювати стресогенні життєві події [2]. Вчений визначає цей феномен як інтегральну особистісну рису, відповідальну за успішність подолання особистістю життєвих труднощів, що включає: 1) залученість в процес життя; 2) впевненість в підконтрольності значущих подій свого життя і здатність їх контролювати; 3) прийняття виклику життя [3].

Вивченню життєстійкості та її компонентів присвячені праці багатьох дослідників: Л. Александрової, О. Аненкової, Є. Бородкіна, С. Кобейс, І. Конопак, М. Кузьміна, Д. Леонтєва, М. Логінової, С. Мадді, Т. Наливайка, І. Шкуратової та ін. Серед українських вчених дослідженням феномену життєстійкості займалися: Щербан Т., Кузнецов М., Маннапова К. (життєстійкість підлітків з неповних сімей); Титаренко Т., Ларіна Т., Купреєва О., Назаренко Л. (життєстійкість особистості); Фролова Н. (диспозиційні риси життєстійкості); Сергєєва І.В. (прояви життєстійкості); Чиханцова О. (компоненти життєстійкості); Дуб В. (життєстійкість студентів); Братащук Г., Варіна Г. (детермінанти життєстійкості); Бутузова Л. (зв'язок життєстійкості з психологічною безпекою).

Життєстійкість та психологічна стійкість пов'язані з особистісним потенціалом людини. Одна зі специфічних форм прояву особистісного потенціалу – це проблематика подолання особистістю несприятливих умов її розвитку. Існують свідомо несприятливі умови для формування особистості, вони можуть дійсно фатальним чином впливати на розвиток, але їх вплив може бути і подолано, опосередковано, прямий зв'язок розірваний за рахунок введення в цю систему чинників додаткових вимірів, перш за все самодетермінації на основі особистісного потенціалу. Особистісний потенціал, таким чином, опосередковує вплив травматичних ситуацій на психічне здоров'я і благополуччя [1].

Метою статті є представлення результатів психодіагностичного дослідження

окремих складових психічного здоров'я особистості – життєстійкості та впевненості у собі в підлітковому віці.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Нами було організоване та проведене експериментальне дослідження, що полягало у вивченні зв'язку впевненості у собі та життєстійкості підлітків, як окремих складових психічного здоров'я особистості. Дослідження проводилось в загальноосвітній школі №3 м. Умані, учасниками якого були 56 учнів 8-9 класів, віком 14-15 років. Використовувалися такі методики: тест «Впевненості в собі» В. Г. Ромека та методика життєстійкості С. Мадді (адаптація Д.О. Леонтєва) [6].

Результати діагностування за шкалою «впевненість в собі», виявили достатній рівень впевненості в 62% учнів, що характеризує їх як здатних впоратися з більшістю життєвих проблем та з власними негативними станами. Занадто високий рівень впевненості в собі було виявлено у 15% підлітків. Невпевненими виявилися 23% досліджуваних. Ми вважаємо, що як і високий рівень впевненості в собі, так і недостатній рівень, може негативно позначитися на взаєминах з однолітками, батьками та вчителями. Зайва самовпевненість часто не заохочується та сприймається непривітно, це є свідченням необхідності розвитку, або в окремих випадках стабілізації, впевненості в собі як умови успішної самореалізації.

Соціальна сміливість виражається у позитивному емоційному тлі, яке супроводжує будь-які, в тому числі й нові, соціальні контакти (емоційний компонент впевненості в собі). Недостатній рівень соціальної сміливості за методикою В. Ромека було виявлено у 21% учнів. Занадто високий рівень характерний для 20% досліджуваних. Достатній рівень соціальної сміливості спостерігається у 59% підлітків.

Ініціатива в контактах полягає в готовності до комунікацій і репрезентує собою поведінковий вимір впевненості в собі та включає більш-менш повний поведінковий репертуар, який би забезпечив зовнішню реалізацію потенціалу, закладеного в загальній впевненості в собі. Достатній рівень ініціативи в

соціальних контактах характерний для 54% учасників дослідження. Недостатній рівень ініціативи в соціальних контактах є характерним для 36% учнів, та занадто високий – 20%. Узагальнені результати представлені в табл. 1.

Таблиця 1.

**Результати діагностування за методикою В. Ромека
«Впевненість у собі»**

Шкала	Рівень	К-сть осіб у %
Впевненість в собі	Недостатній	23%
	Достатній	62%
	Занадто високий	15%
Соціальна сміливість	Недостатній	21%
	Достатній	59%
	Занадто високий	20%
Ініціатива в контактах	Недостатній	26%
	Достатній	54%
	Занадто високий	20%

Отже, впевненим в собі підліткам притаманна здатність до прийняття рішень в складних ситуаціях, контроль власних дій і їх результатів. Вони відчують позитивні емоції, під час вибору певної альтернативи, проявлять соціальну сміливість, ініціативність в соціальній взаємодії, здатні запропонувати власний спосіб вирішення проблемної ситуації, зацікавлені в результативності взаємодії з людьми. Невпевненим підліткам притаманні боязкість та сором'язливість, пасивність в соціальних контактах.

З метою вивчення життєстійкості підлітків нами були проведені психодіагностичне дослідження з використанням методики «Тест життєстійкості» С. Мадді (адаптація Д.О. Леонтьєва) [6]. За визначенням автора тесту, життєстійкість – це «система переконань про себе, світ, відносини з ним, які дозволяють людині витримувати і ефективно долати стресові ситуації. В одній і тій же ситуації людина з високою життєстійкістю рідше перебуває у стресовому стані і краще справляється з нею. Життєстійкість включає в себе три порівняно самостійних компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику» [3, с. 173].

Залученість, прихильність (commitment) визначається як «переконаність в тому, що залученість в те, що відбувається дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості» [2]. Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому,

відсутність подібної переконаності породжує відчуття непотрібності, відчуття себе «поза» життя. С. Мадді вказує: «Якщо ви відчуваєте впевненість в собі і в тому, що світ великодушний, вам властива залученість» [2, с. 261].

Контроль (control) – це переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не гарантує успіху. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає власну діяльність, свій шлях [2].

Прийняття ризику (challenge) – переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду [2].

Результати дослідження життєстійкості за методикою С. Мадді (адаптація Д.О. Леонтьєва) свідчать, що 69,2% підлітків мають середні значення за шкалою «життєстійкість»; за шкалою «залученість» – 61,8%; «контроль» – 76,5%; за шкалою «прийняття ризику» – 57,4% (детальні результати представлені в табл. 2). Отже, підліткам з високими та середніми значеннями, притаманні: задоволення від власної діяльності, вибір свого шляху, самостійність, готовність діяти, ризикувати. Показники життєстійкості корелюють з показниками впевненості у собі: коефіцієнт кореляції Спірмена дорівнює 1, що вказує на прямий, тісний зв'язок, та статистичну значимість ($p < 0,05$).

Таблиця 2.

**Результати дослідження життєстійкості підлітків
за методикою С. Мадді**

Назва шкали	Низькі значення	Середні значення	Високі значення
Життєстійкість	17,6%	69,2%	13,2%
Залученість	38,2%	61,8%	0%
Контроль	11,8%	76,5%	11,7%
Прийняття ризику	5,8%	57,4%	36,8%

С. Мадді вказує, що компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві і частково в підлітковому віці. Їх розвиток вирішальним чином залежить від

відносин батьків з дитиною. Зокрема, для збільшення залученості принципово важливо прийняття і підтримка, любов і схвалення з боку батьків. Для розвитку компоненту контролю важлива підтримка ініціативи дитини, її прагнення справлятися із завданнями всезростаючої складності на межі своїх можливостей. Для розвитку прийняття ризику важливо багатство вражень, мінливість і неоднорідність середовища. С. Мадді підкреслює важливість вираженості всіх трьох компонентів для збереження психічного здоров'я і оптимального рівня працездатності та активності в стресогенних умовах [3].

З метою корекції рівнів впевненості у собі та життєстійкості підлітків, як складових психічного здоров'я, нами були розроблена психокорекційна програма «Вчимося долати труднощі». Основні завдання та цілі програми:

1. Розвиток адекватної стійкої самооцінки, самостійності та впевненості у собі.
2. Формування позитивної самосвідомості, самосприйняття та саморозкриття (відкритість у вираженні почуттів).
3. Навчання вмінню справлятися з труднощами, переживати невдачу, долати стрес, вирішувати конфліктні ситуації.
4. Розвиток соціальної сміливості, вміння ризикувати, проявляти ініціативу в контактах.
5. Розвиток вміння виражати підтримку, надавати допомогу учасникам групи та самому собі.
6. Формування відчуттів гармонійності, «душевного благополуччя», «душевного комфорту» як основ психічного здоров'я особистості.

Для проходження психокорекційної програми «Вчимося долати труднощі», було сформовано групу учнів підліткового віку, чисельністю – 12 осіб, які за результатами психодіагностичного дослідження виявили низькі значення по шкалі «Життєстійкості» та недостатній рівень впевненості у собі. Заняття проходили 2 рази в тиждень, протягом 8 тижнів.

Для встановлення результативності проходження психокорекційної програми, було проведене повторне дослідження впевненості у собі та

життєстійкості в учасників. Результати дослідження дають підстави стверджувати, що в учнів змінилися показники рівнів впевненості у собі, соціальної сміливості, ініціативи в контактах після проходження психокорекційної програми.

Таблиця 3.

Результати дослідження впевненості до та після проходження психокорекційної програми за методикою В. Ромека «Впевненість у собі»

Шкала	Рівень	До проходження психокорекційної програми	Після проходження психокорекційної програми
		К-сть осіб, %	К-сть осіб, %
Впевненість в собі	Недостатній	12 (100%)	1 (8,3%)
	Достатній	0	11 (91,7%)
	Занадто високий	0	0
Соціальна сміливість	Недостатній	12 (100%)	2 (16,6%)
	Достатній	0	10 (83,4%)
	Занадто високий	0	0
Ініціатива в контактах	Недостатній	12 (100%)	1 (8,3%)
	Достатній	0%	10 (83,4%)
	Занадто високий	0%	1 (8,3%)

Також, простежуються зміни життєстійкості та її компонентів в учасників психокорекційної програми до початку її проходження та після неї, що представлено у таблиці 4.

Таблиця 4.

Результати дослідження життєстійкості до та після проходження психокорекційної програми за методикою С. Мадді

Шкала	Значення	До проходження психокорекційної програми	Після проходження психокорекційної програми
		К-сть осіб, %	К-сть осіб, %
Життєстійкість	Низькі значення	10 (83,4%)	0
	Середні значення	2 (16,6%)	8 (66,7%)
	Високі значення	0	4 (33,3%)
Залученість	Низькі значення	11 (91,7%)	1 (8,3%)
	Середні значення	1 (8,3%)	9 (75,1%)
	Високі значення	0	2 (16,6%)
Контроль	Низькі значення	9 (75,1%)	1 (8,3%)
	Середні значення	2 (16,6%)	6 (50%)
	Високі значення	1 (8,3%)	5 (41,7%)
Прийняття ризику	Низькі значення	10 (83,4%)	0
	Середні значення	2 (16,6%)	9 (75%)
	Високі значення	0	3 (25%)

Отже, після проходження психокорекційної програми «Вчимося долати труднощі» у підлітків спостерігається підвищення рівня впевненості у собі й життєстійкості як компонентів психічного здоров'я особистості. Недостатній рівень впевненості був у 12 (100%) учасників до початку участі в психокорекційних заняттях, після закінчення програми, з інтервалом в 1 місяць, було проведене повторне діагностування, яке засвідчило, що рівень впевненості став достатнім в 11 (91,7%) підлітків. Відбулися зміни в життєстійкості учасників групи: до участі у заняттях в 10 (83,4%) підлітків спостерігався низькі значення по шкалі «життєстійкості», в 2 (16,6%) – середні значення, а після участі в програмі – середні значення у 8 (66,7%) та високі значення у 4 (33,3%) осіб.

Висновок. Отже, розвиток структурних елементів психічного здоров'я особистості буде залежати від сформованості таких компонентів: здатності відповідати на негативні виклики середовища; вміння долати стресові життєві ситуації; контролю над власною діяльністю; залученості, отримання задоволення від життя; вміння ризикувати, активно засвоювати досвід; адекватного сприйняття самого себе, впевненості у собі, ініціативи в соціальних контактах, соціальної сміливості; стійкості самооцінки; гармонійності та благополуччя особистості; здорового способу життя; життєстійкості.

Список використаних джерел:

1. Hardiness as a performance enhancer in firefighters / Maddi S. R., Harvey R. H., Resurrection R., Giatras C. D., Raganold S. // International Journal of Fire Service Leadership and Management. – 2007.
2. Maddi S. R. On hardiness and other pathways to resilience / S. R. Maddi // American Psychologist. – 2005. – №60 (3). – pp. 261-262.
3. Maddi S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice / S. R. Maddi // Consulting Psychology Journal. – 2002. – №54. – pp. 173-185.

4. Предупреждение насилия в школе / Касаткин В. Н., Симонятова Т. П., Манелис Н. Г., Медведовская Т. А., Митькин А. С., Страхов М. Ю., Тувельский А. Н., Тарасова Т. А. // Воспитание школьников. – 2007. – №2. – С.28-33.

5. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич ; за. ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.

6. Психология счастливой жизни. Тест жизнестойкости. Методика С. Мадди, адаптация Д. А. Леонтьева. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://psycabi.net/testy/563-test-zhiznestojkosti-metodika-s-maddi-adaptatsiya-d-a-leonteva>

Spysok vykorystanykh dzherel:

1. Hardiness as a performance enhancer in firefighters / Maddi S. R., Harvey R. H., Resurrection R., Giatras C. D., Raganold S. // International Journal of Fire Service Leadership and Management. – 2007.

2. Maddi S. R. On hardiness and other pathways to resilience / S. R. Maddi // American Psychologist. – 2005. – №60 (3). – pp. 261-262.

3. Maddi S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice / S. R. Maddi // Consulting Psychology Journal. – 2002. – №54. – pp. 173-185.

4. Preduprezhdenie nasiliya v shkole / Kasatkin V. N., Simonyatova T. P., Manelis N. G., Medvedovskaya T. A., Mit'kin A. S., Strakhov M. YU., Tuvel'skij A. N., Tarasova T. A. // Vospitanie shkol'nikov. – 2007. – №2. – S.28-33.

5. Psykholohiia zdorovia liudyny : navch. posib. / I. Ya. Kotsan, H. V. Lozhkin, M. I. Mushkevych ; za. red. I. Ya. Kotsana. – Lutsk : RVV «Vezha» Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, 2009. – 316 s.

6. Psikhologiya schastlivoj zhizni. Test zhiznestojkosti. Metodika S. Maddi, adaptatsiya D. A. Leont'eva. [Elektronnyj resurs] Rezhim dostupa: <https://psycabi.net/testy/563-test-zhiznestojkosti-metodika-s-maddi-adaptatsiya-d-a-leonteva>