

**О.Б. Орешнік**, ст. гр. ПМ-09-Г1  
**Науковий керівник:** Н.Ю. Воляннюк,  
 д.психол.н., професор Інституту менеджменту  
 та психології ДВНЗ «УМО» НАПН України

## **АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПЕРЕШКОДОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ**

**Анотація.** У статті висвітлено проблеми перешкодостійкості особистості та особливості її прояву в підлітковому віці. Наводяться результати емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників перешкодостійкості у підлітків та зазначаються психологічні засоби підвищення рівня перешкодостійкості в підлітковому віці.

**Ключові слова:** перешкодостійкість особистості, підлітковий вік, дослідження чинників перешкодостійкості, психологічна програма, стійкість до перешкод.

**Аннотация.** В статье затрагиваются проблемы помехоустойчивости личности и особенности ее проявления в подростковом возрасте. Представлены результаты эмпирического исследования социально-психологических причин помехоустойчивости у подростков и указываются психологические методы повышения уровня помехоустойчивости в подростковом возрасте.

**Ключевые слова:** помехоустойчивость личности, подростковый возраст, исследование причин помехоустойчивости, психологическая программа, устойчивость к помехам.

The paper addresses the problem of immunity of the individual and especially its manifestation in adolescence. The results of empirical research on the socio-psychological causes immunity in adolescents and identifies psychological techniques to improve the level of immunity in adolescence.

**Key words:** immunity identity, adolescence, the study of the causes of immunity and psychological program, resistance to interference.

**Актуальність.** Умови сучасного життя, що постійно ускладнюються, нестійкість та значна непередбачуваність соціальних процесів висувають все більш високі вимоги до здатності людини долати життєві труднощі.

Вміння людини оволодівати складними життєвими ситуаціями є важливим показником рівня розвитку особистості. Розвинення широкого спектру ефективних способів та стратегій розв'язання складних ситуацій, формування навичок їх гнучкого використання відповідно вимогам та умовам ситуації підвищує позитивний потенціал особистості, розвиває її психологічну стійкість.

Переживання людиною впевненості у власній спроможності долати життєві складнощі сприяє розвитку відчуття компетентності та самоцінності, підвищує самооцінку людини, її впевненість у власних силах, в тому, що вона може контролювати та прокладати свій життєвий шлях. Тому розвинення здатності людини вправлятися із життєвими труднощами є одними з важливих напрямків практичної психологічної роботи.

В науковій літературі категорія перешкодостійкості особистості передбачає наявність у неї здатності ефективно протистояти впливу перешкод, для чого необхідним для особистості є розвинення в неї певних психологічних властивостей.

До основних таких властивостей відносяться:

- індивідуально-типологічні властивості особистості (особливості темпераменту, характеру тощо);
- стресостійкість особистості;
- впевненість у собі;
- толерантність до невизначеності.

Особливо актуальним розвинення навичок стійкості до перешкод в складних життєвих ситуаціях є для підліткового віку. Опинившись в складних життєвих умовах, підлітки повсякчас опиняються наодинці з проблемою, що є наслідком особливостей підліткового віку. Недостатнє розвинення адекватних способів поведінки в складних життєвих ситуаціях сприяє розвитку заниженої самооцінки, невпевненості у собі, підвищеного рівня тривожності й агресивності та ін.. Невирішені проблеми та протиріччя перехідного періоду, складності з поведінкою та неадекватні способи реагування на провокуючі ситуації, закріпившись, переносяться в доросле життя, де їхня корекція є більш складною та довготривалою. Оскільки психіка підлітків є ще недостатньо зрілою для самостійного владнання життєвих проблем, необхідним для них є грамотно організована допомога дорослих: батьків, педагогів та, насамперед, працівників психологічної служби.

Слід зауважити, що окремі аспекти зазначеної теми вже були предметом уваги дослідників. Так, зокрема, онтогенетичний аспект проблеми долаючої поведінки особистості в складних життєвих ситуаціях вивчався психологами: К. Вагнер, Р. Грановською, О. Даниловою, Р. Лазарусом, Б. Кірш, Н. Сиротою та ін.. Психологічні особливості підліткового віку привернули до себе увагу таких вчених: Г. Абрамової, Л. Виготського, М. Гамєзо, В. Герасімової, І. Дубровіної, В. Зінченко, І. Ільєсова, Є. Клімова, Д. Колесової, І. Кона, Г. Крейга, І. Кулагінової, С. Максименко, Л. Обухової, Є. Рибалко, А. Хрипкової, О. Щьотки тощо.

Однак, проблема формування долаючої поведінки та стійкості до перешкод в підлітковому віці вивчена недостатньо.

Отже, актуальність проблеми та її недостатня розробленість визначили *мету* даної роботи, що полягає в дослідженні соціально-психологічних чинників перешкодостійкості та шляхи її підвищення в підлітковому віці.

## **ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ**

Дослідження проводилось на базі ліцею «Наукова зміна» у м. Києві. На всіх етапах дослідження у ньому брали участь 60 учнів дев'ятих класів віком від 14 до 15 років, з яких 32 дівчини і 28 юнаків. Даний учбовий заклад обрано з причини більш високої вимогливості до учнів підліткового віку щодо учбового процесу в порівнянні з іншими учбовими закладами, що створює для підлітків певну складну життєву ситуацію, подолання якої вимагає розвинення досить високого рівня перешкодостійкості.

Для досягнення мети був використаний комплекс теоретичних та емпіричних методів, до якого увійшли: загальний якісний та кількісний аналіз даних згідно висунутої проблеми, спеціальні методики (методика «Прогноз», спрямована на визначення рівня нервово-психічної стійкості, ризику дезадаптації у стресі; шкала соціально-психологічної адаптованості Роджерса К. та Даймонда Р., адаптована Снегірьовою Т.В.; шкала явної тривожності *СМАС*; методика дослідження самооцінки особистості,

запропонована Будассі С. А.; самооцінний тест «Характеристики емоційності» Ільїна Є. П.; методика експрес-діагностики характерологічних особливостей особистості Айзенка Г. для визначення рівня екстраверсії та нейротизму; методика багатофакторного дослідження особистості Кеттелла Р. № 105 (16PF-опитувальник); опитувальник «Підлітки про батьків» Вассермана Л. І., Горькової І. А., Роміциної О. Є.; соціометричне дослідження статусу підлітка у колективі однолітків), а також методи статистичної обробки кількісних даних [12].

На першому етапі дослідження було встановлено рівні прояву загального рівня перешкодостійкості досліджуваних в цілому та залежно від статі (табл. 1, рис. 1).

Для цього використовувались дані, отримані за допомогою методики «Прогноз» дослідження нервово-психічної стійкості та дезадаптації у стресі.

*Таблиця 1*

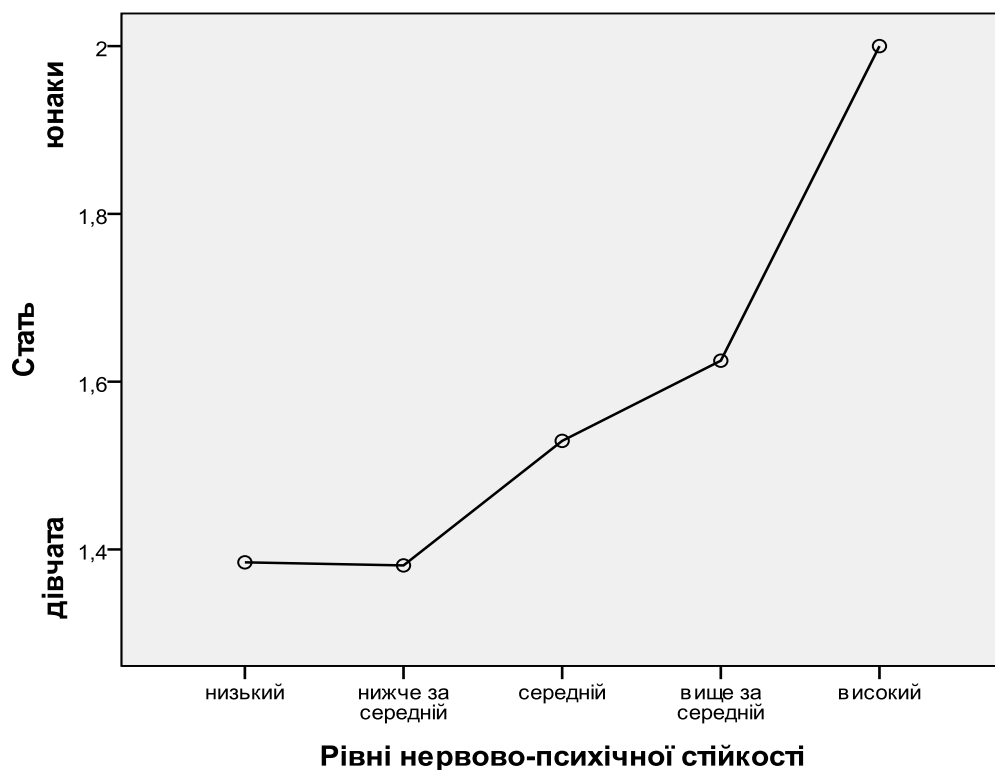
**Рівні прояву перешкодостійкості в цілому та залежно від статі**

Рівень перешкодостійкості	Кількість досліджуваних, у %		
	Юнаки	Дівчата	Всього вибірка
Низький	17,9	25	21,6
Нижче за середній	28,7	40,6	35
Середній	32,1	25	28,3
Вище за середній	17,9	9,4	13,4
Високий	3,4	0	1,7

Із результатів, поданих в Таблиці 1, низький рівень перешкодостійкості властивий 21,6%, нижче за середній – 35%, середній – 28,3%, вище за середній – 13,4%, високий – 1,7% досліджуваних. Отже, низький та нижче за середній рівень перешкодостійкості властивий більш, ніж половині (56,6%) досліджуваних підлітків.

Такий відносно високий відсоток підлітків з недостатнім рівнем перешкодостійкості можна пояснити віковими особливостями підліткового періоду розвитку особистості: різкі фізіологічні зміни організму, що росте та перебудовується, розбіжність між вимогами суспільства та можливостями організму, прагнення до самоствердження у колективі однолітків та дорослих, прагнення довести свою спроможність приймати дорослі та відповідальні рішення та ін. [3, 4].

Як видно з рис. 1, рівень перешкодостійкості (на рівні тенденції) в цілому вище у юнаків в порівнянні з дівчатами.

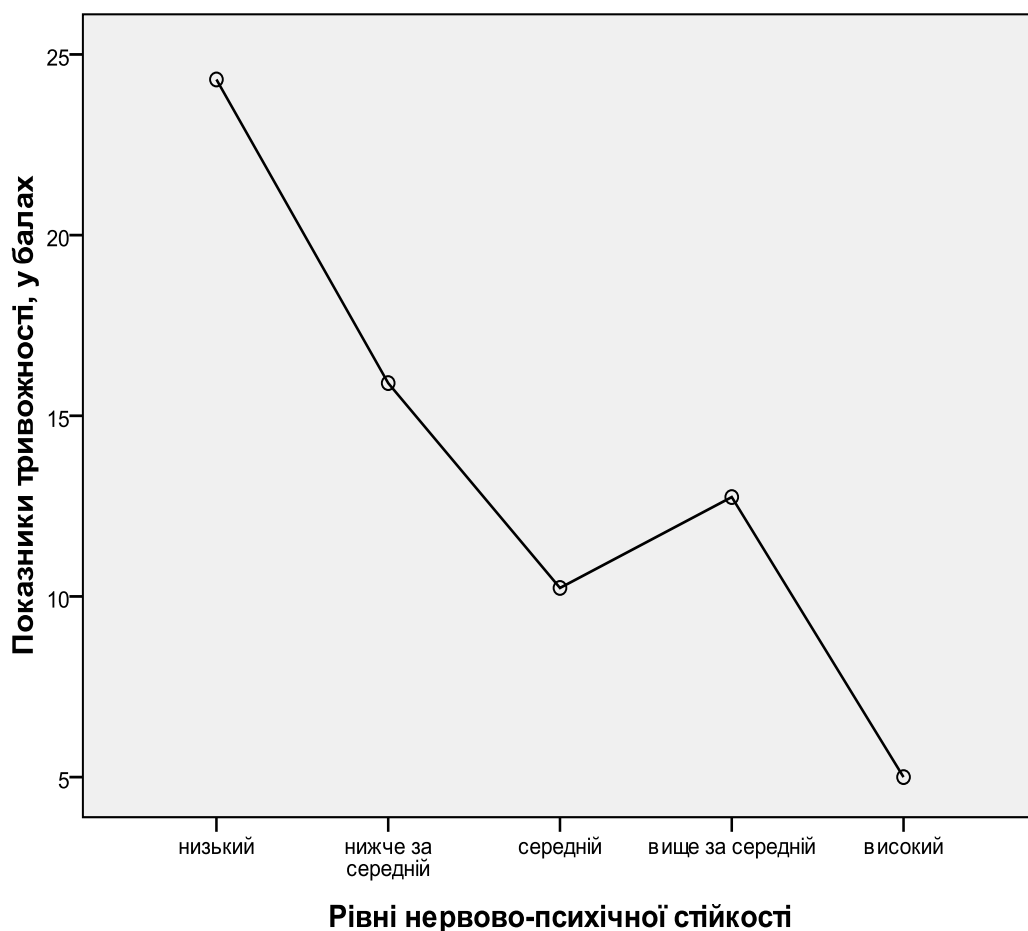


**Рис. 1. Взаємозв'язок рівня нервово-психічної стійкості залежно від статі**

На наступному етапі ми досліджували залежність перешкодостійкості від особистісних детермінант, таких як рівень самооцінки, рівень тривожності, рівень екстраверсії та нейротизму, спрямованість локусу контролю та соціально-психологічної адаптованості.

Як видно з рис. 2, між рівнем перешкодостійкості та тривожністю досліджуваних існує виражений обернений зв'язок: чим вище рівень тривожності, тим нижче рівень перешкодостійкості у підлітків. Тривожність визначається як переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, передчуттям небезпеки.

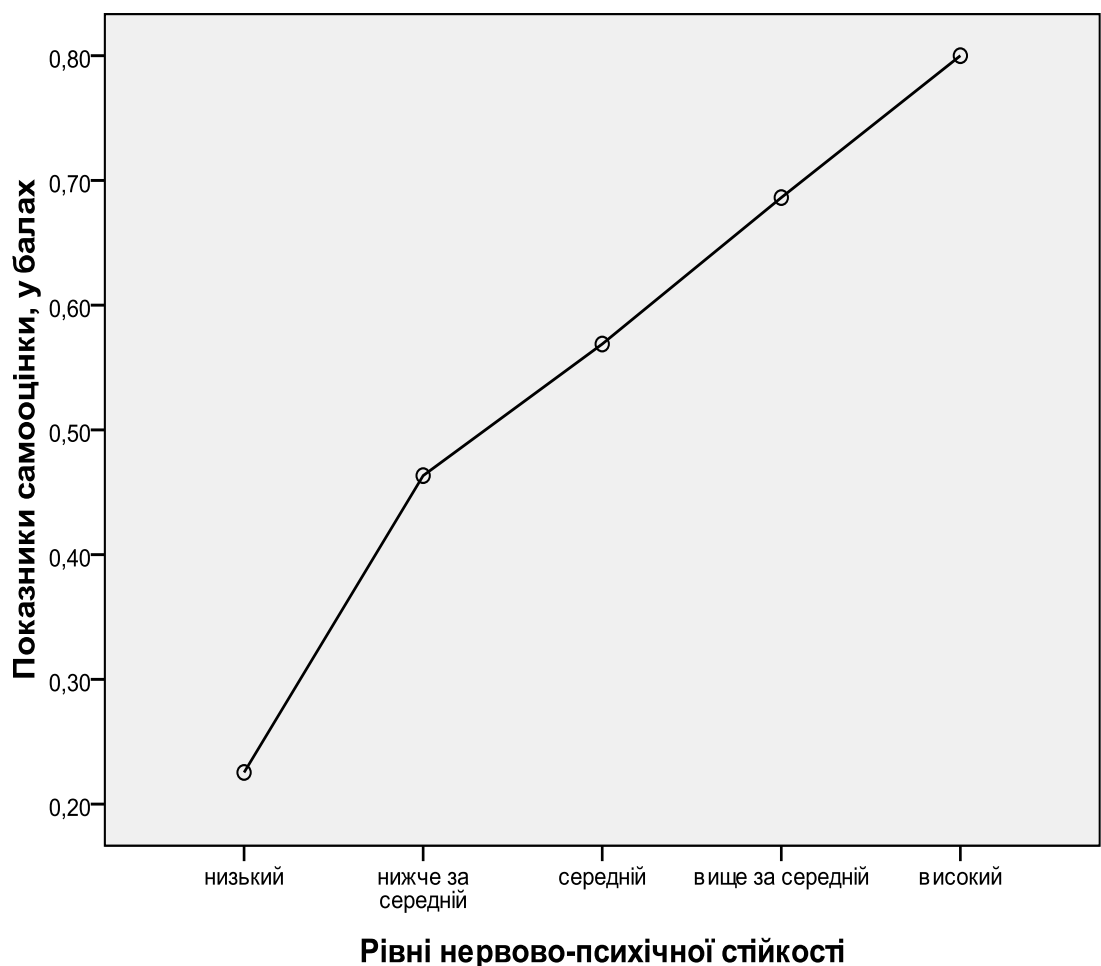
На психологічному рівні тривожність відчувається як напруга, занепокоєння, стурбованість та переживається як відчуття невизначеності, безсилля, незахищеності, безпомічності, безпорадності, що є ознаками низького рівня стійкості до перешкод, чим і пояснюється обернена залежність між показниками тривожності та рівнем перешкодостійкості.



**Рис. 2. Взаємозв'язок між рівнем нервово-психічної стійкості та тривожністю підлітків**

Як видно з рис. 3, між рівнем нервово-психічної стійкості та самооцінкою існує виражений прямий зв'язок: чим вище рівень самооцінки досліджуваних, тим вище у них рівень перешкодостійкості.

Дана залежність пояснюється тим, що при адекватних, навіть завищених показниках самооцінки, підлітки впевнені у собі, вірять у власні сили, що зможуть впоратись з майже усіма проблемами (схильність до максималізму – одна з провідних особливостей підліткового віку), що є одним із проявів перешкодостійкості.

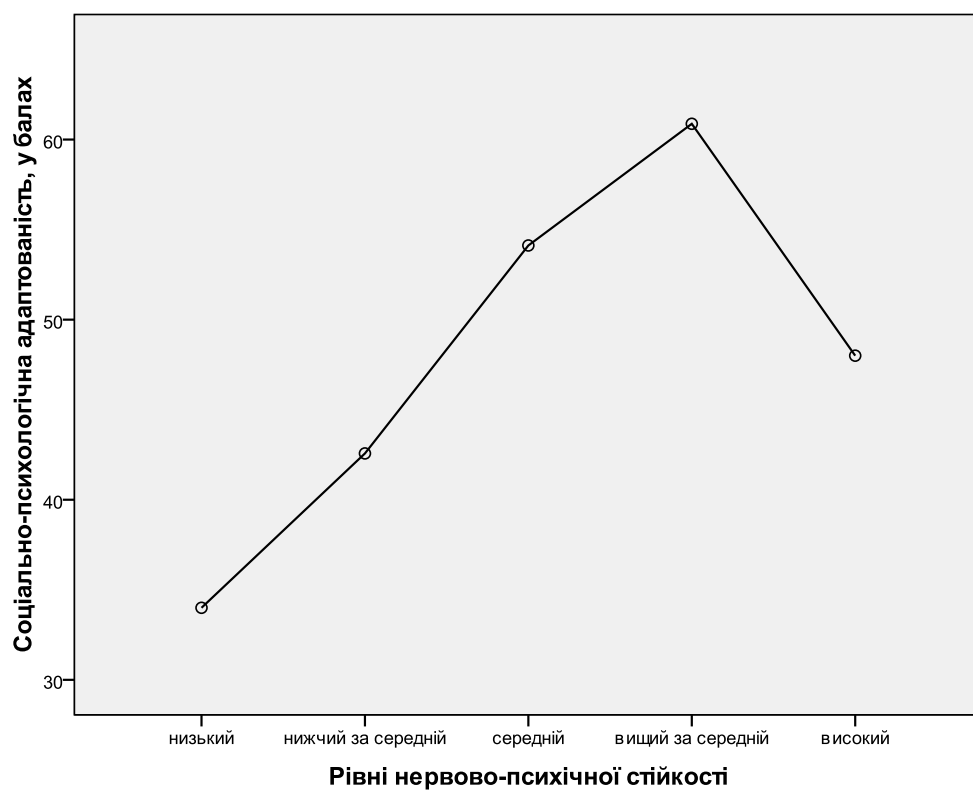


**Рис. 3. Взаємозв'язок між рівнем нервово-психічної стійкості та самооцінкою підлітків**

Залежність між рівнем перешкодостійкості та показником соціально-психологічної адаптованості показано на рис. 4.

Встановлено, що між рівнем перешкодостійкості та показником соціально-психологічної адаптованості існує виражений прямий зв'язок: чим вищий рівень перешкодостійкості, тим вищий показник соціально-психологічної адаптованості.

Проте, показник соціально-психологічної адаптованості знижується при високому рівні перешкодостійкості. При цьому високий рівень перешкодостійкості може виступати в якості захисного механізму при намаганні адаптуватись у соціумі.



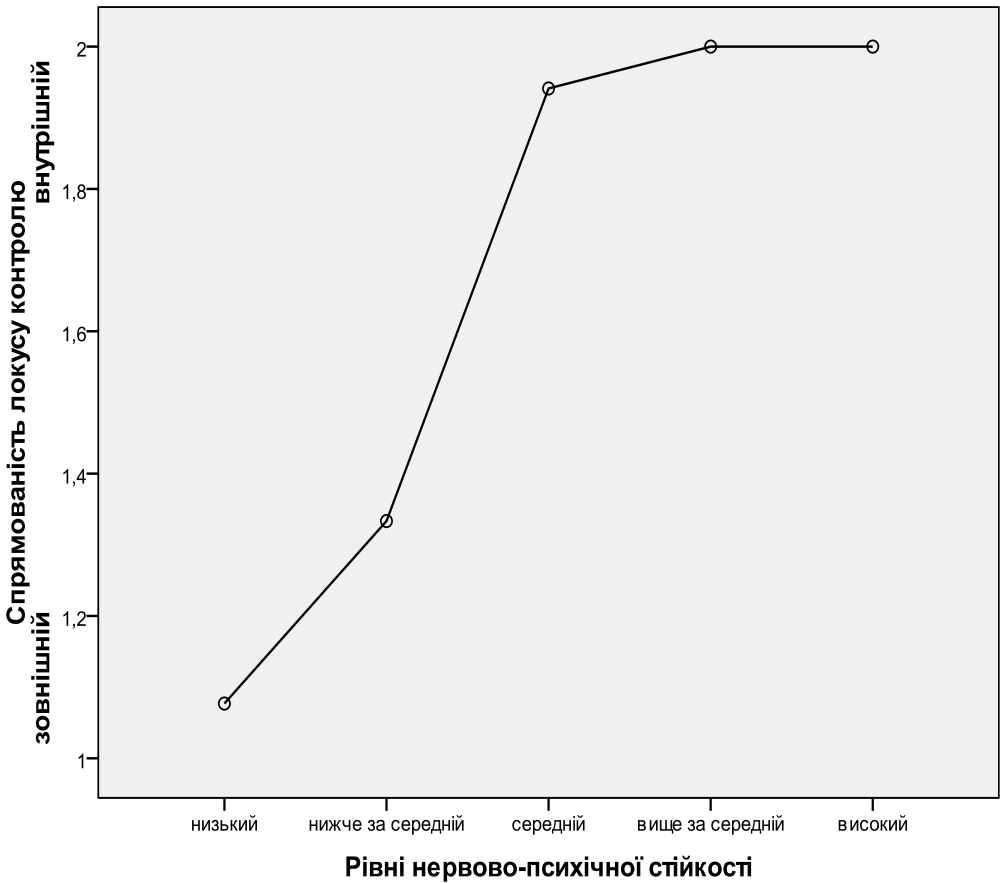
**Рис. 4. Взаємозв'язок між рівнем нервово-психічної стійкості та соціально-психологічною адаптованістю підлітків**

В процесі роботи ми досліджували зв'язок між рівнем перешкодостійкості підлітків й спрямованістю в них локусу контролю та виявили таку залежність: як видно з рис. 5, між рівнем перешкодостійкості та



спрямованістю локусу контролю у підлітків існує виражений зв'язок: рівень перешкодостійкості вищий у підлітків із внутрішнім локусом контролю.

Досліджуваним із зовнішнім локусом контролю властиво покладатись на зовнішні причини подій власного життя: у своїх невдачах вони звинувачують оточуючих, при певних досягненнях все покладають то на щасливий збіг обставин, то на диво, звичайно, при такому ставленні відсутня мотивація до того, щоб докласти власних зусиль для подолання перешкод. Навпаки, досліджувані з внутрішнім локусом контролю більше покладаються на власні сили та вміння, вони більш мотивовані до того, щоб самостійно керувати подіями власного життя, тому вони більш стійкі до складних життєвих ситуацій.



**Рис. 5. Взаємозв'язок між рівнем нервово-психічної стійкості та спрямованістю локусу контролю у підлітків**

У процесі соціалізації підлітків достатній рівень перешкодостійкості виконує ряд важливих функцій: допомагає відстоювати власні інтереси, здобувати самостійність у поглядах та вчинках, досягати поставленої мети, захищає від зовнішньої загрози, сприяє адаптації у соціумі. Оскільки шкільні заклади є одними з провідних інститутів соціалізації підлітків, то діяльність шкільних психологів слід спрямовувати також на розвинення достатнього рівня стійкості до перешкод у підлітків в складних життєвих ситуаціях.

Однією з найбільш ефективних та адекватних форм психологічного впливу на осіб, що мають низький рівень стійкості до перешкод, спеціалісти вважають поведінкову корекцію (це другий етап діяльності психолога щодо підвищення рівня перешкодостійкості у підлітків).

Оскільки в результаті аналізу емпіричного дослідження був встановлений взаємозв'язок між рівнем перешкодостійкості та соціально-психологічними чинниками, такими як:

- рівень самооцінки (при підвищенні рівня самооцінки рівень стійкості до перешкод зростає);
- рівень тривожності (при підвищенні рівня тривожності рівень перешкодостійкості знижується);
- індивідуально-психологічні особливості особистості (при підвищенні рівня товариськості, емоційної стійкості, соціальної сміливості, самоконтролю та при зниженні рівня вразливості, фрустрованості рівень перешкодостійкості підвищується);
- рівень соціально-психологічної адаптованості та її показники (при підвищенні рівнів прийняття себе, прийняття оточуючих, емоційного комфорту у соціумі та при зниженні рівня намагання «втекти» від проблем рівень перешкодостійкості підвищується);
- спрямованість локусу контролю (при внутрішній спрямованості локусу контролю рівень стійкості до перешкод вищий, ніж при зовнішній спрямованості);

- рівень нейротизму (чим вищий в досліджуваних рівень нейротизму, тим нижчий у них рівень стійкості до перешкод);
- сприймання підлітками ставлення до них батьків (при підвищенні директивності та ворожості у ставленні батьків до підлітків в останніх спостерігається зниження рівня перешкодостійкості);
- статус у колективі однолітків (при зниженні ділового та неформального статусу підлітків у шкільному колективі рівень перешкодостійкості знижується), то діяльність психолога щодо розвинення перешкодостійкості у підлітків слід спрямувати на зниження рівнів тривожності, вживання заходів для досягнення підлітками адекватного рівня самооцінки, розвивати соціальну сміливість, розвивати навички самоконтролю, емоційної стійкості та сприяти покращенню соціально-психологічної адаптованості.

З метою підвищення рівня перешкодостійкості у підлітків нами розроблено спеціальну корекційну психологічну програму, розраховану на 22 год. Рекомендовано проводити заняття 1-2 рази на тиждень впродовж 8 тижнів, тривалість одного заняття – 2 год.

Для з'ясування ефективності психологічної програми підвищення перешкодостійкості у підлітків було організовано повторне психодіагностичне дослідження за методикою дослідження нервово-психічної стійкості «Прогноз».

Після обробки отриманих даних, їх порівняли з даними до проведення психологічної програми підвищення перешкодостійкості у підлітків у експериментальній та контрольній групах досліджуваних за показниками перешкодостійкості (табл. 2)

*Таблиця 2*

**Порівняльний аналіз рівня перешкодостійкості до та після  
проведення психологічної програми**

Рівні	Кількість досліджуваних (у %)
-------	-------------------------------

перешкодостійкості	Експериментальна група		Контрольна група	
	До корекційної роботи	Після корекційної роботи	До корекційної роботи	Після корекційної роботи
Низький	22,9	18,3	20,3	20,7
Нижче за середній	36	32,1	34	33,9
Середній	28,1	34,2	28,5	28,5
Вище за середній	12,1	14,3	14,7	14,9
Високий	0,9	1,1	2,5	2

Як видно з табл. 2, в експериментальній групі кількість досліджуваних з низьким рівнем перешкодостійкості знизилась на 4,6%, з нижчим за середній – знизилась на 3,9%, із середнім рівнем — зросла на 6,1%, з вищим за середній — зросла на 2,2%, а з високим рівнем перешкодостійкості — зросла на 0,2%. В контрольній групі відбулися наступні зміни: кількість досліджуваних з низьким рівнем перешкодостійкості збільшилась на 0,4%, з нижчим за середній – зменшилась на 0,1%, з середнім рівнем — залишилась без змін, з вищим за середній — зросла на 0,2%, а з високим рівнем перешкодостійкості — зменшилась на 0,5%.

В результаті аналізу ефективності запропонованої корекційної програми щодо формування перешкодостійкості у підлітків за допомогою багатофункціонального статистичного критерію Фішера, встановлено, що у досліджуваних намітились тенденції до підвищення рівня перешкодостійкості, підвищення рівня самооцінки та зниження рівня тривожності, що свідчить про ефективність запропонованої психологічної корекційної програми щодо підвищення перешкодостійкості у підлітків.

## ВИСНОВКИ

Спираючись на дослідження науковців (К. Вагнер, Р. Грановської, О. Данилової та ін.), можна зробити висновок про те, що основна увага у подоланні життєво складних ситуацій приділяється феномену перешкодостійкості. Особливо вразливими до складних життєвих ситуацій є особистості в кризових періодах свого розвитку, одним з яких є підлітковий вік.

В результаті емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників перешкодостійкості встановлено залежність рівня перешкодостійкості від особистісних детермінант, таких як рівень самооцінки, рівень тривожності, рівень екстраверсії та нейротизму, індивідуально-психологічних властивостей особистості, емоційної сфери особистості та соціально-психологічної адаптованості, а також від соціально-психологічних чинників: особливостями сприймання підлітками ставлення до них батьків та статусом підлітків у колективі однолітків.

Однією з найбільш ефективних та адекватних форм психологічного впливу на підлітків з метою формування в них перешкодостійкості спеціалісти вважають поведінкову корекцію. Досягнення позитивних поведінкових змін в даному напрямі є метою корекційної програми розвинення перешкодостійкості у підлітків. Психологічний вплив може здійснюватись у формі консультування, педагогічної корекції, психологічних тренінгів, психотерапії. Також вона може мати вигляд індивідуальної, сімейної та групової роботи.

Зважаючи на результати емпіричного дослідження було розроблено психологічну програму розвинення перешкодостійкості у підлітків. Метою даної програми є підвищення рівня перешкодостійкості шляхом навчання навичкам адаптивної поведінки.

Програма розвинення та підвищення рівня перешкодостійкості у підлітків складається з таких етапів:

- усвідомлення підлітком важливості перешкодостійкості у процесі соціалізації;

- навчання засобам адекватного вираження негативних емоцій та зняття емоційного напруження;
- відпрацювання навичок спілкування в складних життєвих ситуаціях.

Отримані в результаті формуючого експерименту дані свідчать про те, що запропонована нами психологічна програма підвищення перешкодостійкості в підлітковому віці є ефективною.

### **Література**

1. Акимова Г.Е. Как помочь своему ребенку / Г. Е. Акимова. — Екатеринбург: У-Фактория, 2003. — 332 с.
2. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук. — СПб.: Питер, 2007. — 688 с.
3. Вікова психологія / за ред. Г. С. Костюка. — К.: Рад. шк., 1976. — 456 с.
4. Грецов А. Г. Тренинг креативности для старшеклассников и студентов / А.Г. Грецов— СПб.: Питер, 2007. — 206 с.
5. Джумагулова Т. Н. Одаренный ребенок : дар или наказание. Книга для педагогов и родителей / Т. Н. Джумагулова. — СПб. : Речь; М. : Сфера, 2009. — 160 с.
6. Дубровина И. В. Школьная психологическая служба / И. В. Дубровина. — М., 1991. — 456 с.
7. Кунигель Т. В. Тренинг активизации внутренних ресурсов подростка / Т. В. Кунигель. — СПб.: Издательство «Речь», 2001. — 101 с.
8. Кэмпбелл Р. Как полюбить своего подростка / Р. Кэмпбелл. — СПб., 1998. — 354 с.
9. Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога / И. Г. Малкина Пых. — М.: Изд-во Эксмо, 2005.— 896 с.
10. Психология подростка : учеб. / под редакцией А. А. Реана. — СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. — 480 с.
11. Психологія особистості: Словник-довідник. / За ред. П. П. Горностай. — К.: Рута, 2001. — 320 с.
12. Шадура А. Ф. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации / А.Ф. Шадура. — СПб.: Издательство «Речь», 2005. — 176 с.
13. Фридман Л. М. Изучение личности учащегося и ученических коллективов / Л.М. Фридман, Т.А.Пушкина, И.Я. Каплунович. — М.: Просвещение, 1988. — 207 с.