



І. Вільш, І.А. Зязюна, Н.Г. Ничкало. Київ, 2008. Вип. X. С. 281–287.

7. Психологічні закономірності розвитку духовності особистості : монографія / М.Й. Боришевський та ін. ; за заг. ред. М.Й. Боришевського. Київ : Педагогічна думка, 2011. 200 с.

8. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. Москва : Педагогика, 1989. 328 с.

9. Ставицька С.О. Духовна самосвідомість особистості: становлення і розвиток в юнацькому віці : монографія. Київ : НПУ імені М.П.Драгоманова, 2011. 727 с.

10. Personal spiritual values and quality of life: evidence from Chinese college students / K.C. Zhang et al. *Journal of Religion and Health*. 2014. Vol. 53. Issue 4. P. 986–1002.

УДК 159.922.7/8

DOI 10.32999/ksu2312-3206/2019-1-18

ОСОБЛИВОСТІ ВИРІШЕННЯ ПІДЛІТКАМИ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ У ЗВ'ЯЗКУ З ЇХНЬОЮ ЗДАТНІСТЮ ДО САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Дідковська Л.І., к. психол. н.,
доцент кафедри психології

Львівський національний університет імені Івана Франка

У статті висвітлено результати дослідження особливостей вирішення підлітками складних життєвих ситуацій у зв'язку з їхньою здатністю до саморегуляції. Досліджено відмінності в способах вирішення складних життєвих ситуацій у підлітків з різною здатністю до саморегуляції. Установлено зв'язки між окремим регуляторними процесами та якостями підлітків і способами, якими вони вирішують складні життєві ситуації.

Ключові слова: складні життєві ситуації, способи вирішення складних життєвих ситуацій, саморегуляція, підлітки.

Дидковская Л.И. ОСОБЕННОСТИ РЕШЕНИЯ ПОДРОСТКАМИ СЛОЖНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ В СВЯЗИ С ИХ СПОСОБНОСТЬЮ К САМОРЕГУЛЯЦИИ

В статье представлены результаты исследования особенностей решения подростками сложных жизненных ситуаций в связи с их способностью к саморегуляции. Показаны различия в способах решения сложных жизненных ситуаций у подростков с разной способностью к саморегуляции. Установлены связи между отдельными регуляторными процессами и качествами подростков и способами, которыми они решают сложные жизненные ситуации.

Ключевые слова: сложные жизненные ситуации, способы решения сложных жизненных ситуаций, саморегуляция, подростки.

Didkovska L.I. CHARACTERISTICS OF SOLVING COMPLEX LIFE SITUATIONS BY THE ADOLESCENTS IN CONNECTION WITH THEIR ABILITY FOR SELF-REGULATION

This article highlights the results of a study into the characteristics of adolescents solving difficult life situations in connection with their ability to self-regulation. It has been investigated that adolescents with higher self-regulation ability tend to apply additional efforts to solve difficult life situations and to achieve the desired goal in spite of obstacles. Adolescents with a lower self-regulation ability often resort to avoiding complex life situations and switching to other activities. Links are established between the general level of self-regulation of adolescents, their separate regulatory processes and qualities, and the ways in which they solve complex life situations. Thus, additional efforts are made to solve difficult life situations by adolescents with a higher overall level of self-regulation. They also show better planning ability, planning and programming of different activities, and evaluation of their effectiveness. Adolescents whose ability to plan their activity is better formed are less likely to blame themselves for their issues and problems. They also seldom direct the aggression which arises due to the experience of a difficult situation toward themselves. Adolescents with higher levels of regulatory autonomy rarely avoid solving their problems and display less aggressive words and actions when interacting with other people or objects in their environment. Less aggression in relationships with others and when solving difficult life situations tends to be shown by adolescents with a higher level of regulatory flexibility. When external and internal conditions of activity change, they can easily adjust their plans and the self-regulation system in general. Also, the high ability of adolescents to adequately reflect the external and internal conditions of their activities helps to reduce their tendency to adapt to difficult life situations through narcotics or switching to perform more simple activities for them, where they guaranteed success. Adolescents take these conditions into account (ie, the formed ability to model activities) when planning their actions.

Key words: complex life situations, ways of solving difficult life situations, self-regulation, adolescents.

Постановка проблеми. Підлітковий вік є важким періодом у різних аспектах, адже в цей час відбувається своєрідний перехід від дитинства до дорослості. У підлітків актуалізуються потреби в самоствердженні та самореалізації, але разом із тим вони ще не є достатньо зрілими для цього, часто почувають свою життєву безпорадність, відчуженість від світу дорослих. У результаті цього вони стають вразливими, гостріше реагують на проблеми та складні життєві ситуації. Здатність ефективно діяти в складних життєвих ситуаціях з метою їх вирішення забезпечує успішність адаптації підлітків до середовища, а також суттєво впливає на їхній особистісний розвиток. Способи, якими послуговуються підлітки для вирішення складних життєвих ситуацій, залежать від різних чинників – як зовнішніх (наприклад, характерні особливості актуальної ситуації, в якій перебувають підлітки), так і внутрішніх (індивідуальні особливості й особистісні властивості підлітків). Одним із важливих внутрішніх чинників, що визначає особливості вирішення підлітками складних життєвих ситуацій, може бути їхня здатність до саморегуляції.

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Під поняттям складної життєвої ситуації в психологічній науці розуміють таку частину дійсності людини, яка зумовлена різними зовнішніми і внутрішніми факторами та суб'єктивно сприймається нею як психологічне утруднення [3, с. 72]. У таких ситуаціях людина стикається з труднощами в задоволенні своїх актуальних потреб, переживає когнітивну невизначеність та емоційну напруженість. Для нормального функціонування й успішного пристосування до зовнішнього середовища людині необхідно вирішувати складні життєві ситуації, з якими вона стикається. Пристосуванню до складних життєвих ситуацій сприяє дія різних механізмів. На несвідомому рівні актуалізуються механізми психологічного захисту особистості (наприклад, витіснення, заперечення, регресія тощо), які оберігають людину від руйнівного впливу цих ситуацій. Але в разі дії таких механізмів людина позбавлена можливості свідомо обирати оптимальні способи поведінки для вирішення складних життєвих ситуацій. Тому виникає необхідність у свідомому регулюванні діяльності в таких ситуаціях, ефективність якої визначається здатністю людини до саморегуляції.

Саморегуляція – це психологічне утворення, що являє собою єдність цілеспрямованих дій людини, які проявляються в прийнятті нею довільних рішень, рефлексії та аналізі своїх вчинків [2, с. 13]. Процес

розвитку здатності до саморегуляції відбувається нерівномірно, а пік цього процесу припадає не на період підліткового віку, а на більш пізні стадії онтогенезу [4, с. 19]. Головною проблемою підліткового віку найчастіше є недостатній рівень здатності підлітків до саморегуляції, але водночас цей вік є сенситивним періодом для її формування. Отже, розвиток у підлітків навичок саморегуляції робить їх більш самостійними в прийнятті рішень і під час вибору шляхів для самоствердження, дає їм змогу ставити перед собою важливі для них цілі, обирати засоби для їх досягнення, самостійно контролювати процес досягнення бажаних цілей і його результати [1, с. 212]. Так, виходить, що те, наскільки підлітки є здатними до саморегуляції, може бути пов'язане з особливостями їхньої поведінки під час вирішення складних життєвих ситуацій. Але огляд літератури показує брак відомостей про зв'язок між здатністю підлітків до саморегуляції та способами їхньої поведінки в складних життєвих ситуаціях. Отже, актуалізується необхідність емпіричного вивчення окресленої проблематики.

Основна мета статті – продемонструвати особливості стратегій вирішення підлітками складних життєвих ситуацій у зв'язку з їхньою здатністю до саморегуляції. Для цього проведено теоретичний аналіз понять саморегуляції, складних життєвих ситуацій і способів поведінки людини в таких ситуаціях, результати якого подані нижче. Далі порівняно підлітків з різним рівнем саморегуляції за способами їхньої поведінки під час вирішення складних життєвих ситуацій. Також визначено зв'язки загального рівня саморегуляції підлітків, окремих регуляторних процесів і якостей з їхніми способами вирішення складних життєвих ситуацій.

Виклад основного матеріалу дослідження. У проведеному дослідженні взяли участь 40 підлітків (13–14 років), серед яких – 16 дівчат і 24 хлопці. Для дослідження способів вирішення підлітками складних життєвих ситуацій використано методiku «Вирішення важких ситуацій» Я. Боукала в модифікації О.Ю. Михайлової, в результаті якої визначалась схильність підлітків до таких способів поведінки: втеча (схильність уникати вирішення важкої ситуації, втрата інтересу до вирішення проблеми); порівняння своїх проблем із проблемами інших (схильність шукати співчуття й підтримку в оточуючих, порівнювати свої негаразди з труднощами інших людей); наркотизація (використання психоактивних речовин для зниження емоційного напруження, яке виникає у зв'язку з важкою ситуацією);

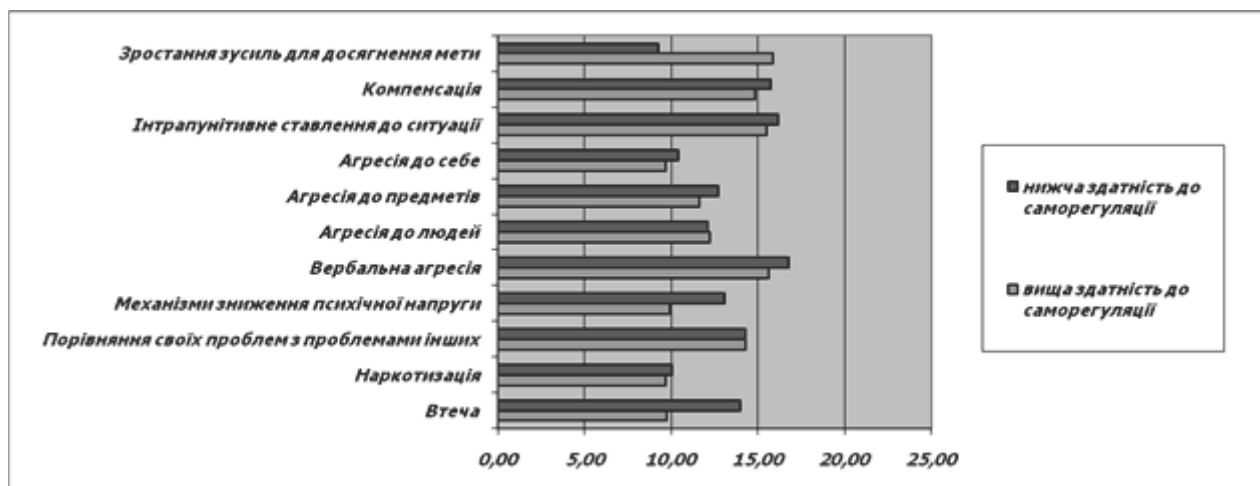


Рис. 1. Порівняння способів вирішення складних життєвих ситуацій, до яких вдаються підлітків з нижчою та вищою здатністю до саморегуляції

механізми зниження психічного напруження (прагнення не думати, забути про проблему, заспокоїти себе, переключитися на щось інше); компенсація (намагання досягнути успіху в інших сферах діяльності); вербальна агресія (схильність виражати свою злість через важку ситуацію словесно); агресія до людей (схильність звинувачувати інших у виникненні своїх проблем); агресія до предметів (схильність зривати свій гнів і роздратування на неживих предметах); агресія до себе (звернення на себе ворожості та злості, яка виникає у зв'язку зі складною ситуацією); інтрапунітивне ставлення до ситуації (схильність звинувачувати себе у виникненні складної ситуації); зростання зусиль для досягнення мети (активізація для вирішення проблем).

Для дослідження здатності підлітків до саморегуляції використано опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової, який дав змогу визначити таке: рівень сформованості в підлітків основних регуляторних процесів (планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів); рівень вираженості в підлітків їхніх регуляторних якостей гнучкості й самостійності; загальний рівень саморегуляції підлітків. Для опрацювання емпіричних даних використовувались методи математичної статистики – кластерний, кореляційний і порівняльний аналізи, виконані в комп'ютерній програмі Statistica 8.0.

За допомогою кластерного аналізу серед досліджуваних виділено групи підлітків з нижчою та вищою здатністю до саморегуляції. Підлітки з вищою здатністю до саморегуляції (45% від загальної кількості опитаних) мають сформовані регуляторні процеси (планування, моделювання, про-

грамування, оцінювання результатів), а також високо розвинені регуляторні якості самостійності та гнучкості. У підлітків з нижчою здатністю до саморегуляції (їх у групі 55%) зазначені регуляторні процеси є сформованими на нижчому рівні, а регуляторні якості проявляються менш яскраво. Шляхом зіставлення за t-критерієм Стьюдента ($p < 0,05$) середніх значень, які отримали підлітки з різною здатністю до саморегуляції за шкалами способів вирішення складних життєвих ситуацій, визначено низку статистично достовірних відмінностей між ними (рис. 1).

Підлітки з вищою здатністю до саморегуляції під час вирішення складних життєвих ситуацій частіше схильні використовувати стратегію «Зростання зусиль для досягнення мети» ($t = 2,42$, $p = 0,02$). Краще розвинена сила волі та здатність до саморегуляції робить цих підлітків більш ефективними в разі мобілізації власних ресурсів та активізації себе для досягнення бажаного всупереч перешкодам, які виникають у них на шляху.

У підлітків з нижчою здатністю до саморегуляції під час вирішення складних життєвих ситуацій частіше проявляються способи «Втеча» ($t = -2,11$, $p = 0,03$) і «Механізм зниження психічного напруження» ($t = -2,45$, $p = 0,02$). Коли стикаються з проблемами, цим підліткам важче мобілізувати себе для їх вирішення, тому вони намагаються уникнути цього, припиняють будь-які спроби впоратись зі складною ситуацією, навіть більше того, втрачають інтерес до її подолання. Знижена сила волі, яка характеризує цих підлітків, не дає їм змоги організувати свою діяльність для вирішення труднощів так, щоб вони могли почувати

Таблиця 1

Кореляції між способами вирішення складних життєвих ситуацій, регуляторними процесами та якостями підлітків*

Регуляторні процеси, якості	Планування	Моделювання	Програмування	Оцінювання результатів	Гнучкість	Самостійність	Загальний рівень саморегуляції
<i>Втеча</i>	-0,26	-0,32	-0,17	-0,18	0,06	-0,35	-0,15
<i>Наркотизація</i>	-0,14	-0,33	0,00	0,02	0,24	0,11	-0,08
<i>Порівняння своїх проблем із проблемами інших</i>	-0,13	-0,21	-0,09	-0,01	0,01	0,18	-0,05
<i>Механізми зниження психічного напруження</i>	-0,06	-0,28	-0,16	-0,08	0,11	-0,41	-0,05
<i>Вербальна агресія</i>	-0,12	-0,27	-0,27	-0,10	0,28	-0,42	-0,01
<i>Агресія до людей</i>	0,03	-0,23	0,11	-0,08	-0,40	-0,36	0,13
<i>Агресія до предметів</i>	-0,18	-0,25	0,00	-0,01	0,27	-0,34	0,01
<i>Агресія до себе</i>	-0,33	-0,31	-0,06	-0,12	-0,23	0,09	-0,24
<i>Інтрапунітивне ставлення до ситуації</i>	-0,48	-0,19	-0,23	-0,19	0,14	0,06	-0,29
<i>Компенсація</i>	-0,04	-0,38	-0,10	-0,09	0,13	0,27	-0,03
<i>Зростання зусиль для досягнення мети</i>	0,41	0,15	0,47	0,33	0,29	-0,12	0,47

*У таблиці марковані коефіцієнти кореляцій, які є статистично значущими, $p < 0,05$.

себе здатними контролювати процес подолання проблеми. Тому вони намагаються не думати про неї, заспокоїти себе, переключившись на іншу діяльність. А наявність неприємностей вони пояснюють для себе дією зовнішніх факторів – невезінням, невдалим збігом обставин, фатумом.

Для визначення зв'язків між способами вирішення складних життєвих ситуацій, регуляторними процесами та якостями підлітків проведено кореляційний аналіз за критерієм Пірсона, результати якого представлені в таблиці 1. З регуляторним процесом планування в підлітків обернено пов'язані такі способи вирішення складних ситуацій, як агресія до себе ($r = -0,33$, $p < 0,05$) та інтрапунітивне ставлення до ситуації ($r = -0,48$, $p < 0,05$), а прямо пов'язаний спосіб «Зростання зусиль для досягнення мети» ($r = 0,41$, $p < 0,05$). Чим більше підлітки здатні усвідомлено планувати свою діяльність (ставити перед собою цілі, утримувати їх і розробляти плани щодо їх досягнення), тим рідше в складних життєвих ситуаціях вони звертають на себе злість і роздратування, які виникають у них через проблему, а також тим менше схильні шукати причини своїх проблем у власних недоліках і звинувачувати себе в їх виникненні. Здатність підлітків усвідомлено, ці-

леспрямовано, детально та реалістично планувати свою діяльність проявляється й під час того, як вони намагаються вирішувати свої проблеми. Так, вони відчують, що роблять усе від них залежне для подолання складної ситуації, отже, їм нема за що себе звинувачувати чи злитись на себе. Натомість вони будуть прикладати ще більше власних зусиль, щоб досягнути бажаних цілей, незважаючи на проблеми і труднощі, які перед ними виникли.

Регуляторний процес моделювання в підлітків обернено пов'язаний із такими способами вирішення складних життєвих ситуацій, як наркотизація ($r = -0,33$, $p < 0,05$) і компенсація ($r = -0,38$, $p < 0,05$). Що більш реалістично підлітки можуть оцінювати значущі для досягнення своїх цілей внутрішні та зовнішні умови, то рідше вони вдаються до вживання психоактивних речовин задля полегшення свого стану й заспокоєння себе в стресових ситуаціях або ж до «переключення» на інші види діяльності, де їм простіше досягнути успіху, ніж у проблемній ситуації. У цьому випадку підлітки адекватно контактують із реальністю: вони розуміють, що і як мають робити, їхні дії відповідають тому, що вони запланували, а результати цих дій – поставленим на початку діяльності цілям. Це підвищує



ефективність їхнього пристосування до стресових ситуацій або ж сприяє успішному вирішенню проблем. Тому в підлітків не виникає бажання «втечі у світ своїх ілюзій», так само як і не має потреби компенсувати свою неуспішність у проблемних ситуаціях шляхом досягнення успіху в легшій діяльності.

Спосіб поведінки «Зростання зусиль для досягнення мети» в підлітків прямо корелює з регуляторними процесами програмування ($r = 0,47$, $p < 0,05$) та оцінювання результатів ($r = 0,33$, $p < 0,05$). Тобто схильність підлітків активізувати себе та докладати додаткові зусилля, щоб реалізувати поставлені перед собою цілі всупереч всім перешкодам і проблемам, зростає по мірі того, як підвищується їхня здатність усвідомлено програмувати свої дії, адекватно оцінювати себе в діяльності, а також результати своєї діяльності й поведінки. Здатність до усвідомленого програмування своїх дій робить поведінку підлітків стійкою в ситуаціях перешкод, тому в цьому випадку вони не припиняють свою діяльність, а, навпаки, стають ще більш наполегливими в ній і продовжують її виконувати до тих пір, поки не досягнуть бажаного результату. А вміння адекватно й критично оцінювати свої дії та результати своєї діяльності дає підліткам змогу виявляти причини неузгодженості між бажаними й досягнутими в діяльності результатами. Це стимулює їх гнучко адаптовуватись до складних життєвих ситуацій, чинити по-іншому з урахуванням виявлених помилок і не зупинятись на шляху до реалізації поставлених перед собою цілей.

Регуляторна гнучкість підлітків обернено пов'язана з їхньою схильністю використовувати як спосіб поведінки в складній життєвій ситуації стратегію агресії до людей ($r = -0,40$, $p < 0,05$). Що краще підлітки здатні перебудувати й коректувати систему саморегуляції в разі зміни внутрішніх і зовнішніх умов діяльності, то менш агресивними вони є в ставленні до інших людей, переживаючи труднощі. Розвинена регуляторна гнучкість дає їм можливість адекватно реагувати на ускладнення, які виникають у їхній діяльності, відкоригувати програму своїх дій так, щоб подолати труднощі та перешкоди на своєму шляху, в кінцевому підсумку досягнувши бажаного. Отже, в цьому випадку підлітки не звинувачують інших людей у своїх проблемах, а енергію негативних емоційних переживань і роздратування, які виникають у них у зв'язку з проблемами, спрямовують на пошук нових, більш адаптивних способів поведінки.

З регуляторною самостійністю підлітків обернено пов'язані такі способи їхньої поведінки в складних життєвих ситуаціях, як втеча ($r = -0,35$, $p < 0,05$), механізм зниження психічного напруження ($r = -0,41$, $p < 0,05$), вербальна агресія ($r = -0,42$, $p < 0,05$), агресія до людей ($r = -0,36$, $p < 0,05$) та агресія до предметів ($r = -0,34$, $p < 0,05$). Чим більш самостійними й незалежними є підлітки в організації своєї діяльності, тим рідше у випадку виникнення проблем вони схильні уникати їх вирішення, тим менше намагаються не думати, забути про проблеми, заспокоїти себе, переключитися на щось інше, пояснити наявність своїх неприємностей і невдач збігом обставин або невезінням. Очевидно, що регуляторна самостійність підлітків передбачає їхню розвинену інтернальність: вони беруть на себе відповідальність за свої дії, не звинувачують інших людей чи зовнішні обставини у своїх бідах і невдачах, відчують у собі сили самостійно впоратись зі складними життєвими ситуаціями та успішно вирішити проблеми, з якими вони зіткнулись. Відчуття здатності впоратись з труднощами стимулює цих підлітків не уникати вирішення проблем. Окрім цього, по мірі зростання регуляторної самостійності підлітків у складних життєвих ситуаціях вони проявляють себе менш агресивно як у ставленні до інших людей, так і під час взаємодії з неживими предметами. Оскільки вони самостійно ставлять перед собою бажані цілі, планують шляхи досягнення цих цілей, контролюють хід виконання запланованих дій, аналізують та оцінюють результати своєї діяльності, це вселяє в них віру у свою здатність впоратись зі складними життєвими ситуаціями та з перешкодами, які виникають на їхньому шляху. Отже, у цьому випадку проблеми не сприймаються підлітками вороже та не викликають у них роздратування, а тому вони й не поводять себе агресивно щодо неживих предметів чи в ставленні до інших людей.

Загальний рівень саморегуляції підлітків прямо корелює зі способом поведінки «Зростання зусиль для досягнення мети» ($r = 0,47$, $p < 0,05$). Чим більш усвідомленою в підлітків є система індивідуальної саморегуляції своєї довільної активності, тим частіше в разі виникнення складних життєвих ситуацій вони схильні докладати додаткові зусилля для усунення перешкод на своєму шляху й досягнення бажаної для себе мети.

Висновки з проведеного дослідження. Отже, як показує проведене дослідження, способи, якими підлітки вирішують складні життєві ситуації, пов'язані з їхньою здат-

ністю до саморегуляції. Так, підлітки з вищою здатністю до саморегуляції частіше схильні докладати додаткові зусилля для вирішення складних життєвих ситуацій і для досягнення бажаної мети всупереч перешкодам. Підлітки з нижчою здатністю до саморегуляції частіше вдаються до уникання вирішення складних життєвих ситуацій і до переключення на інші види діяльності.

Схильність підлітків докладати додаткові зусилля для вирішення складних життєвих ситуацій пов'язана як із їхньою загальною здатністю до саморегуляції, так і з рівнем сформованості більшості регуляторних процесів (планування, програмування, оцінювання результатів). Розвинена здатність підлітків до планування своєї діяльності сприяє тому, що в складних життєвих ситуаціях вони не звинувачують у проблемах виключно себе й не проявляють надмірної агресії до себе. Сформована здатність до моделювання сприяє зниженню схильності підлітків пристосовуватись до складних життєвих ситуацій шляхом наркотизації або переключення на виконання простіших для себе видів діяльності, де їм гарантований успіх. Висока регуляторна гнучкість дає підлітками змогу уникати проявів агресивності в ставленні до інших людей, звинувачення їх у своїх проблемах і негараздах. Розвинена регуляторна самостійність сприяє тому, що підлітки рідше вдаються до уникнення вирішення складних життєвих ситуацій, а також проявляють себе в цьому випадку

менш агресивно в ставленні до інших людей та у взаємодії з неживими предметами.

Проведене дослідження вкотре підтверджує значущість формування вольових якостей і здатності до саморегуляції осіб підліткового віку для їхньої успішної адаптації до середовища. Перспективою подальших досліджень цієї проблематики може бути вивчення вікової динаміки зв'язку між здатністю підлітків до саморегуляції та способами, якими вони вирішують складні життєві ситуації. Також актуальним видається дослідження статевих особливостей вирішення підлітками складних життєвих ситуацій у зв'язку з їхньою здатністю до саморегуляції.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дроздюк В.Д., Періг І.М. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці. *Актуальні задачі сучасних технологій* : матеріали Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів, м. Тернопіль, 16–17 листопада 2017 р. Тернопіль : ТНТУ, 2017. Т. 3. С. 212–213.
2. Кириченко Т.В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2001. 17 с.
3. Рисинець Т.П., Потоцька І.С., Лойко Л.С. Психологічний аналіз категорій життєвої ситуації та складної життєвої ситуації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 1. Т. 2. С. 69–73.
4. Чижма Д.М. Психологічні особливості особистісної саморегуляції у підлітковому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2011. 23 с.