

УДК 159.923

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ КОМПОНЕНТІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ
ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОГО СТУДЕНТА-ВИПУСКНИКА****кандидат психологічних наук, Нікітіна О. П.**

Українська інженерно-педагогічна академія, Україна, Харків

У руслі позитивного психологічного осмислення особистості подано аналіз компонентної структури багатомірного особистісного конструкту – життєстійкості, як унікального особистісного ресурсу для успішної життєдіяльності. Представлено погляди вчених на особливості внутрішніх зв'язків компонентів життєстійкості і їх зовнішніх зв'язків з іншими особистісними особливостями. Висвітлено результати сучасних досліджень особливостей прояву життєстійкості у студентів. Наведено дані експериментального дослідження рівня прояву компонентів життєстійкості особистості сучасного студента-випускника. Виносяться на розгляд емпірично досліджені особливості їх взаємозв'язку з характеристиками стилю саморегуляції поведінки і стилю поведінки у конфлікті, показниками психологічного благополуччя. Встановлені відмінності надають чіткіше розуміння специфіки структури життєстійкості особистості сучасного студента-випускника.

Ключові слова: структура життєстійкості, особистість, стиль саморегуляції поведінки, стиль поведінки у конфлікті, психологічне благополуччя, студент.

Кандидат психологических наук, Никитина О. П. Психологический анализ компонентов жизнестойкости личности современного студента-выпускника / Украинская инженерно-педагогическая академия, Украина, Харьков

В русле позитивного психологического осмысления личности представлен анализ компонентной структуры многомерного личностного конструкта – жизнестойкости, как уникального личностного ресурса для успешной жизнедеятельности. Представлены взгляды ученых на особенности внутренних связей компонентов жизнестойкости и их внешних связей с другими личностными особенностями. Освещены результаты современных исследований особенностей проявления жизнестойкости у студентов. Приведены данные экспериментального исследования уровня проявления компонентов жизнестойкости личности современного студента-выпускника. Вносятся на рассмотрение эмпирически исследованные особенности их взаимосвязи с характеристиками стиля саморегуляции поведения и стиля поведения в конфликте, показателями психологического

благополучия. Установленные различия предоставляют более четкое понимание специфики структуры жизнестойкости личности современного студента-выпускника.

Ключевые слова: структура жизнестойкости, личность, стиль саморегуляции поведения, стиль поведения в конфликте, психологическое благополучие, студент.

O. Nikitina, PhD in Psychological Sciences, Psychological analysis of the components of the hardiness of the personality of a modern graduand / Ukrainian Engineering Pedagogics Academy, Ukraine, Kharkiv

In line with a positive psychological understanding of the personality, an analysis of the component structure of a multidimensional personal construct – hardiness, as a unique personal resource for successful life activity, is presented. The views of scientists on the features of the internal connections of the components of hardiness and their external connections with other personal characteristics are presented. The results of modern studies of the characteristics of the manifestation of hardiness of students are highlighted. The data of an experimental study of the level of manifestation of the components of the hardiness of the personality of a modern graduand are given. Empirically studied features of their interrelation with the characteristics of style of self-regulation the behaviour and style of behaviour in conflict, indicators of psychological well-being are submitted for consideration. The established differences provide a clearer understanding of the specificity of the structure of the hardiness of the personality of a modern graduand.

Key words: structure of hardiness, personality, style of self-regulation the behaviour, style of behaviour in conflict, psychological well-being, student.

Вступ. Одним із найбільш традиційних підходів до позитивного вивчення особистості останніх понад тридцяти років є дослідження життєстійкості (“hardiness”). Ця складана комбінація атитюдів надає наснаги виконувати людині стратегічну роботу по перетворенню стресових обставин з потенціального неуспіху, катастрофи у можливості для зростання. Тож, не дивно, що за умов новітніх реалій буття з його нестабільністю, мінливістю, швидкістю змін, дослідження життєстійкості є перспективною тематикою.

У зарубіжній психології концепція життєстійкості була вперше запропонована S. C. Kobasa як особистий ресурс проти наслідків негативних або стресових подій на здоров'я і, зокрема, як буфер професійного стресу. Згідно її поглядів це багатокомпонентне утворення, що включає тенденцію: 1) повного залучення до багатьох життєвих ситуацій (“Commitment”); 2) вірити і діяти так, ніби можна впливати на хід подій (“Control”); 3) вірити у те, що мінливість, а не стабільність – нормативна модель життя (“Challenge”) [1].

За тонким висловом S. R. Maddi сполучення цих компонентів є “найкращою доступною операціоналізацією екзистенційної мужності” [2, с. 175]. У сполученні ці компоненти сприяють усвідомленню людиною того, що вона формулює сенс життя для себе через рішення, які вона приймає, і що здійснюваний вибір регулярно (незважаючи на занепокоєння щодо невизначеності майбутнього), призводить до найефективнішого для неї життя.

За результатами сучасного метааналітичного дослідження життєстійкості [3] визначається, що вона позитивно пов'язана з самооцінкою, оптимізмом, екстраверсією, почуттям когерентності, самоефективністю, задоволеністю працею, життям, особистісним зростанням та якістю життя. Встановлено, що життєстійкість пов'язана з багатьма джерелами підтримки, навчальною та професійною успішністю. Разом з тим, життєстійкість негативно пов'язана з нейротизмом, рисами тривоги та гніву, життєвими, робочими стресорами, депресією, вигорянням, ПТСР, фрустрацією.

S. R. Maddi [4] підкреслює, що для того, щоб по-справжньому виразити “екзистенційну мужність”, людина повинна володіти трьома відповідними взаємопов'язаними атитюдами життєстійкості. K. J. Eschleman, N. A. Bowling, G. M. Alarcon [3] уточнюють погляд на структуру життєстійкості: взаємозв'язок між “залученням” і “контролем” є більш сильним, аніж взаємозв'язок між “залученням” і “прийняттям ризику”, “контролем” і “прийняттям ризику”.

Спираючись на сучасні дослідницькі роботи [1, 5, 6], осмислення життєстійкості як багатомірного особистісного конструкту має урахувати і те, що вираження його складових обумовлюється рядом передумов (вікових, статево-рольових тощо). Хоча і визначається, що життєстійкість безпосередньо пов'язана із загальною самоефективністю, психологічним благополуччям, успішною життєдіяльністю і життєтворчістю [7], встановлювані взаємозв'язки між окремими компонентами життєстійкості і особистісними особливостями, соціальною підтримкою, успішністю тощо, є відмінними (див., наприклад, [3]).

Тож, дослідниками підкреслюється необхідність подальшого вивчення специфіки життєстійкості особистості, що надає науковій актуальності вивченню компонентів життєстійкості особистості сучасного студента-випускника. З іншого боку, таке осмислення – затребуване поле аналізу, оскільки на процес особистісного та професійного становлення впливають основні тенденції у світі та у регіоні щодо сучасних викликів стабільності суспільного розвитку, загрози у сфері державної безпеки та реалізації протидій ним, проблем та ризиків фінансово-економічної сфери [8]. Разом з тим, становлення молодого фахівця – це складний процес, оскільки часто виникають труднощі професійної адаптації, невідповідність

професійних очікувань і реальної дійсності, неуспіх презентації себе як фахівця за умов великої конкуренції тощо.

Аналізуючи останні дослідження і публікацій, в яких започатковано розв'язання проблеми психологічного аналізу компонентів життестійкості особистості сучасного студент-випускника, варто визначити, що у молодих людей, у порівнянні з більш зрілими групами, майже всі структурні компоненти життестійкості і загальний її рівень є вищими [6]. Відтак, сучасне студентство демонструє максималізм у формуванні життєвих цілей, цінностей, смислів, гостро реагуючи на обмеження свободи вибору, проявляючи тенденцію до відстоювання власних інтересів всупереч ризику зазнати невдачі [9].

У дослідженнях життестійкості на групах студентів різних курсів знаходять свого підтвердження тези про залежність вибору майбутнього (незмінність або ж невідомість) від рівня прояву життестійкості [10], її регуляторного впливу на психологічне благополуччя особистості через копінг-стратегії [11].

Зазначені дослідження дають підтвердження припущенню про те, що прояв загального рівня життестійкості та її ключових компонентів у студентів буде мати специфічні риси.

Метою експериментального дослідження є здійснення психологічного аналізу компонентів життестійкості особистості сучасного студента-випускника.

Виходячи із мети, були визначені такі завдання: 1) визначити рівень прояву компонентів життестійкості особистості сучасного студента-випускника; 2) визначити особливості їх взаємозв'язку з характеристиками стилю саморегуляції поведінки, стилю поведінки у конфлікті, показниками психологічного благополуччя сучасного студента-випускника.

Методи дослідження.

Емпіричне дослідження, яке було проведено протягом першого півріччя 2018/2019 навчального року, передбачало використання методик “Тест життестійкості” (автор С. Мадді, адаптація Д. О. Леонтьєв, О. І. Рассказова), “Тест опису стратегій поведінки в конфлікті” (автори К. Томас, Р. Кілманн, адаптація Н. В. Гришиної), “Стиль саморегуляції поведінки” (автори В. І. Моросанова, О. М. Коноз), “Шкала психологічного благополуччя” (автор К. Ріфф, адаптація М. М. Лепешинський).

Емпірична база дослідження – студенти-магістранти 2 року навчання Української інженерно-педагогічної академії. Загальна кількість – 35 осіб.

Надійність і вірогідність емпіричного дослідження забезпечено застосуванням методик, які відповідають його меті, завданням, застосуванням як кількісного, так і якісного аналізу, використанням методів математичної статистики. Під час обробки даних було

використано пакет Statistica 10.

Результати дослідження та їх обговорення.

Обробка емпіричних даних, отриманих за методикою “Тест життєстійкості” (автор С. Мадді, адаптація Д. О. Леонтьєв, О. І. Рассказова), дала змогу визначити, що за середніми значеннями всі показники життєстійкості відповідають діапазону нормативно середніх значень. Відповідно до нормативних показників цієї методики, визначено рівні прояву інтегрального показника життєстійкості та трьох її компонентів (див. табл.1).

Таблиця 1

Рівні прояву життєстійкості та окремих її компонентів у студентів-випускників (у %)

n=35

Рівень прояву	Шкали методики “Тест життєстійкості”			
	Життєстійкість	Атитюд “Залучення”	Атитюд “Контроль”	Атитюд “Прийняття ризику”
низький	8,57	37,14	11,43	2,86
середній	80,00	54,28	80,00	51,43
високий	11,43	8,58	8,57	45,71

Як видно з табл.1, у 80% студентів-випускників життєстійкість знаходиться у межах норми. В той же час, рівні прояву її окремих компонентів є відмінними. Так, у 37,14 % студентів виявлено низький рівень прояву компоненту “Залучення”. Отриманий результат співзвучний з результатами дослідження Л. М. Кузнєцової [9], в якому понад 20% опитаних студентів мають низькі показники прояву цього компоненту, не відчуваючи сенсу довколишньої дійсності, сприймаючи її як нецікаву. В той же час, прояв “Залучення” визначається вченими взаємопов’язаним із академічними досягненнями [5, 9]. Так, згідно результатів, отриманих М. Sheard [5], середній бал та оцінка за випускню роботу у студента-випускника можуть бути значущо передбачені саме цим атитюдом.

У 8,58% студентів експериментальної вибірки діагностовано високий рівень прояву компоненту “Залучення”, а у 54,28% – середній.

11,43% студентів експериментальної вибірки вирізняє відчуття власної безпорадності. На середньому рівні компонент “Контроль” визначено у 80% опитаних, а у 8, 57% – на високому.

Водночас, у 45,71% студентів експериментальної вибірки діагностовано високий рівень прояву компоненту “Прийняття ризику”. Означена тенденція частково відображена і у роботі М. І. Постнікової [6], в якій визначено, що молодь, у порівнянні з більш дорослими групами, характеризується вираженням атитюдом “Прийняття ризику”. На середньому рівні ця тенденція знаходить свого відображення у

51,43% опитаних, а у 2,86 % – на низькому.

Для глибокого розуміння специфіки окремих компонентів життєстійкості особистості сучасного студента-випускника на наступному етапі обробки даних було визначено статистично значущі взаємозв'язки цих компонентів із показниками методики В. І. Моросанової, О. М. Коноз. Визначено статистично значущий позитивний взаємозв'язок компоненту “Залучення” та показників саморегуляції поведінки “Гнучкість” та “Самостійність” ($r_s=0,44$, $p\leq 0,05$; $r_s=0,37$, $p\leq 0,05$, відповідно). Тож, виражена тенденція до отримання задоволення від власної діяльності у студента-випускника взаємопов'язана з регуляторною гнучкістю та автономністю.

Визначено статистично значущий позитивний взаємозв'язок компоненту “Контроль” та показників “Планування” і “Самостійність” ($r_s=0,43$, $p\leq 0,05$; $r_s=0,43$, $p\leq 0,05$, відповідно). Тож, виражене відчуття власної спроможності у студента-випускника пов'язане із сформованим усвідомленим плануванням діяльності, розвинутою регуляторною автономністю.

Визначено статистично значущий позитивний взаємозв'язок компоненту “Прийняття ризику” та показника саморегуляції поведінки “Моделювання” ($r_s=0,35$, $p\leq 0,05$), який діагностує розвиненість уявлень про значущі умови (зовнішні та внутрішні), їх усвідомлення, деталізованість і адекватність.

Аналіз взаємозв'язків компонентів життєстійкості та показників методики К. Томаса, Р. Кілманна (адаптація Н. В. Гришиної), дав змогу визначити статистично значущий позитивний взаємозв'язок компоненту “Залучення” та типу поведінки у конфлікті “Суперництво” ($r_s=0,47$, $p\leq 0,05$), та негативний взаємозв'язок компоненту “Залучення” та типів поведінки у конфлікті “Пристосування” ($r_s=-0,40$, $p\leq 0,05$), “Компроміс” ($r_s=-0,35$, $p\leq 0,05$). Відповідно, чим більше виражена у студента-випускника тенденція до отримання задоволення від власної діяльності, тим більше він прагне до досягнення власних цілей у конфлікті, навіть на шкоду іншим, і, відповідно, менше прагне до принесення своїх інтересів у жертву заради іншого, а також до компромісу.

Визначено статистично значущий негативний взаємозв'язок компоненту “Контроль” та типу поведінки у конфлікті “Уникнення” ($r_s=-0,41$, $p\leq 0,05$). Це вказує на те, що виражена у студента-випускника тенденція вірити і діяти так, ніби можна впливати на хід подій, пов'язана зі зменшенням тенденції до уникання власних цілей у конфлікті.

Статистично значущі взаємозв'язки були отримані між компонентом “Прийняття ризику” та типами поведінки у конфлікті “Суперництво” ($r_s=0,48$, $p\leq 0,05$), “Компроміс” ($r_s=-0,34$, $p\leq 0,05$), “Уникнення” ($r_s=-0,38$, $p\leq 0,05$). Зі збільшенням готовності діяти на свій

страх і ризик у студента-випускника збільшується прагнення до суперництва та зменшується прагнення до компромісу, ігнорування власних інтересів у конфлікті.

Аналіз взаємозв'язків компонентів життєстійкості та показників психологічного благополуччя, за відповідною методикою К. Ріфф (адаптація М. М. Лепешинський), дав змогу визначити статистично значущі позитивні взаємозв'язки всіх трьох компонентів життєстійкості і показника "Самоприйняття" ($r_s=0,62$, $p\leq 0,05$; $r_s=0,36$, $p\leq 0,05$; $r_s=0,48$, $p\leq 0,05$, відповідно).

Визначено статистично значущі позитивні взаємозв'язки компоненту "Залучення" та показників "Автономія", "Особистісне зростання", "Мета у житті" ($r_s=0,48$, $p\leq 0,05$; $r_s=0,33$, $p\leq 0,05$; $r_s=0,35$, $p\leq 0,05$, відповідно). Тож, виражена тенденція до отримання задоволення від власної діяльності у студента-випускника взаємопов'язана з самотійним регулюванням власної поведінки, прагненням до саморозвитку, власними намірами і метою у житті.

Визначено статистично значущі позитивні взаємозв'язки компоненту "Контроль" та показників "Автономія" та "Особистісне зростання" ($r_s=0,48$, $p\leq 0,05$; $r_s=0,49$, $p\leq 0,05$, відповідно). Відтак, виражене відчуття власної спроможності у студента-випускника пов'язане із самотійним регулюванням поведінки, розвиненим прагненням до розвитку своєї особистості.

Висновки. Складна комбінація атитюдів, що отримала назву "життєстійкість" ("hardiness"), визначена вченими як така, що надає наснаги виконувати людині стратегічну роботу по перетворенню стресових обставин з потенціального неуспіху, катастрофи у можливості для зростання. Незважаючи на понад тридцятирічну історію вивчення цієї проблеми, вона все ще залишається перспективною. Так, однією із затребуваних тематик, виходячи як з наукової, так і з соціальної актуальності, постає психологічне осмислення компонентів життєстійкості особистості сучасного студента-випускника.

Поточне емпіричне дослідження, дозволило визначити, що у 80% студентів-випускників інтегральний показник "життєстійкість" знаходиться у межах норми. Проте, рівні прояву окремих компонентів життєстійкості є відмінними. У 37,14 % студентів виявлено низький рівень прояву компоненту "Залучення", і лише у 8,58% – високий. Зворотнім є рівень прояву компоненту "Прийняття ризику": у 45,71% опитаних визначено високий рівень, і лише у 2,86% – низький. Розподіл даних щодо рівня прояву компоненту "Контроль" характеризується переважанням середнього рівня (80% опитаних). На низькому рівні така тенденція виражена у 11,43% опитаних, а на високому – у 8,57% опитаних.

Визначені особливості взаємозв'язку життєстійкості з

характеристиками стилю саморегуляції поведінки, стилю поведінки у конфлікті, показниками психологічного благополуччя, дозволяють ґрунтовніше визначити специфіку компонентів життєстійкості особистості сучасного студента-випускника. Так, атитюд “Залучення” взаємопов’язаний з регуляторною гнучкістю, автономністю, прагненням до досягнення власних цілей у конфлікті, навіть на шкоду іншим, прийняттям себе, самостійним регулюванням власної поведінки, розвиненим прагненням до саморозвитку, власними намірами і метою у житті. Атитюд “Контроль” взаємопов’язаний з сформованим усвідомленим плануванням діяльності, розвинутою регуляторною автономністю, зменшенням тенденції до уникання власних цілей у конфлікті, прийняттям себе, самостійним регулюванням власної поведінки, розвиненим прагненням до саморозвитку. Атитюд “Прийняття ризику” взаємопов’язаний з розвиненістю уявлень про значущі умови, їх усвідомленням, деталізованістю і адекватністю, прагненням до суперництва у конфлікті, зменшенням прагнення до компромісу і тенденції до уникання власних цілей у конфлікті, прийняттям себе.

Перспективи подальших розробок складає проведення досліджень із залученням більшої кількості респондентів, психодіагностичних методик для перевірки гіпотези про наявність відмінностей у прояві компонентів життєстійкості особистості сучасного студента-випускника різного фаху.

Література:

1. *Handbook of Stress Medicine and Health*. (2004). 2nd ed., edited by Cary L. Cooper. Florida: CRC Press.
2. Maddi, S.R. (2002). *The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research, and Practice*. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54 (3), 175–185.
3. Eschleman, K.J., Bowling, N.A., Alarcon, G.M. (2010). *A Meta-Analytic Examination of Hardiness*. *International Journal of Stress Management*, 17 (4), 277–307.
4. Maddi, S.R. (2006). *Hardiness: The Courage to Grow from Stresses*. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168.
5. Sheard, M. (2009). *Hardiness Commitment, Gender, and Age Differentiate University Academic Performance*. *British Journal of Educational Psychology*, 79, 189–204.
6. Постникова, М.И. (2016). *Особенности жизнестойкости молодежи*. *Научный диалог*, 1 (49), 298–310.
7. Блохина, И.А., Москаленко, О.В. (2019). *К вопросу о взаимосвязи компонентов жизнестойкости и смысловых ориентаций личности*. *Научное обозрение*, 3 (56), 69–79.

8. Аналітична доповідь до Щорічного Послання Президента України до Верховної Ради України "Про внутрішнє та зовнішнє становище України в 2018 році". (2018). Київ, НІСД.
9. Кузнєцова, Л.М. (2014). Психологічний аналіз особливостей життєстійкості сучасної студентської молоді. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, 45, 169-176.
10. Леонтьев, Д.А., Рассказова, Е.И. (2006). Тест жизнестойкости. Москва: Смысл.
11. Олефір, В.О. (2011). Взаємозв'язок життєстійкості, копінг – стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету. Серія "Психологія", 981, 168-172.

References:

1. Handbook of Stress Medicine and Health. (2004). 2nd ed., edited by Cary L. Cooper. Florida: CRC Press. [in English].
2. Maddi S.R. (2002). The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research, and Practice. Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 54 (3), 175–185. [in English].
3. Eschleman K.J., Bowling, N.A., Alarcon, G.M. (2010). A Meta-Analytic Examination of Hardiness. International Journal of Stress Management, 17 (4), 277–307. [in English].
4. Maddi S.R. (2006). Hardiness: The Courage to Grow from Stresses. The Journal of Positive Psychology, 1(3), 160–168. [in English].
5. Sheard M. (2009). Hardiness Commitment, Gender, and Age Differentiate University Academic Performance. British Journal of Educational Psychology, no. 79, 189–204. [in English].
6. Postnikova, M.I. (2016). Osobennosti zhiznestojkosti molodezhi [Peculiarities of Youth Hardiness]. Nauchnyj dialog [Scientific dialogue], no. 1 (49), 298-310. [in Russian].
7. Blohina I. A., Moskalenko, O.V. (2019). K voprosu o vzaimosvjazi komponentov zhiznestojkosti i smyslozhiznennyh orientacij lichnosti [To the question of the interrelation of components of hardiness and sense-life orientations of personality]. Nauchnoe obozrenie [Scientific review], 3 (56), 69-79. [in Russian].
8. Analitychna dopovid do Shchorichnoho Poslannia Prezydenta Ukrainy do Verkhovnoi Rady Ukrainy "Pro vnutrishnie ta zovnishnie stanovyshe Ukrainy v 2018 rotsi" [An analytical report to the Annual Address of the President of Ukraine to the Verkhovna Rada of Ukraine "On the Internal and External Situation of Ukraine in 2018"]. (2018). Kyiv. NISD. [in Ukrainian].
9. Kuznietsova L.M. (2014). Psykholohichniy analiz osoblyvostei zhyttiistiikosti suchasnoi ctudentskoi molodi [Psychological analysis of peculiarities of viability of modern student youth]. Naukovyi chasopys NPU

imeni MP Drahomanova. Serii 12: Psykholohichni nauky [Scientific journal of the MP Drahomanov NPU. Series 12: Psychological Sciences], no. 45, 169-176. [in Ukrainian].

10. Leont'ev D.A. Rasskazova, E.I. (2006). *Test zhiznestojkosti [The test of hardiness]. Moscow. Smysl. [in Russian].*

11. Olefir V.O. (2011). *Vzaiemozv'iazok zhyttiistiikosti, kopinh – stratehii ta psykholohichnoho blahopoluchchia [Interconnection of viability, coping strategies and psychological well-being]. Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu. Serii "Psykhologia" [Bulletin of Kharkiv National University. Series "Psychology"], no. 981, 168-172. [in Ukrainian].*