

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЖИТТЄВОГО ДОСВІДУ В КРИЗОВОМУ СУСПІЛЬСТВІ

### PSYCHOLOGICAL FEATURES OF STUDENT'S YOUNG ATTITUDE TO LIFE'S EXPERIENCE IN CRISIS SOCIETY

У статті розглянуто психологічні особливості ставлення студентської молоді до життєвого досвіду як передумови психологічного здоров'я. На основі теоретичного аналізу виокремлено такі параметри ставлення до життєвого досвіду, як рефлексивність, життєстійкість, життєві настанови, що відображають ставлення до світу, до людей та до себе, а також вдячність. Для проведення емпіричного дослідження використано такі методики: шкала базових переконань Р. Янов-Булман в адаптації О.А. Кравцової, тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д.А. Леонтєва, О.І. Разказової, тест на вдячність М. Селінгмана, методика вимірювання рівня рефлексивності А.В. Карпова.

Дослідження проводилось у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського. До участі було залучено 50 студентів спеціальностей «Психологія» та «Право», 29 дівчат та 21 юнак.

В ході дослідження було з'ясовано що в більшості опитуваних недостатньо розвинена рефлексивність. Це свідчить про низький рівень усвідомленості життєвих настанов, неготовність змінити деструктивні життєві інтерпретації. Серед настанов, що блокують адекватне ставлення до життєвого досвіду, за результатами дослідження, слід відзначити недовіру до людей та світу, ставлення до життєвих подій як випадкових, знецінення власного «Я», неготовність відкритись новому досвіду, сумніви в тому, що особисті зусилля приведуть до бажаних змін, недостатнє залучення до процесу життя. Крім того, більшість опитуваних схильна знецінювати позитивні події та допомогу інших людей у минулому, про що свідчить низький рівень здатності відчувати вдячність.

Встановлено позитивний кореляційний зв'язок між настановою опитаної молоді до залучення та ставленням до світу як справедливого ( $r = 0,41, p < 0,05$ ) і між залученням та вірою в доброту людей ( $r = 0,39, p < 0,05$ ). Отримані емпіричні результати ми співвідносимо з кризовими подіями, що відбуваються у нашому суспільстві та торкаються кожної людини. Проведене дослідження свідчить про необхідність проведення психокорекційної роботи, спрямованої на зміну життєвих настанов, підвищення життє-

стійкості та розвиток рефлексивності у студентської молоді.

**Ключові слова:** життєвий досвід, рефлексивність, життєстійкість, життєві настанови, вдячність, студентська молодь.

The article considers the psychological features of the attitude of students to life experience as a precondition for mental health. Based on the theoretical analysis such parameters of the relation to life experience: reflexivity, viability, life guidelines, that reflect the attitude to the world, to people, to yourself, and also gratitude.

The following methods were used to conduct empirical research: "The scale of basic beliefs" by R. Janoff-Bulman in the adaptation of O. Kravtsova, "The test of viability" by S. Muddy in the adaptation of D. Leontiev, O. Razkazova, "The test of gratitude" by M. Seligman and "The method for determining the individual degree of reflexivity" by A. Karpov.

The research was conducted at Vinnytsia State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsyubynsky. 50 students majoring in Psychology and Law, 29 females and 21 males were involved.

The study showed that most respondents have underdeveloped reflexivity. This indicates a low level of awareness of life guidelines, unwillingness to change destructive life interpretations. According to the results of the study among the guidelines that block an adequate attitude to life experience are: distrust of people and the world, attitude to life events as accidental, devaluation of one's Self, unwillingness to open new experiences, doubts that personal efforts will lead to desired changes, insufficient involvement in the process of life. Moreover, most respondents tend to devalue positive events and help others in the past, as evidenced by the low level of ability to feel gratitude.

A positive correlation has been established between the attitude of the interviewed youth to involvement and the attitude to the world as a fair ( $r = 0,41, p < 0,05$ ) and between involvement and belief in the goodness of people ( $r = 0,39, p < 0,05$ ).

We relate the obtained empirical results to the crisis events that take place in our society and affect everyone. The study shows the need for psycho-correctional work aimed at changing life attitudes, increasing viability and developing reflexivity of student youth.

**Key words:** life experience, reflexivity, vitality, life guidelines, gratitude, student youth.

УДК 159.923.2  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.18.2.19>

**Сидоренко Ж.В.**  
к.психол.н., доцент,  
доцент кафедри психології  
Донецький національний університет  
імені Василя Стуса

**Побережна М.В.**  
магістр психології,  
практикуючий психолог

**Даценко Т.С.**  
магістрантка  
Вінницький державний педагогічний  
університет імені  
Михайла Коцюбинського

**Постановка проблеми.** В сучасній вітчизняній психології значну увагу приділяють вивченню особливостей переживання та осмислення життєвого досвіду як передумов розвитку психологічно здорової особистості. Так, О.В. Завгородня трактує

психологічне здоров'я як стан оптимального опрацювання внутрішнього та зовнішнього досвіду особистості [1].

На нашу думку, процес опрацювання життєвого досвіду щодо психологічного здоров'я доцільно трактувати як форму самоконституую-

вання особистості, що може здійснюватися шляхом постановки життєвих завдань із самоактуалізації, людяності, самопізнання та життєздатності [9]. Отже, труднощі, що виникають у процесі опрацювання життєвого досвіду, спричинюють різні форми порушення психологічного здоров'я та благополуччя особистості, зокрема призводять до аутоагресивної поведінки. У молодому віці формується здатність осмислювати життєвий досвід, мати певне ставлення до нього, що може сприяти особистісному самоздійсненню студентської молоді або блокувати його.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Поняття життєвого досвіду досліджувалось у концепції життєвого шляху особистості (С.Л. Рубінштейн), у контексті психології переживання та суб'єктного підходу (Ф.В. Василюк, Л.В. Сохань, Т.М. Титаренко), з точки зору постнекласичної психології (Н.В. Чепелева, Т.М. Титаренко) зустрічається разом з поняттями особистого досвіду (К. Роджерс) та особистісного (Н.В. Чепелева) [9].

Ми вважаємо актуальним дослідити психологічні особливості ставлення студентської молоді до життєвого досвіду в умовах кризового суспільства.

**Постановка завдання.** Метою статті є вивчення психологічних особливостей ставлення студентської молоді до життєвого досвіду, що впливають на стан психологічного здоров'я.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Життєвий досвід особистості формується під час переживання життєвих подій та ситуацій. М. Мамардашвілі розглядає досвід як процес, у якому немовби «упакований, колапсований» життєвий шлях людини і завдяки якому вона набуває здатності в будь-яку мить орієнтуватися більш-менш успішно у світі і в самій собі [7]. Слід зазначити, що науковці як виділяють неусвідомлену, дорефлексивну складову частину (К. Роджерс), так і зосереджуються на аспекті усвідомленого досвіду, особистісного, що, згідно з Н.В. Чепелевою, передбачає рефлексію та вербалізацію, визначає людську поведінку, сприймання та розуміння життя, інших людей, свого місця у світі [9].

Н.В. Чепелева вважає, що життєвий досвід створюється вибіркоким шляхом осмислення певних життєвих ситуацій, які вихоплюються людиною з потоку зовнішніх подій, в чому виявляється її суб'єктність. При цьому одиницею особистісного досвіду досліднику вважає подію, що спонукає людину осмислювати, інтерпретувати те, що з нею відбувається [10, с. 12]. Переживання незвичних, особливо травмуючих, ситуацій приводить до необхідності в нових схемах інтерпретації для переосмислення набутого досвіду, що залежить від актуалізації соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості. Так,

розглядаючи події Євромайдану як потенційно травмуючі, Т.О. Ларіна віднесла до важливих соціально-психологічних ресурсів життєздатності опитаних оптимістичне ставлення до майбутнього, готовність зайняти активну громадську позицію, очікування підтримуючої поведінки від сім'ї та родини [12]. Автори концепції R.G. Tedeschi і L.G. Calhoun зазначають, що зіткнення із життєвими кризами може привести до трансформації особистості [13].

Життєвий досвід досліджується науковцями через процеси переживання (А. Ленгле, Ф. Василюк), розуміння (Дж. Брунер, П. Рікер, Н.В. Чепелева, М.Л. Смутьсон, Т.М. Титаренко), ставлення (Р. Янов-Бульман, С. Мадді, Т.М. Титаренко, В.Е. Чудновський). В рамках дослідження ми вважаємо доцільним зупинитись на вивченні процесу ставлення особистості до життєвого досвіду.

Здатність особистості осмислювати свій життєвий досвід, змінювати ставлення до нього значною мірою залежить від рівня її рефлексивності [2, с. 45–57]. Така риса особистості, як рефлексивність, виражає спроможність усвідомлювати, впізнавати, пізнавати себе, відображати самого себе у психічних проявах. Отже, рефлексивність можна розглядати як важливу передумову розуміння життєвого досвіду особистістю, здатність до конструктивного ставлення.

Адекватне ставлення до життєвого досвіду, до успіху та невдач значною мірою визначається життєстійкістю особистості. Поняття життєстійкості, що розроблялось у рамках екзистенційного підходу С. Мадді, базується на трьох взаємопов'язаних настановах, що визначають взаємодію людини зі світом, таких як залучення, контроль та виклик [4]. Низький рівень життєстійкості особистості блокує здатність приймати життєві виклики, зумовлює негативне ставлення до світу та життєвих подій.

Важливу роль у характері ставлення особистості до життєвого досвіду відіграють її уявлення про світ і себе, тобто базові переконання, які мають вплив на мислення, емоційні стани та поведінку людини [11]. На думку Р. Янов-Бульман, існує три групи базових настанов, що зазнають суттєвих змін та конфронтації внаслідок травматизації індивіда. Це уявлення про доброзичливість та осмисленість світу, а також настанова щодо позитивного самоставлення особистості [11]. Настанови безнадійності та безпорадності, що можуть сформуватися внаслідок життєвих негараздів, деструктивно діють на індивіда, підвищують загрозу його смертності, приводять до різних форм психогенії [11].

Отже, базові настанови та переконання виступають своєрідними фільтрами, які впливають на характер переживання та ставлення молодих людей до життєвого досвіду.

Водночас, на думку М. Селінгмана, конструктивне ставлення до минулого значною мірою пов'язане зі здатністю особистості до вдячності. М. Селінгман переконаний у тому, що недооцінка того доброго, що трапилось із людиною в минулому, й переоцінка негативних подій є двома перешкодами на шляху до спокою, задоволеності самим собою і життям. Існує два способи їх здолати. Відчуття вдячності підсилює позитивні спогади, а пробачення образ послаблює руйнівний вплив негативних емоцій [8]. У своїх дослідженнях М. Селінгман звертає увагу на те, що здатність переживати почуття вдячності зростає з віком, натомість у молодих людей воно виявлено меншою мірою.

Отже, для дослідження особливостей ставлення життєвого досвіду студентської молоді ми будемо вивчати рівень її рефлексивності, вдячності, а також досліджувати настанови, що характеризують уявлення особистості про світ, про своє місце у світі та забезпечують життєстійкість.

Методологічною основою нашого дослідження слугували когнітивний підхід до розуміння психотравмуючого досвіду Р. Янов-Бульман, концепція психотравматичного зростання R.G. Tedeschi і L.G. Calhoun, позитивна психологія М. Селінгмана, концепція життєстійкості С. Мадді, постнекласична концепція життєвого досвіду Н.В. Чепелевої.

Емпіричне дослідження проводилось у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського. До участі було залучено 50 студентів спеціальностей «Психологія» та «Право» серед яких було 29 дівчат та 21 юнак.

Для діагностування характеристик ставлення студентської молоді до життєвого досвіду ми використали шкалу базових переконань Р. Янов-Бульман в адаптації О.А. Кравцової, тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д.А. Леонтьєва, О.І. Разказової, тест на вдячність М. Селінгмана, а також методику вимірювання рівня рефлексивності А.В. Карпова [5; 6].

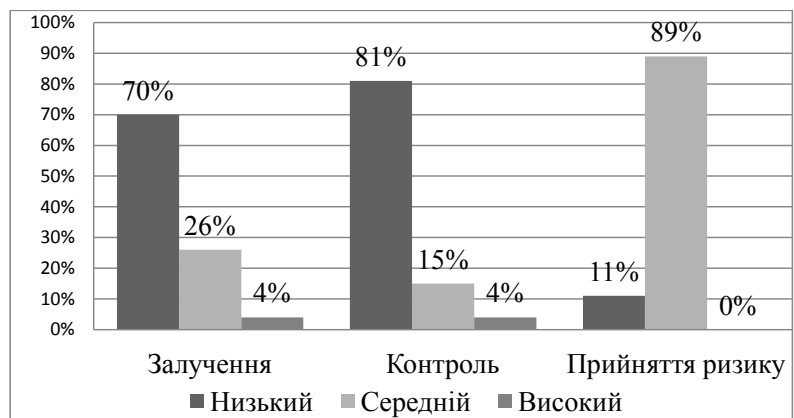
Аналіз емпіричних даних, отриманих за допомогою методики «Тест життєстійкості» (С. Мадді, адаптація Д.А. Леонтьєва, О.І. Разказової), показав, що 70% досліджуваних мають низький рівень залучення, що свідчить про притаманне опитуваним студентам певне відчуження та невіру у власні сили. Крім того, це може свідчити про труднощі у зверненні за своєчасною підтримкою молодих людей у разі переживання стресових ситуацій.

Тільки 4% представників цієї вибірки вірять у те, що активна участь у цікавій діяльності при-

несе щось корисне для особистості. Водночас 81% респондентів притаманний низький рівень контролю.

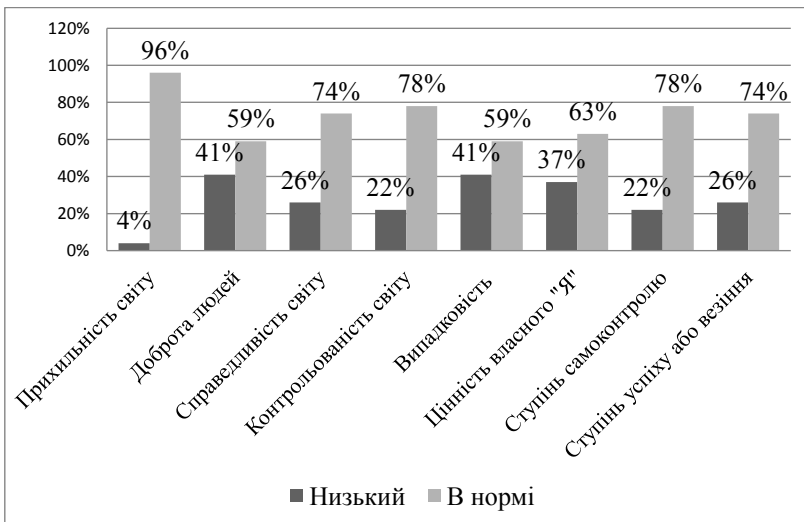
Отже, ми можемо припустити, що більшість досліджуваних не вірять у свою здатність впливати на наслідки подій, що відбуваються навколо них. Лише 4% отримали високі результати за цією шкалою. За субшкалою «Прийняття ризику» більшість студентів (89%) отримала посередні результати. Це може свідчити про амбівалентне ставлення опитуваних до своєї здатності отримати цінний досвід. Можливо, вони переважно готові отримати новий досвід, проте не готові конструктивно ставитись до життєвих невдач. Варто зазначити, що жоден з респондентів не має високих показників за цією шкалою. Це викликає певну стурбованість, адже здатність керувати ризиками належить до важливих чинників оптимізації життєтворення особистості у сучасному світі, підтримання «екології» власного життя, збереження психологічного комфорту [4].

Вивчення базових переконань студентської молоді за допомогою «Шкали базових переконань» (Р. Янов-Бульман, адаптація О.А. Кравцової) показало, що у більшості студентів показники за шкалами перебувають у нормі, що свідчить про оптимістичне ставлення до світу, оточуючих та до самих себе. Так, 96% досліджуваних відзначають прихильність світу, про що свідчать показники відповідної шкали. Проте 41% респондентів має низькі показники за шкалою «Доброта людей», тому можна допустити, що вони не вірять у доброту людей, їхню безкорисливість та готовність прийти на допомогу. Це може свідчити про схильність опитуваних до закритості та недовіри, що негативно позначається на стані їхнього психологічного здоров'я. Хоча більшість студентів вірять у справедливість світу, 26% опитаних вважають, що світ по відношенню до них несправедливий, а свої проблеми та невдачі можна цим виправдати.



**Рис. 1. Аналіз емпіричних даних, отриманих за допомогою методики «Тест життєстійкості» (С. Мадді, адаптація Д.А. Леонтьєва, О.І. Разказової)**





**Рис. 2. Аналіз рівнів прояву базових переконань особистості (за допомогою «Шкали базових переконань» Р. Янов-Бульман, адаптація О.А. Кравцової)**

Також для 37% досліджуваних характерне знецінення власного «Я», тобто такі особи часто можуть не вірити у власні сили та не визнавати власну цінність у цьому світі.

41% опитаних не вірять у те, що життєві події мають певний сенс, вважаючи їх випадковими, що також може породжувати стан внутрішнього безсилля та спустошеності.

В результаті дослідження за методикою вимірювання рівня рефлексивності А.В. Карпова було з'ясовано, що у студентів переважає низький рівень рефлексивності (59%), що свідчить про низьку орієнтацію на саморозвиток і самопізнання особистості. Спостерігається виражений середній рівень (41%) та відсутній високий рівень (0%), що можна інтерпретувати як негативний чинник інтеграції життєвого досвіду, адже за допомогою рефлексуючої діяльності особистість здатна зайняти позицію спостерігача та оцінити взаємозв'язок теперішніх подій життя з минулим та майбутнім, усвідомити унікальність особистої історії.

Оцінювання рівня вдячності за допомогою методики «Тест на вдячність» М. Селігмана показало, що жоден з досліджуваних не має високих показників, тобто не відчуває особливої вдячності до життя. Проте абсолютна більшість, а саме 93%, найменш вдячна, тобто вони слабо відчувають вдячність до життя, до батьків, до себе та оточення. На наш погляд, це потребує особливої уваги в подальшій психокорекційній роботі зі студентською молоддю.

Крім того, за допомогою кореляційного зв'язку встановлено, що низький рівень показників за шкалою «Залучення» в опитаних корелює з низькими показниками за шкалами «Доброта людей» ( $r = 0,41, p < 0,05$ ) та «Спра-

ведливість світу» ( $r = 0,39, p < 0,05$ ), тобто недовірливе ставлення до добрих вчинків людей, ставлення до світу як до несправедливого блокують готовність молодих людей активно включатись у життя.

**Висновки з проведеного дослідження.** Отже, аналіз емпіричних даних показав, що в більшості опитуваних недостатньо розвинена рефлексивність. Це свідчить про низький рівень усвідомленості життєвих настанов, неготовність змінити деструктивні життєві інтерпретації. Серед настанов, що блокують адекватне ставлення до життєвого досвіду, за результатами дослідження, слід відзначити недовіру до людей та світу, ставлення до життєвих подій як випадкових, знецінення власного «Я», неготовність від-

критись новому досвіду, сумніви в тому, що особисті зусилля приведуть до бажаних змін, недостатнє залучення до процесу життя. Крім того, більшість опитуваних схильна знецінювати позитивні події та допомогу інших людей у минулому, про що свідчить низький рівень здатності відчувати вдячність. Можна припустити, що певна частина досліджуваних пережила травматичні події у своєму житті, які не вдалось конструктивно опрацювати.

Ми вважаємо, що дослідження можна розглядати як пілотний проект, а в перспективі його доцільно продовжити на вибірці, сформованій з більшої кількості досліджуваних. Водночас отримані емпіричні результати ми співвідносимо з кризовими подіями, що відбуваються у нашому суспільстві та торкаються кожної людини. Проведене дослідження свідчить про необхідність психокорекційної роботи, спрямованої на зміну життєвих настанов, підвищення життєстійкості та розвиток рефлексивності у студентської молоді.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Завгородня О.В. Проблема психологічного здоров'я. Теоретичні та прикладні аспекти. *Психологія і суспільство*. 2007. № 3. С. 124–137.
2. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методики ее диагностики. *Психологический журнал*. 2003. Т. 24. № 5. С. 45–57.
3. Кровяков В.М. Психотравматология. Психическая травма, психогении в этиопатогенетических механизмах развития психических расстройств. Москва : Наука, 2005. 290 с.
4. Ларіна Т.О. Життєстійкість як передумова постановки життєвих завдань. *Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості* : монографія / за наук. ред. Т.М. Титаренко. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. С. 287–322.

5. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. Москва : Смысл, 2006. 36 с.

6. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Прокофьева Т.Ю., Кравцова О.А. Психодиагностика толерантности личности. Москва : Смысл, 2008. 172 с.

7. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду / за ред. Н.В. Чепелевої. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 276 с.

8. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. Москва : София, 2006. 368 с.

9. Сидоренко Ж.В. Дослідження життєвого досвіду молоді як чинника постановки завдань з психологічного здоров'я. *Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія* : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Житомир : вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. Т. VII. Вип. 22. С. 209–213.

10. Чепелева Н.В. Розуміння та інтерпретація соціокультурного досвіду в контексті постнекласичної парадигми. Особистісний досвід у постнекласичній парадигмі. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Київ : Інститут соціальної та політичної психології, 2009. С. 3–10.

11. Janoff-Bulman R., Hecker B. Depression, vulnerability, and world assumptions. *Cognitive Processes in Depression* / ed. by L.B. Alloy. New York, 1988. P. 75–92.

12. Larina T., Sydorenko Zh. Examining Personality Viability Resources Through The Example of Euro-maidan Movement During 2013–2014 in Ukraine. *Наука і освіта*. 2018. № 1. P. 139–148.

13. Tedeschi R.G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. № 15. P. 1–18.