

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З РІЗНИМ РІВНЕМ ІНТЕРНАЛЬНОСТІ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE SUSTAINABILITY OF STUDENT YOUTH WITH DIFFERENT LEVELS OF INTERNALITY

У статті аналізуються різні визначення поняття життєстійкості. Зокрема, автором життєстійкість розглядається як здатність особистості витримувати гостру стресову ситуацію, зберігати внутрішню збалансованість, зосередженість, не знижуючи при цьому успішність своєї діяльності. Досліджуючи особливості життєстійкості студентської молоді, звертаємо увагу на багатокомпонентність досліджуваного явища, яке включає в себе такі аспекти: оптимізм, утрату й набуття персональних ресурсів особистості, активність, соціальну адаптацію, регуляцію власної поведінки (саморегуляція), залученість, контроль, прийняття ризику. Акцентується увага на тому, що показник локусу контролю як здатність людини контролювати себе і свою поведінку, управляти своєю поведінкою, емоціями, брати на себе відповідальність за те, що відбувається з нею та навколо неї, має суттєвий вплив на формування життєстійкості особистості.

На основі проведеного емпіричного дослідження з'ясовано, що в більшості майбутніх психологів вираженою є життєстійкість. З'ясовано, що показник життєстійкості в студентів денної форми навчання є дещо вищим порівняно зі студентами заочної форми навчання. У більшості майбутніх психологів переважають середні показники за шкалами залученості, контролю та прийняття ризику. Однак виявлено також і значну частину досліджуваних із низькими показниками за цими шкалами життєстійкості. Установлено, що більшість частині досліджуваних характерні низькі показники інтернальності, що вказує на те, що ці досліджувані не здатні помічати зв'язку між власними зусиллями й важливими подіями свого життя, вони не схильні відчувати власну спроможність контролювати події свого життя, оскільки вважають, що більшість подій власного життя є результатом сторонніх чинників.

За допомогою методів математичної обробки емпіричних даних встановлено наявність кореляційного зв'язку між показником життєстійкості й показником загальної інтернальності, показником інтернальності в галузі досягнень, у сімейних відносинах, у галузі виробничих відносин, тобто чим вищими є показники інтернальності майбутніх психологів, тим вищою є їхній показник життєстійкості. Установлено також, що існують відмінності в показниках життєстійкості в студентів денної і заочної форми навчання: у студентів заочної форми навчання життєстійкість вища.

Ключові слова: життєстійкість, особистість, залученість, контроль, прийняття ризику, інтернальність.

The various definitions of the concept of viability are analyzed in the article. In particular, the author considers vitality as the ability of an individual to stand a strong stressful situation, to keep internal balance, concentration, without reducing the success of their activities. Exploring the features of the viability of student youth, scientists pay attention to the multicomponent nature of the phenomenon, which includes the following aspects: optimism, loss and acquisition of personal resources, activity, social adaptation, regulation of their own behavior (self-regulation), involvement, control, risk-taking. In the article is emphasized that the fact of the locus control indicator as a person's ability to control themselves and their behavior, manage their behavior, emotions, take responsibility for what happens to him or her and around her, has a significant impact on the formation of personality.

According to empirical research, it was found out that most future psychologists have a pronounced viability. It was researched that the level of vitality of part-time students is slightly higher than the level of full-time students.

Most future psychologists are characterized as those who have average points of involvement, control and risk acceptance. However, a significant part of the student youth has low points on such feature as viability. It was found that most of the most part of student youth is characterized by low indicators of internality, which indicates that these future psychologists are not able to notice the relationship between their own efforts and important events in their lives. They do not tend to feel their own ability to control their own lives, events of their own life and it is caused by the result of external factors.

With the help of methods of mathematical analyze of empirical data and the correlation between the indicator of viability and the indicator of general internality, the indicator of internality in the sphere of achievements, in family relations, in the sphere of work relations, for example, as higher the indicators of internality of future psychologists so vitality index is higher too. It is also established that there are differences in the indicators of vitality of full-time and part-time students: part-time students have higher vitality.

Key words: vitality, personality, enrollment, control, risk-taking, internality.

УДК 159.947

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.26.20>

Педоренко В.М.

к.психол.н.,

старший викладач кафедри психології та соціальної роботи

Вінницький державний

педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Проблема життєстійкості молоді особистості сьогодні є вкрай актуальною, оскільки суспільство щоразу ставить перед нею численні випробування, пов'язані із соціально-економічними, політичними кризами, війною, пандемією covid-19. Сучасна молода людина повинна вміти швидко пристосовуватися до нових умов, протистояти стресовим факторам, успішно долати життєві труднощі,

брати на себе відповідальність, відстоювати власні інтереси, цінності, переконання, зберігаючи при цьому фізичне та психологічне здоров'я. Крім того, варто пам'ятати й про вікові кризи, які також впливають на життєстійкість особистості юнацького віку: пошук ідентичності, початок самостійного дорослого життя, професійне становлення тощо. Тому проблему життєстійкості саме

студентської молоді ми вважаємо досить важливою та актуальною.

Про важливість проблеми життєстійкості особистості, її значення для розвитку особистості, чинники, які сприяють її формуванню, стверджувала значна кількість вітчизняних і зарубіжних дослідників. Серед них – Г. Варіна, Н. Водоп'янова, С. Загородня, Л. Куліков, С. Мадді, С. Сергієнко, І. Солкова, П. Томанек. Так, С. Мадді зауважував, що поняття життєстійкості людини відображає її психологічну живучість і розширену ефективність, впливає на її мотивацію подолання стресогенних життєвих ситуацій [6, с. 23–25].

Вивченням життєстійкості займався також С. Кобейса. Ним уперше введено поняття життєстійкості особистості, а також виокремлено зв'язок життєстійкості зі стресовими ситуаціями й захворюваннями. Життєстійкість у такому взаємозв'язку являє собою єдність установок, які спрямовані на актуалізацію сили та мотивації людини до напруженої роботи над самим собою в стресових обставинах, перетворюючи можливі проблеми від стресових ситуацій на реальну можливість для самовдосконалення та саморозвитку [3; 9].

Серед вітчизняних науковців, які досліджували проблему життєстійкості особистості, варто назвати таких як Т. Ларіна, О. Лібін, Т. Титаренко, А. Фомінова, Н. Чепелева, М. Смульсон, Д. Леонтьєв, О. Коржова, Л. Коростильова, С. Максименко, Л. Сердюк та ін.

Метою статті є теоретично проаналізувати й емпірично дослідити проблему психологічних особливостей життєстійкості студентської молоді з різним рівнем інтернальності.

У психологічних словниках пропонуються такі підходи до розуміння поняття життєстійкості: як інтегральна особистісна якість, яка дає змогу людині долати життєві труднощі, проблеми та позитивно адаптуватися до нових умов (А. Андреева) [1]; як здатність людини до здійснення діяльності з подоланням життєвих труднощів і, як наслідок, розвитку та подальшого використання цієї здатності (Г. Варіна) [2]; як системна психологічна властивість, яка виникає в людини внаслідок особливого поєднання установок і навичок, що дають їй змогу перетворювати проблемні ситуації в нові можливості (Я. Долженко) [4].

Формування життєстійкості особистості залежить від багатьох особистісних факторів, рис, властивостей. Зокрема, ми припускаємо, що формування життєстійкості прямо залежить від особливостей суб'єктивного локусу контролю [7, с. 74–78].

Науковець С. Мадді, досліджуючи проблему життєстійкості особистості, дійшов висновку, що життєстійкість складається з трьох компонентів: залученість, контроль і прийняття ризику. Перший складник – залученість –

є важливою особистісною характеристикою, яка відображає ставлення людини до самої себе, до навколишнього світу, особливості взаємодії з навколишнім, усе це спонукає та мотивує особистість до самореалізації, самовдосконалення, до нових досягнень; дає можливість людині відчувати себе потрібною, значущою для інших людиною. Це спонукає людину повністю включитися в розв'язання важливих життєвих завдань, проблем, намагатися не піддаватися стресогенним факторам, змінам; це впевненість у тому, що все, що відбувається у власному житті, у навколишньому, дає можливість людині знайти щось корисне, цікаве й важливе для самої особистості; людина зі сформованою залученістю буде відчувати позитивні емоції, загалом отримувати задоволення від власної діяльності [6].

Компонент життєстійкості контролю за обставинами забезпечує пошук шляхів впливу на наслідки стресогенних змін. Контроль за ситуацією розвивається як противага схильності людини впадати в стан безпорадності й пасивності; сприяє формуванню переконання в тому, що боротьба з проблемами, складними життєвими обставинами дає можливість людині впливати на результат. Людина з високим рівнем розвитку контролю над ситуацією здатна відчувати, що робить самостійний вибір своєї діяльності, власного шляху. Якщо в людини високий рівень сформованості компонента контролю над ситуацією, то вона буде робити спроби постійно впливати на події, така особистість не схильна до бездіяльності [5; 6].

Компонент життєстійкості «прийняття ризику» вказує на переконання людини в тому, що все, що відбувається в її житті, усе, що з нею трапляється, усе це сприяє її розвитку й удосконаленню. Цей особистісний розвиток відбувається на основі знань, отриманих із власного досвіду, як позитивного, так і негативного, а також дає змогу людині вчитися на власному досвіді, бути готовим до долання труднощів, а не очікувати на безтурботне життя. Прийняття ризику сприяє розвитку здатності людини бути щирою, відкритою до навколишнього світу, до інших людей і суспільства загалом. На думку багатьох науковців, поняття життєстійкості включає, крім залученості, контролю, прийняття ризику, ще й такі компоненти, як оптимізм, утрата і набуття персональних ресурсів особистості, активність, соціальна адаптація, регуляція власної поведінки (саморегуляція). Усі перелічені компоненти сприяють успішній, включеній та активній життєдіяльності особистості.

Рівень суб'єктивного контролю в психологічних словниках визначається як здатність суб'єкта контролювати себе і свою поведінку, управляти своєю поведінкою, емоціями, брати на себе відповідальність за те, що відбувається з нею та навколо неї [6; 9].

Проблема суб'єктивного контролю детально вивчалася науковцем Джорджем Роттером, його теорія має назву локусу контролю. Ним виділено такі два типи локусу контролю: екстернальний та інтернальний. Людина з екстернальним типом суб'єктивного локусу контролю вважає, що всі події, які відбуваються з нею, є наслідком і результатом впливу зовнішніх чинників – випадковості, невдалий день, гороскоп, чорна кішка дорогу перейшла, інші люди, керівництво тощо. Людина з інтернальним типом суб'єктивного локусу контролю характеризується тим, що інтерпретує значимі події власного життя як результат і як наслідок власної діяльності та своїх досягнень. Будь-якій людині властиві ознаки того чи іншого типу суб'єктивного локусу контролю, причому в різних ситуаціях у людини може переважати то один, то інший тип суб'єктивного локусу контролю [8, с. 53–64].

У результаті проведеного експериментального дослідження особливостей життєстійкості студентської молоді з різним рівнем інтернальності нами отримано такі результати. У дослідженні взяли участь студенти спеціальності 053 «Психологія» Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського в кількості 70 осіб (35 осіб денної і 35 осіб заочної форми навчання). Показники методики «Тест життєстійкості» С. Мадді представлено нами на рисунку 1.

Нами отримано такі результати: у 64,0% майбутніх психологів денної форми навчання виражена життєстійкість, тоді як у майбутніх психологів заочної форми навчання становить 48,0% осіб. Цей показник перешкоджає появі

в цих досліджуваних внутрішнього напруження під час переживання стресових ситуацій; у 20,0% осіб денної форми навчання виявлено невиражену життєстійкість, що свідчить про високу можливість появи в цих досліджуваних внутрішнього напруження в стресових ситуаціях. Серед студентів заочної форми навчання такий показник становить 32,0%. У 16,0% майбутніх психологів денної форми навчання виявлено показник надмірно вираженої життєстійкості, що свідчить про високу здатність цих досліджуваних перешкоджати виникненню внутрішнього напруження в стресових ситуаціях, тоді як у студентів заочної форми навчання цей показник становить 20,0%.

Отже, у більшості досліджуваних майбутніх психологів денної і заочної форми навчання виявлено виражену життєстійкість. Крім того, як бачимо, показники майбутніх психологів денної форми навчання дещо відрізняються від показників майбутніх психологів заочної форми навчання.

За результатами цієї методики, нами виявлено, що в 50,0% майбутніх психологів шкала залученості виражена на низькому рівні (рис. 2). У цих досліджуваних з'являється відчуття відчуження від життя, від світу загалом і відчуття себе «поза життям». У 44,0% майбутніх психологів показник залученості знаходиться на середньому рівні, що вказує на те, що ці майбутні психологи здатні отримувати задоволення від своєї діяльності, почуватися у своїй діяльності комфортно, упевнено. У 6,0% студентів показник шкали залученості виражений на високому рівні, такі студенти є впевненими в тому, що з будь-якої напруженої ситуації

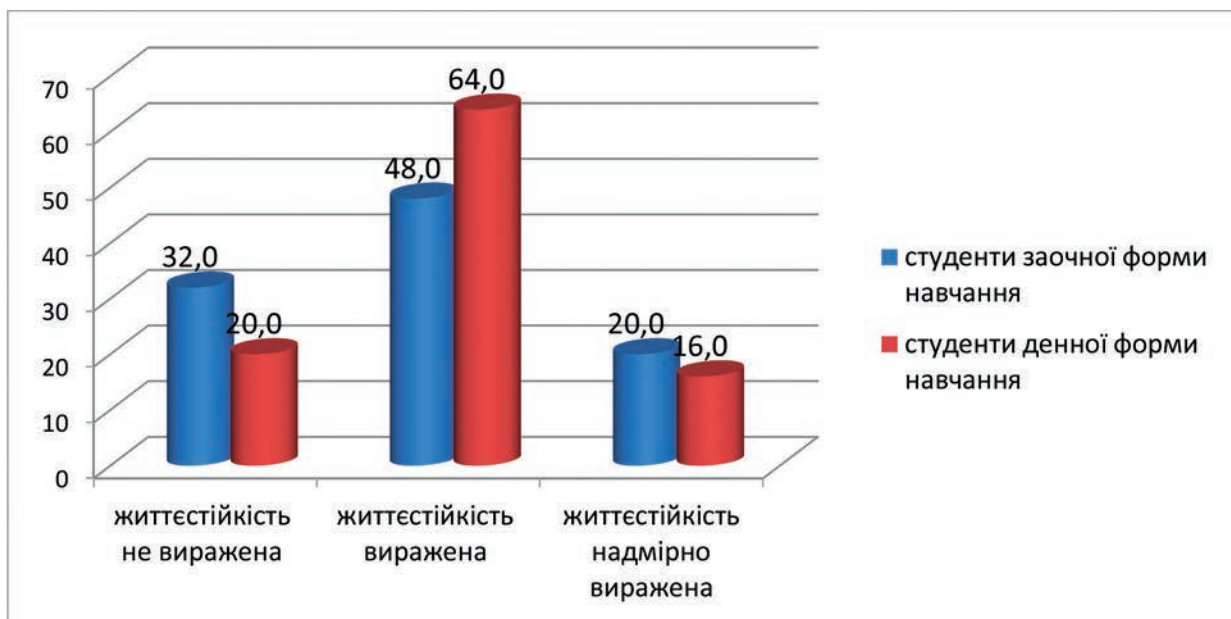


Рис. 1. Показники рівнів вираженості життєстійкості досліджуваних майбутніх психологів денної і заочної форми навчання

можна знайти щось нове, цікаве й таке, яке заслуговує на увагу.

У 52,0% студентів показник контролю виявлено на середньому рівні, що вказує на те, що досліджуваним характерним є ситуативне вираження впевненості в тому, що наполегливість, боротьба дадуть їм змогу впливати на кінцевий результат того, що відбувається в їхньому житті. У 32,0% майбутніх психологів показник контролю знаходиться на низькому рівні. Цим досліджуваним характерне відчуття власної безпомічності, безпорадності, нездатності вплинути на процес і результат того, що відбувається в їхньому житті. І тільки в 16,0% майбутніх психологів показник контролю знаходиться на високому рівні, цим досліджуваним притаманне відчуття того, що вони самі здатні впливати на своє життя, обирати вид, спосіб діяльності, свій життєвий, професійний шлях.

Розглянемо показники в досліджуваних за шкалою прийняття ризику. За отриманими нами емпіричними даними, ми можемо стверджувати, що в 54,0% осіб шкала прийняття ризику знаходиться на середньому рівні, що вказує на готовність майбутніх психологів сприймати проблемні, стресові ситуації у своєму житті як такі, які приносять у собі нові враження, новий досвід. Однак у 38,0% студентів показник прийняття ризику виявлено на низькому рівні, що вказує на неготовність, нездатність цих досліджуваних сприймати складні проблемні ситуації як такі, що сприяють отриманню ними нового досвіду, нових знань, емоцій. І тільки у 8,0% майбутніх психологів показник прийняття ризику виявлено на високому рівні, що вказує на те, що ці майбутні психологи відкриті до нового досвіду, здатні проявляти активність,

діяти навіть в умовах відсутності певних гарантій на успішний результат.

Отже, як видно з рисунку 2, у більшості майбутніх психологів переважають середні показники за шкалами залученості, контролю та прийняття ризику. Однак виявлено також і значну частину студентів із низькими показниками за цими шкалами.

Як видно з таблиці 1, показники за шкалами дещо відрізняються в студентів денної і заочної форми навчання. Зокрема, за шкалою контролю більш високі показники виявлено в студентів денної форми навчання, це означає, що студенти денної форми навчання більшою мірою схильні до прояву впевненості, наполегливості, і ці якості дадуть їм можливість впливати на кінцевий результат того, що відбувається в їхньому житті. Крім того, за шкалою прийняття ризику дещо вищими є показники в студентів денної форми навчання. Це свідчить про те, що майбутні психологи денної форми навчання порівняно із заочною виявляють більшу готовність сприймати проблемні, стресові ситуації у своєму житті як такі, які несуть у собі нові враження, новий досвід, нові знання.

Проаналізуємо результати дослідження суб'єктивного локусу контролю досліджуваних, отриманих за методикою діагностики рівня суб'єктивного контролю (УСК) Дж. Роттера (адаптація Є. Бажина, С. Голинкіної, А. Едкінда), вони представлені на рисунку 3.

За шкалою загальної інтернальності високі показники виявлено в 46,0% досліджуваних, що свідчить про високий суб'єктивний контроль цих майбутніх психологів над важливими подіями власного життя. Такі досліджу-

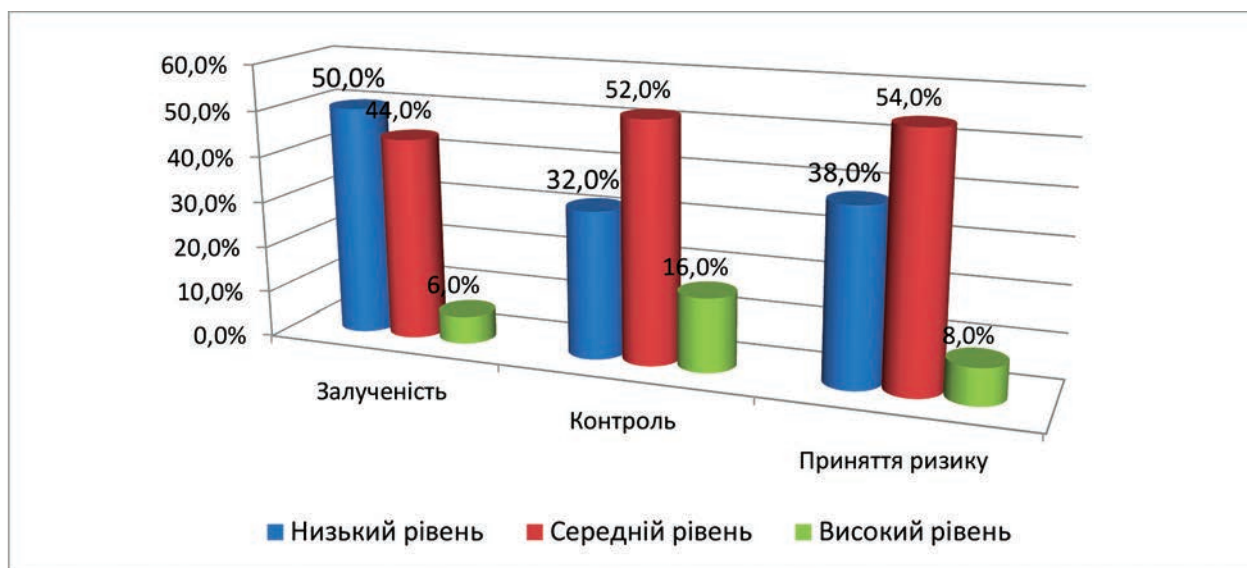


Рис. 2. Показники рівнів залученості, контролю та прийняття ризику досліджуваних майбутніх психологів

Таблиця 1

Показники рівнів залученості, контролю та прийняття ризику досліджуваних майбутніх психологів денної і заочної форми навчання

Шкали	Заочна форма навчання (у %)			Денна форма навчання (у %)		
	рівні вираженості шкал					
	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Контроль	12,0	40,0	48,0	20,0	64,0	16,0
Залученість	8,0	44,0	48,0	4,0	44,0	52,0
Прийняття ризику	4,0	44,0	52,0	12,0	64,0	24,0

вані схильні вважати, що все, що відбувається в їхньому житті, є наслідком їхніх власних дій. Вони є більш відповідальними й самостійними. Низькі показники за цією шкалою виявлені в 54,0% майбутніх психологів. Ці досліджувані не здатні помічати зв'язку між власними зусиллями та важливими подіями свого життя, вони не схильні відчувати власну спроможність контролювати події власного життя, оскільки вважають, що більшість подій власного життя є результатом впливу сторонніх чинників.

За шкалою інтернальності в галузі досягнень нами встановлено, що високі показники характерні більшості майбутніх психологів – 70,0% досліджуваних. Це свідчить про високу здатність досліджуваних контролювати події, які є для них емоційно позитивними, а також вони схильні вважати, що це вони самостійно досягли успіхів, певних цілей у своєму житті. Низькі показники за цією шкалою виявлено в 30,0% осіб, що вказує на те, що студенти схильні приписувати успіхи й досягнення зовнішнім чинникам, наприклад, успіху, щасливій долі.

За шкалою інтернальності в галузі невдач нами встановлено таке. У більшості майбутніх психологів виявлено низькі показники – 66,0% досліджуваних. Ці досліджувані схильні перекладати відповідальність на інших людей, на інші зовнішні чинники за свої невдачі. Високі показники виявлено в 34,0% досліджуваних. Це описує цих досліджуваних, яким характерно перекладати контроль стосовно негативних подій у власному житті на самого себе, їм властива схильність звинувачувати самого себе у власних неприємностях.

За шкалою інтернальності в сімейних стосунках високі показники виявлено в 48,0% майбутніх психологів. Це вказує на те, що вони здатні брати на себе відповідальність за події їхнього сімейного життя. Низькі показники за цією шкалою виявлено в 52,0% досліджуваних, що вказує на те, що такі досліджувані вважають інших винуватими у виниклих сімейних проблемах, непорозуміннях.

За шкалою інтернальності в галузі виробничих відносин високі показники виявлено в 42,0% досліджуваних. Такі студенти вважа-

ють себе відповідальними за важливі й значущі події у виробничій діяльності, у кар'єрному зростанні. Низькі показники виявлено в 58,0% досліджуваних, такі досліджувані схильні перекладати відповідальність за результативність своєї виробничої діяльності на інших: керівництво, колег, удачу.

За шкалою інтернальності стосовно здоров'я та хвороб у більшості майбутніх психологів виявлено низькі показники: 86,0% досліджуваних. Такі особи вважають власне здоров'я, хвороби результатом сторонніх чинників, випадку, вони схильні сподіватися на те, що хтось допоможе їм подолати хворобу. Високі показники за цією шкалою виявлено в 14,0% студентів. Такі досліджувані беруть на себе відповідальність за своє здоров'я, тобто якщо вони хворі, то вони схильні звинувачувати в цьому себе.

За допомогою методів математичної обробки емпіричних даних (r-критерій Пірсона) нами встановлено наявність кореляційного зв'язку між деякими показниками життєстійкості й інтернальності в майбутніх психологів. Зокрема, нами встановлено, що існує зв'язок між показником життєстійкості й показником загальної інтернальності: $r \text{ емп.} = 0,871$ при $p \leq 0,01$; показником інтернальності в галузі досягнень: $r \text{ емп.} = 0,626$ при $p \leq 0,01$; показником інтернальності в сімейних відносинах: $r \text{ емп.} = 0,503$ при $p \leq 0,01$; показником інтернальності в галузі виробничих відносин: $r \text{ емп.} = 0,590$ при $p \leq 0,01$. Ці показники означають, що чим вищим є показник життєстійкості в студентів, тим більш схильними вони є до того, щоб брати на себе відповідальність за успіхи у своєму житті, за певні проблеми в сімейному житті, у виробничих відносинах, вони є відповідальними й самостійними.

Оскільки в дослідженні брали участь студенти денної і заочної форми навчання, то ми спробували з'ясувати, чи існують відмінності в їхніх показниках життєстійкості за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок. Нами встановлено, що існують відмінності в показниках життєстійкості в студентів денної і заочної форми навчання: $t \text{ емп.} = 3,449$ при $p \leq 0,01$.

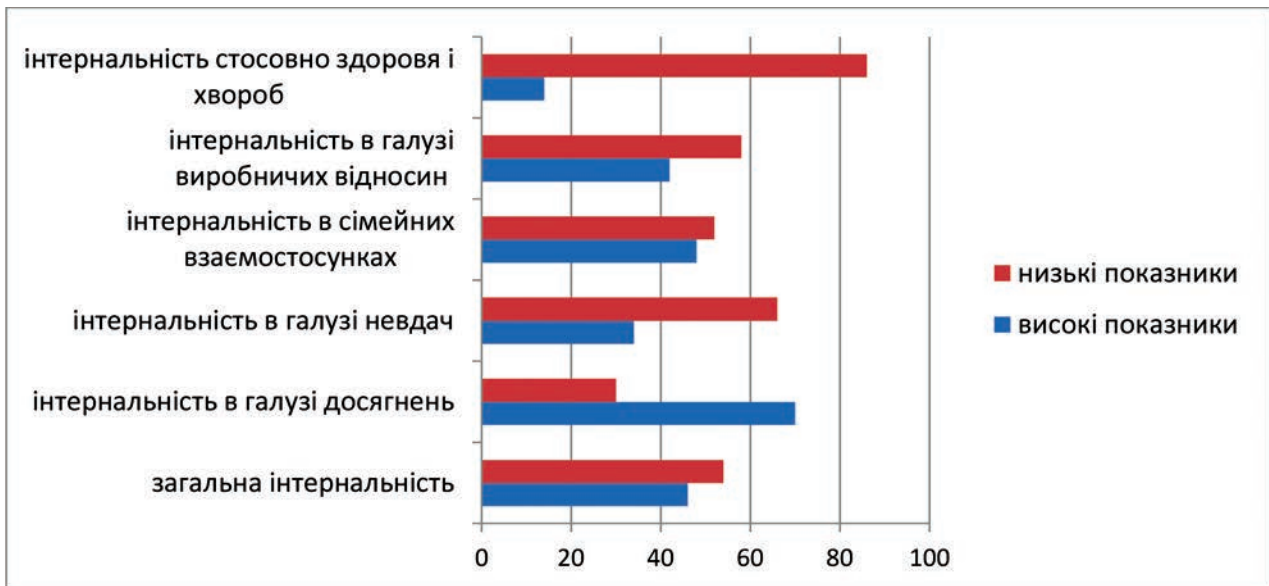


Рис. 3. Показники суб'єктивного локусу контролю майбутніх психологів за шкалами у %

Отже, за результатами проведеного нами дослідження встановлено, що більшій частині майбутніх психологів характерний виражений рівень життєстійкості, що характеризує досліджуваних як таких, яким властиве перешкоджання появи внутрішнього напруження під час переживання стресових ситуацій. Однак нами виявлено значний відсоток досліджуваних, яким характерне невираження життєстійкості. За допомогою математичних методів нами доведено наявність кореляційного зв'язку між показниками життєстійкості й інтернальності студентів, а також установлено відмінності в показниках життєстійкості студентів денної і заочної форми навчання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андреева А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов / Тамбовский гос ун-т им. Г.Р. Державина. Тамбов, 2009. 155 с.
2. Варіна Г.Б. Життєстійкість особистості як чинник психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Сучасна наука: тенденції та перспективи* : матеріали Всеукр. internet-конф. / Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, Мелітополь, 2018. С. 28–34

3. Водопьянова Н.Е., Штейн М.Г. Шкала оптимизма и активности. URL: https://studme.org/125021/psihologiya/metodicheskoe_obespechenie.
4. Долженко Я.А. Некоторые аспекты изучения проблемы жизнестойкости. *Актуальные вопросы современной педагогики* : материалы 10 Междунар. науч. конф. Уфа, 2011. С. 15–18.
5. Загородня С.О. Медіакомпетентність як умова життєстійкості студентів-психологів. *Психологічні аспекти людського фактору у світі високих технологій* / Національний авіаційний університет. Київ, 2012. С. 79.
6. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. Санкт-Петербург : Речь, 2002. 539 с.
7. Сергієнко С. Життєстійкість як один із ресурсів особистості. *Збірник тез Всеукраїнської студентської науково-технічної конференції*. Київ, 2017. С. 74–78.
8. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 104 с.
9. Чиханцова О.А. Деякі аспекти вивчення проблеми життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ-Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. Т. VI : Психологія обдарованості. Вип. 12. С. 465–472.