

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ
EMPIRICAL STUDY OF PSYCHOLOGICAL STABILITY
OF PERSONS OF YOUTHFUL AGE

Подолання особистістю наслідків критичної життєвої ситуації великою мірою залежить від інтеграції і цілісності емоційного, когнітивного та поведінкового складників людини, що захищає її від дезинтеграції в суспільстві, особистісних розладів.

Теоретичне аналізування та емпіричне дослідження психологічної стійкості особистості, яке у контексті дослідження ми визначаємо як здатність відновлювати стан стійкої рівноваги, що порушують неминучі внутрішні та зовнішні флуктуації, а також поєднувати цілісність і творчо пристосовуватися, щоб забезпечити довгострокову життєздатність особистості та розвитку її можливостей, дозволило обґрунтувати формування досліджуваного конструкту як процес регулювання або саморегулювання стану стійкої рівноваги особистості, що може відбуватися як за межами регульованої системи, так і зсередини. Повна ізоляція живого організму від навколишнього середовища дорівнює його загибелі, ця позиція є надактуальною у сучасному стані пандемічного соціуму.

Використання методів статистичної обробки даних, методу факторного аналізу дозволило вирішити ряд дослідницьких завдань: по-перше, з'ясувати наскільки істотні й наскільки різні виявлені логічно, експертним шляхом характеристики психологічної стійкості особистості, по-друге, визначити мінімальну кількість факторів, що найбільш повно характеризують психологічну стійкість особистості за досліджуваними змінними діагностичних методик. Встановлено, що підвищенню рівня психологічної стійкості сприяють усвідомленість змін, що відбуваються у собі: саморефлексія, самоаналіз, саморегуляція, самокритичність, самооцінка. Також довірливі стосунки з тими, хто є авторитетом. Сприяє набуттю стійкості власна конструктивна позиція, здатність ставити мету, вирішувати та виконувати завдання, встановлювати чітку систему цінностей.

Ключові слова: психологічна стійкість, особистість, економічна стійкість,

соціокультурний контекст, юнацький вік, студенти, саморегуляція, життєстійкість.

Overcoming the consequences of a critical life situation by personality largely depends on the integration and integrity of the emotional, cognitive and behavioral components of a person, which protects him from disintegration in society, personal disorders.

Theoretical analysis and empirical study of the psychological stability of the individual, which in the context of the study we define as: the ability to restore the state of stable balance, violating the inevitable internal and external fluctuations, as well as combining integrity and creatively adapt to ensure the long-term viability of the individual and the development of its capabilities, allowed to justify the formation of the study structure as a process of regulation or self-regulation of the state stable equilibrium of the individual, which can occur both outside the regulated system and from the inside. Complete isolation of the living organism from the environment is equal to its death, this position is above the current state of pandemic society.

The use of methods of statistical data processing, the method of factor analysis made it possible to solve a number of research tasks: firstly, to find out how significant and how different are identified logically, expertly by the characteristics of psychological stability of the individual, and secondly, to determine the minimum number of factors that most fully characterize the psychological stability of the individual according to the variables of diagnostic techniques studied. It was established that awareness of changes occurring in itself contributes to an increase in the level of psychological stability: self-reflection, introspectivity, self-regulation, self-criticism, self-esteem. Also trusting relationship with those who are authority. It promotes the acquisition of resilience of its own constructive position, the ability to set goals, solve and perform tasks, and establish a clear system of values.

Key words: psychological stability, personality, economic stability, socio-cultural context, youth age, students, self-regulation, resilience.

УДК 156.922.6

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.29.5>

Бабатіна С.І.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Херсонський державний університет

Корчевська Л.О.

д.економ.н., професор,
професор кафедри менеджменту,
маркетингу і туризму,
магістр психології
Херсонський національний технічний
університет

Сучасний світ характеризується збільшенням і поширенням небезпек, катастрофічних явищ, критичних ситуацій, вибухом небезпечних вірусів, наслідки яких загрожують людству та особистості. Усе це актуалізує інтерес як до самого феномену психологічної стійкості особистості, так і до її формування. Актуальність питання вивчення особливостей психологічної стійкості юнаків зумовлена тим,

що вони є недосвідченими. Їх найчастішими «больовими» питаннями є: сепарація від батьків (визнання своєї дорослості, прагнення до самостійності); булінг; проблеми у відносинах з партнером; занижена самооцінка, проблеми з самовизначенням, як особистісним, так і професійним; самотність; інтимно-сексуальні стосунки; вибір життєвого шляху тощо. Все це вимагає суттєвого переосмислення кон-

сультативної і психотерапевтичної допомоги їм. Водночас успішне подолання особистістю наслідків критичної життєвої ситуації великою мірою залежить від інтеграції і цілісності емоційного, когнітивного та поведінкового складників людини, що захищає її від дезінтеграції в суспільстві, особистісних розладів, створює основу внутрішньої гармонії.

Перш ніж досліджувати психологічну стійкість особистості, необхідно визначити її предметне поле з точки зору системного підходу.

Загальну теорію систем запропонував Л. Берталанфі, який визначав її як сукупність елементів, що знаходяться у відносинах один із одним та із середовищем (L. Bertalanffy) [14]. Системний підхід до дослідження психологічної стійкості особистості запропонували Б. Ананьєв, А. Антоновський, П. Гудман, Є. Ільїн, Г. Костюк, Д. Леонтьєв, С. Мадді, С. Максименко, В. Медведєв, В. Моросанова, Ф. Перлз.

Відповідно до термінів загальної теорії систем (системології) будь-яка особистість є системою, яка складається з елементів: психіка, тіло та зв'язки з зовнішнім середовищем. Іншими словами, це цілісність психічної, біологічної та соціальної компонент. Адже особистість функціонує всередині великої системи – навколишнього середовища, з яким вона постійно має складні взаємовідносини.

Під «особистістю» мається на увазі стійка система соціально значущих характеристик, що визначають особу як члена того або іншого суспільства або спільноти. Категорія «особистість» детермінує суспільну сутність людини, що пов'язана із засвоєнням виробничого і духовного досвіду суспільства. Деякі теорії особистості не враховують біологічні характеристики людини, інші, наприклад, фрейдизм, надають біологічним чинникам визначального значення. Більш виваженим є тлумачення особистості як динамічної єдності біологічного та соціального (М.-Л. А. Чепі) [12].

Перед тим, як дати визначення психологічної стійкості, необхідно зрозуміти структурно-логічну схему становлення стану стійкої рівноваги

З одного боку, поглинання ресурсних потоків (їжі, кисню, води; енергії, бажань, почуттів; інформації) із навколишнього середовища, їх асиміляція та перетворення провокують збільшення ентропії системи, що призводить до зростання хаосу (самодезорганізації) і може приводити до руйнування її. Тобто виникає відхилення параметра-сигнала від бажаного стану людини, яка є носієм психічних процесів. З іншого боку, система хоче зберегти стійкість за рахунок переформування нового порядку і зменшити ентропію (хаос). Отже, регулююча система реєструє зміну (флуктуацію), формує її у відповідний регулюючий вплив і передає її

на вхід регульованої системи. Яка з них буде переважати залежить від багатьох випадкових факторів і визначається зовнішніми й внутрішніми умовами, а також якістю поступаючих ресурсних потоків. Цей принцип у синергетиці називається гомеостазом.

Формування – це процес регулювання або саморегулювання стану стійкої рівноваги особистості. Він може відбуватися як за межами регульованої системи, так і зсередини. Отже, повна ізоляція живого організму від навколишнього середовища дорівнює його загибелі, ця позиція а надактуальною у сучасному стані пандемічного соціуму.

Особистість як цілісне поєднання психіки, тіла та системи взаємовідносин поділяється на функціональні системи трьох типів: перша – з внутрішньою ланкою саморегуляції, де регулююча і регульована системи знаходяться в межах організму та закладені до структури самого процесу (наприклад, проходять безліч біохімічних процесів і фізіологічних реакцій – рН крові, підтримка тиску, температури тіла); друга – з зовнішньою ланкою регуляції як свідомий процес керування власною поведінкою, де регульована і регулююча системи знаходяться у межах організму (наприклад, воля, спорт, мотивація, харчування, формування сенсів); третя – з зовнішньою ланкою регуляції, у тому випадку, коли регулююча система виходить за межі організму та контактує з іншою особистістю (наприклад, комунікація, розмноження, виховання, у тому числі психотерапія).

Завдяки принципу гомеостазу організм і, зокрема, психіка весь час прагнуть до відновлення зламаного цілісності. Рани на тілі хочуть загоїтися, відкриті гештальти хочуть завершитися, а досвід прагне бути засвоєним.

Метою теоретичного аналізування й емпіричного дослідження порушеної теми є дослідження особистісного конструкту «психологічна стійкість» та емпірична перевірка моделі стійкості на вибірці осіб юнацького віку.

Кожна система прагне до збереження стійкості і це було перенесене на взаємодію організму з середовищем. Це є характерним, зокрема: 1) для необіхевіоризму, який вважає, що будь-яка нова рухова реакція закріплюється шляхом звільнення організму від потреби, що порушила його гомеостаз; 2) для концепції Ж. Піаже, який вважає, що розумовий розвиток відбувається у процесі збалансування організму з середовищем; 3) для парадигми поля К. Левіна, згідно з якою мотивація виникає в нерівноважній «системі напруги»; 4) для гештальт-психології, яка відмічає, що під час порушення балансу компонент психічної системи вона прагне до його відновлення. Проте принцип гомеостазу, який пояснює явище

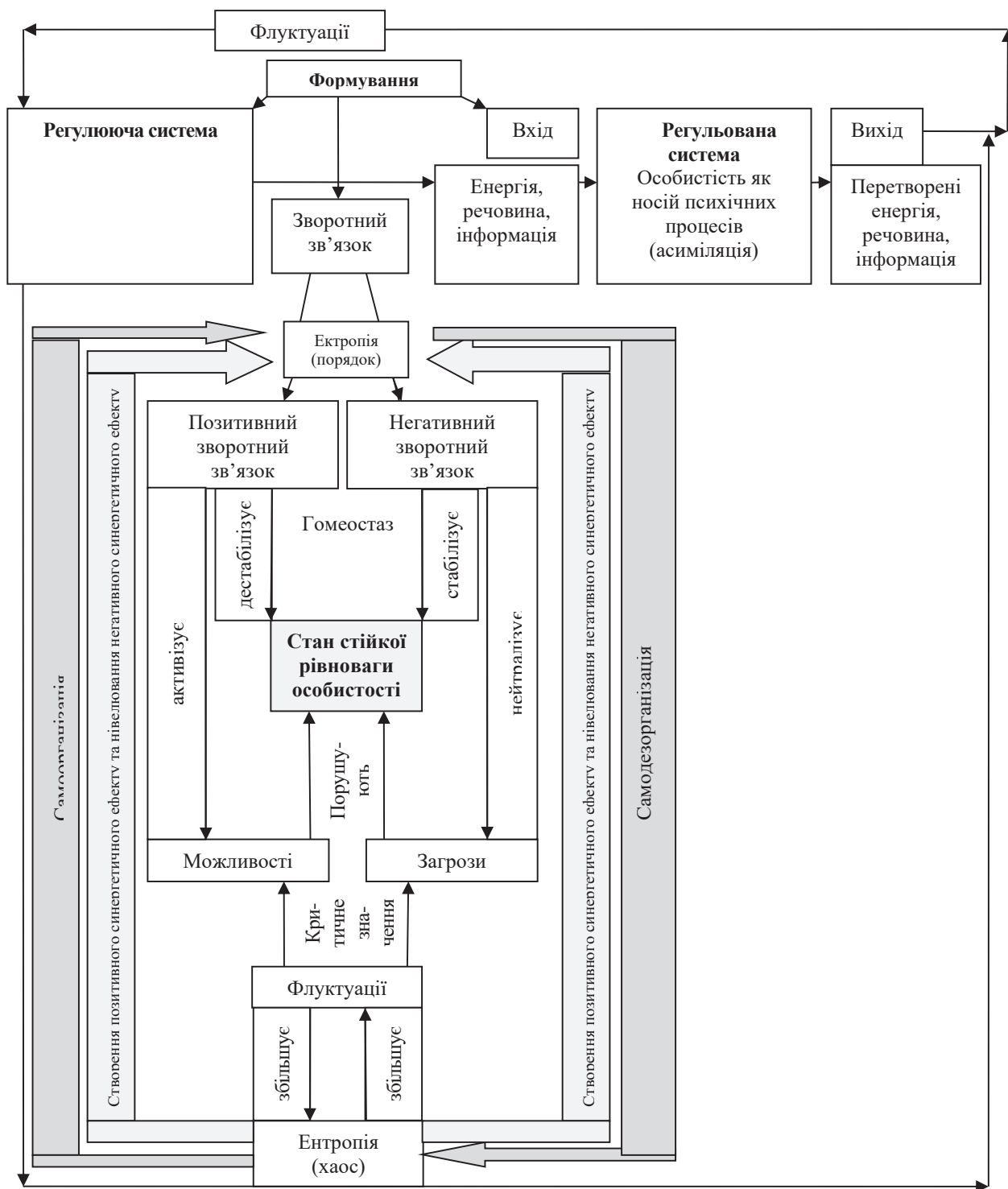


Рис. 1. Структурно-логічна схема становлення стану стійкої рівноваги особистості як носія психічних процесів (авторська розробка)

саморегуляції, не може пояснити джерело змін психіки і її активності [2].

Природа складних систем ґрунтується на принципі зворотного зв'язку. Його запропонував французький біолог П. Латіль і назвав «секретом загальної впорядкованості та

організованості». Н. Вінер, який був «батьком кібернетики», називав його «посохом сліпого» і «секретом життя» [7].

Так, принцип зворотного зв'язку є необхідним для протікання процесів формування психологічної стійкості особистості шляхом

обміну інформацією між регульованою та регулюючою системами. Цей принцип є найважливішим інструментом творчого пристосування людини до змін навколишнього середовища. Без наявності зворотних зв'язків саморегулювання є неможливим.

Зворотний зв'язок може бути як негативним, так і позитивним. Так, під час позитивного зворотного зв'язку система, яка регулює, починає перетворювати відхилення вихідного сигналу (флуктуацію) на дію. Потім передає його на вхід регульованої системи, щоб збільшити це відхилення. Тобто позитивний зворотний зв'язок підсилює відхилення вихідного параметра. Наприклад, особистість народжується з природженою потребою у прив'язаності один до одного. Тоді «емоційне злиття» позитивно впливає на формування близькості. Але дія позитивного зворотного зв'язку несе в собі побічні ефекти: 1) наявність петлі гістерезису, для якої властиве явище «перенасичення»; 2) наявність «порочного кола», що провокує небажані результати (наприклад, залежність особистості від когось). Позитивний зворотний зв'язок руйнує систему, розхиляє її стан стійкої рівноваги і призводить або до розвитку, або до її руйнування.

Під час негативного зворотного зв'язку змінення вихідного сигналу (флуктуація) переда-

ється на вхід системи, яка регулюється, щоб послабити його. Тобто негативний зворотний зв'язок утримує вихідний параметр, зменшує його негативні наслідки. Так, підліток сепарується від дорослих. Тоді дія, що регулює «емоційне віддалення», призводить до автономії та незалежності особистості. Негативний зворотний зв'язок робить систему більш стійкою шляхом адаптації до загроз і дій, що блокують руйнування.

Розглянемо поняття «флуктуація», яке є загальновідомим. Так, флуктуація (від лат. Fluctuatio коливання) є періодичною зміною. У психології флуктуаціями можуть бути зміни настрою, почуттів, уваги, тону, волі. Щоденно до тіла можуть проникати тисячі вірусів і бактерій, змінюватися серцебиття та цукор в крові. Флуктуації можуть порушувати стан стійкої рівноваги, а також можуть бути рушійними силами розвитку людини. Рівновага є лише короткою миттю у процесі руху людини і, очевидно, що її викликають зовнішні та внутрішні чинники. Класифікацію флуктуацій представлено у табл. 1.

Загроза є дією, що несе ентропійний заряд та викликає втрату цілісності людини, а на її відновлення потрібні час і ресурси.

Отже, особистість є системою, і з точки зору системного підходу її ціллю є досягнення стану стійкої рівноваги. Виникає протиріччя

Таблиця 1

Класифікація психологічних флуктуацій

№	Класифікаційна ознака	Види флуктуацій
1	За характером наслідків	позитивні негативні нейтральні
2	За джерелом формування	ендогенні екзогенні змішані природні
3	За природою виникнення	примусові (штучні, вимушені) автоколивання
4	За періодом виникнення	у передбіфуркаційній фазі у точці біфуркації у постбіфуркаційній фазі
5	За масштабом	маломасштабні середньомасштабні крупномасштабні
6	За ступенем керованості	керовані некеровані
7	За тривалістю	одноразові тривалі
8	За ступенем впливу на еволюцію системи	впливають на розвиток системи не впливають на розвиток системи
9	За швидкістю	стрімкі плавні
10	За можливістю вимірювання	вимірювані важко вимірювані невимірні
11	За способом вимірювання	визначені ймовірні не визначені
12	За способом формалізації	кількісні якісні
13	За природою походження	матеріальні нематеріальні

відносно несумісності статичності і динамічності, розвитку та рівноваги, стану та процесу, що вимагає додаткового пояснення поняття «стан стійкої рівноваги». Адже він допускає розгляд таких категорій, як «стан», «рівновага», «стійкість», та їх інтеграцію.

На думку Н.П. Сергієнко, психологічна стійкість є динамікою стійких станів людини як системи, за яких вона є здатною ідентифікувати і блокувати внутрішні та зовнішні негативні дії. Психологічна стійкість є якістю особистості, окремими характеристиками якої є стійкість, опірність, врівноваженість (Н.П. Сергієнко) [11].

Як влучно зазначає Є.П. Крупник, «психологічна стійкість людини є рухливим рівноважним її станом, що зберігається на основі протидії внутрішнім і зовнішнім чинникам, які його порушують, а також як цілеспрямоване порушення цієї стійкості, що виникають у взаємодії особистості з середовищем» (Є.П. Крупник) [5].

Отже, на основі теоретичного аналізу визначено, що психологічна стійкість особистості є вмінням відновлювати стан стійкої рівноваги,

у разі якщо його порушують неминучі зовнішні та внутрішні флуктуації, а також інтеграція цілісності та творче пристосовування з метою забезпечення довгострокової життєздатності особистості та розвитку її можливостей.

Дослідження доводять, що психологічна стійкість особистості, як і будь-яка система, розвивається на основі взаємодії суперечливих тенденцій – збереження та мінливості, порядку та хаосу, самоорганізації та самодезорганізації, необхідності та випадковості, що зумовлюють два механізми розвитку системи: адаптаційний та біфуркаційний. Теоретичну модель формування психологічної стійкості особистості наведено на рис. 2.

Як вже зазначалося вище, для формування психологічної стійкості є важливою інтеграція емоційного, когнітивного та поведінкового складників особистості. Ця думка перекликається із теорією Self (F. Perls, R. Hefferline, P. Goodman, 1951; Ж.-М. Робин, 1996) [15], яку запропоновано у гештальт-підході. Вона виступає відправним пунктом у теоретичних переконаннях і визначає практичний інструментарій у роботі з клієнтами.



Рис. 2. Теоретична модель формування психологічної стійкості особистості (складено автором)

Звернемось до психологічного аналізування періоду юнацтва. Юнацький вік – це один з найбільш цікавих та відповідальних періодів становлення людини. У ці роки (15–22 роки) вибудовуються основні стабілізуючі внутрішні структури, що в подальшому зумовлюють життєвий шлях особистості, його життєві плани, професійні досягнення, самосвідомість та самовідношення, готовність до сімейного життя. Йдеться про світогляд, систему ціннісних пріоритетів, ідентичність, професійне та моральне самовизначення (Г.С. Абрамова) [1]. Проте розвиток цих особистісних структур відбувається нерівномірно і відрізняється індивідуальною своєрідністю.

На цей період життя (17–23 роки) приходить ще й така нормативна проблема, як сепарація від батьків.

Психічна стійкість студента ЗВО стимулюється інформацією, яка надходить від викладача до студента. У процесі формування психічної стійкості у студентів під час навчання особливу роль відіграє оптимальний рівень інформаційного навантаження. Надлишок чи нестача інформації призводить до розвитку втоми, яка своєю чергою знижує психічну стійкість. Згідно з дослідженням Г. Шахматова важливе значення має також характер інформації, яку отримує студент від викладача, особливо інформація – психологічний тиск. Часом під впливом одноманітного надходження інформації до студента виникає загальмований стан, який характеризується апатією, млявістю, появою відволікаючих думок, які не стосуються навчально-виховного процесу (Васильченко Г. С.) [3].

С.Л. Кравчук розглядав емоційну стійкість юнака як психічний стан та поєднувальну властивість людини, що характеризується взаємодією вольових, інтелектуальних, емоційних і мотиваційних компонентів психічної діяльності людини. Аспекти емоційності відображують явища та поведінку, що мають особливу важливість для особистості. Значимий фактор емоціональної стійкості – рівень і зміст емоцій, переживань, почуттів в екстремальних обставинах. На думку С.Л. Кравчука, студент з емоційною стійкістю менш схильний до емоційної лабільності, невротичності, сором'язливості, реактивної агресивності, депресивності, спонтанної агресивності та більш схильна до рівноваженості, він поділяє цінності особистості та розуміє екзистенційну цінність життя «тут і тепер», прагне до самоактуалізації, має позитивний погляд на природу людини. Також студент зі стійким емоційним станом є менш схильним до агресивного, незалежно-домінуючого та недовірливо-скептичного типів міжособистісних стосунків, а також більш схильний до альтруїстичного, покійно сором'язливого видів міжособистісних стосунків, співробітництва.

Він вважав, що студенти з емоційною стійкістю менш схильні до прояву таких механізмів захисту або переривання контакту, як раціоналізації, витіснення, заміщення, регресії, проєкції (С.Л. Кравчук) [4].

С.І. Бабатіна досліджувала серед студентів статистично значущі кореляційні зв'язки між такими властивостями, як особистісно-регулятивні («життєстійкість» та «саморегуляція»), так і властивостями темпоральності особистості («дискретність», «напруженість», «емоційна оцінка діапазону часу», «часові орієнтації» (на минуле, теперішнє, майбутнє) та «сприйняття коротких проміжків часу»). Так, життєстійкість має позитивні зв'язки із компонентами темпоральності: емоційною оцінкою діапазону часу, дискретністю та негативний зв'язок з напруженістю часу. Своєю чергою саморегуляція значуще позитивно корелює з емоційним відношенням до діапазонів часу, орієнтацією у часі, сприйняттям коротких проміжків часу та негативно із напруженістю часу. (Т.Б. Хомуленко, С.І. Бабатіна) [13].

Отже, можна резюмувати, що найчастішими «больовими» питаннями юнаків, що провокують психологічну нестійкість, є: сепарація від батьків (визнання своєї дорослості, прагнення до самостійності); булінг; проблеми у відносинах з партнером («любов до нестями», образи, дорослі діти алкоголіків – залежні відносини); занижена самооцінка, проблеми з самовизначенням – як особистісним, так і професійним; самотність; інтимно-сексуальні стосунки; вибір життєвого шляху тощо.

На основі термінологічного аналізу надано авторське визначення психологічної стійкості особистості, яке тлумачиться як здатність відновлювати стан стійкої рівноваги, що порушують неминучі внутрішні та зовнішні флуктуації, а також поєднувати цілісність і творчо пристосовуватися, щоб забезпечити довгострокову життєздатність особистості та розвитку її можливостей.

Процедура емпіричного дослідження щодо визначення психологічної стійкості особистості включає кілька етапів.

1 етап. Добір діагностичних методик та формування бази показників, які визначають психологічну стійкість особистості. Обробка трьох методик дає 12 діагностичних показників (табл. 2.).

2 етап. Формування вибірки та збір вихідної інформації. Дослідження психологічної стійкості проводилося серед студентів 2–6 курсів кафедри менеджменту, маркетингу і туризму Херсонського національного технічного університету. Загальна кількість досліджуваних, що брали участь у дослідженні, складає 100 студентів. Серед них 39 осіб – чоловіки і 61 особа – жінки.

3 етап. Обчислення даних. Для досягнення поставленої мети використано професійний пакет математичних програм, які застосовуються для аналізу статистичних даних.

4 етап. Ранжування студентів за рівнем психологічної стійкості на основі виділення головних факторів і оптимальних факторних навантажень. Для цього розроблено графічну рейтингову шкалу оцінки психологічної стійкості особистості.

5 етап. Розробка рекомендацій для кожної групи юнаків.

Таким чином, дані методики дозволили виявити стан психологічної стійкості особистості.

Показники, що характеризують психологічну стійкість особистості, представлено у табл. 3.

Склад включає 12 показників (сформовано матрицю 100 12). Вихідні дані отримано шляхом тестування. Шляхом стандартизації значень вихідних змінних можна перейти до нормованих значень. Методом головних компонент визначається кількість найбільш значимих головних факторів, що характеризують психологічну стійкість юнаків. Внески головних компонент у загальну дисперсію подано у табл. 4.

Для 12 головних факторів частка загальної (кумулятивної) дисперсії (cumul. %) становить 100%, тому всі вони є значимими.

Розраховано статистично значущі кореляційні зв'язки між шкалою життєстійкості М. Мадді, шкалами саморегуляції В. Марасанової та шкалою когерентності А. Антоновського. Ці три конструкти виявилися тісно взаємопов'язаними.

На думку Є. Осіна, почуття когерентності (зв'язності) тісно переплетено з поняттям життєстійкості, що введено С. Мадді, як з функціональної точки зору (в обох випадках йдеться про фактори, що дозволяють не тільки протистояти негативним ефектам стресорів, а й рухатися до психологічного благополуччя незважаючи на них), так і з точки зору структури. Сенсовність, за А. Антоновським, несе ту ж функцію, що залученість і прийняття ризику, які входять до структури життєстійкості, проте механізми регуляції можуть бути різними: А. Антоновський підкреслює роль емоцій, тоді як С. Мадді говорить переважно про когнітивні процеси. Керованість за А. Антоновським подібна до компоненту контролю, що входить до життєстійкості. Проте в першому разі переконання стосується результату («що б не трапилось, я впораюся»), а в другому – процесу («завжди краще контролювати, ніж опускати руки»). Міркування згаданих авторів щодо факторів, які сприяють формуванню життєстійкості та почуття зв'язності в онтогенезі, також багато в чому збігаються. Відрізняє почуття зв'язності від життєстійкості передусім фактор усвідомленості та пов'язаний з ним фактор

узгодженості життєвого досвіду. З точки зору С. Мадді [15] людина, що схильна розглядати новий досвід як зрозумілий і передбачуваний з точки зору старого, може частіше втрачати нові можливості, що своєю чергою негативним чином позначиться на його розвитку (Є. Осін) [9].

Так, життєстійкість позитивно корелює із факторами «сенсовність» ($r = 0,46$), «керованість» ($r = 0,54$), «усвідомленість» ($r = 0,56$), «планування» ($r = 0,48$), «програмування» ($r = 0,47$), «оцінка результатів» ($r = 0,51$), «гнучкість» ($r = 0,52$), «самостійність» ($r = 0,53$). З таким латентним фактором, як «моделювання» ($r = 0,09$), не має істотних зв'язків. Стосовно саморегуляції, то вона має позитивні зв'язки із такими факторами, як «прийняття ризику» ($r = 0,61$) та «контроль» ($r = 0,55$), що за своїм змістом тісно пов'язані з саморегуляцією і виражаються у можливостях людини до цілеспрямованості. З таким латентним фактором, як «залученість» ($r = 0,09$), не має істотних зв'язків.

Далі виділено факторні навантаження, що дозволяють виявити кореляційний зв'язок між головними факторами та показниками психологічної стійкості юнаків.

Використання методу факторного аналізу необхідне для вирішення таких завдань: по-перше, з'ясування того, наскільки істотні й наскільки різні виявлені логічно, експертним шляхом характеристики психологічної стійкості особистості, по-друге, визначення мінімальної кількості факторів, що найбільш повно характеризують психологічну стійкість особистості.

Вичленовування головних факторів з математичної точки зору полягає у виділенні лінійних комбінацій випадкових величин, що мають максимально можливу дисперсію. Внесок r -ї головної компоненти (фактору психологічної стійкості) у загальну дисперсію визначається за формулою:

$$Vr = \sum a_{jr}^2,$$

де Vr – власне значення r -го головного фактора;

a_{jr}^2 – вага r -ї компоненти в j -му показнику.

Сумарний внесок r перших компонент обчислюється в такий спосіб:

$$Yr = 1/n \sum a_{jr}^2$$

Межа цієї суми визначається залежно від вимог поставленого завдання. Звичайно, задається $Yr = (0,80 - 0,95)$ і за цією величиною визначається, скільки останніх головних компонент можна без особливого збитку вилучити з розгляду, скоротивши тим самим розмірність досліджуваного n -вимірного простору. Принцип добору головних компонент (факторів) за максимумом поясненої мінливості дав можливість визначити кількість агрегованих показників, що досить повно визначають усі

вихідні показники. Однак система факторів не є єдиною. За допомогою повороту системи координат у принципі можна одержати безліч рішень, тому необхідно знайти потрібний поворот осей. Щоб розв'язати цю задачу, слід провести обертання факторних навантажень методом Varimax normalized.

Таким чином, кожен головний фактор психологічної стійкості особистості (f), що дає деяку узагальнену нову характеристику всім досліджуваним об'єктам, виражається у вигляді лінійної комбінації вихідних показників, що дозволяє інтерпретувати головні фактори:

Таблиця 2

Діагностичні методики та показники психологічної стійкості особистості

Методика	Показники
1. Опитувальник життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонт'єва, О. Расказової [6].	- залученість - ризик - контроль
2. Опитувальник «Стильові особливості саморегуляції поведінки – ССП-98» В. Моросанової [8].	- планування - моделювання - програмування - оцінка результатів - гнучкість - самостійність
3. Опитувальник «Шкала когеренції (SOC)» А. Антоновського в адаптації В. Безрукова [13].	- сенсовність - керованість - усвідомленість

Таблиця 3

Показники, що характеризують психологічну стійкість особистості

№ п/п	Показники
1	Залученість (y_1)
2	Ризик (y_2)
3	Контроль (y_3)
4	Планування (y_4)
5	Моделювання (y_5)
6	Програмування (y_6)
7	Оцінка результатів (y_7)
8	Гнучкість (y_8)
9	Самостійність (y_9)
10	Сенсовність (y_{10})
11	Керованість (y_{11})
12	Усвідомленість (y_{12})

Таблиця 4

Власні значення та внески головних факторів у загальну дисперсію

№ п/п показника	Власні значення факторів	% загальної дисперсії кожного фактора	Накопичені власні значення факторів	Накопичений % загальної дисперсії
1	5,295199	17,65066	5,29520	17,6507
2	4,809362	16,03121	10,10456	33,6819
3	3,194530	10,64843	13,29909	44,3303
4	1,725204	9,75068	15,02430	53,0810
5	1,649292	8,49764	16,67359	61,5786
6	1,542774	7,14258	18,21636	68,7212
7	1,284590	7,28197	19,50095	75,0032
8	1,131120	6,77040	20,63207	81,7736
9	1,096287	6,65429	21,72836	87,4279
10	1,060552	5,36851	22,73891	92,7964
11	1,025377	5,25126	23,71429	97,0476
12	1,018789	2,95240	12,00000	100,0000

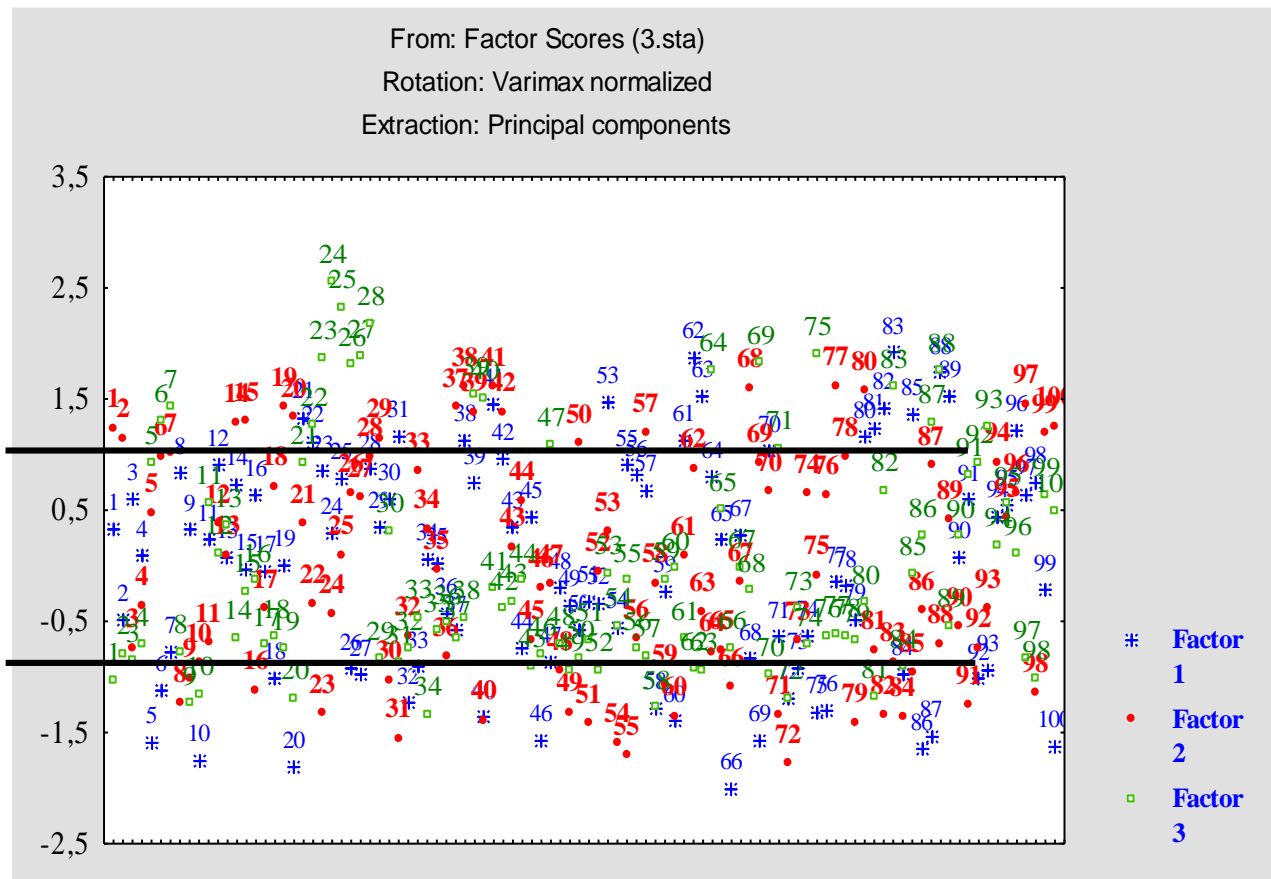


Рис. 3. Графік розподілу юнаків у просторі трьох головних факторів

$f_r = 1/V_r (a_{1r}y_1 + a_{2r}y_2 + \dots + a_{nr}y_n)$
де f_r – нормоване значення r -го головного фактора;
 V_r – власне значення r -го головного фактора;
 y_j – нормоване значення j -го показника, отриманого з експерименту;
 a_{nj} – вага r -го головного фактора;
 $j = 1 \dots n$, n – кількість показників.

Таким чином, методом головних компонент визначено найбільш значимі головні фактори, що характеризують психологічну стійкість особистості. Перший головний фактор f_1 включає 3 змінних: y_1 залученість; y_5 – моделювання; y_{10} – сенсовність. Ці показники визначають «включеність» особистості у своє життя. Усі перераховані показники пов'язані з першим головним фактором позитивними коефіцієнтами ваги. Дійсно, високі показники «включеності» свідчать про наявність у респондентів таких особистісних характеристик, як цілеспрямованість, креативність, мотивація до саморозвитку та задоволеність життям. Тобто «включеність» – це процес від адаптації до самодетермінації та реалізації свого життєвого призначення. Перший головний фактор можна подати у такий спосіб:

$f_1 = 1/5,295 * (0,719y_1 + 0,891y_5 + 0,765y_{10})$
 $f_1 = 1/5,295 * (0,719y_{15} + 0,891y_{16} + 0,833y_{17} + 0,$
Другий головний фактор f_2 включає такі змінні: y_2 – «ризик»; y_4 – «планування»; y_6 – «програмування»; y_7 – «оцінка результатів»; y_{11} – «керованість». Усі ці показники описують «осмисленість» людини, тому можна визначити цей фактор як «осмисленість» і подати його у наступному вигляді:

$f_2 = 1/4,8 * (0,973y_2 + 0,854y_4 + 0,63y_6 + 0,64y_{11})$
Найбільш істотний внесок дає третій головний фактор f_3 , який тісно корелює з такими характеристиками особистості, як y_3 – контроль; y_8 – гнучкість; y_9 – самостійність; y_{12} – усвідомленість. На нашу думку, вони більшою мірою впливають на «відповідальність за вибір».

$f_3 = 1/3,19 * (0,981y_3 + 0,966y_8 + 0,972y_9 + 0,672y_{12})$
Виявлено, що факторна структура психологічної стійкості особистості складається з трьох факторів. Так, перший фактор визначає «включеність», другий – «осмисленість», головний третій – «відповідальність за вибір». Графічно зображується розподіл юнаків у просторі трьох головних факторів. Цифрою позначається порядковий номер в обліковому списку студентів (рис. 3).

Аналіз займаного положення на графіку та в рейтинговій шкалі дозволяє сформулювати уявлення про психологічну стійкість кожного юнака та віднести його до певної групи.

Проведена оцінка психологічної стійкості юнаків дозволила зробити такі висновки. У основної маси студентів такі фактори, як «включеність» та «осмисленість», у межах норми (близько 53%). У 29% студентів засвідчено стійкий психологічний стан. Це говорить про те, що кожен третій юнак готовий до подолання проблем і в ситуації підвищеного емоційного напруження схильний приймати усвідомлені рішення та продовжувати активну діяльність. Крім того, серед цих студентів близько 7% юнаків, які брали участь у дослідженні, і їх можна охарактеризувати як «стійких лідерів». Вони мають найвищі показники за всіма факторами. Особи, які мають нестійкий психологічний стан становлять 18%, що вказує на неготовність респондентів активно діяти в стресових ситуаціях, долати труднощі, емоційно стабільно реагувати на несприятливі умови. На цю групу юнаків необхідно звернути особливу увагу. Вони повинні стати першочерговими завданнями психологічної служби університету. Для вирішення цих завдань слід формувати своєрідні психологічні бази даних з нестійким станом, проводити психологічну роботу з ними, у результаті якої юнаки повинні підвищити рівень психологічної стійкості і переміститися до «нормального стану».

Формування психологічної стійкості особистості буде більш ефективним за умови супроводу психологічною службою, що передбачає включеність студента у цей процес протягом навчання в університеті, а також урахування специфіки особистісного розвитку студента на кожному з курсів навчання. Підвищення рівня психологічної стійкості дозволить студенту реалізуватися у професійній діяльності та дозволить перейти на новий етап професійного розвитку.

Підвищенню рівня психологічної стійкості сприятиме усвідомленість змін, що відбуваються у собі: саморефлексія, самоаналіз, саморегуляція, самокритичність, самооцінка. Також довірливі стосунки з тими, хто є авторитетом. Будуть сприяти стійкості власна конструктивна позиція, здатність ставити мету, вирішувати та виконувати завдання, встановлювати чітку систему цінностей. Також важливим є підсилення самооцінки та розуміння свого «Я-реального» та «Я-ідеального».

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. Москва : Академический Проект Альма Матер, 2005. 702с.
2. Большой психологический словарь онлайн. URL: https://www.psychologist.ru/dictionary_of_terms/?id=427

3. Васильченко Г.С. Управление стрессом. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 198 с.

4. Кравчук С.Л. Психологічні особливості емоційної лабільності та емоційної стійкості особистості юнацького віку. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. edited by S.D. Maksymenko, L.A. Onufrieva. Issue 26. KamianetsPodilskyi : Aksioma, 2014. P. 308–325.

5. Крупник Е.П. Психологическая устойчивость индивидуального сознания. *Психология человека в условиях социальной нестабильности*. Москва : МГПУ, 1994. С. 183–196.

6. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. Москва : Смысл, 2006. 63 с. URL: <http://dip-psi.ru/psikhologicheskiye-testy/post/test-zhiznestoykosti-s-maddi-v-adaptatsii-d-leontyeva>.

7. Ліба Н.С., Марценюк М.О. Формування та розвиток психічної стійкості студентської молоді. *Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука»*. Випуск 2(25). 2018. С. 129–134.

8. Моросанова В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека *Вопросы психологии*. 2000. №2. С. 118–127.

9. Осин Е.Н. Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика. *Психологическая диагностика*. 2007. №3. С. 22–38.

10. Простаков М.Ю. Степень научной разработанности и перспективы исследования проблемы психологической устойчивости. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том VII. Екологічна психологія. Випуск 27. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. С. 296–323.

11. Сергієнко Н.П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4065/1/Serghienko%20Н.П.pdf>.

12. Українська психологічна термінологія: словник-довідник / За ред. М.-Л. А. Чепи. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. 454 с.

13. Хомуленко Т.Б., Бабатіна С.І. Психологія темпоральності особистості: віковий аспект. [монографія] / Т.Б. Хомуленко, С.І. Бабатіна. Видавництво: ПП Вишемирський В.С. Херсон, 2014. 236 с.

14. Bertalanffy L. An Outline of General System Theory. *British J. For Phil. of Sci.* 1950. V. 1. № 2. P. 134–165.

15. Perls F., Hefferline R. and Goodman P. Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality. / F. Perls