

УДК 159.9.072.43

1. Загальна психологія; психологія особистості

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

**Чхаїдзе Анна Олександрівна**

кандидат психологічних наук,

старший викладач кафедри практичної психології

*Херсонський державний університет*

[Ankaxyliganka8@gmail.com](mailto:Ankaxyliganka8@gmail.com)

ORCID0000-0001-6325-4655

**Самкова Олеся Миколаївна**

кандидат психологічних наук,

старший викладач кафедри практичної психології

*Херсонський державний університет*

[Olesyasamkova8@gmail.com](mailto:Olesyasamkova8@gmail.com)

ORCID0000-0001-8572-9113

**Анотація:** У статті подано огляд проблеми психологічної стійкості, основних умов збереження психологічної стійкості та факторів, що формують психологічну стійкість особистості.

Спираючись на наукові джерела, ми визначили, що психологічна стійкість – це цілісна характеристика особистості, що забезпечує її стійкість до фрустраційного і стресогенного впливу важких ситуацій.

**Метою** статті є проведення емпіричного дослідження психологічної стійкості у юнацькому віці.

**Методи.** Для дослідження особливостей психологічної стійкості було використано наступні емпіричні методи: бесіда, спостереження, тестування з метою дослідження особливостей психологічної стійкості юнаків (шкала толерантності до невизначеності Д. Мак-Лейна (валідизація Є.Г. Луковицька), діагностика самоактуалізації особистості (А.В. Лазукін в адаптації Н.Ф.

Каліної), методика діагностики рівня розвитку рефлексивності А.В. Карпова, методика дослідження самооцінки особистості С.А. Будассі, шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (версія Т.Д. Шевеленкової – Т.П. Фесенко), методика визначення копінг-стратегій (Р. Лазарус), методика дослідження тривожності Ч. Спілбергера (адаптація Ю.Л. Ханіна), шкала суб'єктивного благополуччя Г. Перуе-Бадю (адаптація М.В. Соколової); а також методи математико-статистичної обробки даних.

**Результати.** В емпіричному дослідженні ми визначили, що основними передумовами формування психологічної стійкості є: позитивне самоставлення, гнучкість, відкритість новому досвіду, наявність особистісно значущих цілей в житті, вміння концентруватися на вирішенні актуальних завдань в сьогоденні, внутрішній локус контролю, рефлексивність, гуманітарна позиція.

Виділені два значущих фактора, що лежать в основі формування психологічної стійкості особистості юнака: «людина як відкрита система» (вміння концентруватися на події в сьогоденні; потреба в пізнанні, відкритість новому, прагнення до творчості і здатність до нестандартного вирішення проблем, гнучкість в спілкуванні, розвинена здатність до рефлексії, внутрішній локус контролю, мотивація до особистісного росту і розвитку, адаптивний рівень тривожності і стан психологічного благополуччя) і «прийняття себе» (позитивний погляд на природу людини, саморозуміння, аутосимпатія, висока адекватна самооцінка, стан суб'єктивного благополуччя).

**Висновки.** Визначено показники розвитку психологічної стійкості, які можна прийняти за критерії оцінки ефективності програми формування даної особистісної характеристики, до яких віднесено адаптивний рівень тривожності і переживання стану суб'єктивного благополуччя.

*Ключові слова:* стресостійкість, життєстійкість, саморегуляція, фактори психологічної стійкості, юнаки.

## PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL STABILITY IN YOUTH AGE

**Chkhaidze Ann Oleksandrivna**

Candidate of Psychological Sciences,

Senior Lecturer in the Department of Practical Psychology

*Kherson State University*

[Ankaxyliganka8@gmail.com](mailto:Ankaxyliganka8@gmail.com)

ORCID 000-0001-6325-4655

**Samkova Olesia Mykolayivna**

Candidate of Psychological Sciences,

Senior Lecturer of the Department of Practical Psychology

*Kherson State University*

[Olesyasamkova8@gmail.com](mailto:Olesyasamkova8@gmail.com)

ORCID0000-0001-8572-9113

**Annotation.** An overview of psychological stability problem, basic conditions for its maintaining and factors that shape the psychological stability of the personality have been provided in the article. Based on scientific sources, we have identified that psychological stability is a holistic personal characteristic, which ensures its resilience to the frustration and stress-producing impact of difficult situations.

The article's **purpose** is conducting an empirical research of psychological stability in adolescence.

**Methods.** The following empirical methods were used to investigate the peculiarities of psychological stability: an interview, an observation, testing to investigate the peculiarities of young men's psychological stability (D. McLaine Indefinite Tolerance Scale (validation of E. G. Lukovitska), diagnostics of self-actualization of personality (A. V. Lazukin in adaptation by N. F. Kalina), diagnostic technique of level of reflexivity development by A. V. Karpov, the research methodology of self-assessment of personality (S. A. Budassi), the psychological well-being scale of K. Ryff (version of T. D. Shevelenkova–T. P. Fesenko), methodology for determining coping strategies (R. Lazarus), methodology for the study of anxiety by Ch. Spielberger (adaptation by Yu. L. Hanin), subjective

wellbeing scale of G. Perrudet-Badoux (adaptation by M. V. Sokolova); and mathematical data processing methods.

**Results.** We have determined in an empirical research that the basic prerequisites for the formation of psychological stability are: positive self-esteem, flexibility, openness to new experiences, the presence of personally meaningful goals in life, ability to concentrate on solving actual tasks in the present, internal control locus, reflexivity, and humanitarian position.

There are two important factors that underlie the formation of the psychological stability of the young man's personality: "man as an open system" (ability to focus on events in the present; the need for cognition, openness to the new, the desire for creativity and the ability to solve non-standard problems, flexibility in communication, developed capacity for reflection, internal control locus, motivation for personal growth and development, adaptive anxiety level and state of psychological well-being) and "accepting yourself" (a positive view of human nature, self-understanding, autosympathy, high adequate self-esteem, state of subjective well-being).

**Conclusions.** The indicators of the psychological stability development have been determined, which can be taken as criteria for evaluating the effectiveness of the formation program of this personal characteristic, which include the adaptive level of anxiety and subjective well-being.

**Keywords:** *stress resistance, vitality, self-regulation, factors of psychological stability, young men.*

**Вступ.** Однією з актуальних проблем сучасної психології є розкриття потенційних можливостей емоційної сфери людини в управлінні її діяльністю. Одним з головних напрямів практичної психології другої половини ХХ століття стало вивчення змісту практичної діяльності людей і, зокрема, неоднозначності впливу емоцій на доцільність поведінки та продуктивність діяльності людини.

Психологічна стійкість – якість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, урівноваженість, опірність. Це дозволяє особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин і зберігати здоров'я.

Вивчення психологічної стійкості є актуальним напрямком сучасної психології у зв'язку зі зростанням соціальної та економічної нестабільності та дією інтенсивних стресових чинників, які впливають на людину протягом її життя і ведуть до зниження успішності професійної діяльності, формування негативних психічних станів, погіршення рівня загального здоров'я. Особливої уваги потребує визначення чинників підвищення психологічної стійкості сучасної молоді, що дозволить розробити ефективні програми психологічної підтримки осіб юнацького віку. Разом з тим, дослідження, що проводяться у цьому напрямку, не є численними.

**1. Теоретичне обґрунтування проблеми.** Останні дослідження з проблеми психологічної стійкості до стресової ситуації людини, спрямовані на знаходження універсальних захисних механізмів як інструментів подолання негативізму та успішної адаптації до життєдіяльності, стосуються вивчення людей похилого віку, дітей та підлітків (Аршава, 2006), а також, зокрема, суб'єктів професійної діяльності, таких як військовослужбовці, економісти.

Основною умовою збереження стійкості поведінки є саморегуляція суб'єкта, що орієнтується на цілі, які виходять за межі даної ситуації. Отже, для стійкості поведінки людини необхідні «мотиви-цілі» (згідно з теорією О. Леонтьєва), тобто, вищі опосередковані потреби. Для збереження моральної стійкості особистості необхідно, щоб цілі, які свідомо переслідує людина, були винесені не тільки за межі ситуації, але й за межі вузькоособистісних інтересів (Аршава, 2006).

Психічна стійкість залежить від об'єктивної ситуації й визначається психічним складом людини: це наш психологічний стрижень, міцність духу, непохитність. Але всі звертають увагу, що мова йде про здатність суб'єкта успішно протистояти умовам, які можуть негативно вплинути на його

працездатність. Людина постійно долає якісь труднощі, однак далеко не всі вони впливають на психіку (Титаренко, 2009).

Важливо пам'ятати й про те, що стресові ситуації ніколи не вдасться повністю виключити з життя, тому що вони є її повноцінною складовою. І метою будь-якої людини повинно бути не рятування від цих ситуацій, а виховання й культивування в собі саме психологічної стійкості до них.

**2. Методологія та методи.** Мета нашого дослідження – дослідити особливості психологічної стійкості в осіб юнацького віку.

Проаналізувавши теоретичні відомості окресленої проблеми, ми виявили, що психологічна стійкість юнаків – це інтегральна системна характеристика особистості, що лежить в основі здатності людини виступати саморегульованим суб'єктом активності, гнучко реагувати на зміни зовнішнього і внутрішнього середовища, які реалізують унікальний, автентичний спосіб організації власної життєдіяльності та середовища розвитку для підтримування психологічного добробуту і самореалізації. Недиференційована, суперечлива Я-концепція; неконгруентність особистості; наслідки стресу і досвіду неуспіху в минулому; недостатньо розвинені навички саморегуляції; пасивність і конформність є факторами, що перешкоджають особистісному зростанню і самореалізації. Для подолання даних факторів необхідна така характеристика юнаків, як психологічна стійкість.

Теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми психологічної стійкості дозволив виділити теоретичні і практичні базиси дослідження можливості психологічного відображення процесів, що стоять в основі психологічної стійкості студентів. Гострим є вплив психолого-педагогічних технологій на розвиток психологічної стійкості як головної умови особистісного зростання і впливу на підготовку студента до продуктивної діяльності в умовах невизначеності і постійно мінливого соціального середовища. Проведений теоретичний аналіз досліджуваної проблеми виявив необхідність реалізації інтеграційного суб'єкт-середовищного підходу до формування психологічної стійкості студента на етапі навчання у ЗВО,

оскільки внутрішній світ особистості, її Я-концепція є, з одного боку, основним об'єктом психологічного захисту, з іншого – базою, ресурсом і інструментом досягнення внутрішньої узгодженості і психологічної стійкості. Крім того, психологічна стійкість визначає здатність людини змінюватися, розвивати певні якості, освоювати нові компетенції (Аршава, 2006).

Теоретичне вивчення проблеми психологічної стійкості також показало, що цей феномен закономірно пов'язаний як з освітнім простором ЗВО, так і з особистісними конструктами і не може бути досліджений без їх участі. У своєму дослідженні ми спираємося на концепцію С. Мадді. Автор розглядає життєстійкість, як вміння ефективно існувати всупереч життєвим труднощам і перешкодам. Це визначення тотожне поняттю «психологічна стійкість».

На основі проведеного нами теоретичного аналізу виділені індивідуальні особливості особистості, що найбільшою мірою призводять до зниження психологічної стійкості: емоційна нестабільність; відсутність ціннісного самоствавлення і впевненості в собі; внутрішньоособистісні конфлікти; неуспішний досвід вирішення складних і конфліктних ситуацій в минулому; низький рівень розвитку рефлексії; потреба в схваленні; імпульсивність; перфекціонізм; непродуктивні копінг-стратегії. Психологічну стійкість знижують також складність самовираження і самореалізації, неможливість повною мірою реалізувати свої творчі здібності і неясні плани щодо професійного становлення (Ю. М. Десятникова). Навпаки, психологічну стійкість підвищують такі фактори, як розвинена суб'єктність і рефлексія, які допомагають приймати усвідомлені і відповідальні рішення і реалізовувати їх, тобто, по суті, проявляти і реалізовувати свою Я-концепцію в ситуаціях екзистенціального вибору шляхів і способів подальшої самореалізації (Л.В. Заварзіна). Залежно від особистісних характеристик і досвіду вирішення складних ситуацій людина проявляє різний рівень психологічної стійкості (Носенко, 2011).

Дослідження проводилося на базі Херсонського державного університету у лютому-квітні 2019 року. Всього було досліджено 68 осіб юнацького віку,

студенти 4-5 курсів факультету психології, історії та соціології, віком 20-22 роки.

Відповідно до мети і завдань дослідження, для вивчення феноменів, що лежать в основі розвитку психологічної стійкості, нами було обрано такі методики:

1. Шкала толерантності до невизначеності Д. Мак-Лейна (валідизація Є. Г. Луковицька). Методика дозволяє оцінити, наскільки людина приймає складність, неоднозначність і непередбачуваність навколишнього світу, що може характеризувати її, згідно з гуманістичними позиціями, як зрілу, відкриту новому досвіду особистість.

2. Діагностика самоактуалізації особистості (А. В. Лазукін в адаптації Н. Ф. Каліної). Методика дозволяє скласти комплексну характеристику самоактуалізації людини за наступними шкалами: часовий орієнтир, цінності, огляд природи людини, пізнавальна потреба, прагнення до творчості, самостійність, креативна непередбачуваність, самопізнання, прихильність, комунікативність, гнучке спілкування.

3. Методика діагностики рівня розвитку рефлексивності А.В. Карпова, дозволяє оцінити рефлексивність людини, тобто її вміння вийти за межі власного «Я», осмислення, вивчення, аналіз.

4. Методика дослідження самооцінки особистості С.А. Будассі, яка дозволяє оцінити, наскільки людина адекватно оцінює свої якості і чи відповідає цьому рівень її домагань.

5. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (версія Т. Д. Шевеленкової – Т. П. Фесенко). Методика дозволяє оцінити рівень психологічного благополуччя, а також його складових (позитивні відносини з оточенням; автономія; управління середовищем або впевненість в тому, що від дій людини безпосередньо залежать події її життя; особистісний ріст; мета в житті; самоприйняття) (Хоменко, 2017).

6. Методика визначення копінг-стратегій (Р. Лазарус), яка призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів.



Для оцінки емоційного стану та рівня тривожності, за якими можна всебічно оцінити, наскільки добре людина справляється з негативними факторами внутрішнього і зовнішнього середовища, запропоновано використовувати такі методики:

1. Методика дослідження тривожності Ч. Спілбергера (адаптація Ю.Л. Ханіна), яка дозволяє оцінити рівень особистісної тривожності як стійкої індивідуальної характеристики; а також рівень ситуативної або реактивної тривожності як стану, що характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю.

2. Шкала суб'єктивного благополуччя Г. Перуе-Баду (адаптація М.В. Соколової), яка являє собою скринінговий психодіагностичний інструмент для вимірювання емоційного компонента суб'єктивного благополуччя (емоційного комфорту).

**3. Результати та дискусії.** Згідно з даними, отриманим за методикою визначення рівня життєстійкості С. Мадді в адаптації Д.О. Леонтєва і Є.І. Рассказова, 8% досліджуваних характеризуються низьким рівнем психологічної стійкості, це вказує на те, що їх система переконань про світ і про себе не завжди дозволяє їм ефективно долати стресові ситуації. У 79% середній рівень психологічної стійкості, у 3% – високий рівень. Було виявлено, що для 36% респондентів не характерна концентрація на теперішньому часі, вони відкладають своє життя «на потім» або концентрується на минулому (шкала орієнтації в часі методики діагностики самоактуалізації особистості А.В. Лазукіна в адаптації Н.Ф. Каліної). Вони характеризуються підвищеним прагненням до досягнень, при цьому недовірливі і невпевнені в собі. Була виявлена значуща кореляція між психологічною стійкістю і показниками даної шкали ( $r = 0,4$ ,  $p \leq 0,001$ ). 41% досліджуваних характеризуються низькою і середньою потребою до пізнання нового. Для нашого дослідження показник шкали «потреба в пізнанні» методики діагностики самоактуалізації особистості А.В. Лазукіна в адаптації Н.Ф. Каліної є одним з ключових, оскільки відбиває

мотивацію до зміни, виходу за межі вже наявних знань про світ і про себе в ньому.

38% досліджуваних характеризує низький рівень креативності, тобто їм складно вносити нові, нестандартні, творчі елементи в своє життя. Була виявлена кореляція між психологічною стійкістю і саморозумінням ( $r = 0,34$ ,  $p \leq 0,01$ ), це свідчить про те, що знання і прийняття всіх своїх особливостей лежить в основі психологічної стійкості, допомагає впоратися зі стресовими ситуаціями, знайти власні, унікальні цілі і способи їх досягнення. З психологічною стійкістю пов'язаний і рівень психологічного благополуччя ( $r = 0,36$ ,  $p \leq 0,001$ ), що характеризується переважанням позитивних емоцій над негативними. Стан суб'єктивного благополуччя може бути пов'язаним з тим, що позитивні емоції і радісні події об'єктивно переважають в житті людини, або людина схильна сприймати те, що відбувається з оптимізмом, перебуваючи при цьому досить тривалий час в позитивному емоційному стані. Стан психологічного благополуччя пов'язаний, як правило, з суб'єктивним відчуттям того, що людина може керувати своїм життям, відчуває в собі достатній ресурс для подолання труднощів. Навпаки, тривожність, стан психологічного неблагополуччя з'являються як індикатор того, що людина не відчуває впевненості в тому, що може впоратися з можливими труднощами в самореалізації і досягненні життєвих цілей. 43,5% досліджуваних характеризуються підвищеною тривожністю, що підтверджує сказане вище.

Для визначення отриманих результатів і виявлення прихованих закономірностей, що лежать в протигагу життєвим труднощам, ми провели факторний аналіз отриманих даних за допомогою центроїдного методу.

За отриманими даними факторизації було виділено два значущих фактори, що лежать в основі формування психологічної стійкості особистості. Дані фактори об'єднують собою 62,7% всієї отриманої дисперсії.

Перший фактор об'єднує такі значущі показники, як орієнтація в часі, тобто вміння концентруватися на події в сьогоденні або навпаки, переживання минулого або тривога перед майбутнім; потреба в пізнанні або відкритість

новому, прагнення до творчості і здатність до нестандартного розв'язання проблем; гнучкість в спілкуванні, розвинена здатність до рефлексії, управління середовищем, тобто відчуття того, що від дій людини безпосередньо залежать події її життя; мотивація до особистісного росту і розвитку, адаптивний рівень тривожності і стан психологічного благополуччя. Дані показники об'єднані в фактор «людина як відкрита система» і описують здатність отримувати досвід з того, що відбувається, розглядаючи події життя як джерело знань про життя і про своє місце в ньому.

Другий значущий фактор (26,7%) об'єднує такі показники, як позитивний погляд на природу людини, який описує віру в людей і могутність людських можливостей, що вважається основою встановлення міцних людських стосунків; саморозуміння, і аутосимпатія, висока адекватна самооцінка і стан суб'єктивного благополуччя. Дані показники можуть бути об'єднані в один загальний фактор під назвою «прийняття себе», який свідчить про те, що на психологічну стійкість впливає прийняття себе, аутосимпатія.

Отже, виділені фактори об'єднують особистісні особливості, які лежать в основі психологічної стійкості особистості.

На підставі виділених факторів були визначені основні напрямки роботи з формування якостей і властивостей особистості, що мають особливу значущість в підтримці психологічної стійкості, успішної саморегуляції, забезпеченні та підтримці стану емоційного благополуччя. Крім того, необхідно враховувати емоційний стан студентів, рівень їх тривожності і психологічного благополуччя.

На підставі проведеного пілотажного експерименту була складена програма формувального етапу експериментального дослідження. Всі студенти були розділені на контрольну та експериментальну групи. Відповідно до логіки природного експерименту заняття проводилися в навчальних групах в тому складі, як вони були сформовані спочатку. Однак для простеження динаміки змін, що відбуваються всередині цих груп студенти були умовно розділені на 3 групи: з низьким, середнім і високим рівнем психологічної стійкості

(інтегральний чинник методики визначення рівня життєстійкості С. Мадді в адаптації Д.О. Леонт'єва і Є.І. Рассказова). В експериментальній групі 33,3% досліджуваних характеризуються низькою психологічною стійкістю, у 60,2% – середній рівень, у 6,5% – високий. У контрольній групі низьким рівнем психологічної стійкості характеризуються 30,6% респондентів, середнім – 65,3%, високим рівнем – 4,1%.

Таким чином, за рівнем психологічної стійкості експериментальну і контрольну групи можна вважати однорідними. Нами також був проведений аналіз даних, отриманих в ході констатувального експерименту для уточнення програми формування психологічної стійкості студентів.

Детально розглянемо психологічні характеристики студентів з високим рівнем психологічної стійкості, оскільки їх можна прийняти як еталон в подальшій роботі з розвитку психологічної стійкості студентів з більш низькими показниками сформованості даної якості. Отримані дані свідчать про те, що високі показники стійкості мають студенти зі сформованими цілями життя ( $r = 0,64$ ,  $p \leq 0,001$ ). Це свідчить про те, що значущі цілі в майбутньому надають життю осмисленість і спрямованість, допомагаючи приймати рішення в ситуації, що становлять суб'єктивну або об'єктивну загрозу самореалізації. Коли мета є особистісно значущою, тобто не нав'язана іншими людьми, і підтримується приємними очікуваннями того, що у людини є всі можливості, щоб здійснювати необхідні дії і вибори в процесі досягнення обраних цілей, то людині легше підтримувати свою психологічну стійкість, а процес саморегуляції виявляється успішним. Підсилювальним фактором на шляху досягнення бажаних результатів є система цінностей і переконань про те, що людина сама здатна досягти цих цілей. Віра у власні здібності і компетентність визначає гнучке підстроювання поведінки, реакцій і цілей, до досягнення яких прагне людина. При цьому цілі розрізняються за рівнем абстракції і організовані ієрархічно: цілі більш нижчого порядку, які визначають поведінку і дії в конкретний момент, контролюються цілями вищого рівня, системою цінностей, переконаннями.

Досліджувані з більш високою психологічною стійкістю характеризуються суб'єктивністю і автономністю в прийнятті рішень ( $r = 0,36$ ,  $p \leq 0,01$ ). Автономність, згідно з основними положеннями гуманістичної психології, визначається як основний критерій психічного здоров'я особистості і її свободи. Це поняття пов'язується з самопідтримкою, зрілістю, суб'єктивністю. К. Роджерс, описуючи самоактуалізуючу особистість, відзначає, що вона вільна, незалежна і автономна, що, однак, не є ознакою самотності і почуття відчуженості. Е. Фромм визначав автономність як позитивну «свободу для», на відміну від негативної «свободи від». Більш високі показники психологічної стійкості корелюють з упевненістю студентів в тому, що від їх дій безпосередньо залежать події життя ( $r = 0,46$ ,  $p \leq 0,001$ ). Високі показники за шкалою «управління оточенням» методики діагностики психологічного благополуччя К. Ріфф (версія Т.Д. Шевеленкової, Т.П. Фесенко) свідчать про те, що такі люди здатні організувати свою повсякденну діяльність, контролюють всю діяльність і тому відчують себе здатними змінити або поліпшити обставини, ефективно використовують можливості, що надаються. Вони також здатні вибирати ситуації або створювати обставини, що сприяють досягненню цілей.

Більш високий рівень психологічної стійкості пов'язаний також з толерантністю до невизначеності (шкала толерантності до невизначеності Д. Мак-Лейна,  $r = 0,39$ ,  $p \leq 0,001$ ), це пояснюється тим, що люди, що володіють позитивним ставленням до ситуацій, що характеризуються високим ступенем невизначеності, схильні оптимістично оцінювати власні успіхи і невдачі. Разом з тим вони менш тривожні, швидше переходять від планів до дій і більш схильні йти на ризик, ніж особи з низьким рівнем толерантності до невизначеності. Це обумовлено тим, що люди, які характеризуються толерантністю до невизначеності, сприймають себе суб'єктом власних дій, здатним контролювати власне життя.

Одночасно зі спрямованістю на цілі в майбутньому, студенти з високою психологічною стійкістю відчують себе в сьогоденні, не залишають своє

життя «на потім» і не звертають уваги на минуле ( $r = 0,41, p \leq 0,001$ ). Студентам з високою психологічною стійкістю характерно розуміння екзистенціальної цінності життя «Тут і тепер», вони здатні концентруватися на вирішенні завдань в сьогоденні, що не занурені в минулі переживання і не відкладають досягнення цілей на майбутнє. Студенти з високою життєстійкістю характеризуються високим інтересом до дослідження нового і до отримання знань про світ і про себе ( $r = 0,44, p \leq 0,001$ ). Шкала «потреба в пізнанні» методики діагностики самоактуалізації особистості А.В. Лазукін в адаптації Н.Ф. Каліної описує здатність до буттєвого пізнання, тягу до об'єктів, не пов'язану безпосередньо з задоволенням будь-яких потреб. Потреба в пізнанні в такому випадку співвідноситься з поняттям наднормативної активності, введеним А.В. Петровським, яке є однією з умов розвитку психологічної стійкості і входить в виділений нами фактор стійкості «людина як відкрита система».

Необхідно також відзначити, що ми проаналізували копінг-стратегії студентів і зробили такі висновки. Не було виявлено значущої кореляції певних копінг-стратегій і рівня психологічної стійкості. Однак потрібно зазначити, що студенти з більш високими показниками психологічної стійкості, мають здатність діяти варіативно, докладаючи різні поняттєві та поведінкові навички для управління особливими зовнішніми і внутрішніми вимогами. Залежно від обставин вони або роблять спроби подолати труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути цих труднощів, або терпіти їх. Тільки 27,3% студентів з високим рівнем психологічної стійкості мають тенденцію вдаватися в основному до однієї з копінг-стратегій. В основному ж психологічна стійкість пов'язана з гнучкістю поведінки, що співвідноситься з виділеним фактором стійкості «людина як відкрита система».

Дані, наведені в таблиці 1, свідчать про те, що адаптивний, тобто гнучкий варіант вирішення труднощів притаманний людям з більш високим рівнем психологічної стійкості.

**Відсоткове співвідношення студентів з адаптивним  
рівнем копінга від загального числа студентів з певним  
рівнем психологічної стійкості**

	Низький рівень психологічної стійкості	Середній рівень психологічної стійкості	Високий рівень психологічної стійкості
Конфронтаційний копінг	38%	51%	45%
Дистанціювання	30%	53%	54%
Самоконтроль	23%	56%	45%
Пошук соціальної підтримки	30%	48%	63%
Прийняття відповідальності	38%	51%	54%
Уникання	38%	41%	54%
Планування вирішення проблем	42%	41%	45%
Позитивна переоцінка	46%	33%	45%

Отримані дані також свідчать про те, що високий рівень психологічної стійкості пов'язаний з аутосимпатією ( $r = 0,37, p \leq 0,001$ ) і прийняттям себе ( $r = 0,57, p \leq 0,001$ ). Аутосимпатія не є некритичним сприйняттям себе, навпаки, це диференційована «Я-концепція», всі компоненти якої усвідомлювані і прийняті людиною. Високий бал за шкалою «самоприйняття» свідчить про те, що людина позитивно ставиться до себе, знає і приймає різні свої сторони, включаючи хороші і погані якості, позитивно оцінює своє минуле. Саме ці якості і лежать в основі психологічної стійкості до факторів, що перешкоджають самореалізації і співвідносяться з виділеним нами інтегральним чинником «прийняття себе».

При цьому досліджувани, які характеризуються більш високою психологічною стійкістю, також позитивно налаштовані на спілкування з іншими людьми (шкала «контактність» методики діагностики самоактуалізації особистості А.В. Лазукін в адаптації Н.Ф. Каліної  $r = 0,44, p \leq 0,001$ ), гнучкі в спілкуванні ( $r = 0,44, p \leq 0,001$ ).

Контактність визначає ступінь товариськості людини, її здатність до встановлення міцних і доброзичливих міжособистісних відносин з широким

колом людей. При цьому контактність розглядається не як рівень комунікативних навичок особистості або ряд навичок ефективної комунікації, а як цілковита прихильність до емоційно яскравих контактів з іншими комунікантами. Гнучкість в спілкуванні характеризує людину з точки зору наявності чи відсутності соціальних стереотипів і визначає здатність до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники за даною шкалою свідчать про автентичну, щирю взаємодію з оточуючими, здатність до саморозкриття в спілкуванні. Їх метою взаємодії з іншими людьми не є формування позитивної думки про себе. Люди, які характеризуються гнучкістю в спілкуванні, орієнтовані на заняття гуманітарної позиції, встановлення довірчого спілкування, не можуть вдаватися до обману і маніпуляцій. Такі якості особистості безпосередньо співвідносяться з конгруентністю, яку К. Рождерс вважав однією з основних якостей самоактуалізуючої особистості. Також було виявлено, що низькі показники тих феноменів, які об'єднані в фактор «прийняття себе» (самооцінка, саморозуміння і самоприйняття) заважають гнучкості у встановленні міцних довірчих відносин, викликають невпевненість і тривожність ( $r = 0,35, p \leq 0,01$ ).

Студенти з більш високим рівнем психологічної стійкості мають набагато менший рівень тривожності у порівнянні зі студентами з низьким рівнем життєстійкості (методика дослідження тривожності Ч.Д. Спілбергера,  $r = -0,39, p \leq 0,001$ ). Таким чином, психологічна стійкість особистості обумовлює позитивне емоційне ставлення до майбутнього, зменшує страх, тривогу, збільшує зацікавленість навчанням, підвищує оптимізм. Разом з тим психологічна стійкість пов'язана з переживанням стану психологічного благополуччя (шкала суб'єктивного благополуччя Г. Перуе-Бадю,  $r = 0,44, p \leq 0,001$ ), тобто у таких студентів переважають позитивні емоції, позитивне ставлення до себе і до оточуючих.

Згідно з отриманими даними студенти з більш високим рівнем психологічної стійкості володіють високою адекватною самооцінкою (Методика дослідження самооцінки особистості С.А. Будассі  $r = 0,34, p \leq 0,01$ ).



У контексті нашого дослідження ця характеристика є важливою через те, що дозволяє оцінити, наскільки у досліджуваних наближені образи справжнього Я і ідеального Я: ті респонденти, які досягають на ділі характеристик, супутні своїм уявленням про ідеальне Я, матимуть підвищену самооцінку. Таким чином, отримані результати співвідносяться з виділеним нами в ході пілотажного експерименту інтегральним чинником формування психологічної стійкості «прийняття себе».

Отже, студенти з високим рівнем психологічної стійкості характеризуються високими показниками за шкалами, що входять в інтегральні чинники «людина як відкрита система» і «прийняття себе».

Крім того, такі студенти характеризуються адаптивним рівнем як особистісної, так і ситуативної тривожності, а також високим рівнем психологічного благополуччя. Таким чином, характеристики студентів з високим рівнем життєстійкості були прийняті як орієнтир при складанні програми формування психологічної стійкості студентів. Діагностичне дослідження також виявило коло проблем у студентів із середнім і низьким рівнем життєстійкості, які і повинні бути вирішені за допомогою впровадження запропонованої програми.

Студенти із середнім рівнем психологічної стійкості склали основну частину як експериментальної, так і контрольної груп.

40% студентів із середнім рівнем психологічної стійкості усвідомлюють відсутність власного розвитку, не відчують почуття самореалізації, відчують нудьгу і не мають інтересу до життя, відчують нездатність встановлювати нові відносини або змінювати свою поведінку (шкала «Особистісне зростання» методики визначення рівня психологічного благополуччя К. Ріфф в адаптації Т.Д. Шевеленкової, Т.П. Фесенко). Студенти із середнім рівнем психологічної стійкості більш схильні до залежності від думки оточуючих в прийнятті важливих рішень, 23% з них виявляють конформність і піддаються спробам навколишніх людей змусити їх думати і діяти певним чином, що, безсумнівно, перешкоджає їх самоактуалізації. З цим

також пов'язана відсутність у 25% студентів даної групи чітко сформульованих, наповнених особистісним змістом цілей. У них відсутнє почуття спрямованості, вони не мають перспектив або переконань, що визначають сенс життя. Таким чином, робота з такими студентами в основному повинна бути спрямована на уточнення особистісно значущих життєвих цілей, формування суб'єктної позиції і здатності самостійно і незалежно обирати шляхи і способи самореалізації.

Серед основних проблем, виявлених у студентів з низьким рівнем психологічної стійкості (в експериментальній групі таких студентів було виявлено 6,5%), можна виділити нездатність зосереджуватися на вирішенні поточних задач ( $r = 0,54$ ,  $p \leq 0,01$ ). В цілому 35% студентів даної групи характеризує невміння повністю концентруватися, що проявляється також у тому, що такі студенти зазвичай вдаються до певного набору стратегій подолання труднощів, які є адаптивними. Все це характеризує їх як людей, невротично занурених в минулі переживання або таких, що тривожаться про майбутнє, з підвищеним прагненням до досягнень в поєднанні з підозрілістю і невпевненістю в тому, що вони здатні досягти наміченого.

Студенти з низькою психологічною стійкістю характеризуються низькою потребою в пізнанні нового ( $r = 0,43$ ,  $p \leq 0,01$ ), 48% респондентів цієї групи не прагнуть до нових вражень, їх інтерес скоріше пов'язаний із задоволенням актуальних потреб, ніж з мотивацією до пізнання нового. Їх сприйняття навколишнього світу супроводжується оцінюванням і порівнянням з засвоєними стереотипами і установками, що склалися раніше.

Низька психологічна стійкість проявляється в тому, що людина не відчуває, що управляє і контролює події свого життя (шкала «Управління оточенням» методики визначення рівня психологічного благополуччя К. Ріфф в адаптації Т.Д. Шевеленкової, Т.П. Фесенко:  $r = 0,36$ ,  $p \leq 0,01$ ). Серед студентів з низькою психологічною стійкістю 54% зазнають труднощів в організації повсякденної діяльності, відчувають себе нездатними змінити або поліпшити обставини і в цілому позбавлені почуття контролю над тим, що відбувається

навколо. 57% студентів групи з низькою психологічною стійкістю характеризуються також низькими показниками за шкалою «позитивні відносини з іншими» методики визначення рівня психологічного благополуччя К. Ріфф (версія Т.Д. Шевеленкової – Т.П. Фесенко). Це свідчить про те, що вони мають лише обмежену кількість довірчих відносин з оточуючими, оскільки таким студентам складно бути відкритими, проявляти теплоту і піклуватися про інших, що може проявлятися в ізоляції, фрустрації, небажанні йти на компроміси. Це також підтверджено даними, отриманими за допомогою методики діагностики самоактуалізації особистості (А.В. Лазукіна в адаптації Н.Ф. Каліної), 57% досліджуваних показали низькі результати за шкалою «Погляд на природу людини». Це вказує на відсутність стійких підстав для справжніх і позитивних міжособистісних відносин. Почуття вдячності і довіра до людей не властиві даними респондентам.

Серед основних проблем досліджуваних з низькою психологічною стійкістю виділяється також відсутність чітко сформульованих, особистісно значущих цілей в житті. У 38,5% студентів відсутнє почуття спрямованості, у них немає перспектив або переконань, що визначають зміст життя. В цілому 73% студентів цієї групи характеризуються заниженими показниками самоприйняття, тобто вони так чи інакше незадоволені собою і подіями свого минулого, бажають бути не тими, ким є, відчувають занепокоєння з приводу деяких особистих якостей. На недостатнє знання і прийняття всіх сторін своєї особистості вказує також і низька самооцінка 46% студентів даної експериментальної групи. В цілому робота з підвищення психологічної стійкості з такими студентами повинна бути спрямована на формулювання цілей в житті, формування гуманітарної позиції, самопізнання і самоприйняття, а також формування мотивації до пізнання нового.

Отже, ми проаналізували якості студентів, що володіють різними рівнями психологічної стійкості. Крім цього, нами була проаналізована кореляція різних факторів, що визначає психологічну стійкість. Як вже було сказано вище, самоприйняття є важливим фактором психологічної стійкості ( $r = 0,57$ ,  $p \leq$

0,001), пов'язаний з гнучкістю в спілкуванні і здатності до адекватного самовираження для встановлення щирих і гармонійних міжособистісних відносин ( $r = 0,35, p \leq 0,01$ ). Таким чином, самоприйняття і висока адекватна самооцінка виявляється у впевненому, відкритому, не маніпулятивному спілкуванні. Також самоприйняття характерно для тих студентів, які відкриті новому досвіду і не відчують тривожність в ситуаціях невизначеності, а навпаки, характеризуються толерантністю до невизначеності ( $r = 0,50, p \leq 0,001$ ). Такі студенти спокійно сприймають як характеристики ситуацій невизначеності, так і себе в ній. Студенти з більш високими показниками за шкалою «прийняття ризику» методики дослідження життєстійкості С. Мадді студенти переконані в тому, що все те, що з ним трапляється, сприяє їх розвитку. Вони розглядають події життя як можливість отримати досвід, активно засвоювати знання і надалі їх використовувати ( $r = 0,45, p \leq 0,001$ ). Як результат, студенти, які приймають усі сторони свого Я, характеризуються нижчим рівнем тривожності ( $r = 0,45, p \leq 0,001$ ). Таким чином, виділений нами фактор психологічної стійкості «прийняття себе» є основою не тільки психологічного благополуччя людини, а й визначає її здатність встановлення міцних міжособистісних відносин.

Гнучкість і відкритість в спілкуванні в свою чергу є важливим фактором психологічної стійкості ( $r = 0,44, p \leq 0,001$ ), оскільки дозволяє співпрацювати з різними людьми в складних ситуаціях. Однак не було виявлено значущої кореляції гнучкості в спілкуванні і спонтанності поведінки ( $r = -0,06$ ), яка більшою мірою пов'язана з самовираженням і самореалізацією. Гнучкість в спілкуванні і поведінці, відкритість новому досвіду підвищують психологічну стійкість.

Стереотипність мислення і ригідність поведінки визначають реакцію людини на стресову або складну ситуацію, не дозволяють зробити усвідомлений і продуманий вибір, виходячи з аналізу ситуації.

Також було виявлено, що студенти з більш високим рівнем толерантності до невизначеності схильні до того, щоб жити в сьогоденні. Вирішуючи важкі

ситуації в сьогоденні, студенти набувають впевненості в тому, що можуть впоратися з труднощами і в майбутньому, сприймають невизначеність як багатоваріантність, як джерело свого особистісного розвитку ( $r = 0,39, p \leq 0,001$ ). Такі студенти дещо менше схильні до особистісної тривожності, проте значущою кореляції за даним показником виявлено не було ( $r = -0,24$ ). Студенти з більш високим рівнем толерантності до невизначеності більш відкриті новому досвіду і зацікавлені в отриманні нової інформації ( $r = 0,45, p \leq 0,001$ ), більш позитивно сприймають як себе ( $r = 0,50, p \leq 0,001$ ), так і інших людей і налаштовані на встановлення міжособистісних контактів ( $r = 0,4, p \leq 0,001$ ).

Відкритість новому досвіду, готовність до вирішення нових і незнайомих ситуацій безпосередньо пов'язані з мотивацією до пізнання ( $r = 0,45, p \leq 0,001$ ). Студенти, орієнтовані на отримання нових знань, застосовують їх для вибудовування свого життя і управління подіями, що відбуваються ( $r = 0,38, p \leq 0,001$ ). Такі студенти мають відчуття, що вони самі вибудовують своє життя в залежності від отриманого досвіду, вони психологічно більш стійкі ( $r = 0,44, p \leq 0,001$ ), переживають стан психологічного благополуччя ( $r = 0,46, p \leq 0,001$ ). Тому одним із завдань формування психологічної стійкості є підвищення мотивації до зміни і пізнання нового.

Згідно з отриманими даними, внутрішній локус контролю, установка на те, що від дій людини безпосередньо залежать події її життя, безпосередньо пов'язані з умінням не відкладати на майбутнє рішення актуальних завдань і не жити минулим, а концентруватися на проживанні життя в сьогоденні (шкала орієнтації в часі,  $r = 0,30, p \leq 0,01$ ). Також у студентів з внутрішнім локусом контролю чіткіше визначені життєві цілі, і вони є для них значущими ( $r = 0,37, p \leq 0,001$ ). При цьому вони не відчувають тривожності перед майбутнім, непередбачену подію сприймають як природну частину життя ( $r = 0,45, p \leq 0,001$ ). Такі студенти, як правило, більш позитивно сприймають себе ( $r = 0,30, p \leq 0,01$ ) і в цілому частіше переживають стан психологічного благополуччя ( $r = 0,51, p \leq 0,001$ ).

**Висновки.** В ході дослідження підтверджено, що основними передумовами формування психологічної стійкості є: позитивне самоствавлення, гнучкість, відкритість новому досвіду, наявність особистісно значущих цілей в житті, вміння концентруватися на розв'язанні актуальних завдань в сьогоденні, внутрішній локус контролю, рефлексивність, гуманітарна позиція.

Виділені два значущі фактори, що лежать в основі формування психологічної стійкості особистості студента: «людина як відкрита система» (вміння концентруватися на події в сьогоденні; потреба в пізнанні, відкритість новому, прагнення до творчості і здатність до нестандартного розв'язання проблем, гнучкість в спілкуванні, розвинена здатність до рефлексії, внутрішній локус контролю, мотивація до особистісного росту і розвитку, адаптивний рівень тривожності і стан психологічного благополуччя) і «прийняття себе» (позитивний погляд на природу людини, саморозуміння, аутосимпатія, висока адекватна самооцінка, стан суб'єктивного благополуччя).

Визначено показники розвитку психологічної стійкості, які можна прийняти за критерії оцінки ефективності програми формування даної особистісної характеристики, до яких віднесено адаптивний рівень тривожності і переживання стану суб'єктивного благополуччя.

### **Література:**

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини і її діагностика .Дніпропетровськ: ДНУ, 2006. 336 с.
2. Балютіна К.М. Засоби формування у школярів самооцінних суджень. Початкова школа. 2004. № 7. С. 25 – 26.
3. Носенко Е.Л., Аршава І.Ф., Кутовий К.П. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини: монографія. Дніпропетровськ: Інновація, 2011. 178 с.
4. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості: навч. посіб. Київ: Марич, 2009. 232 с.
5. Хоменко К.В. Емпіричне дослідження структурних компонентів

самоствавлення в осіб юнацького віку. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2017. (Вип.5). С. 186-201.

### References:

1. Arshava I. F. (2006) *Emotsiina stiikist liudyny i yii diahnostryka [Emotional firmness of man and its diagnostics]*. D. : Vyd-vo DNU [in Ukrainian].
2. Baliutina K.M. (2004) *Zasoby formuvannia u shkolariv samootsinnykh sudzhen [Facilities of forming for the schoolboys of evaluation judgements]*. Kyiv: Pochatkovashkola [in Ukrainian].
3. Nosenko E. L. (2011) *Formy vidobrazhenoi otsinky emotsiinoi stiikosti ta emotsiinoi rozumnosti liudyny [Forms of the represented estimation of emotional firmness and emotional cleverness of man]*. D. : Vyd-vo «Innovatsiia» [in Ukrainian].
4. Tytarenko T. M. (2009) *Suchasna psykholohiia osobystosti [Modern psychology of personality]*. Kyiv: Marych [in Ukrainian].
5. Khomenko K. V. (2017) *Empirichne doslidzhennia strukturnykh komponentiv samostavlennia v osiby unatsko hoviku [Empirichne of research of structural components of relation for the persons of youth age]*. Naukovizapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriia «Psykhologhiia» (Vyp.5) [in Ukrainian].