

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ З ТЕМПОРАЛЬНИМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

Анотація. У статті розглядаються результати дослідження взаємозв'язків між життєстійкістю та показниками темпоральності у студентів. Встановлено, позитивний зв'язок між рівнем життєстійкості та орієнтацією у часі як показником особистісного розвитку, доведено зв'язок між регулятивними якостями та темпоральними характеристиками особистості.

Ключові слова: життєстійкість, студент, темпоральні характеристики особистості, саморегуляція.

Babatina S.I .Features linkages vitality with temporal characteristics student's personality.

Summary. In the article the results of the relationship between viability and performance of students in temporality. Found a positive relationship between the level of vitality and orientation in time as an indicator of personality development, proven link between the regulatory properties and temporal characteristics of the individual.

Keywords: resilience, student, temporal characteristics of the individual, self-regulation.

Постановка проблеми. Сучасне суспільство є досить динамічним у своєму розвитку, постійні зміни, що відбуваються в ньому, пред'являють до особистості завищені соціальні вимоги, що спрямовані безпосередньо на подолання повсякденних труднощів, котрі огортають усі сфери життя та діяльність людини не залишаючи і систему освіти. Соціальна і економічна ситуація у сьогоденні пов'язана із збільшенням джерел стресу, що відкладає свій відбиток на психічний стан людини. Вченими різних наук робляться спроби цілісного осмислення особистісних характеристик, які покликані відповідати за успішну самореалізацію особистості, адаптацію молоді людини у професійному середовищі та вміння долати життєві труднощі. Студентський період життя є найбільш сприятливим для формування життєстійкості, яка є складовою регуляторної системи особистості, важливою для підвищення фізичного і психічного здоров'я молоді при подоланні життєвих труднощів та особистісної реалізації у майбутньому. Як життєстійкість, так і темпоральні характеристики особистості представляють собою систему стійких позитивних рис особистості, що можна розглядати як певний особистісний ресурс, що сприяє успішній адаптації до нового середовища чи то навчального, чи то професійного. У зв'язку з цим виникає питання про особливості зв'язку між регуляторними та темпоральними характеристиками особистості.

Аналіз останніх досягнень та публікацій. Розвиток життєстійкості як інтегральної характеристики особистості та її складових є предметом наукових пошуків і досліджень вітчизняних та зарубіжних вчених: Л.Александрової, Б. Ананьева, С. Богомаз, Д. Кошаби, Д. Леонтьєва, М. Логінової, С. Мадді, Т. Наливайко, Р.Рахімової, С. Рубінштейна, П. Тіліха, А. Фомінової та ін.; особливості зв'язку життєстійкості з елементами самоорганізації, самореалізації, саморегуляції діяльності і поведінки особистості у своїх працях обґрунтували Л. Дика, А.Дьомін, В. Моросанова, К. Муздибаєв, О. Осницький, та ін.; взаємозв'язок складових життєстійкості та часових структур особистості були предметом дослідження Б.Ананьева, Ш.Бюлер, Є. Головахи, П. Жане, В.Ковальова, О. Кроніка, Т.Ларіної, К. Левіна, С.Рубінштейна та ін.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Проведений теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що за межами поля зору досліджуваної проблематики залишились виявлення особливостей зв'язку життєстійкості та показників темпоральності особистості студента. Вивчення означеного питання дозволить припустити, що при плануванні свого майбутнього життєстійкість як інтегральна характеристика особистості дозволить підвищити готовність до повсякденних життєвих труднощів та відповідальність за власне теперішнє і майбутнє.

Формулювання цілей статті. Мета статті полягає в тому, щоб виявити та емпірично дослідити особливості взаємозв'язку життєстійкості та темпоральних характеристик особистості студента.

Виклад основного матеріалу дослідження. Нині у сучасного студента можна спостерігати відсутність чіткої цілісної моделі власного життєвого шляху, мало розвинені, або зовсім відсутні практичні навички на порозі дорослого життя, недостатньо сформовані вміння саморегуляції поведінки та організації власної діяльності у життєвому часопросторі. У своєму дослідженні ми будемо вивчати феномен життєстійкості як інтегральну особистісну характеристику у взаємозв'язку із темпоральними характеристиками особистості, а саме переживання часу (емоційна оцінка діапазону часу), часові децентрації (орієнтація на певний модус часу), орієнтація у часі (часова компетентність), відмірювання коротких інтервалів часу (почуття часу).

Поняття «життєстійкість» (hardiness) як ключовий ресурс особистості у науковий обіг було введено американським вченим С.Мадді, воно відображає, на думку автора, психологічну живучість і є показником психічного здоров'я людини. Структуру життєстійкості складають її компоненти: *залученість* (упевненість в тому, що навіть в неприємних і важких ситуаціях, стосунках краще залишатися залученим: бути в курсі подій, у контакті з навколишніми людьми, присвячувати максимум своїх зусиль, часу, уваги тому, що відбувається, брати участь в тому, що відбувається), *контроль* (переконаність в тому, що боротьба дозволяє впливати на результат того, що відбувається, навіть якщо успіх не гарантований), *прийняття ризику* (віра в те, що стреси і зміни – це природна частина життя, що будь-яка ситуація – це як мінімум цінний досвід, який допоможе розвинути себе і поглибити своє розуміння життя [7]). Саме показники компоненту прийняття ризику за своїм змістом тісно пов'язані із саморегуляцією, що виражається в здатності особистості послідовно та цілеспрямовано прямувати до намічених цілей. Компоненти життєстійкості всебічно характеризують особистість готову бути активною, стати суб'єктом власного життя готового до самореалізації, розкриття свого потенціалу і прийняття відповідальності за власний життєвий вибір.

М. Логінова, вивчаючи психологічний зміст життєстійкості студентів, стверджувала, що життєстійка людина – це людина що має життєстійкі переконання, які визначаються компонентами її структури (залученість, контроль, ризик), яка веде життєстійкий спосіб життя (підтримує власне фізичне і психічне здоров'я), використовує власний досвід для подолання життєвих труднощів і стресів [2]. Відповідно до цього життєстійкість є інтегральною характеристикою особистості, що розвивається і включає в себе цілі, плани, самовідношення як частину самосвідомості, стильової характеристики поведінки.

Досліджуючи життєстійкість і її зв'язки з особистісними якостями Т. Наливайко зазначає, що досліджуване утворення є більшою мірою соціальним чинником, починає проявлятися у підлітків і зростає в юнацькому та зрілому віці [4]. Згідно з концепцією С.Мадді, компоненти життєстійкості формуються в дитинстві і частково в підлітковому віці, але їх можна розвивати і в інших вікових періодах. Життєстійкість найчастіше пов'язана з переживанням продуктивності свого життя та успішною самореалізацією в майбутньому. З огляду на зазначене, вважаємо цілком доцільним вивчати особливості взаємозв'язку життєстійкості з показниками темпоральності саме в юнацькому віці як чутливому періоду розвитку та побудови життєвих перспектив, планів тощо.

Для реалізації мети було проведено емпіричне дослідження взаємозв'язків життєстійкості та її компонентів із показниками темпоральності, в якому взяли участь 237 студентів — 133 студентки ($M \pm SD - 19,33 \pm 1,56$ років) та 104 студента ($M \pm SD - 19,08 \pm 1,39$ років).

Процедура. Учасникам пропонувалась батарея методик, до якої ввійшли:

1. Опитувальник життєстійкості С.Мадді в адаптації Д. Леонтьєва, О. Рассказової. Чотири показники методики включають загальний бал життєстійкості і бали за трьома субшкалами: залученість (установка на участь в подіях, що відбуваються), контроль (установка на активність по відношенню до подій життя) і прийняття ризику (установка по відношенню до важких або нових ситуацій, коли останні розглядаються як виклики, а також до можливості отримати новий досвід і чомусь навчитися).
2. Методика «Шкали переживання часу» (Є. Головаха, О. Кронік), що спрямована на вивчення відношення: переживання теперішнього, минулого, майбутнього часу.
3. Методика «Часові децентрації», що дозволяє виявити модус часової спрямованості досліджуваних.
4. Шкала орієнтації у часі за методикою САМОАЛ (О.Лазукін, адаптація М. Каліна), що дозволяє визначити, наскільки людина схильна жити в сьогоденні, не відкладаючи справи на майбутнє і не намагаючись повернутися в минуле.
5. Методика дослідження сприйняття коротких проміжків часу, що дає змогу визначити міру точності сприйняття коротких інтервалів часу, тобто почуття часу (недооцінювання або переоцінка часових інтервалів). Інтервали часу для дослідження задавалися такі: 30с., 60с., 120 с. Проводилося три серії дослідів кожного інтервалу часу.

Обробка даних. Для обробки результатів використовувалися методи описової статистики, кореляційний аналіз. Розрахунки виконувалися в системі STATISTICA 7.0.

Результати проведеного дослідження.

Кореляційний аналіз

У табл. 1 наведені коефіцієнти кореляцій для усіх змінних, використовуваних в дослідженні.

Як видно з табл. 1, життєстійкість та її компоненти мають статистично значущі кореляційні зв'язки із показниками темпоральності, що були включені у дослідження. Як і очікувалося, найбільш

високі ($p \leq 0,001$) прямі кореляції були виявлені між загальним балом життєстійкості та її компонентами — залученістю, контролем та прийняттям ризику — з одного боку, та орієнтацією у часі за методикою САМОАЛ — з іншого.

Таблиця 1

Кореляційна матриця взаємозв'язків життєстійкості та її компонентів із показниками темпоральності (N = 228)

Життєстійкість Темпоральність	Залученість	Контроль	Ризик	Життєстійкість
Тече повільно/тече швидко	-0,05	-0,06	-0,11	-0,08
Порожній/насичений	0,08	0,04	0,10	0,09
Плавно/стрибокподібно	-0,24***	-0,16*	-0,32***	-0,29***
Приємний/неприємний	0,26***	0,20**	0,30***	0,31***
Безперервний/переривчастий	0,17*	0,14*	0,18**	0,20**
Стислий/розтягнутий	0,09	0,06	0,15*	0,12
Одноманітний/різноманітний	-0,22**	-0,11	-0,25***	-0,23***
Організоване/неорганізоване	0,18**	0,09	0,18**	0,18**
Цілісний/роздроблений	0,22**	0,09	0,22**	0,22**
Безмежний/обмежений	0,09	0,03	0,09	0,09
Орієнтація на теперішнє	-0,03	-0,03	-0,14	-0,07
Орієнтація на минуле	0,09	0,06	0,11	0,11
Орієнтація на майбутнє	-0,04	-0,04	0,02	-0,03
Орієнтація в часі	0,35***	0,32***	0,44***	0,45***
Оцінювання часу 30 сек.	-0,07	0,00	-0,07	-0,06
Оцінювання часу 60 сек.	0,05	0,03	0,06	0,06
Оцінювання часу 120 сек.	0,03	0,02	0,06	0,04

Примітка. * — $p \leq 0,05$; ** — $p \leq 0,01$; *** — $p \leq 0,001$.

Очевидно, зв'язки між цими перемінними, можна пояснити в контексті понять екзистенціальної теорії особистості [5]. Згідно цієї теорії поняття життєстійкості виступає операціоналізацією поняття «Відвага бути», запропонованого екзистенціальним філософом П. Тілліхом [6]. Ця екзистенціальна відвага припускає готовність діяти всупереч онтологічній тривозі, тривозі втрати сенсу. Саме життєстійкість дозволяє людині виносити неусувну тривогу, супроводжуючу вибір майбутнього (невідомості), а не минулого (незмінності) в ситуації екзистенціальної дилеми [5]. Усі здійснювані вибори відносяться або до вибору незмінності, постійності, минулого, повторення, тобто чогось знайомого, звичного або ж до вибору невідомості, майбутнього, чогось нового, незвичного, незнайомого. Регулярний вибір майбутнього, згідно екзистенціальної психології, бажаніший, оскільки призводить до безперервного розвитку особистості і відчуття повноти життя. Проте вибір майбутнього завжди супроводить екзистенціальна тривога через меншу передбачуваність можливих наслідків. Психологічний же зміст шкали орієнтації в часі показує, наскільки людина живе сьогоденням, не відкладаючи своє життя на потім і не намагаючись повернутися в минуле. Високий результат за шкалою характерний для осіб, які добре розуміють екзистенціальну цінність життя «тут і тепер», здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими радощами і не знецінюючи передчуттям прийдешніх успіхів. Низький результат показують люди, невротично занурені в минулі переживання, із завищеним прагненням до досягнень, недовірливі і невпевнені в собі.

Якщо високий рівень життєстійкості характеризує рівень особистісного розвитку, то встановлені нами зв'язки підтверджують ряд емпіричних досліджень про зв'язок орієнтації в часі з рівнем особистісного розвитку.

Решта статистично достовірних зв'язків була виявлена між життєстійкістю її компонентами та шкалами, що утворюють три основні властивості психологічного часу особистості: міри дискретності, напруженості і емоційної оцінки діапазону часу [1]. Так, шкали, що характеризують дискретність психологічного часу — «плавно – стрибкоподібно» та «одноманітно – різноманітно» мають зворотній зв'язок як із основним показником життєстійкості, так і з її субшкалами, а шкали — «безперервно – переривчасто», «цілісно – роздроблено» — утворюють прямий зв'язок. Тобто, чим вище життєстійкість особистості, тим більш дискретно вона сприймає час. Щоб час став континуальним (з'єдналися його нитки), необхідно «почекати», не поспішати з реалізацією тих цілей, упевненість в здійсненні яких ще не дозріла, зазначають у своїх дослідженнях Є. Головаха, О. Кронік. Саме формування і усвідомлення віддалених в минуле і майбутнє актуальних міжподієвих зв'язків, зазначають вчені, є дієвим механізмом, що компенсує дискретність часу життя як фізичного часу і народжує почуття спадкоємності, без якого втрачається необхідна емоційна основа сенсу індивідуального існування.

У досліджуваних з високим рівнем життєстійкості психологічний час є більш організованим (напруженість часу) та приємним (емоційна оцінка часу), тобто досліджувані активно наповнюють свій час життя, динамічно пристосовуються до змін середовища. Саме в дитячому та юнацькому віці час переживається як приємний завдяки нерозумінню його обмеженості для здійснення життєвих цілей і мрій. Отримані нами результати кореляційних зв'язків між життєстійкістю та основними властивостями психологічного часу певним чином узгоджуються з дослідженнями психології часу, проведеними іншими дослідниками [1, 3, 6]. Так, зокрема, Є. Головаха та О. Кронік відзначають, що міра перервності (дискретності) часу є істотним індикатором часової інтегрованості особистості, її свідомості і життєдіяльності. На їх думку люди з безперервним часом, з одного боку, більш цілісно і масштабно осмислюють своє життя, а з іншого – більш упевнені в тому, що події, що відбуваються в їх житті, не випадкові, а детерміновані минулим і майбутнім.

Проведене дослідження дозволяє зробити висновки. По-перше, в ході проведеного дослідження встановлено та емпірично доведено, що життєстійкість особистості та її компоненти позитивно зв'язані з орієнтацією у часі як показником особистісного розвитку. По-друге, виявлено, що показники основних властивостей психологічного часу як часові характеристики саморегуляції значуще зв'язані із життєстійкістю особистості та її компонентами.

Процес саморегуляції сприяє виробленню гармонійної поведінки, на його основі розвивається здатність управляти собою згідно реалізації поставленої мети, спрямовувати свою діяльність відповідно до вимог життя, професійних або учбових завдань, що є актуальним саме с студентський період життя.

Життєстійкість особистості можна формувати в процесі виховання, стимулюючи самостійність, довільну активність, відповідальність, навчаючи студентів керувати власними емоціями, поведінкою і вмінням мобілізуватися у важких життєвих ситуаціях. Для того, щоб студент був стійкий і незворушний, не розтрачував себе на негативні переживання, потрібно озброїти його навичками самоконтролю, смислової поведінкової регуляції, розвивати життєстійкість, здатність до рефлексії своїх переживань та узгоджувати зазначені процеси із власним часопростором особистості, що розвивається .

Список використаних джерел

1. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности Киев: Наукова Думка, 1984. — 129 с.
2. Логинова М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 – Общая психология, психология личности, история психологии/ М.В. Логинова. – Москва, 2010. – 24 с.
3. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. – 2005.– Т. 26, № 6. – С. 87-101.
4. Наливайко Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: Дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.05/Татьяна Викторовна Наливайко.–Челябинск , 2006. – 175 с.
5. Палей И. М., Магун В. С. Психологические характеристики личности и предпосылки ее социальных потенциалов // Социальная психология. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1979, – С. 90—106.
6. Тиллих П. Мужество быть // Тиллих П. Избранное. Теология культуры. – М.: Юрист, 1995. – С. 7-132.
7. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness /S. Maddi // Encyclopedia of Mental Health/ H.S. Friedman (Ed.). – San Diego (CA): Academic Press, 1998b. – P. 323-335.