

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ У
РОЗРІЗІ КОНСТРУЮВАННЯ МАЙБУТНЬОГО**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 07-431 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми

«Психологія»

Спеціалізація: практична психологія

Юлія ХОЛОВА

Керівник: к.психол.н., доцент Світлана

БАБАТІНА

Рецензент: д.психол.н., професор Олена

БЛИНОВА

Херсон – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА РЕГУЛЯТИВНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	6
1.1. Психологічний аналіз поняття життєстійкості особистості.....	6
1.2. Особливості регулятивних характеристик особистості.....	12
1.3. Психологічний зміст юнацького віку.....	17
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ З РЕГУЛЯТИВНИМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	25
2.1. Опис процедури дослідження та обраних методик.....	25
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	31
Висновки до другого розділу.....	60
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	72
Додаток А.....	72

ВСТУП

Актуальність теми. Часова перспектива, вченими у галузі, розглядається як «образ», система уявлень особистості про себе та своє життя, що спрямоване на планування і постановку життєвих цілей та здатності юнаків і дівчат до побудови реального образу бажаного майбутнього, високого рівня життєстійкості, уміння жити тут і зараз та планувати власний шлях життєтворення.

У доробках психологів проблематика життєвого шляху, траєктивного бачення власного життя, загалом та в окремі його періоди, а також тієї ролі, яку відіграє уявлення про них у детермінації поведінки особливості, була поставлена С. Л. Рубінштейном. Термін «часова перспектива» був введений у науковий обіг Л. Франком, який визначив її як існуючу в даний момент сукупність уявлень індивіда про своє психологічне минуле і майбутнє.

Стрімкий розвиток медіапростору, цивілізації, диджиталізації, узагалі висока швидкість життя, усе це ставить виклик перед сучасною особистістю і вимагає високої здатності саморегуляції і самоорганізації життєпростору. Умови сучасного життя спричиняють розвиток стресу. На що саме ми і будемо спиратись у своїй кваліфікаційній роботі, адже розвинена регуляторна система особистості дозволяє вибудовувати збалансовану часову перспективу та мотивування до конструювання, а не фаталізування власного майбутнього. Вміння бути стресостійким, залученим до справи, приймати особистісні і професійні ризики дозволяють сучасній особистості рухатись уперед і планувати власний життєпростір.

Вивчення життєстійкості є важливим напрямом психологічних, гуманітарно-соціологічних досліджень тому, адже усе більш нагально постає питання про якість життя сучасної людини, її відчуття задоволеності собою, своєї чарункою у суспільстві, сім'єю, соціальним статусом тощо.

Погляди вчених зосереджені на аналізуванні ключових підвалин, що дозволяють підтримувати ефективну взаємодію зі значущими людьми, досягати успіху у житті, бути психологічно та психічно благополучним, навіть за наявності несприятливих зовнішніх обставин. Методологічно можна прослідкувати опис порушеної проблематики у працях таких вчених К.О.Абульханова-Славська, А.Адлер, Б.Г.Ананьєв, Е.Берн, Ш.Бюлер, Є.І.Головаха, Е.Еріксон, О.О.Кронік Ж.Піаже, В.А.Роменець, С.Л.Рубінштейн, Л.В.Сохань, Т.М.Титаренко К.Юнг, та ін.).

Сензитивно та онтогенетично усвідомлення власного життєвого шляху молоддю припадає на період юності. Юнацький вік – період відповідального життєвого самоусвідомлення та вироблення власної індивідуальної та темпорально-регулятивної концепції життя. Випробовування різних соціальних ролей та видів діяльності, розвиток рефлексії закладають фундамент для вироблення молоддю людиною активної життєвої позиції.

Нагальним у зазначений період життя є вивчення життестійкості як регуляторної властивості в юнацькому віці, адже саме у цей час формується усвідомлена особистісна ідентифікація, професійне визначення і самовизначення, дозрівання ядра Я-концепції, відбувається вибудова і формування дорослої цілісної та зрілої особистості. Саме у цей період онтогенезу важливо активізувати розвиток умінь, які направлені на здатність справлятися з труднощами дорослого життя, формувати регуляційні механізми поведінки, навчити юнаків ефективному способу взаємодії зі світом.

Увага до порушеної теми, окреслюється та полягає у її значущості та недостатній розробленості у царині психології. Сформовані в юності регуляторно-темпоральні уміння саморегуляції розвинути здатність у дорослому житті долати з життєві труднощі, розвивати власну життестійкість. Отже, вивчення особливостей побудови часової

перспективи у розрізі конструювання майбутнього є актуальним питанням нині у царині психології, особливо у нестабільних соціальних умовах, життєстійкість як особистісний конструкт дозволяє бачити життя транспективно і рухатись уперед.

Особистісний конструкт життєстійкості як характеристики особистості є предметом наукових пошуків і досліджень вчених: Б. Ананьєва, С. Бабатіної, М. Дворник, Д. Леонтєва, М. Логінової, С. Мадді, Т. Наливайко, Р.Рахімової, В.Олефіра, В. Плохих, С. Рубінштейна, П. Тілліха, Т. Хомуленко, А. Фомінової, К.Фоменкота інші.

Мета кваліфікаційної роботи полягає у дослідженні особливостей побудови часової перспективи у розрізі конструювання майбутнього через вивчення регуляторної стійкості, а саме теоретичного та емпіричного дослідження життєстійкості та саморегуляції особистості.

Для досягнення мети ми поставили перед собою виконання наступних **завдань**:

1. На основі сучасних літературних джерел проаналізувати психологічний зміст поняття життєстійкості особистості.

2. Ознайомитися з особливостями регулятивних характеристик особистості та охарактеризувати психологічні особливості юнацького віку.

3. Емпірично дослідити особливості взаємозв'язку життєстійкості з регулятивними характеристиками особистості у юнаків та виявити їх вплив на конструювання майбутнього.

Об'єкт дослідження: темпорально-регулятора стійкість особистості.

Предмет: особливості взаємозв'язку життєстійкості та регулятивних характеристик студентів.

У дослідженні використані **методи дослідження** теоретичного аналізу наукової літератури з теми дослідження, аналіз, синтез та

узагальнення теоретичних підходів, емпіричний аналіз з використанням опитувальника життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва та О. Расказової, опитувальника «Стильові особливості саморегуляції поведінки – ССП-98» В. Моросанової, методики «Діагностика самоактуалізації особистості», а також методи математично-статистичної обробки емпіричних даних.

Практичне значення одержаних результатів в перспективі полягає у створенні розвивально-корекційної програми, спрямованої на розвиток вміння у студентів ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам, розвиток регулятивних характеристик особистості з метою підвищення стресостійкості. Результати дослідження також можуть бути використані в ході професійної підготовки та підвищення особистісно-професійного рівня студентів.

Апробація результатів дослідження: Результати теоретичного аналізування та емпіричного дослідження викладені у кваліфікаційній роботі опубліковані у матеріалах V міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості». Науково-дослідницька стаття з назвою: «Аналізування перспективи побудови майбутнього особами юнацького віку через дослідження регуляторно-темпоральних конструктів особистості».

Структура роботи. Кваліфікаційна робота містить вступ, два розділи, висновки, списку використаних джерел, що нараховує 53 джерел та 1 додатку.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА РЕГУЛЯТИВНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1. Психологічний аналіз поняття життєстійкості особистості

Питання життєстійкості особистості має величезне практичне значення, оскільки стійкість охороняє особистість від дезінтеграції і особистісних розладів, створює основу внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я, високу працездатність. Дезінтеграцію особистості розуміють як розпад ієрархії життєвих смислів, цінностей, мотивів, цілей. Психологічна стійкість індивідуума безпосередньо визначає її життєздатність, психічне й соматичне здоров'я [8].

Життєстійка поведінка є способом виживання. Наприклад, це максимальна мобілізація в екстремальних умовах, в ситуації, коли існує пряма загроза життю людини або життю її близьких. Також, життєстійкість може бути особистісною рисою, що визначає стиль поведінки людини, її спрямованість на подолання труднощів, здатність гнучко та мобільно реагувати на зміни ситуації, умови взаємодії.

На перший погляд, поняття життєстійкості сприймається як тотожне до таких добре знайомих адаптаційних особистісних характеристик як стресостійкість, емоційна стійкість, психологічна надійність. Безумовно, всі ці адаптаційні системи людини, що забезпечують задовільний рівень фізичного та психологічного здоров'я, є складовими життєстійкості. Але головна функція життєстійкості полягає у можливості будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення особистості у складних життєвих обставинах. Таким чином, життєстійкість можна розглядати в якості особистісного потенціалу

ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях та екстремальних життєвих умовах [48].

Про феномен життєстійкості (*hardiness*) і його значення для людини вперше заговорив американський психолог С. Мадді, з точки зору якого поняття «життєстійкість» відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресогенних життєвих ситуацій [5]. Термін «життєздатність» (*resilience*) буквально перекладається як гнучкість, пружність, еластичність, стійкість (до зовнішніх впливів) і як здатність швидко відновлювати здоровий фізичний і душевний стан [37, с. 19]. Існує низка визначень поняття «життєстійкість». Найбільш поширеним є розуміння цього поняття як здатності до розвитку, виживання і самостійного існування [37, с. 21]. Д.О. Леонт'єв вважає, що дана властивість особистості характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності [3].

Життєстійкість представляє собою систему переконань про себе, світ, відносини із світом. Життєстійкість людини пов'язана із можливістю подолання різних стресів, підтримкою високого рівня фізичного і психологічного здоров'я, а також з оптимізмом, самоефективністю, суб'єктивною задоволеністю власним життям, здатністю до неперервного особистісного саморозвитку [21].

Отже, життєстійкість – це досить складне та неоднозначне поняття, яке характеризує здатність людини витримувати всі складності життя та успішно протистояти життєвим проблемам та труднощам.

Поняття «життєстійкість» (*hardiness*) як ключовий ресурс особистості відображає, на думку С. Мадді, психологічну живучість і є показником психічного здоров'я людини. Особистісна змінна життєстійкості (*hardiness*) характеризує міру здібності особистості

витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності.

За С. Мадді структуру життєстійкості складають такі компоненти, як: залученість, контроль та прийняття ризику [31].

Перша складова життєстійкості – «залученість» – важлива характеристика ставлення людини до себе, оточуючого світу та характеру взаємодії з ним, яка дає сили та мотивує її до самореалізації, лідерства, здорового способу думок та поведінки; дає можливість відчувати себе значущою і достатньо цінною, щоб повністю включитися в розв'язання життєвих завдань, не звертаючи увагу на наявність стресогенних факторів та змін. Це впевненість у тому, що все, що відбувається, дає максимальний шанс знайти дещо путне та цікаве для особистості. Людина з розвинутою включеністю отримує задоволення від власної діяльності. І навпаки, відсутність включеності породжує почуття відчуженості, відчуття себе за межами життя. Тобто, залученість – це 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 [31].

Люди, в яких сильно виражений компонент залученості, вважають, що найкращий спосіб знайти щось цікаве та цінне для себе – це активна участь в усьому, що відбувається навколо. Протилежний до цього стан – відчуття незалученості, відчуження – вони сприймають як марне витрачання життя.

Другий компонент життєстійкості – «контроль». Контроль за обставинами організує пошук шляхів впливу на результати стресогенних змін, в протизвагу впадання в стан безпорадності та пасивності. Контроль передбачає переконання в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат. Цей вплив помітний навіть тоді, коли він не є

абсолютним і успіх зовсім не гарантовано. Протилежним до такого переконання є відчуття власної безпорадності. Людина, в якій сильно розвинутий контроль, відчуває, що самостійно обирає свою діяльність, власний шлях. Вона переконана, що завдяки ресурсам, які у неї є, або яких у неї поки що немає, але вона може їх отримати, вона може впоратися з проблемами, котрі стоять на її шляху. Якщо у людини сильно виражений контроль, вона буде намагатися впливати на події, а не проявляти бездіяльність. Отже, контроль – це переконаність в тому, що боротьба дозволяє впливати на результат того, що відбувається, навіть якщо успіх не гарантований [24].

Прикладом високого контролю є люди, котрі звикли приймати самостійні рішення, розв'язувати повсякденні завдання. Навпаки, низький контроль проявляється у тих, хто постійно вагається, хто потребує допомоги та підтримки при прийнятті рішень.

Це поняття багато в чому схоже на поняття "локус контролю" Дж. Роттера, воно допомагає людині залишатися відкритою навколишньому середовищу і суспільству, полягає в сприйнятті особистістю подій життя як виклику, які дозволяють перетворити зміни в можливості.

Третя складова життестійкості – «прийняття ризику» – допомагає людині бути відкритою до оточуючого світу, інших людей, суспільства. Суть її полягає в сприйнятті особистістю життєвих подій та проблем як виклику і випробування особисто для себе. Тобто, прийняття ризику – це переконання людини в тому, що все, що з нею трапляється, слугує її розвитку, якій відбувається за рахунок знань, отриманих з досвіду (неважливо – позитивного чи негативного). Людина, яка розглядає життя як спосіб отримання досвіду, готова діяти в умовах, коли відсутні стовідсоткові гарантії успіху, на свій страх і ризик. Така людина вважає, що прагнення до буденного комфорту та безпеки дуже збіднює життя. В основу прийняття ризику покладено ідею розвитку завдяки активному засвоєнню знань із досвіду та наступного їх використання. Прийняття

ризиком дозволяє людині вчитися на власному житті, власному досвіді, а не очікувати на легке безтурботне життя [25, с. 5]. Тобто, прийняття ризику – це 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.

Люди з домінуванням прийняття ризику вважають, що найбільшого задоволення можна досягти, якщо ставати мудрішим, навчаючись на власному досвіді (негативному чи позитивному). Протилежне прагнення, прагнення до комфорту та безпеки, здається їм безглуздим [29].

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. С. Мадді підкреслює важливість вираженості всіх трьох компонентів для збереження здоров'я, оптимального рівня працездатності та активності в стресогенних умовах [31].

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 [29]. 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 [37].

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.

Т.В. Наливайко аналізує дослідження С. Мадді і зазначає, що життєстійкість – властивість людини, високі резерви супротиву стресу, обумовлені особливою особистісною диспозицією людини. Особистісні диспозиції можуть впливати на процес самоопанування і бути механізмом, за допомогою якого особистість чинить буферний вплив на стартові події [37].

На думку Т. М. Титаренко та Т. О. Ларіної, зріле ставлення до складних ситуацій передбачає можливість тверезо, спокійно, терпляче сприймати себе завжди, і в часи везіння, удачі, натхнення, і в періоди застою, нудьги, втоми, і навіть в добу загибелі надій, краху найзаповітніших мрій і бажань. Люди, які мають позитивне ставлення до себе, як правило, досягають успіху і вважають саме свою життєстійкість його головною передумовою. Сильне бажання, емоційне збудження, підйом енергії, ріст відповідальності також підвищує життєстійкість [48].

Отже, всі настанови, які визначають життєстійку позицію, дозволяють протистояти неприємним подіям приймати та творчо переробляти їх, а не просто уникати неприємностей і проблем. Людина з вираженою життєстійкою позицією схильна переживати події, що з нею відбуваються, як «цікаві та радісні, як наслідок особистісного вибору та ініціативи і як важливий стимул для засвоєння нового» [25, с. 13]. Така

людина здатна до ефективної саморегуляції діяльності не тільки у стресових ситуаціях, а і в ситуаціях досягнення успіху у різних сферах життя. Життєстійка людина використовує «гнучку» саморегуляцію, що дає їй можливість контролювати власну працездатність, приймати рішення припинити чи продовжувати діяльність всупереч втомі [25, с. 5]. Тому життєстійка людина частіше відчуває задоволеність своєю працею і як наслідок демонструє високу ефективність діяльності у різних сферах життя.

1.2. Особливості регулятивних характеристик особистості

Труднощі є невід'ємною частиною життя людини, тому пошуки науковців з різних галузей психології спрямовані на виділення певних особистісних конструктів, які дозволяють протистояти виникненню внутрішнього напруження у стресових ситуаціях та досягати стійкого опанування труднощів.

Нині склалося два підходи в дослідженнях поведінки опанування життєвих труднощів – ситуаційний та диспозиційний. З точки зору першого, поведінка людини в стресовій ситуації обумовлюється ситуаційними перемінними, а особистісні характеристики являються слабкими предикторами вибору певної поведінки опанування. Представники диспозиційного підходу, навпаки, відмічають, що люди мають послідовні копінг-стилі або диспозиції, які використовуються в широкому спектрі ситуацій, і вони зв'язані з рисами особистості [20].

Більшість авторів, що представляють диспозиційний підхід, в дослідженнях обмежуються особистісними конструктами так званого «середнього» рівня, такими як оптимізм, тривожність, самоефективність, локус-контроля, риси пов'язані з досягненнями.

У сучасній вітчизняній психології робляться спроби цілісного осмислення особистісних характеристик, відповідальних за успішну адаптацію і здатність упоратись із життєвими труднощами. Це і

психологічне наповнення введеного Л. М. Гумільовим поняття «пасіонарність», і поняття «особистісний адаптаційний потенціал», що визначає стійкість людини до екстремальних чинників, запропоноване А. Г. Маклаковим, і поняття «особистісний потенціал», що розробляється Д. О. Леонтьєвим на основі синтезу філософських ідей М. К. Мамардашвілі, П. Тілліха, Е. Фромма та В. Франкла.

Поняття «особистісний адаптаційний потенціал» йде від концепції адаптації та оперує традиційними для цієї наукової парадигми термінами. А. Г. Маклаков вважає здатність до адаптації не тільки індивідуальною, а й особистісною властивістю людини [32]. Адаптація розглядається не лише як процес, але і як властивість живої саморегульованої системи, що складається із здатності пристосовуватися до мінливих зовнішніх умов. Адаптаційні здібності людини залежать від психологічних особливостей особистості. Саме ці особливості визначають можливості адекватного регулювання фізіологічних станів. Чим сильніше адаптаційні здібності, тим вище ймовірність того, що організм людини збереже нормальну працездатність і високу ефективність діяльності при дії психогенних факторів зовнішнього середовища.

Ще одна властивість, що визначає здатність ефективно пристосовуватись до труднощів, це емоційна стійкість людини, яка оберігає людину від багатьох видів емоційного вигорання. Емоційна стійкість безпосередньо впливає на наші можливості самовідновлення та збереження здорових, конструктивних стосунків між близькими людьми.

Емоційна стійкість дозволяє долати зайве емоційне збудження при виконанні складної діяльності, знижувати інтенсивність стресової ситуації. Завдяки емоційній стійкості досягається стійкість продуктивності діяльності, що здійснюється у напружених умовах [9].

Отже, головним критерієм емоційної стійкості є ефективність діяльності в емоціогених умовах. Емоційно стійкі люди здатні до самоусвідомлення, до саморегуляції. Вони здатні добро контролювати власні емоційні реакції, терпляче та наполегливо здійснювати власні задумки не забуваючи періодично заохочувати та пропонувати собі приємні винагороди [50]

Особистісна надійність, що ототожнюється з психологічною стійкістю, визначає здатність людини протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я та працездатність у різних ситуаціях випробування. В основі надійності як психологічної стійкості лежить механізм саморегуляції та самоорганізації. Відповідно до цієї концепції психологічна стійкість характеризується збереженням основних взаємин індивіда до дійсності [10].

Емоційно-вольова регуляція також є важливою регулятивною характеристикою особистості.

Емоційно-вольова регуляція людської поведінки і діяльності полягає в контролі. Будь-який рух, слово, вчинок викликає ряд емоційних реакцій. Вони можуть бути різного характеру: позитивного чи негативного. Негативні емоції знижують активність, руйнують мотиви і вселяють невпевненість і страх. Саме тут знадобиться наявність сильної волі. Воля потрібна при ухваленні рішення, яке найчастіше ускладнюють безконтрольні емоції [33].

Функцією вольової регуляції є підвищення ефективності відповідної діяльності. Вольова регуляція може включитися в діяльність на будь-якому етапі її здійснення: ініціації діяльності, вибору засобів і способів її виконання, слідування накресленому плану або відхилення від нього, контролю виконання. Особливість включення вольової регуляції в початковий момент здійснення діяльності полягає в тому, що людина, свідомо відмовляючись від одних потягів, мотивів і цілей,

віддає перевагу іншим і реалізує їх всупереч моментним, безпосереднім спонукуванням. Воля у виборі дії виявляється в тому, що, свідомо відмовившись від звичного способу вирішення завдання, індивід обирає інший, іноді більш важкий, і намагається не відступати від нього. Нарешті, вольова регуляція контролю виконання дії полягає в тому, що людина свідомо змушує себе старанно перевіряти виконання дій тоді, коли сил і бажання робити це вже майже не залишилося. Особливі труднощі в плані вольової регуляції становить для людини така діяльність, де проблеми вольового контролю виникають на всьому шляху здійснення діяльності, із самого початку і до кінця [18].

Регулятивними характеристиками особистості також являється саморегуляція, наявність у особистості самоефективності, самоповаги, позитивне само ставлення [23].

В. Моросанова визначає шість регулятивних характеристик особистості: планування цілей, моделювання значущих умов їх досягнення, програмування дій, оцінювання і корекції результатів і регуляторно-особистісних властивостей (гнучкості і самостійності). Планування характеризує індивідуальні особливості цілепокладання і утримання цілей, рівень сформованості у людини усвідомленого планування діяльності. Моделювання – це індивідуальна розвиненість уявлень про систему зовнішніх і внутрішніх значимих умов, міри їх усвідомленості, деталізованості і адекватності. Програмування розуміється як індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій. Оцінювання результатів характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки особистості себе і результатів своєї діяльності і поведінки. Гнучкість розуміється як здібність особистості перебудовувати систему саморегуляції у зв'язку зі зміною зовнішніх і внутрішніх умов. Самостійність характеризує розвиненість регуляторної автономності [35].

Успішно долати вплив несприятливих обставин може тільки зріла особистість. Виділяють чотири основних компонента особистісної зрілості: відповідальність, терпимість, саморозвиток та інтегративний компонент (позитивне мислення, позитивне ставлення до світу, що визначає позитивний погляд на світ) [43].

Отже, відповідальність як властивість особистості дає можливість передбачати негативні наслідки поведінки людини. Відповідальність як «специфічна для зрілої особистості форма саморегуляції і самодетермінації, виражається в усвідомленні себе як причини здійснюваних вчинків та їх наслідків й в усвідомленні та контролюванні власної здатності бути причиною цих змін (або протидії змінам) в навколишньому світі та власному житті». Відповідальність є важливою детермінантою особистісної надійності, механізмом її забезпечення. Вона визначає передбачуваність людської поведінки, її прогнозованість для тих, хто поряд.

Ще одним регулятором людської поведінки є духовність. Духовність, як каже Д. О. Леонтьєв є найвищим рівнем людської саморегуляції [26].

Механізмом саморегуляції подолання труднощів також є творчість. При зіткненні особистості із зовнішнім протистоянням розгортання творчого потенціалу може відбуватися у чотирьох напрямках: блокування або стримування творчості, локальна або обмежена творчість, творчість ціною порушення адаптації та інтегрована творчість [27]. Розгортання творчого потенціалу при зустрічі з труднощами залежить від того наскільки розвинута життестійкість та особистісна інтеграція.

Також, щоб встояти перед тиском середовища, не потрапити у полон нескінченних шаблонів та стереотипів, людині потрібна життестійкість, яка допоможе конструктивно адаптуватися до складних життєвих умов, до проблеми життя та смерті, проблеми смислу, знайти

конструктивні шляхи саморозвитку, самовдосконалення та досягти максимальної повноти життя. Тобто, самореалізація є однією із регулятивних характеристик особистості.

Самоактуалізація – свідомо здійснювана суб'єктом практична діяльність, спрямована на вирішення наявних проблем своєї життєвої ситуації, наслідком якої є самозміна (шляхом розвитку здібностей, набуття індивідуальних і соціальних компетентностей), і зміна в життєвій ситуації [45].

Однак, варто зазначити, що для того, щоб людина успішно та продуктивно могла вирішувати складні життєві ситуації, їй слід адекватно використовувати всі особистісні ресурси подолання. Людина повинна узгоджувати власні цілі, проектувати та прогнозувати засоби трансформації життєвих труднощів в завдання розвитку та можливості.

1.3. Психологічний зміст юнацького віку

Юність – надзвичайно складна, суперечлива стадія життєвого шляху, яка закладає ціннісний фундамент особистості.

Юнацький вік – вік зростання сили «Я», його здатності проявити і зберігати свою індивідуальність. В цей час вже є підстави для подолання страху втрати свого «Я» в умовах групової діяльності або інтимної близькості, або дружби. Саме в цих умовах «Я» пробує свою силу, через протистояння з іншими людьми юнаки знаходять чіткі межі свого психологічного простору, що захищають їх від небезпек руйнівного впливу іншого [22].

В період юності у порівнянні з підлітковим віком зростає рівень свідомого самоконтролю, хоча саме в цьому віці найчастіше скаржаться на слабкість волі, залежність від зовнішніх впливів і такі характерні риси як примхливість, ненадійність, схильність легко і безпідставно ображатися тощо.

Емоційні реакції і поведінка юнаків і дівчат, не можуть бути пояснені лише зрушеннями гормонального порядку. Вони залежать також від соціальних факторів і умов виховання. Психологічні труднощі дорослішання, суперечливість рівня домагань і образу «Я» нерідко призводять до того, що емоційна напруженість, типова для підлітка, захоплює і роки юності [4].

В цей період розвитку у особистості формується цілісне уявлення про самого себе, ставлення до себе, причому спочатку усвідомлюються й оцінюються людиною особливості свого тіла, зовнішності, привабливості, а потім уже морально-психологічні, інтелектуальні, вольові якості. Юнацькі самооцінки часто бувають суперечливі («Я у своїй уяві - геній + нікчемність»). На основі аналізу досягнутих результатів у різних видах діяльності, врахування думок інших людей про себе і самостереження, самоаналізу своїх якостей і здібностей в юнака формується самоповага - узагальнене ставлення до себе.

Одна з найважливіших психологічних емоційних характеристик юності – самоповага (прийняття, схвалення себе або неприйняття, незадоволеність собою). Спостерігається розбіжність між «ідеальним Я» («бажаним Я») і «реальним Я», – «соціально визнаним Я» [36].

Однак, емоційно-регулятивний компонент передбачає здатність до рефлексії та саморегуляції поведінки і емоційних станів, а також усвідомлення юнаками та дівчатами сформованості таких якостей, як емпатія, співчуття, співпереживання, взаєморозуміння, взаємодопомога, підтримка, здатність контролювати гнів, агресію, негативні переживання тощо. Емоційно-регулятивний компонент включає переживання особистістю хвилюючих подій зустрічі з людиною іншої статі, побачень, залицянь, кохання, перших спроб побудови близьких стосунків. Сюди входить широкий спектр емоційних установок щодо себе (від самоповаги до самоприниження, від поваги до іншого до нівелювання

його Я), самокерівництво та саморегуляція поведінки та емоційних станів.

Юність - період, коли молода людина продовжує рефлексувати на свої стосунки з сім'єю в пошуках свого місця серед близьких людей. Вона проходить через уособлення і навіть відчуження від всіх тих, кого любив, хто був відповідальний за неї в дитинстві і підлітковому віці. Це вже непідлітковий негативізм, а часто лояльне, але тверде відсторонення рідних, що прагнуть зберегти безпосередні стосунки з сином чи донькою [14].

Між юнаками і дорослими майже відсутнє глибоке саморозкриття, відчуття реальної психологічної близькості. Думки і цінності, що обговорюються між ними, потім фільтруються у спілкуванні з однолітками. Але при цьому в юнаків існує залежність від дорослих (особливо батьків), потреба у спілкуванні з ними. Основною умовою цього спілкування є довіра. А основними темами спілкування з дорослими є навчання, вибір професії, міжособистісні стосунки, захоплення, норми моралі, минуле, теперішнє, майбутнє юнаків [39].

Однак, юнак залишається легко вразливим – погляд, слово іншої людини можуть негативно вплинути на його настрій та самосприйняття. Лише до кінця юнацького віку молода людина починає реально оволодівати захисними механізмами, які не тільки дозволяють їй зовні захищати себе від стороннього вторгнення, але й загартовує її внутрішньо. Рефлексія допомагає передбачити можливу поведінку іншого і підготувати зустрічні дії, які допоможуть протистояти безапеляційному вторгненню; зайняти таку внутрішню позицію, яка може захистити більше, ніж фізична сила.

В основі спілкування юнаків з однолітками лежить суперечність двох потреб: відособлення (індивідуалізація, вибірковість у спілкуванні) та належність до певної групи (розширення сфери спілкування, потреба

переживати нові враження, набувати новий досвід, відчувати себе в новій ролі тощо) [19].

Юнаки і дівчата прагнуть до ідентифікації з собою, з однолітками тієї самої статі, а також один з одним. У цьому віці юність готова пережити почуття першого кохання. В кожного воно індивідуальне не тільки за часом прояви (за віком), але й за силою його переживання. Одні відчують глибоке почуття, інші - поверхові емоції.

В цьому віці також у молодій людини виникає проблема вибору життєвих цінностей. Юність прагне сформувати внутрішню позицію стосовно себе ("Хто Я?", "Яким Я повинний бути?"), стосовно інших людей, а також до моральних цінностей. Саме в юності молода людина свідомо обирає своє місце серед категорій добра і зла. "Честь", "гідність", "право", "обов'язок" та інші, що характеризують особистість, гостро хвилюють людину в юності [43].

Відповідаючи самому собі на питання «Хто я?», «Який я?», «До чого я прагну?», молода людина формує [22]:

1) самосвідомість - цілісне уявлення про себе, емоційне ставлення до себе, самооцінку своєї зовнішності, розумових, моральних, вольових якостей, усвідомлення своїх достоїнств і недоліків, на основі чого виникають можливості цілеспрямованого самовдосконалення, самовиховання;

2) власний світогляд як цілісну систему поглядів, знань, переконань своєї життєвої філософії, що спирається на засвоєну раніше певну суму знань і здатність до абстрактно-теоретичного мислення, без чого розрізнені знання не складаються в єдину систему;

3) прагнення наново і критично осмислити усе оточуюче, самоствердити свою самостійність та оригінальність, створити власні теорії сенсу життя, любові, щастя, політики тощо.

Період студентства – це також період становлення людини як професіонала. Професійна діяльність дозволяє особистості найбільш

повно розкрити свій потенціал. Цінність діяльності для особистості пов'язана, перш за все, з можливістю самовираження, застосування своїх здібностей, з можливістю творчості. У межах діяльності шикуються в ієрархію цінності, що виражають неповторність особистості, актуальний життєвий світ [1].

Через поступову реалізацію свого потенціалу приходять набуття ідентичності, яку можна визначити як тенденцію до самоактуалізації. З тенденцією самоактуалізації пов'язаний процес формування «Я-концепції» особистості, який особливо активно відбувається в період юнацтва. «Я-концепція» формується у зв'язку з самореалізацією особистості, прагнення до актуалізації [39].

Причина кризи ідентичності полягає в тому, що формування ідентичності є досить тривалим і складним процесом, оскільки це залежить від прийняття індивідом своїх рішень, взяття на себе відповідальності за свої рішення, за вибір цінностей, майбутньої професії. Якщо ідентичність не сформується, то людина «не знаходить себе», свого місця в суспільстві, в праці.

Нова соціальна позиція юнаків змінює для них значущість учіння. У порівнянні з підлітками інтерес до навчання у них підвищується, оскільки складається нова система мотивів щодо учіння: їм потрібно самовизначитись та підготуватись до самостійного життя. Тому провідною діяльністю знову стає навчання, яке в умовах вищих навчальних закладів стає професійним. До навчання юнаки ставляться свідомо, позитивно, як до необхідної бази, передумови майбутньої професійної діяльності. Але їх цікавлять предмети, які знадобляться у подальшому житті, це є причиною недостатньої уваги до «непотрібних» їм предметів [44].

Нові інтелектуальні можливості, які виникають в ранній юності, розширюють горизонти самосвідомості молодій людині. Розвиток самосвідомості в цьому віці настільки яскравий та наочний, що

дослідники різних психологічних напрямків мають єдину позицію в оцінці його значення для формування особистості.

Отже, даний етап характеризується також становленням сталої самосвідомості, виробленням світогляду. Юнацтво є віком, в якому розвивається особистісний потенціал людини, її прагнення до самоактуалізації. Змінюються умови, які вимагають від молоді готовності вирішувати життєві проблеми, пристосовуватися до обставин. У цьому контексті становлення особистості, що самоактуалізується і розвивається, неможливо без уміння ефективно справлятися з важкими життєвими ситуаціями.

Це найважливіший період розвитку самосвідомості і зрілої самооцінки. Як вказує Н. Г. Рукавішнікова, феноменально це проявляється в усвідомленні людиною своєї індивідуальності, неповторності, мотивів поведінки та діяльності, інтимізації внутрішнього життя, в становленні самосвідомості і формуванні образу «Я». Становлення самосвідомості актуалізує прояв найважливіших і часто суперечливих потреб – у спілкуванні, усамітненні, у досягненнях, в самоактуалізації та самореалізації [40].

Це період прийняття відповідальних рішень, що визначають усе подальше життя людини: вибору професії і свого місця в житті, сенсу життя, вироблення світогляду і життєвої позиції, супутника життя, створення своєї сім'ї.

Юнацький вік є сенситивним для формування життєвих цінностей, світогляду, релігійних поглядів людини. Основною спрямованістю юнаків є зосередження в майбутнє.

Висновки до першого розділу

Поняття життєстійкість було введено американським психологом С. Мадді. Життєстійкість представляє собою систему переконань про себе, світ, відносини із світом. Життєстійкість людини пов'язана із

можливістю подолання різних стресів, підтримкою високого рівня фізичного і психологічного здоров'я, а також з оптимізмом, самоефективністю, суб'єктивною задоволеністю власним життям, здатністю до неперервного особистісного саморозвитку. Особистісна змінна життестійкості (hardiness) характеризує міру здібності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності.

Нами було розглянуто структуру життестійкості, запропоновану С. Мадді, яка включає наступні компоненти, як: залученість (характеристика ставлення людини до себе, оточуючого світу та характеру взаємодії з ним, яка дає сили та мотивує її до самореалізації, лідерства, здорового способу думок та поведінки), контроль (переконання в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат) та прийняття ризику (сприйняття особистістю життєвих подій та проблем як виклику і випробування особисто для себе).

Також розглянуто два підходи в дослідженнях поведінки опанування життєвих труднощів – ситуаційний та диспозиційний. З точки зору першого, поведінка людини в стресовій ситуації обумовлюється ситуаційними перемінними, а особистісні характеристики являються слабкими предикторами вибору певної поведінки опанування. Диспозиційний – люди мають послідовні стилі, які використовуються в широкому спектрі ситуацій, і вони зв'язані з рисами особистості, наприклад, оптимізм, тривожність, самоефективність, локус-контроля, риси пов'язані з досягненнями та інше.

Одними із регулятивних характеристик особистості, що допомагають справитися зі стресовими ситуаціями є: особистісний адаптаційний потенціал (властивість живої саморегульованої системи, що складається із здатності пристосовуватися до мінливих зовнішніх умов), емоційна стійкість особистості, особистісна надійність, що

отоотожнюється з психологічною стійкістю (визначає здатність людини протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я та працездатність у різних ситуаціях випробування), емоційно-вольова регуляція поведінки, саморегуляція, наявність у особистості самоефективності, самоповаги, позитивне самоставлення, самоактуалізація та інші.

Саморегуляція розвинена у зрілої особистості. А. Реан виділяє чотири основних компонента особистісної зрілості: відповідальність, терпимість, саморозвиток та інтегративний компонент (позитивне мислення, позитивне ставлення до світу, що визначає позитивний погляд на світ), що також є регулятивними характеристиками особистості.

В. Моросанова визначає шість регулятивних характеристик особистості: планування цілей, моделювання значущих умов їх досягнення, програмування дій, оцінювання і корекції результатів і регуляторно-особистісних властивостей (гнучкість і самостійність).

Однак, що для того, щоб людина успішно та продуктивно могла вирішувати складні життєві ситуації, їй слід адекватно використовувати всі особистісні ресурси подолання. Людина повинна узгоджувати власні цілі, проектувати та прогнозувати засоби трансформації життєвих труднощів в завдання розвитку та можливості.

Також нами було проаналізовано психологічні особливості юнацького віку. Він характеризується становленням сталої самосвідомості, розвитком зрілої самооцінки, виробленням світогляду. Юнацтво є віком, в якому розвивається особистісний потенціал людини, її прагнення до самоактуалізації, є сенситивним для формування життєвих цінностей особистості. В цей період формується ідентичність в тому числі й професійна ідентичність. Зростає рівень свідомого самоконтролю та саморегуляції поведінки.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ З РЕГУЛЯТИВНИМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Опис процедури дослідження та обраних методик

У другій частині нашої роботи (емпіричному дослідженні) ми поставили за мету дослідити особливості взаємозв'язку життєстійкості з регулятивними характеристиками особистості у юнаків.

Наше дослідження проводилося на базі Херсонського державного університету, соціально-психологічного факультету. Емпіричну вибірку склали студенти третього курсу, віком від 19 до 21 року. Загальна кількість досліджуваних склала 31 чоловік.

Для дослідження порушеної проблеми ми обрали наступні методики: опитувальник життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтєва та О. Расказової (з метою дослідження рівня життєстійкості студентів та його структурних компонентів), опитувальник «Стильові особливості саморегуляції поведінки – ССП-98» В. Моросанової (з метою діагностики профілів саморегуляції особистості студентів) та методика «Діагностика самоактуалізації особистості» (опитувальник САМОАЛ) (для виявлення структурних компонентів самоактуалізації особистості як показника регулятивної характеристики та здатності до самостійного планування майбутнього).

Опитувальник життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтєва, О. Расказової [25]. Опитувальник складається із 45 тверджень, які досліджуваним необхідно оцінити за 4-х бальною шкалою: ні; скоріше ні, ніж так; скоріше так, ніж ні; так.

Для підрахунку балів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так,

ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали) , відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості та показники для кожної з 3 субшкал (залучення, контролю та прийняття ризику).

Чотири показники методики включають загальний бал життєстійкості і бали за трьома субшкалами: залученість, контроль і прийняття ризику.

Життєстійкість (Hardiness) являє собою систему переконань про себе, світі, стосунки з ним. Це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого совладання зі стресами і сприйняття їх як менш значимих.

Вираженість життєстійкості в цілому і її компонентів перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого справляння, копінг стратегій (hardy coping) із стресами і сприйняття їх як менш значимих.

Залучення (Commitment) визначається як «переконаність в тому, що залучення в те, що відбувається дає максимальний шанс знайти вартість і цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує почуття відчуження, відчуття себе «поза» життям.

Контроль (control) представляє собою переконаність у тому, що боротьба це засіб вплинути на результат того, що відбувається. Протилежність цьому - відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама обирає свою діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику (Challenge) - переконаність у тому, що все те, що трапляється, сприяє розвитку за рахунок знань з досвіду, неважливо, позитивного чи негативного. Людина, що розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і подальше їх використання.

Далі в своїй роботі для діагностики індивідуальних профілів саморегуляції ми використовували варіант **опитувальника В. Моросанової «Стильові особливості саморегуляції поведінки – ССП-98»** [48]. Опитувальник складається з 46 тверджень, що входять до складу шести шкал, що виділяються відповідно до основних регуляторних процесів: планування цілей (Пл), моделювання значущих умов їх досягнення (М), програмування дій (Пр), оцінювання і корекції результатів (Ор), гнучкості (Г), самостійності (С). (планування, моделювання, програмування, оцінки результатів) і регуляторно-особистісних властивостей (гнучкості і самостійності). До складу кожної шкали входять по дев'ять тверджень. Структура опитувальника така, що ряд тверджень входить до складу відразу двох шкал у зв'язку з тим, що їх можна віднести до характеристики як регуляторного процесу, так і властивості регуляції.

Шкала «Планування» (Пл) характеризує індивідуальні особливості цілепокладання і утримання цілей, рівень сформованості у людини усвідомленого планування діяльності. При високих показниках за цією шкалою у суб'єкта сформована потреба в усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні, дієві і стійкі, цілі діяльності висуваються самостійно. У досліджуваних з низькими показниками за шкалою потреба в плануванні розвинена

слабо, плани схильні до частоті зміни, поставлена мета рідко буває досягнута, планування не дієве, мало реалістично.

Шкала «Моделювання» (М) дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про систему зовнішніх і внутрішніх значимих умов, міри їх усвідомленості, деталізованості і адекватності. Досліджувані з високими показниками за шкалою здатні виділяти значимі умови досягнення цілей як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється в адекватності програм дій планам діяльності, відповідності отримуваних результатів прийнятим цілям. У досліджуваних з низькими показниками за шкалою слабка сформованість процесів моделювання призводить до неадекватної оцінки значимих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що проявляється у фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами відношення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій.

Шкала «Програмування» (Пр) діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій. Високі показники за цією шкалою говорять про потребу, що сформувалася у людини, продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, деталізованості і розгорнутості програм, що розробляються. Низькі показники за шкалою програмування говорять про невміння і небажання суб'єкта продумувати послідовність своїх дій.

Шкала «Оцінювання результатів» (ОР) характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки досліджуваних себе і результатів своєї діяльності і поведінки. Високі показники за цією шкалою свідчать про розвиненість і адекватність самооцінки, сформованості і стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки успішності досягнення результатів. При низьких показниках за цією шкалою досліджувані не помічають своїх помилок, некритичні до своїх дій.

Шкала «Гнучкість» (Г) діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здібності перебудовувати систему

саморегуляції у зв'язку зі зміною зовнішніх і внутрішніх умов. Досліджувані з високими показниками за шкалою гнучкості демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. Досліджувані з низькими показниками за даною шкалою в динамічній, швидкоплинній обстановці почувають себе невпевнено, насилу звикають до змін в житті, зміни обстановки і образу життя.

Шкала «Самостійність» (С) характеризує розвиненість регуляторної автономності. Наявність високих показників за даною шкалою свідчить про автономність в організації активності людини, її здатності самостійно планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу по досягненню висуненої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності. Досліджувані з низькими показниками – залежні від думок і оцінок оточення, плани і програми дій розробляються не самостійно.

Методика дає можливість виявляти структуру індивідуальних особливостей саморегуляції на основі шести показників, відповідних шкалам опитувальника і що в сукупності характеризують індивідуальний профіль саморегуляції. Крім того, в цілому опитувальник працює як єдина шкала «Загальний рівень саморегуляції» (ОУ), який відбиває міру розвиненості індивідуальної саморегуляції.

Методика «Діагностика самоактуалізації особистості» (опитувальник САМОАЛ) [51] призначена для виявлення структурних компонентів самоактуалізуючої особистості. Самоактуалізація вершинний рівень психологічного розвитку, який може бути досягнутий, коли задоволені всі базові і мета-потреби і відбувається «актуалізація» повного потенціалу особистості. Опитувальник містить 126 питань, кожен з яких представлений 2 варіантами суджень. Респонденти повинні вибрати одне, яке в більшій мірі відповідає його судженням. За кожне судження, що вибране досліджуваним, та відповідає самоактуалізації, нараховується один бал.

Самоактуалізація особистості діагностується 14 шкалами: орієнтація в часі, опора на себе, ціннісні орієнтації, гнучкість поведінки, сенситивність (наскільки глибоко і тонко людина відчуває себе, свої власні переживання і потреби), спонтанність, самоповага, самоприйняття, погляд на природу (розуміння людської природи), синергічність (здатність до цілісного сприйняття світу і людей, здатність знаходити закономірні зв'язки у всіх явищах життя), прийняття агресії, контактність (здатність людини встановлювати глибокі й тісні контакти з оточуючими), пізнавальні здібності (ступінь вираженості у людини прагнення до придбання знань про навколишній світ), креативність.

Загальний бал самоактуалізації особистості вираховується наступним чином: сума всіх балів досліджуваного за опитувальником ділиться на кількість запитань в тесті (126) та помножується на 100. Варто зазначити, що існує 4 рівнів самоактуалізації: якщо досліджуваний набрав 80 і більше балів, то це свідчить про «псевдосамоактуалізації». Тобто, прагнення виглядати в найбільш благоприємному світлі. Про дійсно високий рівень самоактуалізації результати в діапазоні 55-75 балів. Якщо досліджуваний набрав 40-45 і менше балів – це свідчить про низький рівень самоактуалізації. А ось кількість балів в діапазоні 45-55 балів свідчать про психічну та статистичну норму досліджуваних, тобто про виражене прагнення до самоактуалізації особистості.

Методи математико-статистичної обробки даних.

Кореляційний аналіз за Спірменом. У науковій літературі під кореляцією розуміють статистичну залежність між випадковими величинами, при якій зміна однієї з випадкових величин приводить до зміни математичного очікування іншої [38].

На відміну від детермінованих або функціональних зв'язків, коли одному значенню ознаки завжди відповідає певне значення іншої, кореляційний зв'язок є імовірнісним – кожному значенню однієї ознаки

може відповідати певний розподіл значень іншої ознаки. У цьому зв'язку підкреслюється, що кореляційна залежність не є причинного, а відображає лише ступінь впливу значення однієї змінної на ймовірності появи різних значень іншої.

З метою вивчення статистичних зв'язків між психологічними змінними застосовують кореляційний аналіз, основним завданням якого є кількісний опис форм, тісноти й спрямованості зв'язку між ознаками, виражений в коефіцієнті кореляції [46].

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

З метою вивчення рівня прояву компонентів життєстійкості в осіб юнацького віку було проведено емпіричне дослідження за допомогою тесту «Життєстійкість» С. Мадді в адаптації Д.О. Леонт'єва, О.І. Рассказової. Аналізуючи отримані результати нами було встановлено, що за шкалою «Залученість» більшість студентів третього курсу (71% досліджуваних) мають середній рівень, отримані результати зображені на рис. 2.1. Тобто, для них властиво ситуаційний прояв задоволеності від власної діяльності.

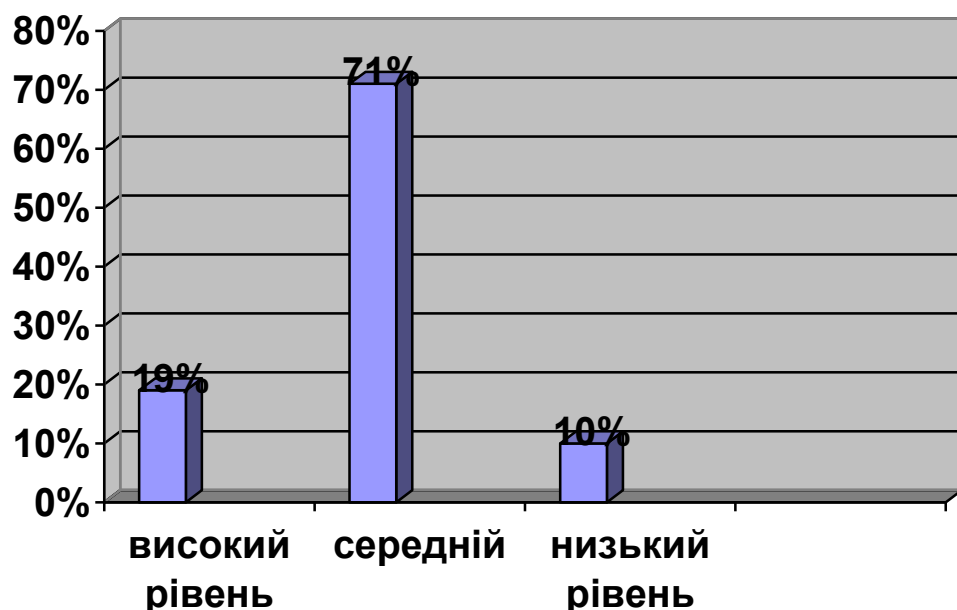


Рис. 2.1 – Розподіл результатів досліджуваних за показником

*«Залученість» за методикою життєстійкості С. Мадді в адаптації
Д. О. Леонтьєва, О. І. Рассказової*

Лише 19% досліджуваних мають високий рівень за даною шкалою, що свідчить про їх здатність отримувати задоволення від власної діяльності та про наявність в них таких особистісних характеристик як цілеспрямованість, самомотивація, особистісна креативність та задоволеність життям. Проявляють впевненість в тому, що залученість в те, що відбувається дає максимальний шанс знайти дещо значиме та цікаве для особистості. Для них властиво ставитися до себе, оточуючого світу та характеру взаємодії з ним, як до того, що дає сили та мотивує її до самореалізації, лідерства, здорового способу думок та поведінки; дає можливість відчувати себе значущими і достатньо цінними, щоб повністю включитися в розв'язання життєвих завдань, не звертаючи увагу на наявність стресогенних факторів та змін.

10% досліджуваних мають низький рівень, що свідчить про відсутність переконаності в тому, що від власної діяльності можна отримувати задоволення, що породжує почуття відчуження, яке вони сприймають як марне витрачання життя, відчуття себе «поза» життям.

Далі ми аналізували та інтерпретували отримані результати за шкалою «Контроль», отримані результати зображені на рис. 2.2. Нами було діагностовано, що більшість студентів третього курсу (54% досліджуваних) мають середній рівень за даною шкалою. Тобто, для них властиво ситуаційний прояв контролю, впевненості у власні сили, розуміння, що вони можуть вплинути на результат, а інколи схильні проявляти безпорадність, невпевненість у власних силах.

23% досліджуваних мають високий рівень за даним показником, що свідчить про їх переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний і не гарантує успіху. Схильні відчувати, що самі вибирають власну діяльність, свій шлях. Вони переконана, що завдяки ресурсам, які у них

є, або яких у них поки що немає, але вони можуть їх отримати, вони можуть впоратися з проблемами, котрі стоять на її шляху. Схильні намагатися впливати на події, а не проявляти бездіяльність. Вони звикли приймати самостійні рішення, розв'язувати повсякденні завдання.

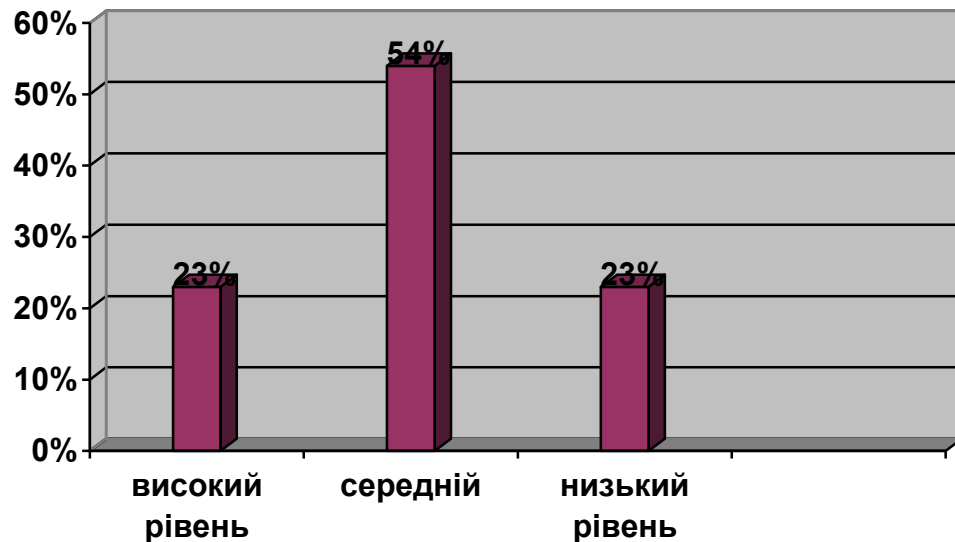


Рис. 2.2 – Розподіл результатів досліджуваних за показником «Контроль» за методикою життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтєва, О. І. Рассказової

Та ще 23% досліджуваних – низький рівень контролю. Тобто, для них властиво переживання відчуття власної беспорядності, що від них нічого не залежить й вони ніяк не можуть вплинути на результат власної діяльності. Вони схильні постійно вагатися, потребувати допомоги та підтримки при прийнятті рішень.

За шкалою «Прийняття ризику» більшість досліджуваних студентів третього курсу (64% досліджуваних) мають високий рівень (див. рис. 2.3.). Тобто, для них властиво переконаність в тому, що все те, що з ним трапляється, сприяє їх розвитку за рахунок знань, отриманих з досвіду, - неважливо, позитивного або негативного. Їм характерно розглядати життя як спосіб набуття досвіду, готові діяти у відсутність надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і

безпеки таким, що обідняє життя особи. Властиво розвиватися через активне засвоєння знань з досвіду і подальше їх використання. Також характерно сприймати життєвих подій та проблем як виклик особисто для себе. Схильні вважати, що найбільшого задоволення можна досягти, якщо ставати мудрішим, навчаючись на власному досвіді (негативному чи позитивному).

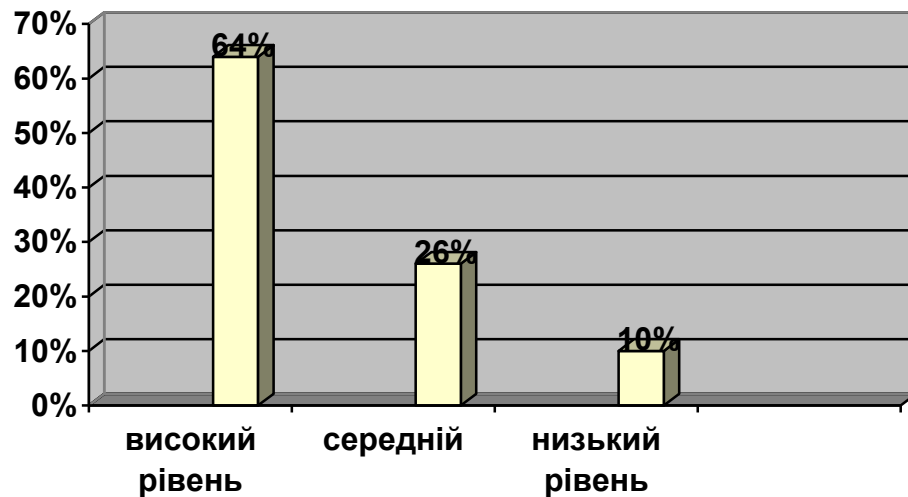


Рис. 2.3 – Наочне зображення результатів досліджуваних студентів за шкалою «Прийняття ризику» за тестом життєстійкості

26% досліджуваних мають середній рівень за показником «Прийняття ризику», що свідчить про їх ситуаційну схильність приймати власний досвід, чи то негативний, чи то позитивний, з метою подальшого власного розвитку.

10% досліджуваних мають низький рівень, що свідчить про їх страх невдач, небажання отримувати негативний досвід, та сприймати його як ресурсним. Вони більш схильні до прагнення комфорту, безпеки, відсутності ризику.

За показником «Життєстійкість» було виявлено, що більшість студентів третього курсу (61% досліджуваних) мають середній рівень (див. рис. 2.4.), що свідчить про ситуаційну здатність справлятися зі стресами, проявляти психологічну живучість, гнучкість поведінки в

подоланні стресів та проявляти мотивацію подолання стресогенних життєвих ситуацій.

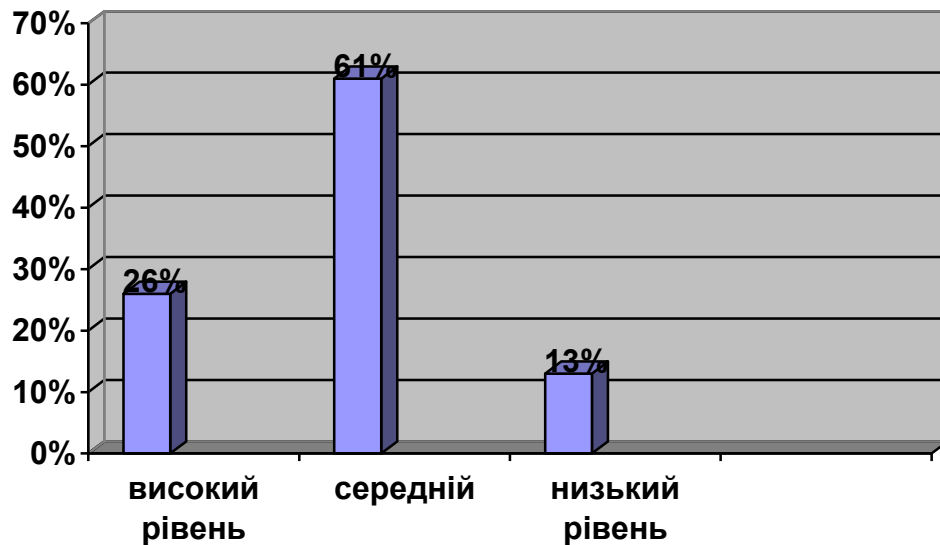


Рис. 2.4 – Розподіл результатів життєстійкості досліджуваних студентів

Лише 26% досліджуваних студентів мають високий рівень життєстійкості. Тобто, їм властиво така система переконань про себе, про світ, про стосунки зі світом, перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок вміння стійко упоратися із стресами і сприймати їх як менш значимі.

13% досліджуваних студентів мають низький рівень життєстійкості, що свідчить про їх невміння впоратися зі стресорам, наявність низького рівня стресостійкості, емоційної стійкості та психологічної надійності. Характерно невміння будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення у складних життєвих обставинах.

Отже, аналізуючи отримані результати за тестом життєстійкості С. Мадді, в адаптації Д. О. Леонтєва та О. І. Рассказової, нами було встановлено, що для більшості досліджуваних студентів третього курсу властиво середній рівень прояву залученості, контролю, життєстійкості та високий рівень прийняття ризику. Тобто, для них є більш властиво

ситуаційний прояв 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. Також властиво ситуаційна схильність прояву контролю за обставинами, організовувати пошук шляхів впливу на результати стресогенних змін, в протипагу впаданню в стан безпорадності та пасивності. Ситуаційно схильні справлятися зі стресами, проявляти психологічну живучість, гнучкість поведінки в подоланні стресів та проявляти мотивацію подолання стресогенних життєвих ситуацій. Однак при цьому для них характерно розглядає життя як спосіб отримання досвіду, готові діяти в умовах, коли відсутні стовідсоткові гарантії успіху, на свій страх і ризик.

Далі ми аналізували та інтерпретували отримані результати досліджуваних студентів за *опитувальником В. Моросанової «Стильові особливості саморегуляції поведінки – ССП-98»*, нами було встановлено, що за шкалою «Загальний рівень саморегуляції», що досліджує загальний рівень сформованості індивідуальної системи свідомої саморегуляції довільної активності людини, нами було встановлено, що більшість досліджуваних студентів третього курсу 42 % мають середній рівень розвитку здібності до саморегуляції (отримані результати зображені на рис. 2.5.). Тобто, для них властиво ситуаційний прояв самостійності, гнучкості поведінки, реакції на зміну умов, в залежності від рівня напруженості та стресовості даної умови. Тобто, можуть ситуаційно проявляти саморегуляцію, керувати власною поведінкою, а в інших ситуаціях при плануванні та програмуванні власної поведінки зазнають значних труднощів. Отже, середній рівнем розвитку здатності до саморегуляції студентів, що свідчить про нестабільність як в процесі оволодіння новими видами діяльності, так і при рішенні звичних завдань.

39 % досліджуваних студентів мають високий рівень розвитку загальної саморегуляції. Тобто, їх можна охарактеризувати, як самостійних, здатних гнучко і адекватно реагувати на зміну умов, висунення і досягнення мети у них значною мірою є усвідомленими. При високій мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Чим вище загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше їм опанувати нові види активності, впевненіше почувають себе в незнайомих ситуаціях, тим стабільніше їх успіхи в звичних видах діяльності.

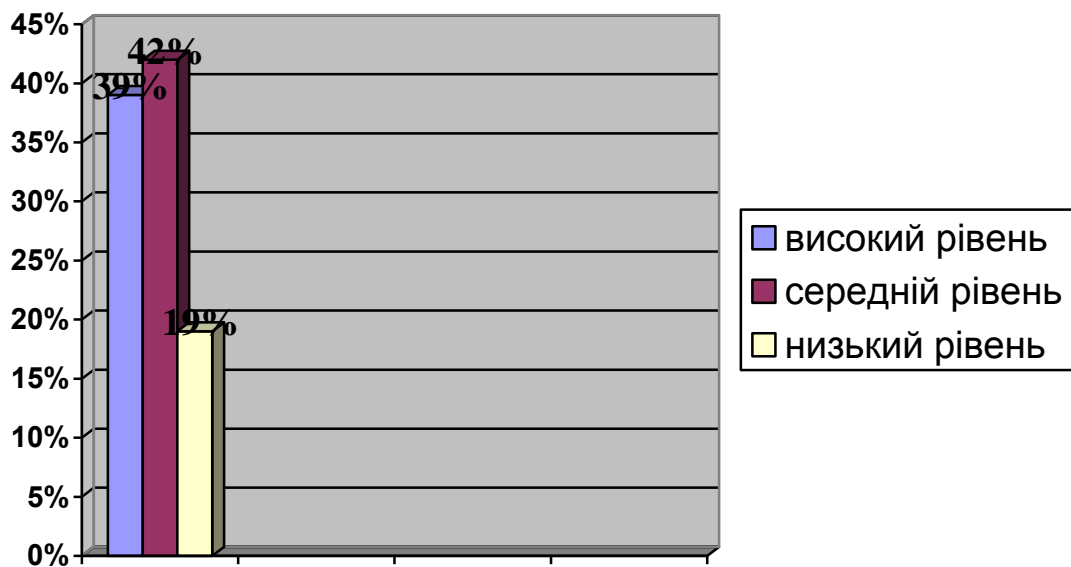


Рис. 2.5 – Розподіл досліджуваних відповідно до рівня розвитку саморегуляції за опитувальником В. Моросанової

Та 19 % досліджуваних мають низький рівень саморегуляції, що свідчить про те, що потреба в усвідомленому плануванні і програмуванні своєї поведінки у них ще не сформована, вони залежні від ситуації і думки навколишніх людей. Їм властиво понижена можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особистісних особливостей, в порівнянні з людьми, що мають

високим рівнем регуляції. Відповідно, успішність оволодіння новими видами діяльності великою мірою залежить від відповідності стильових особливостей регуляції і вимог виду активності, що освоюється ними.

Крім цього, аналізуючи отримані результати за даною методикою, окрім виміру рівня розвитку загальної здатності до саморегуляції, опитувальник Моросанової припускає також можливість визначення переважаючих стилів саморегуляції довільної активності і регуляторно-особистісних властивостей. Тому далі в своїй роботі, ми розглядали рівень вираженості стилів саморегуляції поведінки у досліджуваних студентів.

За шкалою «Планування», що характеризує індивідуальні особливості висунення і утримання цілей, сформованість у людини усвідомленого планування діяльності, нами було встановлено, що більшість студентів третього курсу мають 45% досліджуваних мають середній рівень (див. рис. 2.6.). Тобто, для них властиво середній рівень схильності до планування поставленої мети в залежності від поставленої цілі та їх зацікавленості. Можуть висувати перед собою цілі як реалістичні, так і недосяжні, чи навпаки не самостійно.

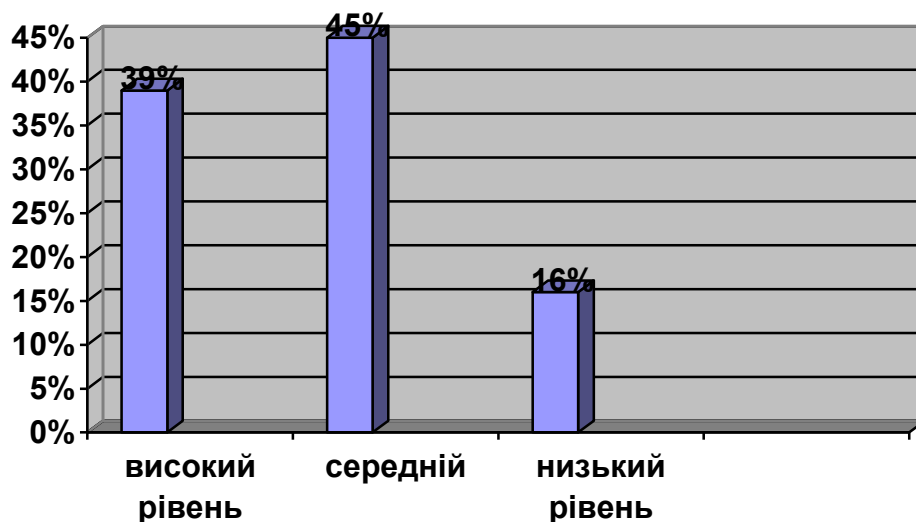


Рис. 2.6 – Наочне зображення отриманих результатів досліджуваних студентів за шкалою «Планування» за опитувальником «Стильові особливості саморегуляції поведінки»

39% досліджуваних мають високий рівень за даним показником, що свідчить про сформованість потреб в усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні і стійкі, цілі діяльності висувуються самостійно.

Та 16 % досліджуваних студентів мають низький рівень за шкалою «Планування». Тобто, їх потреба в плануванні розвинена слабо, цілі схильні до часткої зміни, поставлена мета рідко буває досягнута, планування мало реалістично. Вони вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувують ситуаційно і зазвичай не самостійно.

За шкалою «Моделювання», що дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні значимі умови, міру їх усвідомленості, деталізованості і адекватності, нами було встановлено, що 26% досліджуваних студентів мають високий рівень (див. рис. 2.7.). Тобто, вони здатні виділяти значимі умови досягнення цілей як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється у відповідності програм дій планам діяльності, відповідності отримуваних результатів прийнятим цілям.

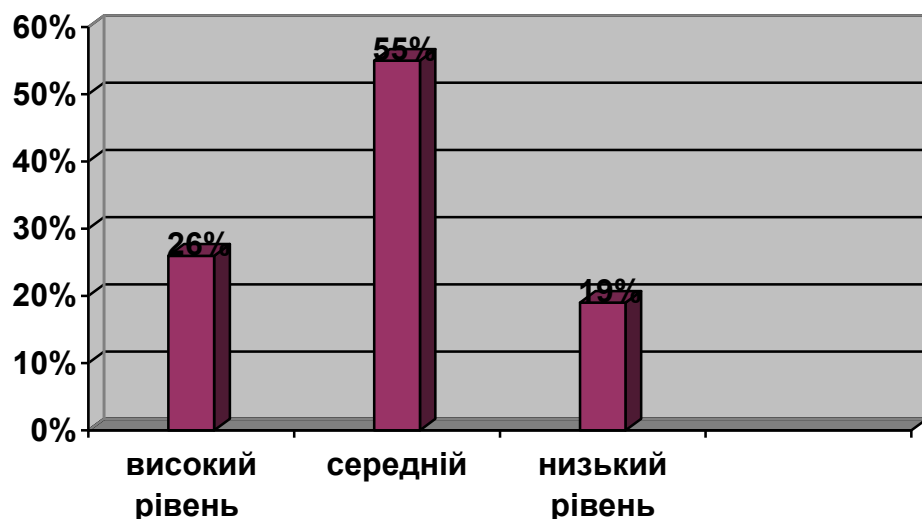


Рис. 2.7 – Розподіл результатів досліджуваних студентів за шкалою «Моделювання» за опитувальником В. Моросанової

55% досліджуваних мають середній рівень, що свідчить про достатній рівень сформованості процесів моделювання, ситуаційно здатні оцінювати внутрішні умови і зовнішні обставини для ефективного досягання мети, однак не завжди можуть їх адекватно усвідомлювати.

Та 19 % досліджуваних студентів за даною шкалою мають низький рівень показників. Тобто, їм властива слабка сформованість процесів моделювання, що призводить до неадекватної оцінки значимих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що проявляється у фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами відношення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій. Часто можуть виникати труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних поточній ситуації, вони не завжди помічають зміну ситуації, що також може призводити до невдач.

Далі ми аналізували отримані результати за шкалою «Праграмування», що діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій. Нами було встановлено, що більшість студентів третього курсу (71% досліджуваних) мають середній рівень, отримані результати зображенні на рис. 2.8. Отже, для них більш властиво ситуаційний прояв програмування своїх дій. Не завжди можуть гарно продумати свої дій, інколи схильні до імпульсивності дій, або не вносити зміни в програму дій, коли необхідно.

Лише 19% досліджуваних студентів за даною шкалою мають високий рівень, що свідчить про потребу, що сформувалася у них, продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, про деталізованість і розгорнутість програм, що розробляються ними. Програми розробляють самостійно, вони гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі в ситуації перешкод. При невідповідності отриманих результатів цілям роблять корекція програми дій до отримання прийняттого для них результату.

10 % досліджуваних студентів третього курсу мають низький рівень, що свідчить про невміння і небажання студентів продумувати послідовність своїх дій. Вони вважають за краще діяти імпульсивно, не можуть самостійно сформувавши програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін в програму дій, діють шляхом проб і помилок.

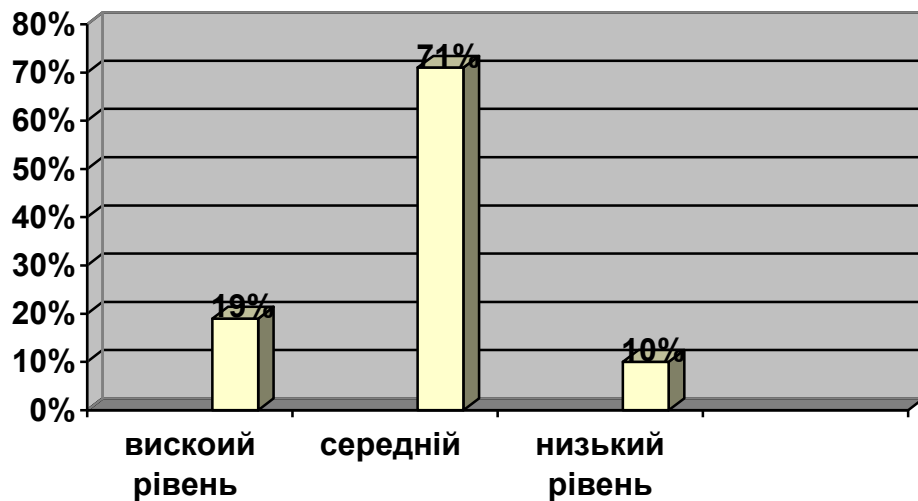


Рис. 2.8 – Наочне зображення результатів досліджуваних студентів за шкалою «Програмування» за опитувальником «Стильові особливості саморегуляції поведінки»

За шкалою «Оцінювання результатів», що характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки досліджуваних себе і результатів своєї діяльності і поведінки, нами було виявлено, що більшість студентів третього курсу (65% досліджуваних) мають середній рівень (див. рис. 2.9.). Тобто, схильні ситуаційно помічати свої помилки, у них недостатньо сформовані суб'єктивні критерії успішності, ситуаційно проявляють гнучкість в адаптуванні до нових умов.

19% досліджуваних мають високий рівень за даною шкалою, що свідчить про розвиненість і адекватність їх самооцінки, сформованості і стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки результатів. Вони схильні адекватно оцінювати як сам факт розузгодження отриманих результатів

з метою діяльності, так і причини, що привели до цього, гнучко адаптуючись до зміни умов.

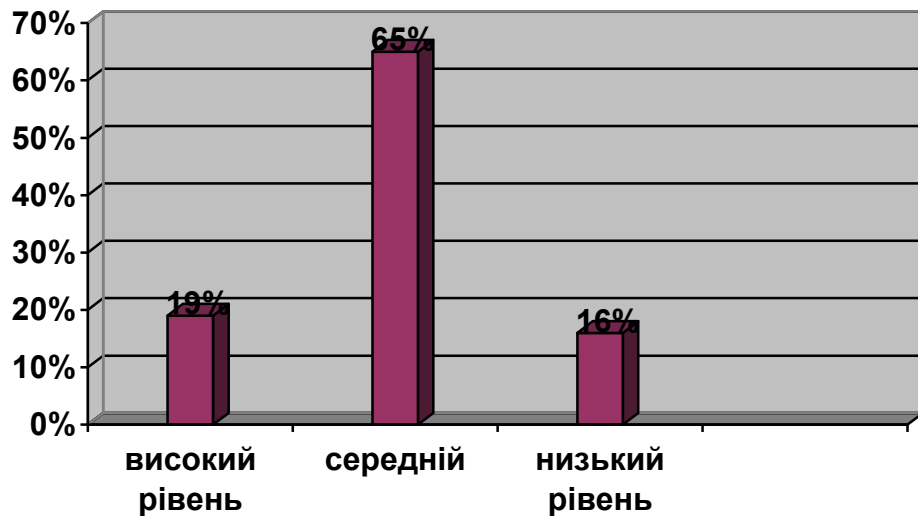


Рис. 2.9 – Розподіл результатів досліджуваних студентів за шкалою «Оцінка результатів» за опитувальником «Стильові особливості саморегуляції поведінки» В. Моросанової

Та 16% досліджуваних мають низький рівень. Тобто, вони схильні не помічати своїх помилок, не критичні до своїх дій. Суб'єктивні критерії успішності у них недостатньо стійкі, що веде до різкого погіршення якості результатів при збільшенні об'єму роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів.

За шкалою «Гнучкість», що діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудувувати, вносити корекції в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов, більшість студентів третього курсу (38% досліджуваних) мають високий рівень (див. рис. 2.10). Тобто, для них властиво пластичність усіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачених обставин вони легко перебудовують плани і програми виконавських дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значимих умов і перебудувати програму дій. При виникненні розузгодження отриманих результатів з прийнятою метою своєчасно оцінюють сам факт розузгодження і вносять відповідну

корекцію. Гнучкість регуляторних процесів дозволяє їм адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлену задачу в ситуації ризику.

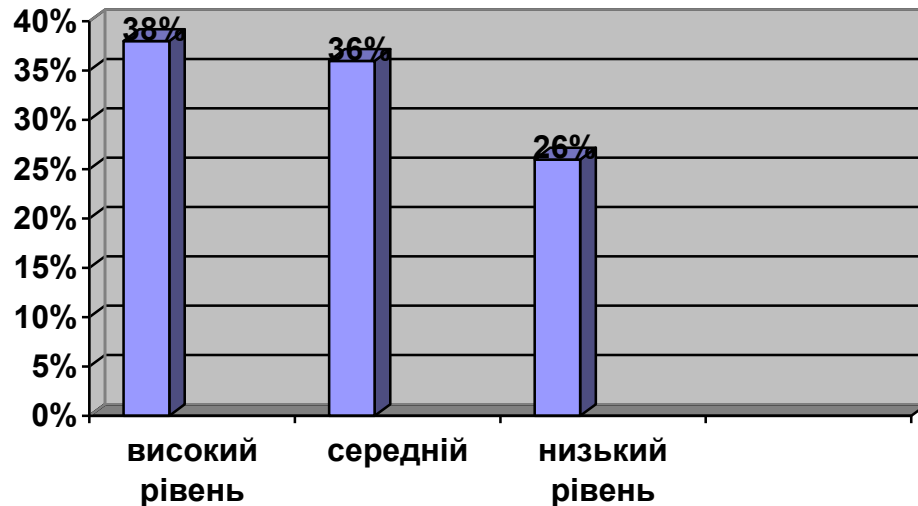


Рис. 2.10 – Розподіл результатів досліджуваних студентів за шкалою «Гнучкість» за опитувальником «Стильові особливості саморегуляції поведінки» В. Моросанової

36% досліджуваних мають середній рівень, що свідчить про їх ситуаційну здатність перебудовувати, вносити корекцію в систему саморегуляції при зміні зовнішніх та внутрішніх умов.

26% досліджуваних студентів мають низький рівень гнучкості. Тобто, вони в динамічній, мінливій обстановці почувають себе невпевнено, насилу звикають до змін в житті, до зміни обстановки і способу життя. Вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробити програму дій, виділити значимі умови, оцінити розузгодження отриманих результатів з метою діяльності і внести корекції. В результаті у них може виникати регуляторні збої і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності.

Далі ми аналізували та інтерпретували отримані результати за опитувальником «Стильові особливості саморегуляції поведінки» В. Моросанової за шкалою «Самостійність», отримані результати зображені на рис. 2.11. Нами було встановлено, що більшість

досліджуваних студентів 64% мають середній рівень за даним показником. Тобто, для них більш властиво достатній рівень розвиненості регулятивної автономності, схильні ситуаційно контролювати виконання поставлено мети, аналізувати свої результати діяльності. Однак ситуаційно можуть проявляти й залежність від оцінювання оточуючих й потребувати допомоги зі сторони.

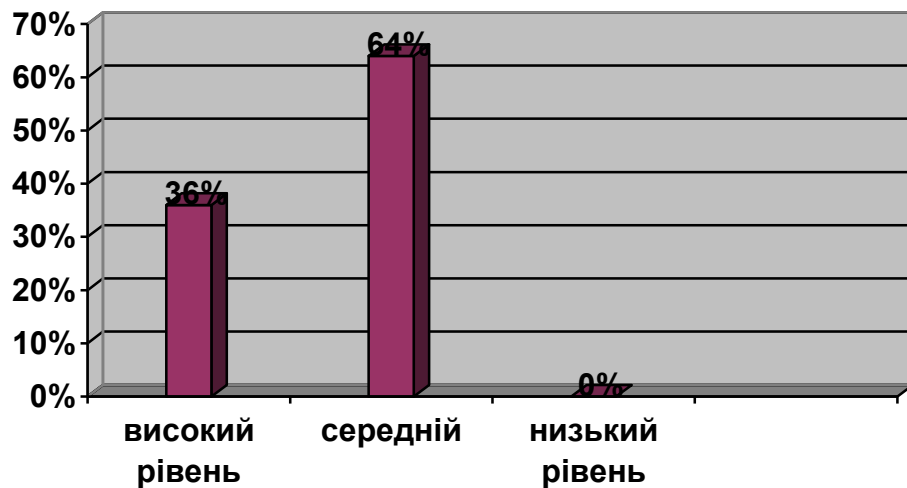


Рис. 2.11 – Розподіл результатів досліджуваних студентів за шкалою «Самостійність» за опитувальником «Стильові особливості саморегуляції поведінки» В. Моросанової

36% досліджуваних мають високий рівень, що свідчить про їх автономність в організації активності, їх здатності самостійно планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу по досягненню висуненої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності.

Крім цього варто зазначити, що нами не було діагностовано досліджуваних студентів з низьким рівнем самостійності. Таким чином, ми можемо стверджувати, що для студентів третього курсу не властиво проявляти залежність від думок і оцінок оточення. Плани і програми дій розробляються ними самостійно, не схильні некритично наслідувати чужі поради, проявляти потребу у сторонній допомозі, так як самостійно не можуть впоратися.

Отже, аналізуючи отримані результати за опитувальником «Стильові особливості саморегуляції поведінки», нами було встановлено, що для досліджуваних студентів третього курсу більш властиво середній рівень загальної саморегуляції, планування, моделювання, програмування, оцінки результатів і самостійності та високий рівень гнучкості. Тобто, для більшості студентів третього курсу є більш властиво достатній рівень загальної сформованості індивідуальної системи свідомої саморегуляції довольної власної активності, на достатньому рівні вміють висувати та утримувати цілі, усвідомлено планувати діяльність, усвідомлюючи при цьому зовнішні та внутрішні значимі умови, вміють програмувати власні дії, оцінювати адекватно себе та результати своєї діяльності, мають достатній рівень розвиненості регулятивної автономності та володіють високим рівнем сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати, вносити корекції в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов.

Після проведення дослідження за допомогою методики «Діагностика самоактуалізації особистості» ми аналізували та інтерпретували отримані результати (див. таблицю 2.1). Було виявлено, що за шкалою «Організація в часі» лише 10% досліджуваних мають високий рівень, що свідчить про те, що вони добре розуміють екзистенціальну цінність життя «тут і тепер», є правильно орієнтованими в часі, орієнтовані на сьогоднішнє, життя в теперішньому часі. Досліджувані, що правильно орієнтовані в часі, розглядаючи його в єдності минулого, сьогоднішнього і майбутнього, властиво не відкладати життя на завтра, не застрягати в минулому, а жити в сьогоднішньому, сприймаючи його, проте, в єдності з минулим і майбутнім. Вони є менш обтяжені почуттями провини, жалю, образи, що йдуть від минулого. Їх надії розумно пов'язані з діючими в даний час цілями. Їх віра в майбутнє позбавлена ригідних або ідеалістичних ідей.

48% досліджуваних мають середній рівень вміння організації в часі. Тобто, вони більш схильні ситуаційно жити в сьогоденні, орієнтуватися на принцип життя «тут і тепер», не відкладати своє життя на потім.

Крім цього варто зазначити, що 42% досліджуваних студентів мають низький ступінь правильності орієнтації людини в часі. А отже, для них більш складно жити сьогоденням, не відкладаючи своє життя «на потім» і не намагаючись знаходити притулок у минулому. Вони, навпаки, або живуть минулим, їх мучать каяття за скоєні вчинки, спогади про нанесені їм образи, вони відчувають постійні докори сумління або живуть майбутнім, будують недосяжні плани, надії, ставлять перед собою нереальні цілі. Таким чином, життя в минулому затримує природний розвиток особистості і сприяє виникненню в досліджуваних почуття неповноцінності. Досліджуваним студентам, що живуть переважно майбутнім, зазвичай притаманний страх за своє життя.

За шкалою «Підтримка» нами було виявлено наступні результати: лише 13% досліджуваних студентів мають високий рівень за даним показником. Тобто, ми можемо стверджувати, що для них більш властиво володіти внутрішньою підтримкою, яка керується в основному інтеріоризованими принципами і мотивацією. Вони є не схильними до зовнішнього впливу, проявляють свободу у виборі, характерно певне співвідношення «орієнтації на себе і на інших». До певної міри вони чутливі до схвалення, прихильності і добрих стосунків з оточуючими. У своїх вчинках спираються на власні почуття і думки, критично сприймають вплив зовнішніх сил і творчо розширюють нечисленні початкові принципи, які є для них керівними.

Також нами було виявлено, що 58% досліджуваних мають середній рівень за шкалою «Підтримка», що свідчить про їх ситуаційну спрямованість особистості на себе і її спрямованість на інших (див. таблицю 2.1). Тобто, вони схильні ситуаційно керуватися своїми

власними цілями, переконаннями, установками і принципами. Можуть бути також схильними до впливу зовнішніх обставин, думок інших людей, проявляти риси конформності.

Варто зазначити, що 29% досліджуваних студентів мають низький рівень за шкалою «підтримки». А отже, ми можемо стверджувати, що для них властиво прямувати «зсередини». Тобто, вони володіють зовнішньою підтримкою, більшою мірою схильні до впливу зовнішніх сил. Їх поведінка більше орієнтована на думку інших, а не на свою власну, схвалення інших людей ставлять за вищу мету. Крім цього для них характерно нав'язлива, ненаситна потреба в прихильності, у впевненості, що їх люблять.

Далі нами було розглянуто отримані результати за шкалою «Ціннісні орієнтації». Було виявлено, що лише 19% досліджуваних студентів мають високий рівень за даним показником. Тобто, ми можемо стверджувати, що досліджувані студенти схильні поділяти цінності особистості, яка самоактуалізується, а саме: добро, краса, цілісність, життєвість, унікальність, досконалість, справедливість, порядок, простота, легкість без зусилля, гра, самодостатність та інші. Перевага цих цінностей у досліджуваних вказує на їх прагнення до гармонійного буття і здорових відносин з людьми, не бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.

Також нами було виявлено, що 48% досліджуваних мають середні показники за шкалою «Ціннісні орієнтації», що свідчить про ситуаційність орієнтації досліджуваних цінностям, які властиві особистості, що самоактуалізується.

Та ще 33% досліджуваних студентів мають низький рівень за даними показниками. А отже, для них не властиво схильність поділяти цінності особистості, яка самоактуалізується, та саме прагнення до самоактуалізації.

Результати дослідження самоактуалізації у студентів

Шкали	Рівень					
	Високий		Середній		Низький	
	Кіл-ть чоловік	%	Кіл-ть чоловік	%	Кіл-ть чоловік	%
Організація в часі	3	10%	15	48%	13	42%
Підтримка	4	13%	18	58%	9	29%
Ціннісні орієнтації	6	19%	15	48%	10	33%
Гнучкість поведінки	4	13%	8	26%	19	61%
Сенситивність	4	13%	8	26%	19	61%
Спонтанність	3	10%	18	57%	10	33%
Самоповага	18	58%	9	29%	4	13%
Самоприйняття	4	13%	18	58%	9	29%
Погляд на природу	16	52%	12	38%	3	10%
Синергічність	3	10%	19	61%	9	29%
Прийняття агресії	4	13%	16	53%	10	34%
Контактність	3	9%	12	38%	16	53%
Пізнавальні потреби	3	10%	9	29%	19	61%
Креативність	4	13%	18	58%	9	29%

За шкалою «Гнучкість поведінки» нами було виявлено, що лише 13% досліджуваних мають високий рівень, що свідчить про здатність досліджуваних швидко реагувати на мінливу ситуацію, їх розумність при застосуванні деяких стандартних принципів поведінки.

У 26% досліджуваних студентів виявлено середній рівень за даною шкалою. А отже, для них властиво ситуаційно проявляти гнучкість поведінки в різних ситуаціях, гнучкість застосування стандартних оцінок, принципів.

Та ще у 61% досліджуваних виявлено низький рівень гнучкості поведінки. Тобто, ми можемо стверджувати, що для більшості студентів

третього курсу властиво проявляти догматизм, що виявляється в тому, що вони схильні дуже жорстко дотримуватися загальних принципів, що в свою чергу створює перешкоди для прагнє до самоактуалізації.

Аналізуючи отримані результати нами також було виявлено, що за шкалою «Сензитивність» лише 13% досліджуваних мають високі показники. Тобто, для них властиво проявляти високу, у порівнянні з іншими, чутливість до власних переживань і потреб.

У 26% досліджуваних було виявлено середній рівень сензетивності, що свідчить про ситуаційне вміння глибоко і тонко відчувати себе, свої власні переживання та потреби.

Однак, варто зазначити, що більшість студентів третього курсу мають низький рівень сенситивності (61% досліджуваних). Це свідчить, про те, що для більшості студентів третього курсу характерно в деякій мірі бездушність, не вміння розуміти власний емоційний стан, розуміти власні переживання та потреби.

Далі нами було розглянуто отримані результати за шкалою «Спонтанність». Було виявлено, що лише 10% досліджуваних мають високий рівень вміння проявляти спонтанність, що свідчить про те, що лише незначна частина досліджуваних студентів схильні виражати свої почуття в не продуманих заздалегідь діях.

57% досліджуваних мають середній рівень спонтанності. Тобто, більшість студентів здатні ситуаційно спонтанно висловлювати свої почуття, бути самим собою.

Та 33% досліджуваних мають низький рівень за даною шкалою, що свідчить про те, що їм властиво побоювання відкрито виявляти свої почуття, проявляти спонтанність, неочікуваність.

Аналізуючи отримані результати за шкалами «Сензитивність» та «Спонтанність», що можна віднести до блоку почуттів, ми можемо стверджувати, що більшість досліджуваних студентів третього курсу не

вміють розуміти власний емоційний стан, розуміти власні переживання і потреби та ситуаційно висловлювати свої почуття в поведінці.

За шкалою «Самоповага» нами було виявлено, що 58% досліджуваних мають високий рівень за даним показником. Таким чином, ми можемо стверджувати, що більшість досліджуваних студентів високо цінують себе, їм властиво подобатися собі за умови, що для цього є об'єктивні підстави.

Також було виявлено, що 29% досліджуваних мають середній рівень самоповаги, що свідчить про ситуаційне вміння студентів поважати себе, за власні високі досягнення.

Та 13% досліджуваних студентів мають низький рівень самоповаги. А отже, для них властиво не цінувати себе, докоряти собі за найменшої невдачі, бути непевними у власних силах.

Далі ми аналізували отримані результати за шкалою «Самоприйняття». Нами було виявлено, що лише 13% досліджуваних студентів мають високий рівень за даною шкалою. Тобто, вони здатні приймати себе всупереч своїй слабкості. Для них властиво приймати себе такими, які вони є, з усіма своїми недоліками і слабостями, проявляти самоповагу, поєднувати ці дві характеристики в собі (самоприйняття та самоповага), що в свою чергу сприяє самоактуалізації особистості.

58% досліджуваних студентів мають середній рівень самоприйняття. Тобто, ми можемо стверджувати, що для більшості студентів третього курсу властиво ситуаційні прояви сприймання себе всупереч своїм слабостям.

Та 29% досліджуваних студентів мають низький рівень самоприйняття. Для них властиво не приймати власні недоліки, заперечувати свої слабкості, вони схильні мати низький рівень самоповаги.

Аналізуючи отримані результати за шкалою «Самоповага» та «Самоприйняття», ми можемо констатувати той факт, що більшість досліджуваних студентів третього курсу мають середній рівень самосприйняття.

За шкалою «Погляд на природу» нами було отримано наступні результати: 52% досліджуваних студентів мають високий рівень. Тобто, ми можемо стверджувати, що більшість досліджуваних студентів третього курсу добре розуміють людську природу, що свідчить про стійку основу для щирих і гармонійних міжособистісних відносин, природної симпатія та довіри до людей, чесності, неупередженості, доброзичливості.

38% досліджуваних мають середній рівень за даною шкалою, що свідчить про ситуаційне розуміння людської природи, мужності і жіночності. Вони ситуаційно схильні вважати, що в природі людини співіснують добро і зло, безкорисливість і користолюбство, бездушність і чутливість, що може сприяти прагненню особистості до самоактуалізації.

Ще 10% досліджуваних мають низький рівень. Тобто, для них властиво вважати людину в сутності поганою, що зло – це сама характерна властивість для природи людини. Досліджувані студенти схильні недовіряти людям, не вірити в могутність людських можливостей.

Далі нами були розглянуті результати за шкалою «Синергійність». Виявлено, що лише 10 % досліджуваних мають високий рівень. Тобто, ми можемо стверджувати, що лише незначна частина досліджуваних студентів третього курсу здатні осмислено пов'язувати суперечливі життєві явища.

61 % досліджуваних мають середній рівень. Отже, більшість досліджуваних ситуаційно здатні до цілісного сприйняття світу і людей, знаходити закономірні зв'язки у всіх явищах життя, розуміти, що такі

протилежності, як робота і гра, кохання та хтивість, егоїзм і безкорисливість, не є антагоністичними.

Та у 29 % досліджуваних за даною шкалою було виявлено низький рівень, що свідчить про те, що вони схильні життєві протиріччя сприймати як антагоністичні.

Також варто зазначити, про життєву концепцію досліджуваних, на основі результатів за шкалами «Синергії» та «Погляд на природу». Було виявлено, що для більшості студентів третього курсу властиво розуміння людської природи та знаходження закономірних зв'язків у всіх явищах життя, вони схильні до цілісного сприймання світу та людей.

Нами було проаналізовано отримані результати за шкалою «Прийняття агресій» й виявлено, що лише 13 % досліджуваних мають високий рівень за даною шкалою. Отже, лише незначна частина студентів третього курсу розуміє, що агресивність і гнів властиві природі людини і можуть проявлятися в міжособистісних контактах.

У 53 % досліджуваних виявлено середній рівень. Таким чином, ми можемо стверджувати, що більшість досліджуваних студентів ситуаційно здатні приймати свою агресивність як природну властивість.

Та 34 % досліджуваних мають низький рівень за даною шкалою, що свідчить про їх прагнення приховати свою агресивність, прагнення взагалі відмовитися від агресії, придушити її в собі, заперечувати так самою особистісну властивість.

Далі нами було розгляну отримані результати за шкалою «Контактність». Було виявлено, що лише 9 % досліджуваних мають високий рівень за даним показником. Це свідчить про те, що їм властиво завжди легко і швидко вступати в контакт, при цьому їх відносини з людьми не є поверхневими, що сприяє самоактуалізації особистості студентів. Вони відіграють значиму роль у житті своїх друзів і близьких, їх відносини з людьми повні змісту і доброзичливості.

38 % досліджуваних мають середній рівень. Це свідчить про ситуаційну здатність досліджуваних встановлювати глибокі й тісні контакти з оточуючими.

53 % досліджуваних студентів мають низький рівень за даним показником. Таким чином, ми можемо стверджувати, що для більшості студентів третього курсу властиво зазнавати труднощів в спілкуванні.

За отриманими результатами за шкалами «Прийняття агресії» та «Контактність», що свідчать про міжособистісну чутливість досліджуваних, було виявлено, що більшість студентів третього курсу ситуаційно приймають свою агресивність як природну активність, так щоб вона не впливала на їх міжособистісні зв'язки. Однак вони можуть зазнавати труднощів в спілкуванні, міжособистісні відносини їх можуть бути поверховими.

Аналізуючи отримані результати за шкалою «Пізнавальні потреби», було виявлено, що лише 10 % досліджуваних студентів мають високий рівень за даним показником. А отже, для них властиво високий рівень прагнення до придбання знань про навколишній світ, що сприяє самоактуалізації особистості. Вони є завжди відкритими новим враженням, мають високий рівень здатності до буттєвого пізнання – безкорисливу спрагу нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний безпосередньо з задоволенням будь-яких потреб.

У 29 % досліджуваних студентів виявлено середній рівень розвитку пізнавальних потреб, що свідчить про ситуаційне прагнення до придбання нових знань, наявність бажання може бути опосередковане наявністю інтересу до теми, що варто вивчити, дослідити, пізнати.

Та 61 % досліджуваних мають низький рівень пізнавальних потреб. Таким чином, ми можемо стверджувати, що у більшості студентів третього курсу слабо виражене прагнення до пізнання навколишнього світу, вони не схильні до прагнення до самоактуалізації.

Виявлено, що лише 13 % досліджуваних за шкалою «Креативність» мають високий рівень, що свідчить про високо розвинену творчу направленість особистості студентів.

У 58 % досліджуваних – середній рівень за даним показником, що свідчить про те, що більшість студентів третього курсу мають ситуаційну творчу спрямованість. Тобто, вони схильні проявляти креативність, творчий підхід до питань, що викликають у них інтерес.

29 % досліджуваних мають низький рівень креативності, що свідчить про їх слабкий творчий потенціал, про ригідність мислення.

Шкали «Пізнавальні потреби» та «Креативність» відносяться до блоку питань відношення до пізнання. Аналізуючи отримані результати, ми можемо стверджувати, що для більшості досліджуваних студентів третього курсу властиво слабке прагнення до пізнання, однак вони ситуаційно можуть проявляти творчу спрямованість, креативний підхід до пізнання.

Отже, дослідження самоактуалізації виявило, що у студентів третього курсу високий бал за шкалою «Самоповаги» і шкалою «Погляд на природу людини». Відповідно до змісту цих шкал, ми можемо стверджувати, що студенти третього курсу здатні оцінити свої достоїнства, позитивні риси, схильні поважати себе за них. Також для них характерна схильність сприймати природу людини в цілому як позитивну. Результати зображені на рис. 2.12.

Більшість студентів мають середні результати в діапазоні 45-55 Т-балів за наступними шкалами (результати зображені на рис. 2.12): «Орієнтації у часі» – 47 Т-балів, «Підтримки» – 53 Т-бала, «Ціннісні орієнтації» – 54 Т-бала, «Спонтанності» – 51 Т-бал, «Самоприйняття» – 49 Т-бала, шкалою «Синергії» – 49 Т-балів, «Прийняття агресії» – 54 Т-бала, «Креативності» – 50 Т-балів. Дані результати є показниками психічної та статистичної норми досліджуваних студентів третього курсу.

Низькі оцінки досліджувані студенти показали за шкалою «Гнучкості поведінки» – 44 Т-бала, що свідчить про нездатність швидко і адекватно реагувати на мінливу ситуацію; «Сензитивності» – 43 Т-бала, що свідчить про нерозвинену рефлексію у студентів третього курсу, здатності до визначення своїх почуттів, потреб; «Контактність» – 44 Т-бала, що говорить про нездатність досліджуваних до швидкого встановлення глибоких і тісних емоційно-насичених контактів з людьми, до суб'єкт - суб'єктного спілкування; «Пізнавальних потреб» – 38 Т-балів, що свідчить про відсутність прагнення до придбання знань про навколишній світ.

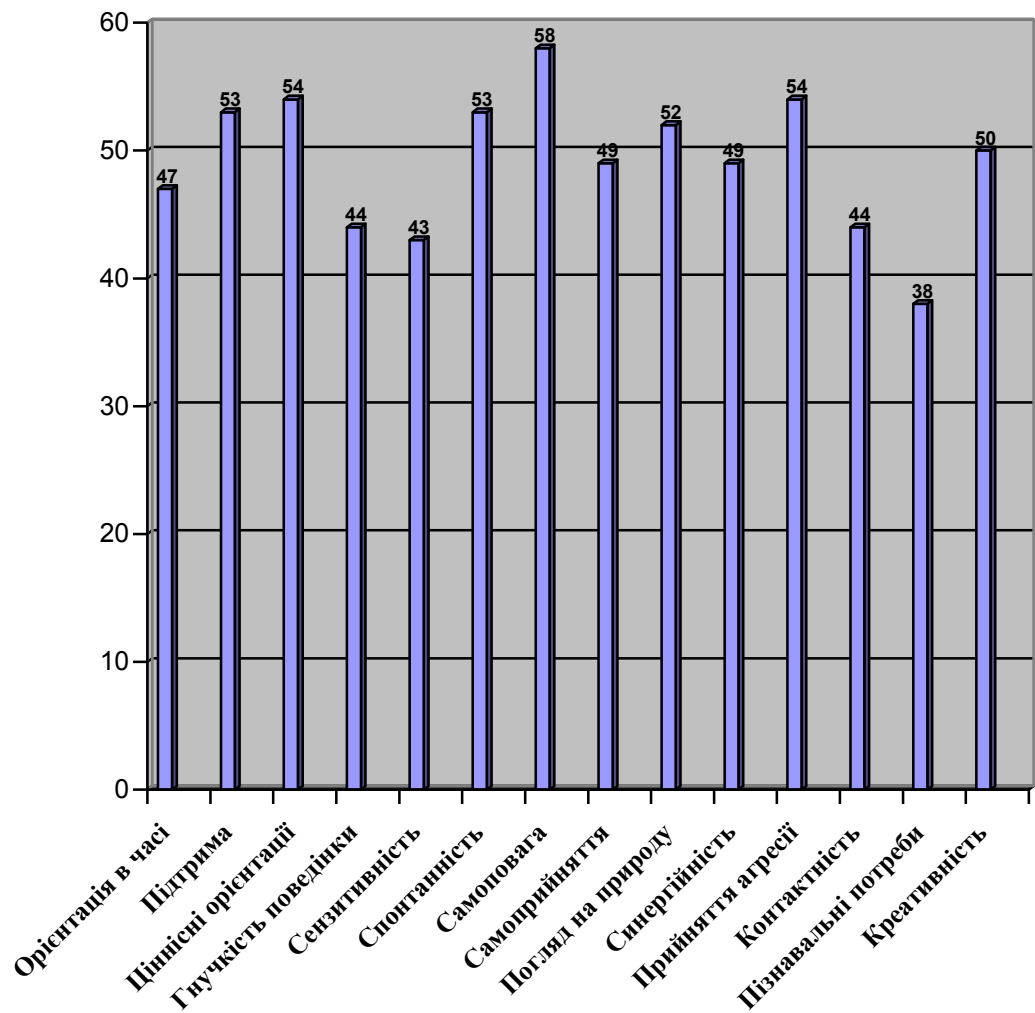


Рис. 2.12 – Розподіл результатів досліджуваних за методикою «Діагностика самоактуалізації особистості»

Таким чином, за всіма показниками самоактуалізації більшість студентів третього курсу мають середні і низькі значення, подібні дані можуть бути наслідком того, що самоактуалізація ще тільки почала розвиватися у студентів, що знаходяться як раз в такому віці, коли цей процес починає формуватися.

Також нами було проведено кореляційний аналіз отриманих результатів та встановлено, що рівень життєстійкості студентів залежить від таких стильових особливостей саморегуляції поведінки, як: моделювання ($r_s = 0,38$, при $p < 0,05$), оцінка результатів ($r_s = 0,44$, при $p < 0,05$) та загальний рівень саморегуляції ($r_s = 0,82$, при $p < 0,01$). Фрагмент кореляційної плеяди наведений на рис. 2.13.

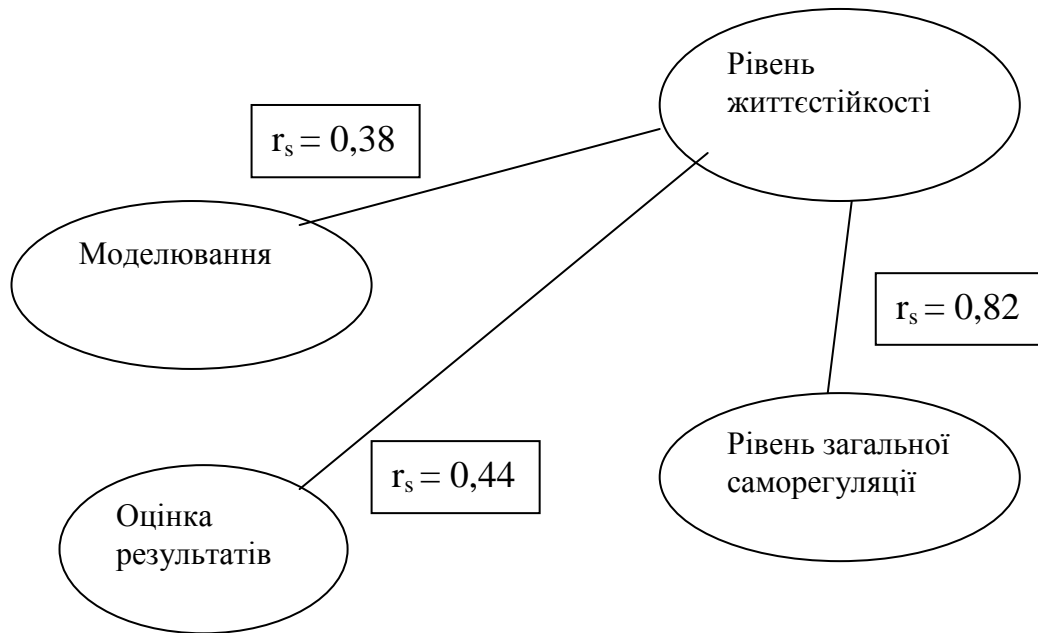


Рис. 2.13 – Фрагмент кореляційної плеяди, що відтворює зв'язки життєстійкості зі стильовими особливостями саморегуляції поведінки

Отже, нами було виявлено кореляційний зв'язок, між рівнем життєстійкості та таким видом стильової саморегулятивної поведінки, як моделювання ($r_s = 0,38$, при $p < 0,05$). Отриманий зв'язок свідчить про те, що чим більше студенти здатні виділяти значимі умови досягнення

цілей як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, тим краще вони зможуть справлятися зі складними життєвими ситуаціями.

Також нами було виявлено залежність рівня життєстійкості від стильової саморегулятивної поведінки оцінки результатів ($r_s = 0,44$, при $p < 0,05$). Тобто, чим краще у студентів сформовані стійкі суб'єктивні критерії оцінки результатів, вміють адекватно оцінювати як сам факт розузгодження отриманих результатів з метою діяльності, так і причини, що привели до цього, гнучко адаптуючись до зміни умов, тим краще справлятимуться зі складними стресовими життєвими ситуаціями.

Було виявлено взаємозв'язок, між рівнем життєстійкості та загальним рівнем саморегуляції ($r_s = 0,82$, при $p < 0,05$). Отже, ми можемо стверджувати, що чим краще студенти вміють гнучко та адекватно реагувати на зміну умов, усвідомлено висувати та досягати мети, тим краще вони зможуть справлятися зі складними життєвими ситуаціями, матимуть вищий рівень життєстійкості.

Крім цього нами було встановлено взаємозв'язок життєстійкості з рівнем самоактуалізації особистості, а саме з такими показниками, як ціннісні орієнтації ($r_s = 0,42$, при $p < 0,05$), контактність ($r_s = 0,37$, при $p < 0,05$), гнучкість поведінки ($r_s = 0,78$, при $p < 0,01$) та сенситивність ($r_s = -0,39$, при $p < 0,05$). Фрагмент кореляційної плеяди зображений на рис. 2. 14.

Відповідно до коефіцієнта кореляції Спірмена, встановлено прямий значущий зв'язок життєстійкості з цінностями особистості, що самоактуалізується ($r_s = 0,42$, при $p < 0,05$). Тобто, студенти, котрі поділяють цінності особистості, що самоактуалізується, характеризується успішністю в переборенні несприятливих труднощів життя.

Також нами було встановлено прямий значущий зв'язок залученості з цінностями особистості, що самоактуалізується (коефіцієнт кореляції Спірмена $r_s = 0,41$, $p < 0,05$). Таким чином, ми можемо стверджувати, що

надання переваги цінностям особистості, що самоактуалізується значущо пов'язане з гармонійною взаємодією особистості студентів з оточуючим світом, з можливістю сприймати себе значимою та цінною особистістю, щоб повністю включатись у розв'язання життєвих задач, незважаючи на наявність стресогенних факторів впливу. Залученість сприяє самоактуалізації особистості студентів, мотивує до саморозвитку, сприяє здоровому образу думок та поведінки.

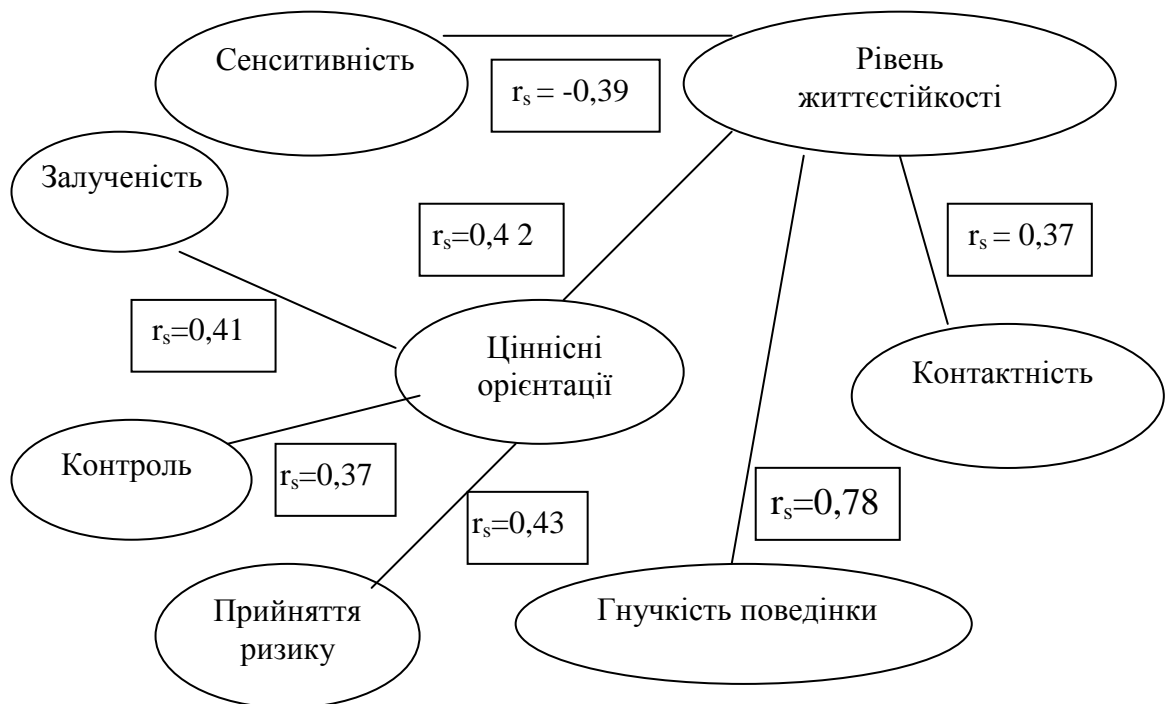


Рис. 2.14 – Фрагмент кореляційної плеяди, що відтворює зв'язки між рівнем життєстійкості та показниками самоактуалізації студентів

За допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена встановлено також прямий значущий зв'язок цінностей особистості, що самоактуалізується, з атитюдом, умовно названим «контролем» (коефіцієнт кореляції Спірмена $r_s = 0,37$, при $p < 0,05$). Тобто, надання переваги цінностям самоактуалізації значущо позитивно пов'язано з атитюдом, що мотивує студентів до пошуку шляхів впливу на результати стресогенних змін, на противагу впаданню в стан безпорадності та пасивності.

Крім цього встановлено прямий значущий зв'язок цінностей особистості, що самоактуалізується, з прийняттям ризику ($r_s = 0,43$, при $p < 0,05$). Це свідчить про те, що студенти, які поділяють цінності особистості, що самоактуалізується, характеризується наявністю даного атитюду, сутність якого полягає у сприйманні особистістю подій життя як викликів та випробувань особисто собі. Тобто, чим більше студенти розділяють цінності, що сприяють само актуалізації, тим більше вони схильні розглядати життя як спосіб набуття досвіду, як позитивного, так і негативного, з метою її власного розвитку.

Також нами було встановлено прямий кореляційний зв'язок життестійкості з рівнем контактності студентів ($r_s = 0,37$, при $p < 0,05$). Тобто, чим більше студенти схильні контактувати з оточуючими людьми, проявляти риси екстравертованості, тим більше для них властиво здатність справлятися зі складними життєвими ситуаціями.

Виявлено, за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена, що рівень життестійкості також залежить від гнучкості поведінки особистості ($r_s = 0,78$, при $p < 0,01$). Тобто, чим більше студентам властиво проявляти гнучкість у власній поведінці, швидко реагувати на ситуацію, що змінюється, тим вищий рівень життестійкості для них характерний.

Крім цього нами було виявлено обернену залежність між життестійкістю та сенситивністю ($r_s = - 0,39$, при $p < 0,05$). Тобто, чим більше студентам властиво чутливість до власних переживань та потреб, тим менше вони здатні справлятися зі складними життєвими ситуаціями.

Таким чином, аналізуючи отримані результати за допомогою рангового коефіцієнта кореляції Спірмена, ми можемо стверджувати, що рівень життестійкості студентів залежить від того, чим краща у них саморегуляція поведінки, здатні виділяти значимі умови досягнення цілей як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, чим більше вміють адекватно оцінювати результати своєї діяльності та

можливі причини невдач, чим більше студенти поділяють цінності особистості, що самоактуалізується, схильні контактувати з оточуючими, проявляють гнучкість у власній поведінці та не схильні до надчутливості до власних переживань та потреб.

Висновки до другого розділу

В ході проведення емпіричного дослідження нами було виявлено, що для більшості досліджуваних студентів третього курсу властиво середній рівень прояву залученості, контролю, життєстійкості та високий рівень прийняття ризику. Тобто, для них є більш властиво ситуаційний прояв 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. Також властиво ситуаційна схильність до прояву контролю за обставинами, організувати пошук шляхів впливу на результати стресогенних змін, в протидію впадінню в стан безпорадності та пасивності. Ситуаційно схильні справлятися зі стресами, проявляти психологічну живучість, гнучкість поведінки в подоланні стресів та проявляти мотивацію подолання стресогенних життєвих ситуацій. Однак при цьому для них характерно розглядати життя як спосіб отримання досвіду, готові діяти в умовах, коли відсутні стовідсоткові гарантії успіху, на свій страх і ризик.

Що стосується стильової саморегулятивної поведінки студентів третього курсу, то для них більш характерним є середній рівень загальної саморегуляції, планування, моделювання, програмування, оцінки результатів і самостійності та високий рівень гнучкості. Тобто, для більшості студентів третього курсу є більш властиво достатній рівень загальної сформованості індивідуальної системи свідомої саморегуляції довольної власної активності, на достатньому рівні вміють

висувати та утримувати цілі, усвідомлено планувати діяльність, усвідомлюючи при цьому зовнішні та внутрішні значимі умови, вміють програмувати власні дії, оцінювати адекватно себе та результати своєї діяльності, мають достатній рівень розвиненості регулятивної автономності та володіють високим рівнем сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати, вносити корекції в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов.

Характерно середній рівень розвитку самоактуалізації. Тобто, студенти можуть ситуаційно проявляти своє прагнення до більш повного виявлення і розвитку власних особистісних можливостей.

Виявлено, що на такий рівень розвитку самоактуалізації студентів третього курсу впливають такі соціально-психологічні аспекти, як: високий рівень самоповаги та здатність оцінити свої достоїнства, позитивні риси та схильність сприймати природу людини в цілому як позитивну. А також низький рівень гнучкості їх поведінки, що говорить про нездатність швидко і адекватно реагувати на мінливу ситуацію; низький рівень сензитивності, що свідчить про нерозвинену рефлексію у студентів третього курсу, здатності до визначення своїх почуттів, потреб; низький рівень контактності, що говорить про нездатність досліджуваних до швидкого встановлення глибоких і тісних емоційно-насичених контактів з людьми, до суб'єкт – суб'єктного спілкування та низький рівень їх пізнавальних потреб, що свідчить про відсутність у них прагнення до придбання знань про навколишній світ.

За допомогою кореляційного аналізу було встановлено взаємозв'язок життестійкості з такою стильовою саморегулятивною поведінкою, як моделювання, оцінка результатів та загальний рівень саморегуляції. Також нами було виявлено взаємозв'язок життестійкості з самоактуалізацією, а саме з ціннісними орієнтаціями особистості, що прагне до самореалізації, гнучкістю поведінки, сенситивністю та контактністю. Крім цього було встановлено ціннісних орієнтацій

особистості, що самоактуалізується, з залученістю, контролем та прийняттям ризику.

Тобто, рівень життєстійкості студентів залежить від того, чим краща у них саморегуляція поведінки, здатні виділяти значимі умови досягнення цілей як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, чим більше вміють адекватно оцінювати результати своєї діяльності та можливі причини невдач, чим більше студенти поділяють цінності особистості, що самоактуалізується, схильні контактувати з оточуючими, проявляють гнучкість у власній поведінці та не схильні до надчутливості до власних переживань та потреб.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне та емпіричне дослідження дозволило нам зробити наступні висновки:

1. Вивчивши наукову літературу з проблеми дослідження особливостей життєстійкості та регулятивних характеристик особистості юнацького віку, ми встановили, що життєстійкість представляє собою систему переконань про себе, світ, відносини із світом та пов'язана із можливістю подолання особистістю різних стресів, підтримкою високого рівня фізичного і психологічного здоров'я, а також з оптимізмом, самоефективністю, суб'єктивною задоволеністю власним життям, здатністю до неперервного особистісного саморозвитку. Складається з таких компонентів, як: залученість, контроль та прийняття ризику.

2. Виявлено, що особистість має регулятивні характеристики, які використовуються в широкому спектрі складних життєвих ситуацій, і вони зв'язані з рисами особистості. Регулятивними характеристиками є особистісний адаптаційний потенціал, емоційна стійкість особистості, особистісна надійність, психологічна стійкість, емоційно-вольова регуляція поведінки, саморегуляція, самоефективність, самоповага, позитивне самоствавлення, самоактуалізація, планування цілей, моделювання значущих умов їх досягнення, програмування дій, оцінювання і корекція результатів, регуляторно-особистісні властивості, наприклад, гнучкість та самостійність. Регулятивні характеристики особистості дозволяють протистояти виникненню внутрішнього напруження у стресових ситуаціях та досягати стійкого опанування труднощів.

3. Проаналізовано психологічні особливості юнацького віку. Він характеризується становленням сталої самосвідомості, розвитком зрілої самооцінки, виробленням світогляду. В цей період розвивається особистісний потенціал людини, її прагнення до самоактуалізації, є

сенситивним для формування життєвих цінностей особистості, формується ідентичність в тому числі й професійна ідентичність, зростає рівень свідомого самоконтролю та саморегуляції поведінки.

4. Виявлено, що для студентів третього курсу властиво середній рівень життєстійкості.

5. З'ясовано, що для студентів властиво в складних життєвих ситуаціях проявляти такі регулятивні характеристики, як: середній рівень прояву залученості, контролю та високий рівень прийняття ризику.

6. Виявлено, що для студентів характерно прояв середнього рівня загальної саморегуляції, на достатньому рівні вміють висувати та утримувати цілі, планувати діяльність, усвідомлюючи при цьому зовнішні та внутрішні значимі умови, на достатньому рівні вміють програмувати власні дії, оцінювати адекватно себе та результати своєї діяльності, мають достатній рівень розвиненості регулятивної автономності та володіють високим рівнем сформованості регуляторної гнучкості.

7. Встановлено, що для студентів характерно середній рівень розвитку самоактуалізації.

8. З'ясовано, що на середній рівень розвитку самоактуалізації студентів впливають такі соціально-психологічні аспекти, як: високий рівень самоповаги та здатність оцінити свої достоїнства, позитивні риси, схильність сприймати природу людини в цілому як позитивну, а також низький рівень гнучкості поведінки студентів, нездатність швидко і адекватно реагувати на мінливу ситуацію; нерозвинена рефлексія, слабка здатність до визначення своїх почуттів, потреб, низький рівень сензитивності; низький рівень контактності, нездатність до швидкого встановлення глибоких і тісних емоційно-насичених контактів з людьми та низький рівень їх пізнавальних потреб.

9. Встановлено взаємозв'язок життєстійкості з такою стильовою саморегулятивною поведінкою, як моделювання, оцінка

результатів та загальний рівень саморегуляції та з самоактуалізацією, а саме з ціннісними орієнтаціями особистості, що прагне до самореалізації, гнучкістю поведінки, сенситивністю та контактністю. Життєстійкість може бути особистісною рисою, що визначає стиль поведінки людини, її спрямованість на подолання труднощів, здатність гнучко та мобільно реагувати на зміни ситуації, умови взаємодії. *Ця здатність є головним механізмом для зарадної поведінки у теперішньому та побудові цілей і планів у майбутньому.* Головна функція життєстійкості полягає у можливості будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення особистості у складних життєвих обставинах. Таким чином, життєстійкість можна розглядати в якості особистісного потенціалу ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях та екстремальних життєвих умовах і як здатність не втратити сенсу життя та конструювати власне майбутнє.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология [Текст] / Г. С. Абрамова. – М.: Академический проспект, 2000. – 621 с.
2. Абульханова-Слаская К. А. Время личности и время жизни [Текст] / К. А. Абульханова, Т. Н. Березина. – СПб.: Алетейя, 2001. – 89 -134 с.
3. Абульханова-Слаская К. А. Стратегия жизни [Текст] / К. А. Абульханова-Слаская. – М: Мысль, 1991. – 299 с.
4. Аверин В. А. Психология человека от рождения до смерти. Младенчество. Детство. Юность. Взрослость. Старость [Текст] / В. А. Аверин, Ж. К. Дандарова. – СПб. : прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 411 с.
5. Александрова Л. А. Концепции жизнестойкости в психологии [Текст] / Л. А. Александрова, М. М. Горбатов, А. В. Серый, М. С. Яницкий // Сибирская психология сегодня. Сб. научн. трудов. – Вып. 2 – Кузбассвузизда, 2004. – С. 82-90.
6. Андрієнко В. О. Математична статистика для психологів [Текст] / В. О. Андрієнко. – Одесса : Астропринт. – 2001. – 232 с.
7. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита [Текст] / Д. И. Анцыферова // Психологический журнал. – Т. 15. – № 1.– 1994. – С. 3-18.
8. Бабатіна С. І. Особливості взаємозв'язку життєстійкості з темпоральними характеристиками особистості студента [Електронний ресурс] / С. І. Бабатіна. – Режим доступу: [VKhnpri_psychol_2012_43\(2\)__5%20\(2\).pdf](#)
9. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Процессы и ресурсы преодоления стресса [Текст] / В. А. Бодров // Психологический журнал. – Ч. 2. – №2. – С. 112-127.
10. Бодров В. А. Личностная детерминация развития и преодоления психологического стресса [Текст] / В. А. Бодров, А. Л. Журавлев, Т. Л.

- Крюкова, Е. А. Сергиенко // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы.– М.: Институт психологии РАН, 2008. – С. 235-256.
11. Брозовська В. Й. Тлумачний рос.-укр. словник психологічних термінів. Толковый русс.-укр. словарь психологических терминологии [Текст] / В. Й. Бродовська, В. О. Грушевський, І. П. Патрик. – К. : Професіонал, 2007. – 504 с.
 12. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике [Текст] / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2007. – 528 с.
 13. Вахромов, Е. Е. Вершины жизни и пути их достижения, самоактуализация, акме и жизненный путь человека [Текст] / Е. Е. Вахромов // Прикладная психология и психоанализ. – М.: Приор, 2001. – №4. – 112 с.
 14. Вікова та педагогічна психологія: Навч. пос. для студ. ВНЗ. [Текст] / О. В. Скрипниченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднічук та ін. – 2-ге вид. – К.: Карквела, 2007. – 400 с.
 15. Волков Б. С. Психология юности и молодости [Текст] / Б. С. Волков. – М.: Академический проект, 2006. – 256 с.
 16. Гамезо М. В. Возрастная и педагогическая психология : Учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов [Текст] / М. В. Гамезо, Е. А. Петрова, Л. М. Орлова. – М.: Педагогическое общество России, 2003. – 509 с.
 17. Заброцький М. М. Основи вікової психології. Навчальний посібник [Текст] / М. М. Заброцький. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. – 112 с.
 18. Еникеев М. И. Общая психология: учебник для вузов [Текст] / М. И. Еникеев. – М.: Приор, 2001. – 400 с.
 19. Крайг Г. Психология развития [Текст] / Г. Крайг. – 7-е междунар. изд. – СПб. : Питер, 2000. – 992с.

20. Крюкова Т. Л. Стили совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях [Текст] / Т. Л. Крюкова, В. А. Бодров, А. Л. Журавлев // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. – Вып 1. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – С. 298-316.
21. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці [Текст] : монографія / С. Б. Кузікова. – Сум. держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка. – Суми: МакДен, 2012. – 410 с.
22. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – М. : ТЦ «Сфера», при участии «Юрайт-М», 2001. – 464 с.
23. Кучеренко Є. В. Розвиток регулятивно-поведінкового компонента в професійному самовизначенні майбутнього психолога [Текст] / Єгор Кучеренко // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: Науково-теоретичний збірник. – Переяслав-Хмельницький, 2010. – Вип. 19. – С. 119 – 123.
24. Ларіна Т. О. Життестійкість як життєве завдання особистості [Текст] / Т. О. Ларіна, Н. В. Чепелева // Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007. – Том 2. – Вип. 5. – С. 131-138.
25. Леонтьев Д. А. Тест жизнестойкости [Текст] / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказов. – М.: Смысл, 2006. – С. 3-63.
26. Леонтьев Д.А. Саморегуляция как предмет изучения и как объяснительный принцип [Текст] / Д. А. Леонтьев // Психология саморегуляции XX века (под ред. В. И. Моросановой). — Нестор-История Санкт-Петербург, Москва, 2011. — С. 74–89..

27. Леонтьев Д. А. Самоактуализация как движущая сила личностного развития: историко-критический анализ [Текст] / Д. А. Леонтьев // Современная психология мотивации. – М.: Смысл, 2002. – С. 13-46.
28. Леонтьев Д. А. Феномент рефлексии в контексте проблемы саморегуляции [Электронный ресурс] / Д. А. Леонтьев, А. Ж. Аверина // Психологическое исследование (электронный журнал) –№ 2 (16). – 2011.– С. 80-94. – Режим доступа: <http://istina.msu.ru/publications/article/1117008/>
29. 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.
30. Лук'янова Т. Дослідження зв'язку життєстійкості, її компонентів та моделей поведінки в стресовій ситуації у студентів [Електронний ресурс] / Т. Лук'янова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія . – 2012. – Вип. 42(1). – С. 151-162. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VKhnpu_psykhol_2012_42\(1\)](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VKhnpu_psykhol_2012_42(1))
31. Мадди С. Жизнестойкость, ее диагностика и тренинг [Электронный ресурс] / С. Мадди. – Режим доступа: <http://institut.smysl.ru/article/21.php>
32. Маклаков О. Г. Особистісний адаптаційний потенціал: його мобілізація та прогнозування в екстремальних умовах [Текст] / О. Г. Маклаков // Психологічний журнал. – 2001. – Т. 22. – № 1. – С. 16 – 24.
33. Максименко С. Л. Загальна психологія: Навч. пос. для студ. ВНЗ [Текст] / С. Л. Максименко. – 2е вид., перероб. і доп. – К. : Центр навч. літ-ри, 2004. – 272 с.
34. Махнач А. В. Международная конференция по проблемам жизнеспособности детей и подростков [Текст] / А. В. Махнач // Психологический журнал. – 2006. – №2. – С. 128-131.

35. Моросанова В. И. Стилевая саморегуляция поведения человека [Текст] / И. В. Моросанова, Е. М. Коноз // Вопросы психологии. – 2000. – №2. – С. 118-127.
36. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов [Текст] / В. С. Мухина. – 5-е изд., стереотип. – М. : Академия, 2000. – 456 с.
37. 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.
38. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных [Текст] / А. Д. Наследов. – СПб.: Речь, 2004. – 392 с.
39. Обозов Н. Н. Возрастная психология: юность и зрелость [Текст] / Н. Н. Обозов. – СПб.: СаиВеда, 2000. – 136 с.
40. Першина Л. А. Возрастная психология: Учеб. пос. для вузов [Текст] / Л. А. Першина. – М.: Академия, 2004. – 256 с.
41. Психология жизненного пути личности: учеб. пособие [Текст] / К. В. Карпинский. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 167 с.
42. Психология человека от рождения и до смерти. Психологический атлас человека [Текст] / Под ред. А. А. Реана. – СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2007. – 651 с.
43. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста: учеб. пособие для студ. и аспирантов психологич. фак-тов [Текст] / Ф. Райс. – 8-е международное изд. – СПб. : Питер, 2000. – 624 с.
44. Савчин М. В. Вікова психологія: Навч. пос. для студ. ВНЗ [Текст] / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – К.: Академвидав, 2005. – 360 с.
45. Самаль, Е. В. Самоактуализация личности в процессе обучения в вузе: Автореф. дис. канд. псих. наук [Текст] / Е. В. Самаль. – Ярославль, 2008. – 24 с.

46. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Е. В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2006. – 350 с.
47. Словарь-справочник по возрастной и педагогической психологии [Текст] / Под ред. М. В. Гамезо. – М. : Пед. Общество России, 2001. – 128 с.
48. Титаренко Т. М. Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. [Текст] / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна. – К.: Марич, 2009. – 76с.
49. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності [Текст] / Т. М. Титаренко. – К.: Либідь, 2003. – 374 с.
50. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Навч. посібник [Текст] / Т. М. Титаренко. – К.: Каравела, 2013. (2-е вид.) – 362 с.
51. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. [Текст] / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – С. 426-433.
52. Шилакина А. В. Развитие профессиональной самоактуализации у студентов-психологов в вузе: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 [Текст] / А. В. Шилакина. Моск. гор. пед. ун-т. – М.: 2004. – 24 с.
53. Шкуратова. І. П. Особистісні ресурси як головний чинник справляння з кризовими ситуаціями [Текст] / І. П. Шкуратова, Є. А. Анненкова // Психологія кризи і кризових станів. Міждисциплінарний щорічник. – 2007. – Вип.4. – С. 17-23.

**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Я,

_____,
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, УСВІДОМЛЮЮ, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

• вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;

- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;

– надавати згоду на:

• безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;

• оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;

• використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;

– самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;

– надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;

– не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;

– своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;

– не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;

– підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;

– поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;

– не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;

– відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;

– запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;

– не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;

– не підроблювати документи;

– не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;

– не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;

– не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;

– не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;

– не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;

– не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;

– не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

(дата)

(підпис)

(ім'я, прізвище)

