

УДК 159.923.3-057.875:159.9.072  
DOI 10.32999/ksu2312-3206/2019-4-11

## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

**Запека Яна Григорівна,**

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології розвитку

*Київський національний університет імені Тараса Шевченка*

yana.nevidoma@gmail.com

orcid.org/0000-0002-3412-3629

**Мета.** Метою статті є теоретичне обґрунтування й емпіричне дослідження життєстійкості студентів в умовах суспільно-економічної кризи. У статті здійснено психологічний аналіз основних наукових підходів до розуміння феномену життєстійкості у вітчизняній та зарубіжній психології. У результаті теоретичного аналізу з'ясовано, що життєстійкість розглядається і як особистісна риса, і як адаптаційний потенціал людини в подоланні складних життєвих ситуацій. Визначено, що дослідження життєстійкості рідше концентруються на особистісному аспекті, де поняття життєстійкості розглядалося б у взаємозв'язку із цінностями та смислами особистості.

**Методи.** Для реалізації мети дослідження нами був підібраний та використаний такий діагностичний інструментарій: методика «Смисложиттєві орієнтації» (Д. Леонт'єв); методика «Тест життєстійкості» (С. Мадді, в адаптації Д. Леонт'єва, О. Расказової); методика «Шкала загальної самоефективності» (Р. Шварцер, М. Єрусалем, в адаптації В. Ромека). Методами оброблення емпіричних даних стали: описова статистика, однофакторний дисперсійний аналіз, t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона).

**Результати.** У дослідженні взяли участь 120 студентів українських університетів. Доведено, що рівень життєстійкості має статистично значущий взаємозв'язок зі ступенем вираженості смисложиттєвих орієнтацій і рівнем самоефективності. Установлено, що структура і якість взаємозв'язків смисложиттєвих орієнтацій значуще відрізняються у студентів із різними показниками життєстійкості. Виявлено, що досліджувані з високим рівнем життєстійкості вирізняються вищим рівнем продуктивності життя, більш емоційно та з більшим інтересом ставляться до життя, цілеспрямовані, здатні контролювати своє життя та вільно ухвалювати рішення. Під час порівняння середніх значень серед чоловіків і жінок виявилась статистично значуща відмінність за шкалою «контролю», що свідчить про більшу готовність чоловіків впливати на події свого життя. Проте не встановлено статистично значущої відмінності між групами студентів 1-го та 4-го курсів за жодною зі змінних.

**Висновки.** Нами встановлено, що особи з високим рівнем життєстійкості мають більш високу міру розвитку смисложиттєвих орієнтацій та вищий показник самоефективності, і навпаки, у студентів із низьким рівнем життєстійкості міра вираженості смисложиттєвих орієнтацій знижена. Перспективою подальших досліджень буде розроблення програми психологічного супроводу студентів, яка спрямована на підвищення рівня життєстійкості для осіб із низьким рівнем осмисленості життя та зниженими загальними показниками життєстійкості.

**Ключові слова:** позитивна психологія, життєстійкість, стресостійкість, копінг-стратегії, цінності, відвага, самодетермінація, психологічна допомога.

## EMPIRICAL RESEARCH OF STUDENTS' HARDINESS

**Zapeka Yana Grygorivna,**

Candidate of Psychological Sciences,

Associate Professor at the Department of Developmental Psychology

*Taras Shevchenko National University of Kyiv*

yana.nevidoma@gmail.com

orcid.org/0000-0002-3412-3629

**Purpose.** The goal of the article consists in theoretical grounding and experimental study of students' hardiness in the conditions of socio-economic crisis. The article deals with the psychological analysis of the basic scientific approaches to understanding the phenomenon of hardiness in domestic and foreign psychology. As a result of theoretical analysis, it is found out that hardiness is considered as both a personality trait and as an adaptation potential of a person in overcoming difficult life situations. It has been determined that hardiness studies tend to focus less on the personal aspect, where the concept of hardiness would be viewed in relation to the values and meanings of the individual.

**Methods.** We have selected and used the following diagnostic tools to fulfill our research goals: the "Mean-



ing-of-Life Orientations Test” (D. Leontiev); the “The Hardiness Scale” (S. Maddie, in adaptation by (D. Leontiev, O. Raskazova); the “Self-efficacy scale” (R. Schwartz, M. Jerusalem, in adaptation by V. Romek). Methods of processing empirical data were descriptive statistics, one-way ANOVA, Student’s t-test, correlation analysis (Pearson correlation coefficient).

**Results.** 120 students from Ukrainian universities participated in the study. It is proved that the level of hardiness has a statistically significant correlation with the level of life-meaning orientations and level of self-efficacy. It is found out that the structure and quality of the relationship of life-meaning orientations differ significantly among students with different indicators of hardiness. It has been found that those with high levels of hardiness are distinguished by higher levels of productivity, more emotionally and with greater interest in life, purposeful, able to control their lives and to make decisions freely. When comparing the mean values between men and women, there was a statistically significant difference on the scale of “control”, indicating that men are more willing to influence the events of their lives. However, no statistically significant difference was found between groups of students 1 and 4 in any of the variables.

**Conclusions.** It has been found that individuals with high levels of hardiness have more advanced sense of life orientations and higher self-efficacy rates, and vice versa, students with low levels of hardiness have a reduced sense of life-orientation. The prospect of further research will be the development of a program of psychological support for students, which is aimed at increasing the level of hardiness for people with low levels of life-meaning orientations and reduced overall hardiness.

**Key words:** *positive psychology, hardiness, stress resistance, coping strategies, values, courage, self-determination, psychological support.*

### Вступ

Початок ХХІ ст. знаменується бурхливим розвитком інформаційних технологій, які є драйверами значних змін у всіх сферах суспільного життя. Люди переходять на нові технології спілкування та навчання, змушені реагувати на нові форми інформаційного впливу, глобалізаційні й екологічні виклики, політичні й економічні кризи. Усі ці чинники (як позитивні, так і негативні по своїй природі) разом із прискореним ритмом життя є тригерами стресових станів людини. Проте рівень стресу, який спричиняють ті самі події, у кожного індивідуальний і залежить від адаптаційних ресурсів особистості та її витривалості.

У період юності та ранньої дорослості, який переважно збігається зі здобуттям вищої освіти, людина прагне до нових професійних і соціальних досягнень, набуває нових особистісних та життєвих смислів, переходить на новий щабель смислової саморегуляції. Цей віковий етап часто насичений і кризовими ситуаціями, тому не менш актуальним видається набуття студентами в цей період такого «психологічного новоутворення», як стійкість до кризових ситуацій.

Водночас у науковій літературі не вистачає концепцій, які б пояснювали закономірності та механізми протистояння стресам, збереження здоров'я та досягнення щастя. Актуальності набуває дослідження явища життєстійкості, яке запобігає виникненню внутрішньої напруги у стресових ситуаціях і чинників, які впливають на формування цієї психологічної якості особистості, зокрема цільей і сенсожиттєвих орієнтацій студентів.

### 1. Теоретичне обґрунтування проблеми

У психології дослідження питань, пов'язаних із можливостями не просто долати складні життєві ситуації, а ще й розвива-

тися в них особистісно, розробляються в концепціях стресостійкості, суб'єктності, акмеології та позитивної психології. Психологічним конструктом, який втілює здатність людини витримувати всі складності життя й успішно протистояти життєвим проблемам і труднощам, є життєстійкість (Ларіна, Титаренко, 2009).

Термін «життєстійкість» (“hardiness”) у науковий обіг ввели Сюзен Кобейса та Сальваторе Мадді. У перекладі з англійської “hardiness” означає «міцність, витривалість», по суті перебуває на перетині теорій екзистенційної психології, творчого потенціалу людини та психології стресу. Дослідження життєстійкості в роботах закордонних і вітчизняних авторів дозволяють виокремити два напрями щодо розуміння даного концепту.

Перший напрям розглядає життєстійкість як адаптаційний потенціал особистості. Сюди належать теорії подолання складних життєвих ситуацій, дослідження копінг-стратегій, ПТСР, вивчення внутрішніх суб'єктивних умов, що впливають на стійкість людини до психічного стресу (Олександрова, 2001).

Поняття особистісного адаптаційного потенціалу визначає стійкість людини до екстремальних чинників. Адаптаційні здібності залежать від психологічних особливостей особистості і визначають здатність людини зберігати нормальну працездатність і високу ефективність діяльності за впливу психогенних чинників зовнішнього середовища. До психологічних особливостей людини, які становлять її адаптаційний потенціал, належать: нервово-психічна стійкість, самооцінка особистості як ядро саморегуляції та відчуття соціальної підтримки (Маклаков, 2001).

Другий напрям розглядає життестійкість як особистісну рису. У даному контексті розробляються теорії життестійкості як специфічної індивідуальної риси характеру людини, життестійкості у структурі особистості. Поняття особистісного потенціалу як інтегральної характеристики особистісної зрілості введено Д. Леонтьєвим. Особистісний потенціал позначає міру подолання особистістю наявних обставин життя та «подолання самої себе» (міру зусиль, яку докладає особистість у роботі над собою). Однією зі специфічних форм прояву особистісного потенціалу є проблема подолання особистістю несприятливих (зовнішніх чи внутрішніх) умов розвитку (Леонтьєв, Расказова, 2006).

А. Фомінова визначає, що життестійкість особистості виявляється на трьох рівнях. Особистісно-смысловий відповідає за осмисленість життя, якість життя, позитивне світовідчуття. Соціально-психологічний – за ефективну саморегуляцію та самореалізацію через адаптацію до соціуму. Психофізіологічний – за оптимальні реакції на стрес, здатність витримувати стресову ситуацію без втрачання ефективності (Фомінова, 2012).

Найбільш розробленою закордонною теорією життестійкості є концепція С. Мадді та С. Кобейси. Згідно з їхніми поглядами, життестійкість – це особистісна якість, що інтегрує в собі настанови, які сприяють позитивному подоланню стресогенних життєвих подій і є загальною мірою психічного здоров'я людини. Ця особистісна якість позначає аттитюди, які мотивують людину перетворювати стресогенні життєві події. Ставлення людини до нового, до змін і можливості скористатися наявними внутрішніми ресурсами визначають те, наскільки особистість здатна впоратися із труднощами та змінами, з якими стикається щодня. Розроблена авторами модель життестійкості містить три компоненти: включеність, контроль і прийняття ризику. Перша характеристика «включеність» (“commitment”) – позначає характер взаємин людини і наколишнього світу (зокрема, настанови щодо себе й оточення) та відповідає за можливість людини включатися у вирішення важливих життєвих завдань з урахуванням впливу різних зовнішніх умов. Компонент «контроль» (“control”) є антагоністом пасивності та безпорадності, відповідає за можливість людини шукати альтернативи, шляхи подолання стресових чинників. Компонент «виклик» (“challenge”) позначає настанову особистості на відкритість досвіду та відповідає за можливість людини поглянути на проблему

як на можливість і на випробування своїх здібностей. Життестійкість також містить такі базові цінності, як співпраця (cooperation), довіра (credibility) та креативність (creativity) (Мадді, 2004).

Л. Олександрова розглядає життестійкість як здатність особистості трансформувати несприятливі обставини та долати життєві складнощі. Водночас ресурсами, які забезпечують цей процес, виступають розвинені копінг-стратегії особистості, сенси, які спрямовують вектор життя людини загалом і гуманістична етика, яка задає критерії вибору смислу, шляхи його досягнення і вирішення життєвих завдань (Олександрова, 2001).

Закордонні емпіричні дослідження життестійкості здебільшого пов'язані з вивченням чутливості до стресу, фізичного стану та стану здоров'я (Солкава, Сикора 1995), локусу контролю, копінг-стратегіями та рисами характеру (Мадді, 2004). Рідше дослідження життестійкості концентруються на особистісному аспекті, де поняття життестійкості розглядалося б у взаємозв'язку із цінностями та смислами особистості, мотивами, автономією, відповідальністю, самоефективністю й іншими екзистенційними змінними.

У працях О. Асмолова, Б. Братуся, Ф. Василюка, В. Чудновського система смисложиттєвих орієнтацій особистості розглядається як багатofункціональне психологічне утворення, яке водночас виконує функції регуляції поведінки, визначення її мети, пов'язує в одне ціле особистість і соціальне середовище (Чудновський, Бодальов, Вайзер, Вахромов, Карпова, Суворов, 2004).

У їхніх роботах зазначається, що смисложиттєві орієнтації – це цілісна система свідомих і вибіркових зв'язків, що відображає спрямованість особистості, наявність життєвих цілей, осмисленість виборів і оцінок, задоволеність життям і здатність брати за нього відповідальність, впливаючи на його перебіг.

На думку В. Чудновського, смисложиттєві орієнтації повинні бути продуктивними і сприяти позитивному розвитку особистості. Г. Вайзер підкреслює, що проблема пошуку смислу життя актуальна для людини в будь-якому віці. Проте в юнацькому віці відбувається перетворення мотивації, усвідомлення смислу життя і цілей. Це вік формування активної життєвої позиції, формування переконань і цінностей (Чудновський, Бодальов, Вайзер, Вахромов, Карпова, Суворов, 2004).

Важливою передумовою успішної самореалізації студента в майбутньому є гармо-



нійна система смисложиттєвих орієнтацій, яка лежить в основі формування хронологічно узгоджених життєвих цінностей і планів.

Однією з позитивних характеристик особистості є самоефективність, втім, як зазначає С. Мадді, зв'язок загальної самоефективності з різними компонентами життєстійкості неоднозначний, отже, недостатньо досліджений. Самоефективність, або впевненість у своїй здатності виконати певний вид діяльності, нерідко співвідноситься з компонентом контролю життєстійкості. Проте життєстійкість є загальною диспозицією, тоді як самоефективність специфічна для конкретної діяльності (Мадді, Кошаба 2005).

## 2. Методологія та методи

Методологічну основу нашого дослідження становлять: загальнопсихологічні положення про розвиток особистості; положення представників гуманістичної психології (К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фромм) про те, що сутнісні риси особистості формуються у процесі реальної взаємодії індивіда і світу; представників суб'єктно-діяльнісного підходу (К. Абульханова-Славська, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн) про те, що всі форми взаємодії людини і світу, а саме пізнавальна, діяльнісна і спілкування, становлять сутність суб'єкта і формуються в діяльності; та концепції життєстійкості (С. Кобейса, С. Мадді, Т. Титаренко).

Для вирішення поставлених завдань використано комплекс теоретичних і емпіричних методів дослідження: теоретичний аналіз і систематизація наукових літературних джерел; психодіагностичні методики: методика «Смисложиттєві орієнтації» (Д. Леонтьєв); методика «Тест життєстійкості» (С. Мадді, в адаптації Д. Леонтьєва, О. Расказової); методика «Шкала загальної самоефективності» (Р. Шварцер, М. Єрусалем, в адаптації В. Ромека); методи обробки емпіричних даних: описова статистика, однофакторний дисперсійний аналіз, t-критерій Стюдента, кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона). Отримані дані оброблялися у програмі IBM SPSS Statistics 24.

## 3. Результати та дискусії

У дослідженні взяли участь 120 досліджуваних – студенти Київського національного університету імені Тараса Шевченка (далі – КНУ ім. Тараса Шевченка), Київського політехнічного інституту імені Ігоря Сікорського (далі – КПІ ім. Ігоря Сікорського), Національного університету біоресурсів і природокористування (далі – НУБіП), Київського національного університету будівництва і архітектури (далі – КНУБА), Вінницького національного технічного університету (далі – ВНТУ), Запорізького національного університету (далі – ЗНУ), що навчаються на різних спеціальностях. Вік досліджуваних становить від 18 до 24 років (41 – чоловічої і 79 – жіночої статі).

За результатами методики «Тест життєстійкості» ми розподілили вибірку на три групи: 41% має низький рівень життєстійкості, 32% – середній і 28% – високий. У табл. 1 представлені середні значення компонентів життєстійкості в розрізі груп досліджуваних із різним рівнем життєстійкості.

У нашому дослідженні ми припускали, що в осіб із різними показниками життєстійкості характер взаємозв'язків смисложиттєвих орієнтацій і рівня самоефективності буде мати деякі особливості та відмінності. Для цього ми порівняли середні значення за всіма шкалами «СЖО» та шкалою самоефективності у трьох групах: «Низький рівень життєстійкості», «Середній рівень життєстійкості» та «Високий рівень життєстійкості» (див. табл. 2).

Порівнюючи середні значення у трьох групах досліджуваних із різним рівнем життєстійкості, варто зазначити, що всі значення перебувають у межах нормативних показників. Але чим вищий рівень життєстійкості, тим вищі всі показники субтестів смисложиттєвих орієнтацій.

Для встановлення міжгрупових відмінностей за даними показниками ми використали однофакторний дисперсійний аналіз. Виявилось, що всі групи значуще відрізняються одна від одної (рівень значущості  $\text{Sig} \leq 0,05$ )

Таблиця 1

### Характеристика вибірки досліджуваних за показниками життєстійкості

Шкали	Низький рівень життєстійкості (N = 49)		Середній рівень життєстійкості (N = 38)		Високий рівень життєстійкості (N = 33)	
	Середнє значення	δ	Середнє значення	δ	Середнє значення	δ
Включеність	22,73	5,73	5,73	3,76	31,82	5,57
Контроль	20,31	6,35	6,35	3,51	29,29	5,56
Виклик	13,51	4,53	4,53	2,96	17,74	3,29
Загальний показник життєстійкості	56,55	12,07	12,07	4,51	78,84	10,78

за всіма показниками смисложиттєвих орієнтацій і показником самоефективності.

На основі аналізу ми можемо сказати, що студенти з низьким рівнем життєстійкості: мають низькі показники осмисленості життя, не мають у своєму житті чітких цілей, менш задоволені перебігом свого життя, не вважають себе сильними особистостями, які здатні контролювати своє життя, уважають, що їхнє життя залежить суто від зовнішніх обставин. У групі з низьким рівнем життєстійкості невисокий показник осмисленості життя загалом, що вказує на відсутність інтересу до життя, до майбутнього, вони здебільшого ні до чого не прагнуть і не хочуть нічого досягати.

Навпаки, студенти з високим рівнем життєстійкості мають високі показники осмисленості життя, у них наявні конкретні цілі в житті, такі студенти вважають своє життя емоційно насиченим і яскравим, вони задоволені прожитим відрізком життя, високий показник за шкалою «Локус контролю Я» свідчить про здатність побудувати своє

життя відповідно до власних цілей і уявлень незалежно від зовнішніх обставин, вони демонструють переконаність у тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно ухвалювати рішення і втілювати їх у дійсність. Загалом, студенти з високим рівнем життєстійкості мають достатньо високі показники осмисленості життя, що свідчить про наявність у них інтересу до життя, до майбутнього, розуміння свого смислу життя, наявність стійкого світогляду і цінностей.

На основі вивчення ціннісно-смилових чинників життєстійкості студентів за допомогою кореляційного аналізу (табл. 3) виявлено статистично достовірні прямі взаємозв'язки між шкалами «Тесту життєстійкості» та субшкалами методики «СЖО» і шкалою самоефективності (за  $p \leq 0,05$ ).

Отже, чим вищий рівень життєстійкості особистості, тим вищі в неї показники осмисленості життя, людині властива більша задоволеність життям та вища оцінка продуктивності пройденого шляху.

Таблиця 2

**Середні значення смисложиттєвих орієнтацій і шкали самоефективності в розрізі показників життєстійкості**

Шкали	Низький рівень життєстійкості (N = 49)		Середній рівень життєстійкості (N = 38)		Високий рівень життєстійкості (N = 33)		Показник статистичної значущості міжгрупового порівняння за критерієм Фішера	
	Середнє значення	$\delta$	Середнє значення	$\delta$	Середнє значення	$\delta$	F	Sig
Цілі в житті	23,10	6,54	31,37	5,83	34,39	5,07	40,66	0
Процес життя	23,55	6,73	27,97	4,81	33,09	4,67	28,30	0
Результат життя	19,61	5,02	24,71	3,42	27,79	3,66	39,55	0
Локус контролю Я	15,69	4,02	20,42	2,78	22,52	3,54	40,85	0
Локус контролю життя	25,37	5,89	30,11	5,15	34,76	4,27	31,93	0
Рівень самоефективності	26,86	4,19	31,87	3,68	34,67	3,86	41,58	0

Таблиця 3

**Кореляційна матриця показників життєстійкості за субшкалами тесту СЖО та шкалою самоефективності**

		Цілі в житті	Процес життя	Результат життя	Локус контролю Я	Локус контролю життя	Рівень самоефективності
Включеність	r	0,668**	0,699**	0,748**	0,674**	0,649**	0,659**
	p	0	0	0	0	0	0
Контроль	r	0,656**	0,489**	0,616**	0,687**	0,579**	0,698**
	p	0	0	0	0	0	0
Виклик	r	0,517**	0,490**	0,544**	0,534**	0,614**	0,523**
	p	0	0	0	0	0	0
Загальний показник життєстійкості	r	0,696**	0,632**	0,721**	0,717**	0,680**	0,712**
	p	0	0	0	0	0	0



Також таких осіб відрізняє більша переконаність у можливості вільно ухвалювати рішення, реалізовувати свої плани, їхній рівень самоефективності вищий.

Ці емпірично встановлені закономірності дозволяють вважати особливості смисложиттєвих орієнтацій значущими для прогнозування життєстійкості особистості. Водночас рівень життєстійкості взаємозумовлює і рівень самоефективності особистості.

Також за допомогою t-критерію Стьюдента ми дослідити відмінності у групах чоловіків і жінок, порівняли студентів 1-го та 4-го курсів. Як видно з таблиці 4, у чоловіків значуще більше виражений компонент «контролю», що говорить про більшу переконаність чоловіків у тому, що боротьба дозволяє вплинути на події життя, навіть якщо успіх не буде досягнуто. Вони меншою мірою відчувають себе безпорадними, порівняно з дівчатами. Тобто для чоловіків більш характерним виявилось відчуття відповідальності за своє життя, можливість обирати власний шлях і діяльність. За іншими шкалами достовірних відмінностей у розрізі статі не виявлено.

Незважаючи на те, що студенти у процесі навчання у ЗВО стикаються з різними кризами в різні періоди (необхідність звикнути до нового колективу, невизначеність мотивації вибору професії, залежність від батьківської сім'ї, пошук оптимального співвідношення режиму навчання та відпочинку тощо), проте значущих відмінностей між групами студентів першого та четвертого курсів ми не виявили за жодним із компонентів життєстійкості та смисложиттєвих орієнтацій.

#### Висновки

Смисложиттєві орієнтації об'єднують минуле, теперішнє і майбутнє людини і відображають те, наскільки в житті людини наявна значуща мета. Студентський вік є сензитивним періодом, під час якого формуються смисложиттєві орієнтації в системі освіти, вони відображають спрямованість особистості, формують світогляд людини. Як показали результати дослідження, важ-

ливою передумовою успішної самореалізації студента є узгоджена система смисложиттєвих орієнтацій, яка гармонійно поєднується із життєвими цілями та планами. Дане дослідження дає підстави розглядати життєстійкість і смисложиттєві орієнтації як підґрунтя професійного становлення й особистісної самореалізації.

За результатами проведеного дослідження нами встановлено, що структура і якість взаємозв'язків смисложиттєвих орієнтацій із різними показниками життєстійкості значуще відрізняються. Досліджувані з високим рівнем життєстійкості вирізняються вищим рівнем продуктивності життя, більш емоційно та з більшим інтересом ставляться до життя, цілеспрямовані, здатні контролювати своє життя та вільно ухвалювати рішення. Усі досліджувані змінні не виявили статистично значущої відмінності на різних етапах професійної соціалізації (тобто показники студентів 1-го та 4-го курсів не відрізняються). Під час порівняння середніх значень серед чоловіків і жінок виявилась статистично значуща відмінність за шкалою «контролю», що свідчить про більшу готовність чоловіків впливати на події свого життя.

Доведено, що рівень життєстійкості має статистично значущий взаємозв'язок зі ступенем вираженості смисложиттєвих орієнтацій і рівнем самоефективності. Отже, рівень життєстійкості, смисложиттєві орієнтації і рівень самоефективності взаємодіють та взаємозумовлюють один одного. У результаті дослідження встановлено, що в досліджуваних із високим рівнем життєстійкості спостерігається більш висока міра розвитку смисложиттєвих орієнтацій та вищий показник самоефективності, і навпаки, у студентів із низьким рівнем життєстійкості ступінь вираженості смисложиттєвих орієнтацій знижений.

За відсутності ефективних способів подолання труднощів, за нестійкості ціннісних орієнтацій і втраті смислу життя у студентів виникають психологічні проблеми у вигляді негативних переживань, зниження

Таблиця 4

#### Гендерні особливості життєстійкості досліджуваних

Шкали	Середнє значення у групі чоловіків	Середнє значення у групі жінок	Значення t-критерію Стьюдента	Статистична значущість
Включеність	31,95	30,32	0,91	0,365
Контроль	31,37	26,54	2,80	0,006
Виклик	18,46	17,11	1,28	0,203
Загальний показник життєстійкості	81,78	73,97	1,89	0,061

самооцінки, стійкості особистості. У зв'язку із цим надзвичайно важлива оптимізація засобів психологічного впливу на особистість для оволодіння юнаками прийомами самодопомоги у кризових ситуаціях. Перспективою та продовженням даного

дослідження може стати розроблення програми психологічного супроводу студентів, яка спрямована на підвищення рівня життєстійкості в осіб із низьким рівнем осмисленості життя та зниженими загальними показниками життєстійкості.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Александрова Л. Концепции жизнестойкости в психологии. *Сибирская психология сегодня* : сборник научных трудов / под. ред. М. Горбатова, А. Серого, М. Яницкого. Вып. 2. Кемерово : Кузбассвуиздат, 2004. С. 82–90.
2. Леонтьев Д., Рассказова Е. Тест жизнестойкости. Москва : Смысл, 2006. 63 с.
3. Маклаков А. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. *Психологический журнал*. 2001. Т. 22. № 1. С. 16–24.
4. Титаренко Т., Ларіна Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навчальний посібник. Київ, 2009. 76 с.
5. Фомина А. Жизнестойкость личности. Москва : МПГУ ; Прометей, 2012. 121 с.
6. Роль смысло-жизненных ориентаций и акме в профессиональной деятельности / В. Чудновский и др. *Психологический журнал*. 2004. Т. 25. № 1. С. 34–48.
7. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. V.44. P. 279–298.
8. Maddi S., Khoshaba D. Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you. New York : American Management Association, 2005.
9. Solcava L., Sykora J. Relation between psychological Hardiness and Physiological Response. *Homeostasis in Health & Disease*. 1995. Feb. Vol. 36. № 1. P. 25–31.

#### REFERENCES:

1. Aleksandrova L.A. (2004). Kontseptsii zhiznestroykosti v psihologii. [Concepts of Hardiness in Psychology] *Sibirskaya psihologiya segodnya. Sb. nauchn. trudov*. Vyp. 2 / Pod. red. M.M. Gorbatova, A. V. Serogo, M. S. Yanitskogo. Kemerovo: Kuzbassvuzizda, 82–90. [in Russian]
2. Leont'ev D. A., Rasskazova E.I. (2006). Test zhiznestroykosti. [Meaning-of-Life Orientations Test] M.: Smysl. [in Russian]
3. Maklakov A.G. (2001) Lichnostnyiy adaptatsionnyiy potentsial: egomobilizatsiya i prognozirovanie v ekstremal'nykh usloviyakh. [Personal adaptive potential: its mobilization and forecasting in extreme conditions] *Psihologicheskii zhurnal – Psychological Journal*, 22(1). 16–24 [in Russian]
4. Titarenko T.M., Larina T.O. (2009). Zhittestijkist' osobistosti: social'na neobhidnist' ibezpeka: navch. posib. [Personality hardiness: social need and security: a textbook] K. [in Ukrainian]
5. Fominova A.N. (2012) Zhiznestroykost' lichnosti. [The hardiness of personality] M.: MPGU, Prometej. [in Russian]
6. Chudnovskiy V.E., Bodalev A.A., Vayzer G.A., Vahromov E.E., Karpova N.L., Suvorov A.V. (2004). Rol smyislozhiznennykh orientatsii i akme v professionalnoy deyatel'nosti. [The role of life orientation and acme in professional activities] *Psihologicheskii zhurnal – Psychological Journal*, 25(1). 34–48. [in Russian]
7. Maddi, S.R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, V. 44, P. 279–298.
8. Maddi, S.R., & Khoshaba, D. M. (2005). Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you. New York: American Management Association.
9. Solcava L., Sykora J. (1995). Relation between psychological Hardiness and Physiological Response // *Homeostasis in Health & Disease*. 1995. Feb. Vol. 36, № 1. P. 25–31.

Стаття надійшла до редакції 31.07.2019.  
The article was received 31 July 2019.