

Шинкарьова Любов Володимирівна

студентка групи ППБ-1-15-4.0д, II курс, напрям підготовки «Практична психологія»
lvshynkarova.il15@kubg.edu.ua

Овдієнко Анна Іванівна

студентка групи ППБ-1-15-4.0д, II курс, напрям підготовки «Практична психологія»
aiovdiienko.il15@kubg.edu.ua

Клібайс Тетяна Володимирівна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Інституту людини
Київського університету імені Бориса Грінченка
t.klibais@kubg.edu.ua

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ З АКАДЕМІЧНОЮ УСПІШНІСТЮ

Анотація У статті висвітлено питання взаємозв'язку життєстійкості з академічною успішністю, проаналізовано зв'язок складових цього явища з успішністю студентів. За результатами дослідження явище життєстійкості корелює з середнім балом з профільних предметів студентів-психологів та з такою складовою як контроль. Перспективою подальших досліджень є вивчення взаємозалежності життєстійкості та мотивації студентів з рівнем їх успішності.

Ключові слова: життєстійкість, залученість, контроль, прийняття ризику, академічна успішність, стресостійкість.

Актуальність та доцільність дослідження. Сучасне життя насичене подіями та надлишком інформації, які не завжди є комфортними для людини і можуть викликати стресові стани. Швидкий ритм життя вимагає постійного навчання задля підвищення професійної компетентності та конкурентоспроможності. Тому сучасна психологія виявляє підвищений інтерес до такої інтегративної властивості особистості, як життєстійкість. Термін «життєстійкість» (resilience) буквально перекладається як гнучкість, пружність, еластичність, стійкість (до зовнішніх впливів) і як здатність швидко відновлювати здоровий фізичний і душевний стан [1]. Таким чином, можна припустити, що рівень життєстійкості людини впливає на її успішність.

Аналіз останніх публікацій. Поняття «життєстійкість» вважається відносно новим у науці. 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 [2]. Теоретичні проблеми життєстійкості останнім часом активно досліджуються як вітчизняними (Д.О.Леонт'єв, Л.А. Александрова, Д.М. Сотніченко), так і зарубіжними психологами і соціологами (С. Кобейса, С. Ках, Д. Хошаба-Мадді, Д. Вейбі). Найбільш поширеним є розуміння цього поняття як здатності до розвитку, виживання і самостійного існування [1]. Також, життєстійкість розглядається як властивість організаційних систем (А.А. Богданов, Й. Шеффі).

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Мета нашого дослідження полягає у вивченні взаємозв'язків життєстійкості з академічною успішністю студентів з профільних предметів.

Виклад основного матеріалу. Життєстійкість є системою переконань про себе, світ, відносини зі світом. Життєстійкість людини пов'язана з можливістю подолання різних стресів, підтримкою високого рівня фізичного і психологічного здоров'я, з оптимізмом, самоефективністю, суб'єктивною задоволеністю власним життям, здатністю до неперервного особистісного саморозвитку [4].

Л.А. Александрова, Д.О. Леонт'єв вважають, що така властивість особистості характеризує міру її здатності витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності [2].

Відповідно до поглядів С. Мадді, життєстійкість (hardiness) включає такі складові: залученість, контроль та прийняття ризику. С. Мадді наголошує на важливості вираженості та узгодженості всіх складових життєстійкості для збереження здоров'я та активності в різних умовах [2]. Натомість існують індивідуальні відмінності вираженості кожного з трьох компонентів у складі життєстійкості.

Залученість відповідає ставленню людини до себе, оточуючого світу та характеру взаємодії з ним, дає сили та мотивує її до самотворення; дає можливість відчувати себе значущою і достатньо цінною, щоб повністю включитися в розв'язання життєвих завдань, не звертаючи увагу на наявність стресових факторів та змін. Друга складова життєстійкості – «контроль». «Контроль» ситуації –

здатність до знаходження шляхів виходу зі стресових подій на противагу впаданню в стан безпорадності та пасивності. «Прийняття ризику» – наступна складова життєстійкості. Виявляється вона у здатності особи бути відкритою до оточуючого світу. «Прийняття ризику» означає сприйняття особистістю життєвих проблем як виклику, завдань які потрібно вирішити.

Методологія дослідження Для проведення дослідження використані такі методи: теоретичний аналіз літератури; методика «Тест життєстійкості» С. Мадді, в адаптації Д.О. Леонтєва; вивчення документів (залікових книжок) з метою аналізу рівня успішності учасників дослідження; метод математичної статистики (кореляція за коефіцієнтом Пірсона).

У дослідженні брали участь 21 студент другого курсу напряму підготовки «Практична психологія» Київського університету імені Бориса Грінченка віком 18-19 років. «Тест життєстійкості» С. Мадді, в адаптації Д.О. Леонтєва містить 45 питань, поділяється на три шкали: «залученість», «контроль», «прийняття ризику». Для шкали «залучення» нормою буде кількість балів у межах від 29,56 до 45,72. Для другої шкали оптимальними будуть результати від 20,74 до 37,6. За шкалою «прийняття ризику» нормальними вважаються бали від 9,52 до 18,3. У результаті бали за трьома шкалами додаються і визначається загальний рівень життєстійкості. Вважається, що життєстійкість у нормі, якщо бали знаходяться в діапазоні від 62,19 до 99,25.

З метою аналізу рівня успішності учасників дослідження було використано метод вивчення документів. За заліковими книжками визначався середній бал з профільних дисциплін (дисципліни з психології) для кожного студента.

Для дослідження взаємозв'язку рівня життєстійкості з успішністю студентів було використано метод математичної статистики (кореляція за коефіцієнтом Пірсона) [5]. Таким чином, отримані такі результати (див. табл. 1). Дослідження показало, що існує взаємозв'язок між рівнем життєстійкості та середніми балами за профільними дисциплінами $r=0,72$ (результати достовірні при $p \leq 0,05$) (табл. 1). Отже, можемо спостерігати високий рівень кореляції між цими показниками. Такі

результати, на нашу думку, закономірні, оскільки люди з високими показниками життєстійкості швидше долають стресові ситуації, їм легше адаптуватися до нового середовища та умов життя.

Таблиця 1. Показники кореляції за коефіцієнтом Пірсона (життєстійкість та рівень успішності студентів)

Життєстійкість та її складові	Рівень успішності
Життєстійкість	0,72*
Залученість	0,24
Контроль	0,60*
Прийняття ризику	-0,08

Примітка: * виділені значущі кореляції при $p \leq 0,05$.

Відповідно і студенти, які здатні швидко пристосовуватися, виявляють високу стресостійкість будуть показувати кращі результати в навчанні, оскільки вони більш витривалі, впевнені у своїх силах.

Потрібно зазначити, що за результатами дослідження прослідковується взаємозв'язок також між окремими компонентами життєстійкості та рівнем успішності студентів. Так кореляція між залученістю і середнім балом за профільними дисциплінами в заліковій книжці становить $r=0,24$ (при $p \leq 0,05$). Це не високий рівень взаємозв'язку. Оскільки залученість відповідає почуттю задоволення від власної діяльності, можна припустити, що студенти з високими досягненнями в навчанні є активними, зацікавленими, прагнуть пізнати нове (що свідчить про їх високу залученість), тому при більшій вибірці, взаємозв'язок буде більш значущим, що звичайно потребує емпіричного підтвердження.

Високий рівень кореляції $r=0,6$ (на рівні $p \leq 0,05$) був виявлений між шкалою контролю та рівнем успішності. Студенти, у яких гарно розвинений контроль, швидше знаходять вихід із стресової ситуації, розуміють чим хочуть займатися та що треба зробити для подальшого розвитку. Тому такі студенти в навчанні здатні

долати труднощі, правильно організувати свою діяльність, щоб швидше і ефективніше досягти своєї мети.

Кореляція між шкалою прийняття ризику та успішністю у навчанні становить $r = -0,08$, тобто є дуже незначною. Таким чином, прийняття ризику не пов'язане з рівнем успішності у навчанні.

Висновки та перспективи подальших наукових досліджень В цілому, результати емпіричного дослідження підтверджують гіпотезу про взаємозв'язок життєстійкості з академічною успішністю студентів з профільних дисциплін. Дослідження показало, що існує прямий взаємозв'язок між життєстійкістю та успішністю студентів. Чим вища життєстійкість, тим вищі результати в навчанні. І навпаки, чим нижча життєстійкість, тим нижча навчальна успішність. Також виявлено взаємозв'язок між окремими компонентами життєстійкості та успішністю у навчанні. Зокрема, виявлена значуща пряма кореляція між шкалою контролю та рівнем успішності, що свідчить про залежність успішності та здатності до вирішення складних ситуацій, до пошукової активності в стресовому стані.

Підбиваючи підсумки, варто зазначити, що життєстійка особистість — це зріла особистість, яка вміє долати труднощі і перешкоди, конструктивно змінювати їх і самозмінюватися через рефлексію, саморегуляцію і самовизначення, розуміє цінність життя. Очевидно, що є студенти, яким необхідна психологічна підтримка для розвитку їх життєстійкості, особливо у пошуках виходу з важких ситуацій. Тому рівень життєстійкості, який був визначений у студентів, може змінитися, оскільки на цьому етапі продовжується формування особистісних якостей. Надалі актуальними напрямками досліджень проблеми життєстійкості є: вивчення успішності особистості в різних сферах життя та рівня її життєстійкості; мотивація та життєстійкість як чинники успішності у навчанні, встановлення взаємозв'язку між життєстійкістю та вмінням долати труднощі в сімейному житті та в екстремальних ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Махнач А. В., Лактионова А. И. Жизнеспособность подростка : понятие и концепция / А. В. Махнач, А. И. Лактионова // Психология адаптации и социальная среда. Современные подходы, проблемы, перспективы; [отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев]. – М. : Изд-во "Институт психологии РАН", 2007. –С. 290–312.
2. Александрова Л.А. Концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня. Сб. научн. Трудов. Вып. 2 / [под. ред. М.М. Горбатова, А. В. Серого, М. С. Яницкого]. – Кемерово: Кузбассвузизда, 2004. - С. 82-90.
3. Абульханова К. А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. – СПб. : Алетейя, 2001. – 134 с.
4. Кузікова С.Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія / С. Б. Кузікова ; Сум. держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка. – Суми : МакДен, 2012. – 410 с.
5. J.L.Rodgers and W. A. Nicewander. Thirteen ways to look at the correlation coefficient. Th American Statistician, 42(1):59-66, February 1988.
6. Наливайко Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дис...канд. псих. наук / Т.В. Наливайко. – Челябинск, 2006. – 175с.
7. Ванакова Г.В. Психологическая поддержка развития жизнестойкости студентов: автореф. дис... канд. псих. наук:19.00.13/ Ванакова Галина Васильевна; Моск. пед. гос. университет – М., 2015. – 40 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ С АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТЬЮ

Аннотация В статье отражены вопросы взаимосвязи жизнестойкости с академической успеваемостью, проанализирована связь составляющих этого явления с успеваемостью студентов. По результатам, исследования явление жизнестойкости коррелирует со средним баллом по профильным предметам студентов психологов и с такой составляющей, как контроль. Перспективой дальнейших исследований является изучение взаимосвязи жизнестойкости и мотивации студентов с уровнем их успеваемости.

Ключевые слова: жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска, академическая успешность, стрессоустойчивость.

Шинкарёва Любовь Владимировна

студентка группы ППБ-1-15-4.0д, II курс, направление подготовки «Практическая психология»
lvshynkarova.il15@kubg.edu.ua

Овдиенко Анна Ивановна

студентка группы ППБ-1-15-4.0д, II курс, направление подготовки «Практическая психология»
aiovdienko.il15@kubg.edu.ua

Научный руководитель:

Клибайс Татьяна Владимировна

кандидат психологических наук, доцент кафедры практической психологии Института человека Киевского университета имени Бориса Гринченко

t.klibais@kubg.edu.ua

THE RELATIONSHIP BETWEEN RESILIENCE AND ACADEMIC ACHIEVEMENT

Abstract The article is about relationship between resilience and academic achievement, the relationship of the components of this phenomenon with the academic achievement. The results of the research the phenomenon of resilience is correlated with the averages core of specialized subjects of students-

psychologists and with such component of resilience as the control. Further researches outlook is connected with the studying of the relationship of resilience and motivation of students with their level of achievement.

Keywords: resilience, involvement, control, risktaking, academicsuccess, stress.

Shynkariova Liubov

student group PPb1-15-4.0d , the second course, direction of "Practical Psychology"
lvshynkarova.il15@kubg.edu.ua

Ovdienko Anna

student group PPb1-15-4.0d, the second course, direction of "Practical Psychology"
aiovdiienko.il15@kubg.edu.ua

Klibais Tetiana

Ph.D. in Psychology, associate Professor of Practical Psychology Department of Institute of Human Sciences of Borys Grinchenko Kyiv University
t.klibais@kubg.edu.ua