

УДК 159.9:796

Мицкан Т.С.

канд. псих. наук, доц., Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

## **ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ОСНОВА АКТИВІЗАЦІЇ САМОВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Анотація:** Розглянуто можливість активізації процесу самовиховання у студентів фізкультурних ВНЗ на засадах розвитку психологічної стійкості особистості, що підвищить ефективність їхньої майбутньої професійної діяльності з формування фізичної культури та вирішення завдань ресурсної забезпеченості як окремої людини, так і населення загалом.

**Ключові слова:** психологічна стійкість особистості, особистісний потенціал випускника факультету фізичного виховання, активізація процесу самовиховання.

**Abstract:** The article considers the possibility of activating the process of self-education of students of physical education universities on the basis of the development of psychological stability of the individual, which will increase the effectiveness of their future professional activity in the formation of physical culture and solving the problems of resource provision of both individuals and the population as a whole.

**Key words:** psychological stability of the individual, personal potential of a graduate of the Faculty of Physical Education, activation of the process of self-education.

Сучасні умови існування суспільства і людини мають низку особливостей, серед яких визначальну роль відіграє зміна пріоритетів у найрізноманітніших сферах життєдіяльності. Така особливість вирізняє і сьогоденну ситуацію у вищій освіті загалом і у вищій фізкультурній освіті, зокрема. Фахівці зазначають, що освіту, в розумінні її в широкому плані, можна вважати феноменом, який історично змінюється, як наслідок цього відбувається і переорієнтація цілей та функцій освіти відповідно до сучасних вимог. Оскільки одним із сучасних пріоритетів є підвищення ролі людського чинника в життєдіяльності суспільства, то й у вищій професійній освіті цілком закономірно на передній план висувається проблема розвитку особистості, особистісного потенціалу майбутнього професіонала.

Нові соціальні цілі зумовлюють переорієнтацію процесу підготовки кадрів високої кваліфікації і в системі вищої освіти у сфері фізичної культури. В переліку загальнокультурних компетенцій вчителя фізичної

культури міститься ціла низка особистісних характеристик, котрими повинен володіти випускник, серед яких привертає до себе увагу вміння критично оцінювати свої достоїнства й недоліки, окреслити шляхи та вибрати засоби розвитку достоїнств і усунення недоліків. У цій характеристиці, як, втім, і в решті, відображено здатність випускника до саморозвитку і самовиховання [2, 3].

Для активізації процесу самовиховання необхідно у майбутніх професіоналів в галузі фізичної культури розвивати мотивацію, спрямованість на роботу над собою. Як один із напрямів, одну з основ активізації самовиховання у студентів факультетів фізичного виховання можна запропонувати розвиток психологічної стійкості особистості. Підтвердженням цього міркування слугує наявність у переліку загальнокультурних компетенцій такої характеристики, як здатність приймати моральні зобов'язання стосовно навколишньої природи і самого себе на основі системи життєвих цінностей, сформованої на гуманістичних ідеалах.

Показником, за допомогою якого можна було б характеризувати не тільки наявність цінностей, ціннісних орієнтацій, а й їхню стійкість, і виступає психологічна стійкість особистості майбутнього професіонала. Психологічна стійкість, стійкість цінностей, життєвих позицій є найважливішим чинником, що регулює, детермінує поведінку особистості в суспільстві.

Останніми роками проблема психологічної стійкості особистості привернула до себе увагу і стала об'єктом дослідницького інтересу фахівців – науковців і практиків різних галузей науки, зокрема психології та педагогіки. Слід зазначити, що інтерес до проблеми стійкості особистості виник набагато раніше, ще в 60-ті роки минулого століття в зарубіжній літературі почали активно обговорювати проблеми емансипованості особистості, її незалежності від впливів навколишнього середовища.

Як зазначає В.Е. Чудновський, уперше проблему стійкості було порушено в 1966 році Л.І. Божович у доповіді «Стійкість особистості, процес і умови її формування» на XVIII Міжнародному психологічному конгресі. Можна вважати, що цей інтерес також був не випадковим, а породжений відомими подіями у світовому співтоваристві, що супроводжуються відчуттями нестабільності, напруженості, невпевненості в завтрашньому дні.

Ба більше, багато фахівців у галузі соціальної роботи сходяться на думці про те, що вже з періоду 20-х років XX століття основною метою соціальних програм допомоги нужденним стає індивідуальне

самопідсилення людини і підвищення її здатності користуватися суспільними ресурсами і можливостями.

Нажаль, незважаючи на численні дослідження і розмаїття теоретичних розробок, практична реалізація часто зводиться лише до надання психологічної допомоги в кризовій ситуації. Як і раніше, немає програм із формування стійкості особистості загалом, або її складових. Різні й теоретичні уявлення про структуру та психологічну сутність стійкості.

Багато результатів, що мають величезну теоретичну і практичну значущість, були залишені поза увагою. Лише останніми роками після досить тривалого періоду «забуття» знову почали порушувати проблему формування світогляду, переконань і позиції, моральної стійкості особистості.

Завдяки психологічній стійкості, особистість може як протистояти негативному впливу, так і здійснювати зміни навколишнього. Протидію, на наш погляд, слід розуміти як розгорнуту активну діяльність із конструктивного перетворення ситуації, що склалася. У вітчизняній психології проблему стійкості особистості розглядали як проблему самостійності, відносної незалежності особистості від безпосередніх «негативних» впливів довкілля [1].

Сучасні дослідники, на жаль, констатують факт того, що у закладах загальної середньої освіти спостерігається зниження психологічної стійкості учнів [1]. Проблема становлення особистісних позицій і переконань, психологічної стійкості особистості, на наш погляд, стала найбільш гострою і щодо студентської молоді.

Необхідність розвитку психологічної стійкості особистості в процесі професійної підготовки кадрів у сфері фізичної культури, тим більш очевидна, що від їхньої професійної діяльності багато в чому залежить формування фізичної культури, а відтак і розв'язання завдань ресурсної забезпеченості як окремої людини, так і населення в цілому.

Емпіричне дослідження психологічної стійкості особистості студентів – майбутніх спеціалістів у галузі фізичної культури і спорту, було проведене у 2022-2023 навчальному році на базі факультету фізичного виховання Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Мета дослідження полягала у вивченні проявів психологічної стійкості в процесі виконання завдання та можливості використання результатів дослідження для активізації самовиховання студентів. Для розв'язання поставлених у дослідженні завдань нами були використані методи психологічної діагностики, спрямовані на дослідження психологічної стійкості особистості (факторний особистісний

опитувальник Р. Кеттелла, тест Е. Ландольта, ШДФ – шкала дисфункціональності в модифікації Д. Бернса), та методи математичної статистики. Загалом у дослідженні взяло участь 20 студентів другого курсу.

Для визначення вираженості психологічної стійкості студентів під час діяльності було використано тест Е. Ландольта, призначений для вивчення розумової працездатності. Цей тест був узятий як варіант завдання, яке треба виконати, а параметри тесту (продуктивність, точність, надійність діяльності) дають можливість оцінити прояви психологічної стійкості. Крім того, за деякими даними, розумова працездатність є інтегральним показником адаптації, зокрема й до професійної діяльності.

Проведене дослідження показало, що з усієї вибірки студентів 65% мають високий рівень продуктивності, а в решти 35% рівень продуктивності виявився вищим за середній, тобто ці студенти мають здатність виконувати велику кількість роботи за одиницю часу. Водночас прояв психологічної стійкості в діяльності можна простежити за показниками точності та надійності, які дають можливість оцінити ступінь ефективності виконання заданої діяльності. Аналіз результатів дав змогу виявити, що тільки 25% студентів із досліджуваної вибірки мають високий рівень надійності та ефективності діяльності. У 45% було виявлено середній рівень, а у 30% – низький рівень надійності.

Кореляційне дослідження, спрямоване на виявлення взаємозв'язків досліджуваних параметрів і показників психологічної стійкості особистості студентів, виявило достовірний позитивний взаємозв'язок рівня надійності й точності діяльності (рівень достовірності  $p < 0,0001$ ) з такою характеристикою особистості, як внутрішній контроль поведінки, точність виконання соціальних вимог, цілеспрямованість та інтегрованість особистості (фактор Q3). Низка дослідників вважають, що фактор Q3 характеризує силу принципів індивіда щодо соціальних норм і моральних вимог, відображає прояв суб'єктності, самовизначення людини. Крім того, рівень надійності та точності діяльності виявилися позитивно взаємопов'язаними і з незалежністю в судженнях та в поведінці (фактор E) (рівень достовірності  $p < 0,001$  відповідно).

Водночас було встановлено, що між таким показником розумової працездатності, як продуктивність, і вищевказаними характеристиками особистості не було виявлено достовірних кореляцій. Продуктивність цілком закономірно виявилася взаємопов'язаною з емоційною стійкістю (фактор C), що, на думку низки дослідників, визначається насамперед силою і рівнем функціональної рухливості нервової системи, відсутністю нервового стомлення (рівень достовірності  $p < 0,0001$ ).

Як відомо, вимоги, що пред'являються особистістю, зокрема й до

самої себе, мають прямий стосунок до психологічної стійкості особистості, бо виконують функцію регуляції дій людини в усіх сферах життя, насамперед, за рахунок наявності та збереження моральних ціннісних зразків, завдяки яким відбувається регулювання напруги, що виникає в результаті різних впливів.

Для перевірки припущення про зв'язок проявів психологічної стійкості з наявною у студентів системою переконань був проведений аналіз вираженості переконань за сімома групами ситуацій (за результатами шкали дисфункціональності у модифікації Д. Бернса) у студентів, що мають високий рівень надійності діяльності, порівняно зі студентами, які вирізняються низьким рівнем надійності. Результати показали, що студенти з високим рівнем надійності діяльності достовірно вирізняються наявністю переконань, пов'язаних з їхньою самостійністю та незалежністю і від ставлення, від любові до них оточуючих, а також переконаністю у відповідальності за свої почуття та настрої (відмінності середніх за t-критерієм Стьюдента на рівні  $p < 0,05$  відповідно).

Отже, отримані під час дослідження дані дали змогу виокремити наявну суперечність між потенційними можливостями студентів, які беруть участь у дослідженні, та їхніми реальними досягненнями під час виконання заданої діяльності. Допомога в усвідомленні виявлених недоліків стала своєрідним першим етапом на шляху активізації процесу їхнього самовиховання. Подальша робота полягатиме в укладанні та реалізації програми самовиховання, самовизначення і самоорганізації на основі розвитку психологічної стійкості особистості студентів для підвищення ефективності їхньої майбутньої професійної діяльності у сфері фізичної культури.

#### **Список використаних джерел**

1. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир : Вид-во «Рута», 2009. 594 с.
2. Мицкан Т., Єдинак Г., Потапчук С. Акмеологічна компетентність бакалаврів фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2022. № 25. С. 78–88. <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/264044>
3. Мицкан Т. Мотивація – шлях до успіху в спорті. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді* : матеріали третьої Всеукр. наук. конф. з міжнар. участю (20 жовтня 2023 року). Тернопіль : ТАЙП, 2023. С. 123–131.
4. Чхаїдзе А. О., Самкова О. М. Особливості психологічної стійкості у юнацькому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства: наук.*

2019. Вип. 1. С. 51–58.