

Сидоренко Ольга Борисівна кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної і соціальної психології та психотерапії Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (м. Київ)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

У СТУДЕНТІВ – ПСИХОЛОГІВ

У сучасному полікультурному світі постає актуальна проблема подолання конфліктів, криз і критичних ситуацій. У психології розрізняють кризи у великих і малих соціальних групах і кризи особистості - вікові і екзистенційні (Л. Виготський, К. Поліванова, В. Слободчиков, О. Солдатова, Р. Ассаджіолі, С. Гроф, Г. Шихи, Е. Еріксон, К. Юнг). Кризи особистості або індивідуального життєвого шляху часто називають критичними ситуаціями. Критична ситуація розуміється як ситуація неможливості реалізації особистістю життєво важливих потреб, мотивів, цінностей та ін. (Ф. Василюк). Досліджуючи особливості критичних ситуацій найчастіше науковці акцентують увагу на копінг-стратегіях, які допомагають людині ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, і тим самим, сприяти збереженню свого як психічного, так і фізичного здоров'я (Л. Вассерман, С. Нартова-Бочавер, Н. Сірота, А. Billings, R. Moos, N. Naan, R. Lazarus, S. Folkman). Але, важливо враховувати і особистісні ресурси людини, що дозволяють ефективно і з мінімальною втратою для психологічного здоров'я долати критичні ситуації. Одним із особистісних ресурсів конструктивного додання стресу та відновлення внутрішньої рівноваги є життєстійкість.

Поняття «життєстійкості» («hardiness») було введено С. Мадді. У вітчизняній літературі прийнято перекладати «hardiness» як стійкість чи життєстійкість (Д. Леонтьєв). Життєстійкість (hardiness) являє собою систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом; характеризує міру здатності особистості витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність

діяльності; це важливий особистісний ресурс, який сприяє подоланню стресів і досягненню високого рівня психічного і фізичного здоров'я.

Життестійкі люди володіють трьома важливими якостями: вони вміють приймати дійсність такою, яка вона є; глибоко переконані, що наше життя має сенс (основу для цієї переконаності часто дає перевага тих чи інших цінностей); відрізняються неабияким умінням імпровізувати і знаходити нетривіальні рішення проблем.

Це властивість особистості включає в себе три порівняно автономних компонента: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життестійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого опанування (*hardy coping*) стресами і сприйняття їх як менш значущих.

Життестійкість не є вродженою якістю, вона формується протягом життя людини. Розвиток компонентів життестійкості залежить від особливостей взаємовідносин батьків із дитиною. Прийняття та підтримка, любов і схвалення з боку батьків важливо для розвитку компонента залученості. Підтримка ініціативи дитини, її прагнення справлятися із все складнішими завданнями на межі своїх можливостей сприяє розвитку компонента контролю. А для розвитку прийняття ризику важливо багатство вражень, мінливість і неоднорідність середовища.

Сучасна молодь переживає своє становлення і розвиток через накладення ряду криз: вікових, індивідуального життя, які включають кризи нереалізованості, спустошеності, безперспективності; професійного навчання; зовнішні, глобальні, екзистенційні, які пов'язані з нестабільністю сьогодення і невизначеністю майбутнього.

Студентський період життя характеризується своїми закономірностями та віковими суперечностями формування особистості. Студент як суб'єкт модернізації системи вищої освіти перебуває в ситуації підвищеної стресогенності. Навіть за наявності особистісних ресурсів під час стресових ситуацій людина виявляє власну неспроможність розв'язати

проблему та справитися з вимогами таких ситуацій. У той же час, саме в період студентства відбувається формування життєстійкості до подолання стресів.

З метою вивчення впливу рівня життєстійкості на здатність особистості переживати стресові ситуації нами було проведено дослідження серед студентів I курсу НПУ імені М.П. Драгоманова, у кількості 20 осіб, спеціальності «Психологія».

В процесі емпіричного дослідження було використано опитувальник «Тест життєстійкості» С. Мадді (адаптація Д. О. Леонтьєва).

Аналіз результатів дослідження рівня життєстійкості свідчить, що переважно у більшій кількості студентів (60 %) рівень життєстійкості низький. Досліджувані не готові активно діяти в ситуації стресу, долати труднощі, відрізняються низькою товариськістю, найчастіше високою тривожністю, живуть сьогоднішнім або вчорашнім днем, відчувають незадоволеність своїм життям, невпевнені в собі. Найчастіше таким студентам властивий фаталізм (визнання панування над людиною невідворотних сил, які наперед визначають їх долю), переконаність в тому, що життя людини не підвладна свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна, і немає сенсу планувати своє майбутнє.

У 10 % досліджуваних виявлено високий рівень життєстійкості. Респонденти готові до подолання життєвих труднощів і в ситуації підвищеного емоційного напруження схильні приймати зважені рішення і продовжувати активну діяльність. Але, як свідчать отримані результати, досліджувані, які мають високий рівень життєстійкості мають і високі складові компоненти життєстійкості, а саме: показники залученості (отримують задоволення від власної діяльності), контролю (відчувають, що самі обирають свою діяльність, свій шлях) і прийняття ризику (активно засвоюють знання з досвіду та подальше їх використовують). Студенти з високим рівнем життєстійкості відрізняються позитивним самопочуттям, емоційною стабільністю, активною соціальною позицією, в той час як

досліджувані з низьким рівнем життєстійкості відмічають погане самопочуття, зниження настрою і соціальної активності.

30 % молоді мають середній рівень життєстійкості. Такі студенти швидко втомлюються але у більшості ситуацій проявляють активність і працьовитість. В стресових ситуаціях іноді можуть вдаватися до паніки, приймають рішення випадково або відтягують його прийняття, можуть втрачати самовладання, не виявляють готовність до ризику, схильні до депресії, що в подальшому призводить до погіршення стану здоров'я.

Узагальнюючи результати дослідження можна зазначити, що у студентів – психологів переважає низький рівень життєстійкості.

Для розвитку життєстійкості необхідно використовувати такі техніки:

- 1) Реконструкція ситуацій. Відтворення стресових ситуацій, які допоможуть людині самостійно знайти шляхи її вирішення та передбачити наслідки розвитку подій.
- 2) Фокусування звернення до «внутрішньої трансформації». В якості істинного глибокого розуміння проблеми, здатності відчуті і адекватно осмислити суть несвідомого та його проявів є - емоційний інсайт.
- 3) Компенсаторне самовдосконалення. Якщо трансформація стресової ситуації виявилась неможливою, необхідно акцентувати увагу на іншій ситуації, яка чимось пов'язана з вже наявною. Вона допоможе віднайти шляхи подолання стресу. Техніка представляє собою пошук тих емоційних реакцій, які перешкоджають прийняттю рішення під час стресу шляхом

Отже, висока виразність життєстійкості в навчально-професійної діяльності може сприяти підвищенню фізичного і психічного здоров'я студентів, успішної адаптації до стресових ситуацій, успішної самоактуалізації та особистісної цілісності.