

**Ільницька І. А.**

*аспірантка кафедри психології Херсонського державного університету*

*м. Херсон, Україна*

## **ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРСНА ОСНОВА ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТІВ**

Розвиток соціуму на кожному історичному етапі висуває особливі вимоги до особистості і формує сукупність соціально-психологічних властивостей, що забезпечують не тільки ефективну адаптацію, але й дозволяють цілеспрямовано конструювати соціальну реальність. Це актуалізує необхідність дослідження особистісного потенціалу молоді, що включає здатність займати активну життєву позицію, постійно розвивати свої здібності та розширювати компетентність, приймати зміни і адаптуватись до них, результативно розпоряджатися своїм життям.

Дана публікація представляє результати дослідження життєстійкості як важливої складової особистісного потенціалу студентів. В опитуванні прийняли участь 302 студенти 1-4 курсів і магістратури ХДУ (філологічних, економічних і правових спеціальностей). Вік респондентів від 16 до 27 років, 84,11 % жінок.

Для діагностики використано Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва, О. Рассказової (2006), призначений для вивчення персональних психологічних ресурсів, що сприяють попередженню чи зниженню внутрішньої напруги у важких життєвих умовах. Поняття «hardiness» визначає можливості людини витримувати тривалий стрес, зберігаючи внутрішню збалансованість, здоров'я і не знижуючи успішність діяльності. В термінах екзистенційної теорії життєстійкість означає «відвагу бути» та готовність «діяти всупереч», долати непереборну онтологічну тривогу, що супроводжує життєві зміни [1].

На думку Д. О. Леонтьєва та співав. (2011), життєстійкість найбільш близька до конструкту «особистісний потенціал». Вона тісно пов'язана з

усвідомленістю життя та почуттям когерентності, що передбачають наявність у людини системи диспозицій, які надають внутрішню опору для протистояння стресорам. Життєстійкість відрізняє не просто наявність переконань, а й спрямованість людини на активність, готовність діяти [2, с.154] Отже, ми розглядаємо життєстійкість як ресурс особистісної стійкості, що формується на основі досвіду взаємодії зі світом і безпосередньо відображає діагностичні виміри особистісного потенціалу.

Операціонально ця змінна представляє собою систему життєстійких переконань особистості, що включає три порівняно автономні компоненти:

1) *Залученість* – переконання у тому, що бути в центрі подій завжди краще, ніж спостерігати їх збоку, це дає максимальний шанс знайти щось варте і цікаве для особистості. Людина з розвиненим компонентом залученості налаштована на активність і отримує задоволення від власної діяльності. Відсутність подібної переконаності породжує відчуття відчуження.

2) *Контроль* – переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат подій, навіть якщо цей вплив відносний і успіх не гарантований; його протилежністю є відчуття безпорадності.

3) *Виклик* (прийняття ризику) – переконаність, що всі позитивні або негативні події є джерелом особистісного розвитку: через отримання досвіду, активне засвоєння знань та їх подальше використання. Розглядаючи життя як спосіб набуття досвіду, людина готова ризикувати, діяти без гарантій успіху.

Отже, життєстійкість пов'язана із стійким переживанням людиною власних дій і життєвих подій як цікавих, радісних (залученість), як результатів особистого вибору та власної ініціативи (контроль), як важливого стимулу до засвоєння нового (виклик). С. Мадді підкреслював важливість всіх компонентів для збереження здоров'я в умовах психосоціального стресу. Взаємодія трьох компонентів між собою має синергічний характер, тобто сумарний ефект перевищує суму ефектів окремих елементів [2].

В численних дослідженнях накопичені емпіричні дані про те, що рівень життєстійкості дозволяє прогнозувати використання певних копінг-стратегій,

корелює з позитивними особистісними рисами (оптимізм, самоефективність, саморегуляція, вираженість смисложиттєвих орієнтацій, почуття когерентності, з успішністю діяльності [1, 2]. Вплив життєстійкості проявляється не тільки у ситуаціях стресу, а й у звичних умовах. Вона сприяє усвідомленості, адекватній оцінці подій, креативності, негативно корелює з негнучким домінантним способом взаємодії [3]. За даними мета-аналізу (Eschleman et al., 2010), компоненти життєстійкості мають різні психологічні ефекти. Залученість корелює з проявами емоційного благополуччя і неблагополуччя (депресія, вигорання), соціальною підтримкою, включеністю в діяльність; контроль є предиктором активного копінгу, а також наявності у житті стресорів (зворотний зв'язок); прийняття ризику визначає відсутність рольових конфліктів [4].

Аналіз отриманих результатів показав, що у вибірці студентів всі показники життєстійкості розподілені нормально – табл. 1. Значимої різниці між дівчатами та хлопцями в компонентах життєстійкості не виявлено (перевірено за допомогою t-критерію Стьюдента).

Таблиця 1. Описові статистики Тесту життєстійкості у вибірці студентів (N=302)

Статистичні параметри	Залученість	Контроль	Виклик	Заг. показник життєстійкості
Середнє	34,91	28,89	17,51	81,31
Ст. відхилення	9,00	7,67	4,72	19,51
Мінімум	10	7	4	29
Максимум	54	46	28	125
Асиметрія	-0,43	-0,16	-0,13	-0,29
Екссес	0,13	-0,38	-0,16	-0,13
Критерій Колмогорова-Смирнова, Z	0,91	0,87	1,10	0,78
Зн-ть крит. Колмогорова-Смирнова	0,37	0,43	0,18	0,58

Середні показники у студентській вибірці відрізняються вираженістю життєстійких переконань за шкалою «виклик»:  $17,51 \pm 4,72$  порівняно з  $13,91 \pm 4,39$  за даними стандартизації методики. Ця особливість раніше вже була відмічена в літературі та пояснена відкритістю молодих людей до ризику, прийняттям нових ідей у зв'язку з дефіцитом власного досвіду [1]. З іншого

боку, це може свідчити про знижену готовність до викликів та схильність до неприйняття нового у дорослого населення пострадянських країн.

С. Мадді описав *екзистенційну дилему*, що постає перед кожною людиною в повсякденному існуванні: обирати незмінність, тобто відтворення минулого, що супроводжується почуттям провини за втрачені можливості, чи невідомість, нове майбутнє, що несе в собі численні ризики і супроводжується почуттям тривоги непередбачуваного. Люди за своїм психологічним складом схильні до одного з цих виборів, але альтернативи не еквівалентні: вибір невідомості розширює можливості знайти сенс існування і жити повним, насиченим життям, а вибір незмінності їх обмежує [3]. З цієї точки зору отримані результати показують переваги особистісного потенціалу студентів.

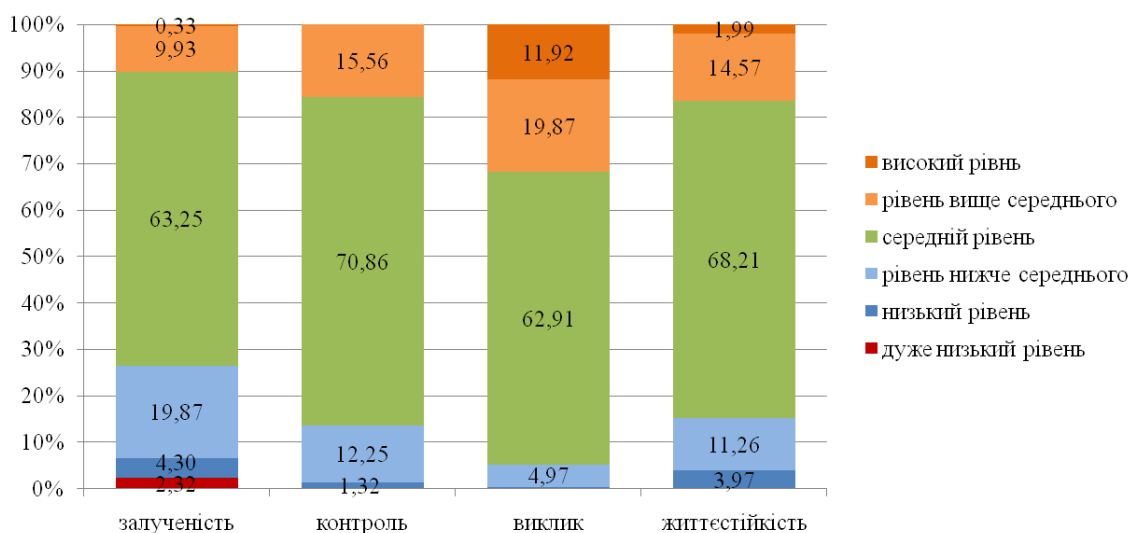


Рис. 1. Розподіл показників життєстійкості у вибірці студентів (N=302).

Слід відзначити наявність невеликої частки осіб з *надзвичайно низькими показниками залученості*, що виходять за межі інтервалу тестових норм – рис. 1. Це семеро студентів (2,3 % вибірки), які навчаються на 1 або 2 курсі. Ще 4,3 % вибірки демонструють низький рівень залученості, 19,9 % – рівень нижче середнього. Отже, чверть вибірки в тому чи іншому ступені відчувають дефіцит залученості, що значно більше ніж «проблемна зона» двох інших шкал. Це дозволяє нам визначити дефіцит залученості як головну проблему розвитку життєстійкості у студентському віці.

Аналіз на рівні окремих пунктів опитувальника показав, що таких студентів об'єднує незайнятість (нестача діяльності), котра поєднується з незацікавленістю і відчуттям безглуздості того, що вони роблять. Праця та навчання не приносять задоволення; часто їм не вистачає завзятості чи наполегливості, що закінчити почату справу. Ці студенти відзначають, що відчувають життя нудним та сірим, воно ніби «проходить повз них». Здається, що нікому немає до них діла, вони відчувають себе зайвими навіть в колі друзів. Ці характеристики визначають мішені психокорекційних впливів, спрямованих на збільшення особистісного потенціалу студентів.

**Таким чином**, для сучасних українських студентів характерна виражена відкритість новому, готовність діяти без гарантій успіху та сприймати досвід, навіть негативний, як шлях до набуття необхідних знань і компетенцій. Це обумовлює переваги особистісного потенціалу студентів. Спрямованість в майбутнє розширює можливості знайти сенс існування і жити повним насиченим життям, але водночас несе в собі почуття тривоги невідомого. Найбільш поширеною проблемою студентів виявилась недостатня залученість – низька включеність (в навчання, спілкування, працю або іншу діяльність), що супроводжується незацікавленістю, нудьгою, відчуженням, відчуттям безглуздості, сірості життя і власної непотрібності. Ці компоненти опосередковують вплив стресорів на фізичне та психічне здоров'я студентів.

### **Література:**

1. Леонтьев Д. А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М. : Смысл, 2006. 63 с.
2. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. М. : Смысл, 2011. 675 с.
3. Maddi S., Harvey R., Khoshaba D., Lu J., Persico M., Brow M. The Personality Construct of Hardiness III: Relationships with Repression, Innovativeness, Authoritarianism and Performance. *Journal of Personality*. 2006. Vol. 74(32). P. 575–598.
4. Eschleman K. J., Bowling N. A., Alarcon G. M. A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*, 2010. Vol. 17(4). P. 277–307.