

СКЛАДОВІ ОСОБИСТІСНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ

Ільницька Інна Анатоліївна

аспірантка кафедри психології, Херсонський державний університет

Актуальність проблеми. В сьогоденній Україні надзвичайно загострилися проблеми фізичної та соціально-психологічної безпеки, збереження психічного здоров'я в умовах гострого стресу. Їх успішне вирішення потребує розуміння ресурсного потенціалу особистості. Існування в умовах постійної вітальної загрози, розлуки з близькими, невизначеності майбутнього ставить людей в принципово нові умови, на фоні яких загострюються існуючі психологічні проблеми, але разом з тим реалізуються потенційні можливості людини.

Для пояснення опірності стресам С. Мадді запропонував концепцію «hardiness» (витривалість або життестійкість) – персональних ресурсів, які сприяють зниженню або попередженню внутрішньої напруги у важких життєвих умовах. Життестійкість визначає можливості людини витримувати стрес, зберігаючи здоров'я, внутрішню збалансованість і успішність діяльності. Це *система переконань* про себе, навколишній світ та власні стосунки зі світом, що включає три порівняно автономні компоненти: залученість або включеність (commitment), контроль (control) і виклик (challenge).

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. Відсутність подібної переконаності породжує протилежне відчуття відчуження, людина ніби «стоїть на узбіччі життя».

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. Людина з розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає власний шлях.

Виклик – переконаність в тому, 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 та діяти без гарантій успіху.

С. Мадді підкреслював важливість всіх трьох компонентів для збереження здоров'я, оптимального рівня працездатності й активності. Можна говорити про індивідуальні відмінності кожного компоненту в структурі життєстійкості, а також про їх узгодженість між собою та із загальним показником.

В численних дослідженнях накопичені емпіричні дані про те, що рівень життєстійкості дозволяє прогнозувати використання певних копінг-стратегій, корелює з оптимізмом, самоефективністю, вираженістю смисложиттєвих орієнтацій, здатністю до саморегуляції, тощо. Життєстійкі переконання чинять буферний вплив на оцінку ситуації – зміни сприймаються як менш стресові та критичні, що забезпечує більш ефективну переробку травматичного досвіду.

Мета дослідження – окреслити складові ресурсного потенціалу студентів, зокрема життєстійкості.

Методика та організація дослідження. В дослідженні прийняли участь 302 студентів Херсонського державного університету віком 16-27 років. Збір даних відбувався в 2019-2021 рр. за допомогою Тесту життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. Леонтєва, О. Рассказової, 2006). Для порівняння жіночої та чоловічої підвбірок використано t-критерій Стьюдента.

Результати дослідження. Обробка результатів показала, що переважна більшість студентів має середній рівень вираженості життєстійких переконань. Значимої різниці між дівчатами та хлопцями в компонентах життєстійкості не виявлено – див. таблицю 1.

Таблиця 1

Середні показники тесту життєстійкості у вибірці студентів (N=302)

Параметри	Вибірка	Жінки	Чоловіки	t	p
Залученість	34,91	34,72	35,90	1,15	0,252
Контроль	28,89	28,74	29,71	0,92	0,363
Виклик	17,51	17,64	16,83	-1,30	0,197
Загальна життєстійкість	81,31	81,10	82,44	0,57	0,567

Опитані відрізняються високою вираженістю життєстійких переконань за шкалою «виклик»: $17,51 \pm 4,72$ порівняно з $13,91 \pm 4,39$ в тестових нормах вибірки стандартизації методики. Ця особливість раніше вже була відмічена в літературі та пояснена відкритістю молодих людей до ризику, схильністю до прийняття нових ідей у зв'язку з дефіцитом власного досвіду.

За даними Eschleman et al. (2010), компоненти життєстійкості пов'язані з різними психологічними ефектами. Залученість найтісніше корелює з проявами емоційного благополуччя та неблагополуччя (депресія, вигорання), соціальною підтримкою та включеністю в діяльність. Контроль є предиктором активного копінгу. Прийняття викликів визначає відсутність рольових конфліктів.

Слід відзначити наявність невеликої частки осіб (2,3 % вибірки) з *надзвичайно низькими показниками залученості*. Таких студентів об'єднує незайнятість (нестача діяльності), котра поєднується з незацікавленістю і відчуттям безглуздості того, що вони роблять. Ще 4,30 % демонструють низький рівень залученості, 19,87 % – рівень нижче середнього. Отже, чверть вибірки в тому чи іншому ступені відчувають дефіцит залученості. Все це дозволяє нам визначити дефіцит залученості як головну проблему розвитку життєстійкості у студентському віці.

Висновки. Життєстійкість є стійкою індивідуальною характеристикою, що формується на основі досвіду взаємодії зі світом та виступає ресурсом особистісної стійкості. Для українських студентів в довоєнний період була характерна достатня розвиненість життєстійких переконань, особливістю яких виступала виражена відкритість новому, готовність діяти без гарантій успіху та сприймати досвід, навіть негативний, як шлях до набуття необхідних знань та компетенцій. Це обумовлює специфічну перевагу особистісного потенціалу юнаків та дівчат. Спрямованість в майбутнє розширює можливості знайти екзистенційний сенс існування і жити повним, насиченим життям, але водночас несе в собі почуття тривоги невідомого. Ці компоненти опосередковують вплив стресорів, в тому числі хронічних, на фізичне та психічне здоров'я студентів.