

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.2/10>**Маслянікова І.В.**

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ДО ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Реалії нашого сучасного життя пред'являють серйозні вимоги до людини, до її вміння опанувати складні ситуації і при цьому зберегти своє здоров'я, насамперед, психічне. Життєстійкість займає одне з центральних місць серед психологічних властивостей людини завдяки якій людина може протистояти ситуації невизначеності, що наразі панує в українському суспільстві. Зміцнення життєстійкості є важливим як для населення, в тому числі для її молодшої частини, яку представляє студентство.

В статті представлено погляди на поняття «життєстійкості» як у зарубіжних класичних працях, так і сучасних українських дослідженнях. Розглянуто різні підходи щодо розуміння суті поняття, його складових на рівні особистісних властивостей та чинників, які впливають на формування життєстійкості.

Зауважено, що враховуючи аналіз наукових праць, присвячених проблемі життєстійкості особистості, в ситуації постійно діючих негативних факторів та їхньої кількості, важливим є дослідження особливостей життєстійкості студентської молоді у сучасних українських реаліях задля пошуку ефективних інструментів формування цієї важливої складової особистості.

Розкрито ідею дослідження, яка була реалізована на базі Університету «Україна». Вибірною виступили 30 студентів I-х курсів різних спеціальностей, віком від 16 до 59 років різної статі, нормотипові та з інвалідністю. З метою отримання даних щодо особливостей життєстійкості, респондентам було запропоновано надати відповіді на запитання власне створеної анкети та пройти стандартизовані психологічні методики на дослідження: схильності до ризику, схильності до фрустрації, копінг-стратегії, агресивності, індивідуальних особливостей, як чинників виникнення стресових розладів, самоставлення та тривожності. Шляхом кількісного та якісного аналізу було узагальнено отримані дані у вигляді діаграм та докладної інтерпретації.

На основу береться думка про те, що життєстійкість є не вродженою, а набутою якістю, яку можна і треба розвивати шляхом застосування спеціальних тренувань. Були проаналізовані практичні напрацювання українських дослідників щодо форм та методів роботи по формуванню життєстійкості. Серед різноманіття, представленого у науково-практичній літературі, було обрано тренінг як найбільш ефективну форму роботи для групових занять.

Отже, перспективним напрямом дослідження у окресленій проблематиці вбачаємо розроблення серії тренінгів для студентської молоді на основі отриманих емпіричних даних з метою укріплення та формування складових життєстійкості.

Ключові слова: життєстійкість, студентська молодь, формування життєстійкості, самоефективність, самосприйняття, екологічне ставлення, тренінгова робота.

Постановка проблеми. Життєдіяльність сучасної людини зараз протікає в складних, а іноді й в екстремальних умовах. У нас війна і здається, що навколо також суцільний хаос. Ми всі віримо, що дуже скоро цей жах скінчиться, але й після настання миру по прогнозам вчених світ в майбутньому ставатиме все більш турбулентним. Люди по-різному реагують на проблеми,

кризи та стреси. Одні падають, розбиваються на частини, втрачають інтерес до життя і дуже довго не можуть зібрати себе до купи, а інші, як м'ячики – падають, але не розбиваються, а підіймаються. Реалії нашого життя говорять про те, що у суспільстві спостерігається погіршення психічного стану, зниження загального відчуття безпеки та власної захищеності. Наразі актуальним

є здатність людини протистояти негативним чинникам середовища та вмінням бути в гармонії із собою, навіть за наявності несприятливих обставин життя. Саме життєстійкість може бути тим самим конструктивним ресурсом якості життя для подолання кризи і відновлення внутрішньої рівноваги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченням цього феномену займалися К. Поппер, У. Єшбі, М. Унгар, К. Левін, С. Мадді, Д. Кошаба, П. Уільямс, Д. Вібе, Т. Сміт та ін. У вітчизняній психологічній науці проблематика життєстійкості розробляється багатьма авторами, такими як О. Чиханцова, Т. Титаренко, Т. Ларіна, І. Солкова, П. Томанек, В. Флоріан, М. Мікулінчер, О. Таубман та ін.

Постановка завдання. Мета статті – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей життєстійкості студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Вивчення життєстійкості є важливим напрямком соціально-психологічних досліджень тому, що все більш своєчасно звучить питання про якість життя людини, її задоволеність собою, своєю працею, сім'єю. Увага концентрується на вивченні ключових передумов, що дозволяють підтримувати ефективну взаємодію зі значущими людьми, досягати успіху в житті, бути щасливим навіть за наявності несприятливих зовнішніх обставин [4, с. 4].

Поняття життєстійкості як психологічного феномена почали розглядати порівняно нещодавно. Вперше воно було використано Сьюзен Кобейса. Основні дослідження феномену життєстійкості і його значення для людини належать американському психологу Сальваторе Мадді.

За С. Мадді, життєстійкість – це особлива структура установок і навичок, що дозволяє перетворити зміни в можливості, відображає психологічну живучість і ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресових життєвих ситуацій. Дослідження С. Мадді продемонстрували, що психічне здоров'я людини відображають три життєві установки: включеність, впевненість у можливості контролю над подіями та готовність до ризику [7].

Аналіз останніх публікацій показує, що життєстійкість особистості розглядається деякими дослідниками, як особистісний ресурс, а також здатність в життєво важливих ситуаціях скористатися зовнішніми ресурсами (Кондратюк С., О. Чиханцова, В. Предко та ін.).

Українські дослідниці Титаренко Т. та Ларіна Т. вважають, що життєстійкість особистості – це

вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам. Це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Авторки вважають, що цю здібність можна і треба розвивати, і тоді буде легше зустрічатися з новими випробуваннями [4, с. 5].

Дослідники Д. Александер, А. Клейн, С. Кобаса вивчаючи життєві події, які переживають життєстійкі люди та нежиттєстійкі особи, дійшли висновку, що перші більш схильні сприймати події, які вони переживають, як позитивні, а самі себе як контролюючих ці події [2].

Дослідники Л. Бернард, А. Лавін зосередились на зв'язку життєстійкості з позитивними характеристиками людини. Вони виявили, що життєстійкість позитивно пов'язана з рівнями самооцінки, самооефективності та оптимізму [2].

Стосовно концепції С. Мадді, яка згадувалась раніше і вважається класичною у зазначеній проблематиці, життєстійкість базується на таких настановах, як включеність, вплив, виклик [7].

Так, включеність – характеристика щодо себе і навколишнього світу, характеру взаємодії з ним, що дає сили і мотивує людину до реалізації, лідерства, відчувати себе значущою і досить цінною, щоб повністю включитись у розв'язання життєвих завдань, не звертаючи уваги на наявність негативних чинників і змін. Включеність чи залученість мотивує до саморозвитку, продуктує людину у зовнішній світ. Людина отримує задоволення від власної діяльності. Відсутність подібного переконання породжує почуття відчуженості, коли людина відчуває, що вона «поза» життям.

Вплив або контроль передбачає переконання, що є можливість вплинути на результат, навіть якщо успіх зовсім не є гарантованим. Контроль відображає переконаність людини в наявності причинного зв'язку між її діями, вчинками, зусиллями і результатами, подіями. Що сильніше виражений цей компонент, то більше людина впевнена в ефективності своєї активної позиції. Контроль за обставинами активує пошук шляхів впливу на результати стресових змін, на протидію впадінню в пасивність та безпорадність. Людина із сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає свою діяльність та самостійно приймає рішення. Вона переконана у тому, що може вплинути на важливі для неї результати, концентрує увагу на виконанні завдань, що на даний момент можуть знаходитись за межами її можливостей. Людина з низьким рівнем контр-

олу уникає труднощів, залишається пасивною, не вірить в ефективність власних дій, не здатна приймати рішення, розв'язувати повсякденні завдання. Вона постійно очікує допомоги та підтримки. Тим самим проявляє свою невпевненість та неготовність брати на себе відповідальність за свої вчинки.

Виклик є тим фактором, що дає можливість людині бути відкритою до світу, суспільства, інших. Проблеми, які виникають, людина сприймає особистим викликом для себе. Є особисте переконання, що все, що трапляється, сприяє лише розвитку, який відбувається за рахунок знань, досвіду (неважливо позитивний він чи негативний). Людина готова діяти навіть в умовах, коли гарантії успіху відсутні. Цей досвід дає змогу вчитися на власному житті. Відповідно С. Мадді вважає, що людина постійно здійснює вибір – вибір минулого або вибір майбутнього. Коли людина не бачить причин розуміти свій досвід як новий, вона робить вибір на користь минулого. І тоді з'являється почуття провини нереалізованих можливостей. А коли здійснюється вибір на користь майбутнього з'являються тривоги щодо не визначеності. Отже, життєстійкість дає змогу успішно впоратися з тривогою, що є одним із наслідків свого власного вибору.

Життєстійкість найчастіше пов'язана з переживанням продуктивності свого життя та успішною самореалізацією в майбутньому. За С. Мадді, особистість – це конкретна сукупність характеристик і прагнень, що обумовлюють ті загальні й індивідуальні особливості поведінкових проявів (думок, почуттів і дій), які мають стійкість у часі й можуть (або ж не можуть) бути пояснені тільки через аналіз соціальних і біологічних чинників, що впливають на актуальну ситуацію функціонування людини [7]. Тож перш за все у вчинках проявляється зв'язок особистісних властивостей і життєстійкості. У вчинках, які зроблені на підставі свідомого життєвого вибору. Слабка, нерішуча, інфантильна людина ніколи не буде здатною до справжніх самостійних вчинків, що якісно змінюють її життя. Життєстійкість виявляється у таких індивідуальних особливостях, рисах характеру, як, наприклад, активність, цілеспрямованість, сміливість, загартованість, витримка. І всі ці риси забезпечують відповідне ставлення з боку оточення: повагу, прихильність, симпатію, захоплення. Особистість – це відкрита, не застигла цілісність, що постійно змінюється, самовизначаючись у просторі значущих стосунків та ставленні

до часу життя. Вона є інструментом оволодіння власною поведінкою та автором свого життєвого проекту, що втілюється лише за умов наявності життєстійкості [4].

Загалом, аналіз наукових праць із досліджуваної проблематики свідчить про те, що, незважаючи на зростання кількості досліджень, присвячених проблемі життєстійкості особистості, в ситуації постійно діючих негативних факторів та їхньої кількості, особливої актуальності набуває дослідження життєстійкості у сучасних українських реаліях. Це зумовило наші теоретико-емпіричні пошуки у вивченні феномена життєстійкості студентської молоді.

З метою вивчення особливостей життєстійкості студентської молоді було проведено дослідження студентів Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» у кількості 30 осіб. Вибірку склали студенти перших курсів таких різних спеціальностей: автомобільний транспорт, право, соціальна робота, фізична терапія, інженерія програмного забезпечення. Вік студентів коливався від 16 до 59 років, серед них респондентів 18 та 41 років по 18,2%. За гендерною ознакою – 63,6% чоловіки, 36,4% жінки. Нашу вибірку складало 90,9% нормотипових студентів та 9,1% осіб з інвалідністю. Всі студенти на час дослідження перебували в Україні.

Для виявлення життєстійкості студентам пропонувалось відповісти на питання власно розробленої анкети «Твоя життєстійкість» та пройти стандартизовані психодіагностичні методики на дослідження: схильності до ризику, схильності до фрустрації, копінг-стратегії, агресивності, індивідуальних особливостей, як чинників виникнення стресових розладів, самоставлення, тривожності.

Обумовленість вибору саме таких діагностичних інструментів покладається на поняття «життєстійкості», виходячи з думки екзистенційних психологів, а саме: події, що відбуваються в нашому житті, є результатом наших рішень, усвідомлені вони чи ні. Виходячи з цього, життєстійкість є здатністю особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішній баланс, не знижуючи при цьому успішності в своїй діяльності [1].

Аналізуючи анкетні дані можемо зробити висновок, що студентська молодь достатньо обізнана у питанні життєстійкості. Серед чинників, що негативно вплинули на їхню життєстійкість – одноосібно зазначили війну в Україні. Серед чинників, що позитивно сприяють підтриманню

життєстійкості виділили: сім'ю, спілкування з друзями, навчання та роботу.

Узагальнюючи емпіричні дані стандартизованих психодіагностичних методик, зупинимося, на наш погляд, на найбільш цікавих та показових результатах. Виявилось, що досліджувані студенти достатньо ризиковані – рівень схильності до ризику середній або високий (у рівних співвідношеннях). Дані показали, що студентська молодь майже не схильна до фрустрації – позитивний показник лише у 3,3% респондентів. Аналіз домінуючих копінг-стратегій показав, що модель «уникнення проблем» представлена тільки у 6,6% досліджуваних. Модель «пошук соціальної підтримки» представлена у всіх респондентів, проте переважно на середньому рівні прояву 62%. Водночас модель «вирішення проблем» виявлена на високому рівні у переважній кількості студентів, саме 75% (рис. 1). Серед усіх видів агресії – найвищі показники має ворожість. У половини респондентів виявився середній рівень прояву ситуативної тривожності, натомість низький рівень прояву особистісної тривожності. Цікавими виявились показники самоставлення. Високі оцінки виявились за такими шкалами: відкритість, самоцінність, саморуководство, самоприйняття.



Рис. 1. Дані щодо представленості копінг-стратегії «вирішення проблем» у студентської молоді

Середні значення по вибірці респондентів свідчать, що найвищі кількісні дані студентська молодь має за такими показниками: ситуативна тривожність, вирішення проблем, уникання проблем, схильність до ризику і почуття провини.

З цих даних можна зрозуміти, що є найбільшими поглиначами життєстійкості студентської молоді та врахувати ці дані у тренінговій та психотерапевтичній роботі.



Рис. 2. Середні значення показників життєстійкості у студентської молоді

Надалі отримані дані підлягали кореляційному аналізу за допомогою програми Microsoft Excel, яка дозволила розраховувати коефіцієнти кореляції Пірсона між зазначеними показниками. Аналіз отриманих даних свідчить про такі результати. Високий рівень прямого зв'язку із високим ступенем значущості було отримано між показниками самовпевненість та конфліктність ($r^s = ,849^1$), що свідчить про негативні особистісні тенденції у напрямку життєстійкості. Також виявився щільний зв'язок між ситуативною тривожністю та самозвинувачуванням ($r^s = ,967^1$); ситуативною тривожністю та почуттям провини ($r^s = ,945^1$). Такі результати можуть свідчити про причину втечі ресурсів життєстійкості особистості. Цікавим нашої точки зору є наявність високого рівня зв'язку між схильністю до ризику та копінг-стратегією «уникнення проблем» ($r^s = ,825^1$) та низьким рівнем схильністю до ризику та копінг-стратегією «вирішення проблем» ($r^s = ,0185^1$), що може свідчити про використання ризику особистістю замість раціонального обдумування та реальних дій у вишенні життєвих завдань. Передбачуваним виявився зв'язок між конфліктністю та вербальною агресією ($r^s = ,775^1$). Водночас важливим у розумінні джерела життєстійкості особистості виявились наступні зв'язки: прямий між самоцінністю та самокерівництвом ($r^s = ,969^1$); між самоцінністю та відкритістю ($r^s = ,899^1$); обернено пропорційний між самоцінністю та відчуттям провини ($r^s = -,348^1$); між самокерівництвом та ситуативною тривожністю ($r^s = -,331^1$).

Таким чином, узагальнюючи отримані дані можемо зробити висновок, що студентська молодь на сучасному етапі розвитку достатньо обізнана у питанні життєстійкості, керує процесом поповнення ресурсів. Виходячи з отриманих даних, можемо зауважити, що негативно впливає на жит-

тестійкість такі деструктивні стани, як: конфліктність, почуття провини/самозвинувачування та ситуативна тривожність. Водночас, робить особистість більш міцною екологічне ставлення до себе: самоцінність, самокерівництво, відкритість.

Тож, отримані дані є важливими у напрямі індивідуальної та групової роботи із вибіркою респондентів, яку складає студентська молодь у напрямку формуванні життєстійкості. Адже, як показали власні дослідження та напрацювання С. Мадді, життєстійкість є не вродженою, а набутою якістю, яку можна розвинути шляхом застосування спеціальних тренувань [7].

Однак, поодинокі вправи чи техніки не в змозі вирішити проблему формування життєстійкості. Набагато дієвішими можуть бути тренінги, які й містять різноманітні вправи, техніки, розповіді, лекції. Л. Сердюк зауважує, що тренінгова програма підвищення життєстійкості – це особистісно-орієнтований соціально-психологічний тренінг [3].

Тренінги підвищення життєстійкості були розроблені кількома провідними психологами України такими як Л. Сердюк, О. Купреєва, С. Кондратюк, О. Чиханцова та іншими [3, 6].

Зокрема, Л. Сердюк, О. Купреєва визначають такі завдання особистісно орієнтованого тренінгу підвищення життєстійкості особистості [3]:

1) активізація потреби особистості в самопізнанні, повному і точному уявленню про себе як індивідуальності; розвиток здатності до особистісної рефлексії та формування рефлексивної культури особистості; формування та підтримання розвинутого позитивного самоствалення;

2) досягнення більш глибоко розуміння складних життєвих і стресових ситуацій та стереотипних форм власної долаючої поведінки в них; формування навичок усвідомленого використання трансформаційних стратегій долаючої поведінки при вирішенні складних та стресових ситуацій;

3) формувати вміння знаходити нові смисли «Я», навички адекватного та ефективного цілепокладання; формулювати, аналізувати, усвідомлювати життєві цілі та цілі саморозвитку; уміти прогнотувати наслідки та результати власних цілей;

формувати вміння визначати та усвідомлювати власні потреби усистемі відносин «Я-Світ»;

4) актуалізувати потребу у функціональній автономії та самоефективності особистості за рахунок свідомого включення, контролю та прийняття ризику; формувати навички самоефективності: позитивного самосприйняття, визначення власних успіхів в діяльності, спостереження за позитивними діями та успішним виконанням діяльності інших;

5) активізація потреби особистості у підтриманні здорового способу життя; формування зрілих навичок саморегуляції власних станів; оволодіння здоров'язберігаючими техніками.

На думку психологів, вище викладені завдання можуть бути реалізовані у тренінгу шляхом наступних методичних засобів та методів: міні інформаційні блоки; зворотній зв'язок та групові дискусії; психотехнічні вправи; сюжетно-рольові та ділові ігри; психодраматичні ігри; методи арт-терапії; використання метафор та притч; метод «мозковий штурм»; техніки релаксації, медитації та візуалізації.

Таким чином, схиляємось до думки Чиханцової О. А., що тренінг спрямований на найбільш повне розкриття особистісних ресурсів та мобілізацію можливостей людини для прийняття позитивних рішень у будь-яких, навіть найскладніших життєвих ситуаціях з метою розвитку рівня життєстійкості [6, с. 306].

Висновки. Враховуючи результати проведеного дослідження та науковий доробок провідних науковців у питанні формуванні життєстійкості, вбачаємо перспективним кроком у роботі із студентською молоддю побудову та реалізацію серії тренінгових зустрічей, заснованих та класичних підходах та кращих практиках групової роботи. Підбір технік має бути спрямований на формування навичок розпізнавання та керування негативними емоційними станами, підвищення стійкості особистості до життєвих потрясінь та негараздів, розвиток самоефективності та позитивного самосприйняття, екологічного ставлення до себе та оточуючих, що зрештою сприятиме, на наш погляд, посиленню життєстійкості студентської молоді.

Список літератури:

1. Бринза І., Кузнецова О. Психодіагностична методика «Парціальні позиції життєстійкості особистості»: результати розробки та апробації. *Психологія*. 2020. № 1 (11). С. 14–22.
2. Готич В.О. Resiliens, Hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Сер. Психологія*. 2023. Т. 34. № 3. С. 7–12.
3. Сердюк Л.З., Купреєва О.І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2017. Вип. 15. Т. 11. С. 481–491.

4. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ: ФОП – Марич В.М., 2009. 104 с.
5. Чиханцова О. А. Внутрішні чинники життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*. 2019. Том IX, Вип. 12. С. 446–454.
6. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості : дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук : 19.00.01 / Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. 430 с.
7. Maddi, S. Hardiness: an operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. № 44. Pp. 279–298.

Maslianikova I.V. TO THE PROBLEM OF LIFE STABILITY IN YOUTH STUDENTS

The realities of our modern life make serious demands on a person, on his ability to master difficult situations and at the same time preserve his health, primarily mental. Vitality occupies one of the central places among the psychological properties of a person thanks to which a person can face the situation of uncertainty that currently prevails in Ukrainian society. Strengthening sustainability is important both for the population, including for its young part, which is represented by the student body.

The article presents views on the concept of "sustainability" both in foreign classical works and in modern Ukrainian research. Various approaches to understanding the essence of the concept, its components at the level of personal properties, and factors that influence the formation of vitality are considered.

Taking into account the analysis of scientific works devoted to the problem of the vitality of the individual, in the situation of constantly acting negative factors and their number, it is important to study the peculiarities of the vitality of student youth in modern Ukrainian realities in order to find effective tools for the formation of this important component of the personality.

The research idea, which was implemented on the basis of the University "Ukraine", was revealed. The sample consisted of 30 first-year students of various specialties, aged from 16 to 59 years of age, of different genders, normal and with disabilities. In order to obtain data on the characteristics of resilience, the respondents were asked to provide answers to the questions of a self-created questionnaire and to undergo standardized psychological research methods: propensity to risk, propensity to frustration, coping strategies, aggressiveness, individual characteristics as factors in the occurrence of stress disorders, self-attitude and anxiety. Through quantitative and qualitative analysis, the obtained data were summarized in the form of diagrams and detailed interpretation.

It is based on the idea that resilience is not an innate, but an acquired quality that can and should be developed through the use of special training. The practical developments of Ukrainian researchers regarding the forms and methods of work on the formation of sustainability were analyzed. Among the variety presented in scientific and practical literature, training was chosen as the most effective form of work for group classes.

Therefore, we see the development of a series of trainings for student youth based on the received empirical data with the aim of strengthening and forming the components of sustainability as a promising direction of research in the outlined problems.

Key words: *sustainability, student youth, formation of sustainability, self-efficacy, self-perception, environmental attitude, training work.*