

# ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ЗДАТНІСТЬ ПОДОЛАННЯ ТРАВМУВАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

(Черезова І. О., кандидатка психологічних наук, доцентка)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна

Сьогодні все населення України перебуває в досить напруженому емоційному стані, що пов'язано з повномасштабною війною та її психотравмувальними наслідками. Умови, в яких опинилися українці, вимагають від них стійкості та здатності протидіяти стресовим факторам, уміння зберігати психічне здоров'я та адаптуватися до ситуації невизначеності. В даному контексті проблема життєстійкості особистості є вкрай актуальною, оскільки забезпечує ефективне існування людини всупереч життєвим перешкодам та труднощам.

Вивчення життєстійкості є важливим напрямком соціально-психологічних досліджень, основний фокус яких спрямований на розкриття ключових передумов, що дозволяють підтримувати ефективну взаємодію зі значущими людьми, досягати успіху в житті, бути щасливим навіть за наявності несприятливих зовнішніх обставин. Життєстійкість сприяє набуттю резильєнтності як здатності людини зберігати адекватний психічний стан у кризових ситуаціях [2].

Серед українських вчених дослідженням феномену життєстійкості займалися М. Кузнецов, К. Маннапова, Т. Щербан (життєстійкість підлітків з неповних сімей); О. Купреєва, Т. Ларіна, Л. Назаренко, Т. Титаренко (життєстійкість особистості); Н. Фролова (диспозиційні риси життєстійкості); І. Сергеева (прояви життєстійкості); О. Чиханцова (компоненти життєстійкості); В. Дуб (життєстійкість здобувачів вищої освіти); Г. Братащук, Г. Варіна (детермінанти життєстійкості); Л. Бутузова (зв'язок життєстійкості з психологічною безпекою) та інші.

Автором поняття «життєстійкість» є С. Мадді, який визначає її як рису особистості, до структури якої входять установки, переконання, здібності та стратегії, що допомагають трансформувати стресові події у ресурси особистісного зростання, сприяють набуттю здатності зберігати адекватний психічний стан у кризових ситуаціях та успішній адаптації до них [3].

За С. Мадді, життєстійкість особистості ґрунтується на трьох установках, що визначають взаємодію особистості зі світом: 1) включеність (переконання особистості в ресурсності подій, що відбуваються, здатність інтегрувати пережитий досвід у власне життя як ресурс та можливість особистісного зростання); 2) вплив (переконання особистості в можливості вплинути на наслідки подій, що відбуваються, шляхом боротьби); 3) виклик (переконання, що найвищого розвитку можна досягти шляхом безперервного навчання на власному досвіді (негативному чи позитивному)). Підкреслюється важливість усіх трьох компонентів для збереження психічного здоров'я, оптимального рівня працездатності та активності в стресогенних умовах [3].

Однією з вразливих категорій, для якої питання життєстійкості постає досить гостро, є здобувачі вищої освіти. Життєстійкість забезпечує академічну витривалість як толерантне ставлення до своїх академічних невдач, формує мотивацію до постановки довгострокових цілей та прагнення ретельно працювати над особистісним та професійним зростанням [1].

З метою вивчення життєстійкості нами було проведення опитування 80 здобувачів вищої освіти віком від 18 до 22 років з використанням методики «Тест

життєстійкості» (С. Мадді, адаптація Д. Леонт'єва), яка дозволяє досліджувати даний феномен як систему переконань про себе, світ, відносини з ним. Результати дослідження представлені на рисунку 1 (узагальнені результати відображені в таблиці 1).

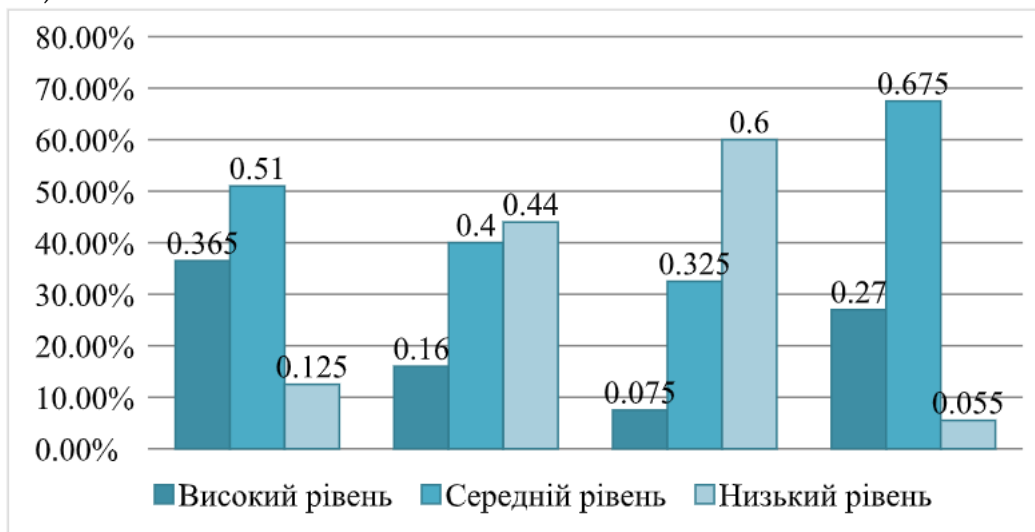


Рис. 1. Рівень життєстійкості та його компонентів (за методикою С. Мадді).

За шкалою «життєстійкість» 51% респондентів мають середній рівень, що дозволяє їм справлятися з викликами життя, проте може виникати внутрішня напруга, а навички протистояння стресу потребують подальшого удосконалення.

За шкалою «залученість» 44% респондентів мають низький рівень. Це свідчить про відсутність переконання в тому, що залученість до діяльності надає найкращі можливості розвитку. Крім того, вони можуть бути не задоволені своєю поточною діяльністю. Відсутність подібного переконання породжує відчуття непотрібності, незахищеності, відстороненості від життя.

За шкалою «контроль» 60% респондентів мають низький рівень. Така категорія осіб відчуває, що їхні зусилля навряд чи вплинуть на результат ситуації, в якій вони перебувають. У важкі моменти вони відчувають безпорадність, обмежену здатність робити вибір і контролювати власні дії, відсутня відповідальність за наслідки своїх дій.

За шкалою «прийняття ризику» 67,5% респондентів мають середній рівень. Це свідчить про переконаність в тому, що будь-який досвід, позитивний чи негативний, сприяє особистому зростанню та розвитку. Вони сприймають життя як можливість отримати досвід і готові до ризику, активно вивчають свій досвід і використовують його для майбутніх досягнень. Проте, потребують подальшого активного засвоєння знань з власного досвіду.

**Узагальнені результати дослідження життєстійкості здобувачів вищої освіти  
(за методикою С. Мадді)**

<i>Шкала</i>	<i>Низький рівень</i>	<i>Середній рівень</i>	<i>Високий рівень</i>
Життєстійкість	12,5%	51%	36,5%
Залученість	44%	40%	16%
Контроль	60%	32,5%	7,5%
Прийняття ризику	5,5%	67,5%	27%

Результати дослідження констатують перевагу у здобувачів вищої освіти середніх та низьких показників життєстійкості, що потребує застосування спеціальних тренінгових програм, спрямованих на формування адаптивних копінг-стратегій та ефективних міжособистісних стосунків.

Таким чином, життєстійкість здобувачів вищої освіти має важливе значення для вирішення психотравмувальних ситуацій, оскільки сприяє відчуттю спокою, емоційної стабільності та зниженню рівня стресу. Це дозволяє конструктивно дивитися на життєві події, вміти контролювати свої реакції, сприймати труднощі як цінний досвід. Життєстійкість створює можливості для особистісного зростання, сприяє позитивному та гармонійному спілкуванню з іншими [1].

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Предко В. В. Розвиток життєстійкості особистості як основна психологічна умова ефективного освітнього процесу. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Том 32 (71). № 2. 2021. С. 157–162.
2. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с.
3. Maddi S. R., Khoshaba D. M., Harvey R. H., Fazel M., & Resurreccion N. The Personality Construct of Hardiness: Relationships With the Construction of Existential Meaning in Life. *Journal of Humanistic Psychology*. 51(3). 2011. P. 369–388.