

Марія ПАТРУЛЬ,
старша викладачка кафедри
педагогіки та психології професійної освіти,
факультет лінгвістики та соціальних комунікацій,
Національний авіаційний університет, м. Київ
Анастасія БЕСАРАБ,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти (ПП-327) спеціальності «Практична психологія»,
факультет лінгвістики та соціальних комунікацій,
Національний авіаційний університет, м. Київ

ЗВ'ЯЗОК ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ІЗ ЖИТТЄСТІЙКІСТЮ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Abstract. *The article examines the phenomenon of «sustainability» and its connection with mental states of the individual, such as stress and depression. Resilience can be considered as a personal potential for effective self-development in stressful situations. With the help of correlation analysis, the existence of a statistically significant inverse relationship was confirmed, which confirms that the phenomenon of vitality is the attitude that ensures people's ability to accept reality as it is and the ability to improvise, that is, to find non-standard methods of solving a problem.*

Key words: *stress, depressive state, resilience, components of resilience.*

Анотація. У статті розглядається феномен «життєстійкості» та його зв'язок з психічними станами особистості, такими як: стрес та депресивний стан. Життєстійкість можна розглядати в якості особистісного потенціалу ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях. За допомогою кореляційного аналізу було підтверджено існування статистично значущого оберненого зв'язку, який підтверджує те, що феномен життєстійкості є тою установкою, яка забезпечує **вміння людей приймати дійсність такою, яка вона є** та здатність імпровізувати, тобто знаходити нестандартні методи вирішення проблеми.

Ключові слова: стрес, депресивний стан, життєстійкість, компоненти життєстійкості.

Глобалізація сучасного суспільства відбувається надзвичайно високими темпами. Ці тенденції неодмінно пред'являють до особистості завищені соціальні вимоги, що спрямовані безпосередньо на подолання труднощів у всіх сферах життя. Все частіше психологи стикаються з запитом «безпорадності» особистості. Зустрічаючись із складними життєвими обставинами у повсякденному житті, людина не може їм протистояти, вона відчуває своє безсилля перед ними та нездатність вплинути на ситуацію. Одним з основних чинників формування позицію «безпорадності» виступає низький рівень

життєстійкості особистості.

Війна та її негативний вплив на особистість, який однозначно, представляє науковий інтерес, детермінує зниження рівня життєвої стійкості. Студентський період життя є найбільш сприятливим для формування життєстійкості, а наслідки війни безумовно впливають на психічне здоров'я молодого людини, що і призвело до наукового інтересу вибору теми.

Мета дослідження полягає у теоретичному та емпіричному дослідженні зв'язку психічних станів з життєстійкістю у студентів-психологів під час війни.

Було припущено, що: існує зв'язок стресу із життєстійкістю; наявність депресивного стану знижує рівень життєстійкості.

Виклад основного матеріалу. Вперше про життєстійкість почав досліджувати С. Мадді, який вважав, що життєстійкість – це особистісна риса, що передбачає певну структуру установок, здібностей та стратегій, перетворюючи стресові події на можливості для особистісного зростання.

За С. Мадді, життєстійкість складається з трьох компонентів: перша складова життєстійкості залученість- це впевненість у тому, що все, що відбувається, дає максимальну можливість знайти щось цікаве для особистості. Другий компонент життєстійкості- контроль. Він передбачає переконання в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат. Цей вплив помітний навіть тоді, коли він не є абсолютним і успіх зовсім не гарантовано. Третя складова життєстійкості – прийняття ризику. Суть цієї складової полягає в сприйнятті особистістю життєвих подій та проблем як виклику і випробування особисто для себе. Людина, яка розглядає життя як спосіб отримання досвіду, готова діяти в умовах, коли відсутні гарантії успіху (S. Maddi, 1987).

Леонтьєв говорив про те, що життєстійкість - це здатність особистості витримувати стресову ситуацію вибору, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість, не знижуючи успішність діяльності (Д. Леонтьєв 2011).

А. Н. Фомінова у своїй монографії вказала, що «Життєстійкість особистості - квітка, що проростає крізь асфальт», як ніщо інше передає сенс і дух даного поняття (А. Fominova, 2014). М. Раш, У. Шоел і С. Барнард розглядали феномен життєстійкості в плані стійкості щодо примусу до змін.

Життєстійкість зазвичай розглядається як «позитивна адаптація» після стресової чи несприятливої ситуації. Життєстійкі люди відчувають стрес, невдачі та емоції, але вони використовують свої сильні сторони, щоб подолати труднощі та вирішити проблеми. Життєстійкість дає їм змогу приймати та адаптуватися до ситуації та рухатися вперед. Високий рівень життєстійкості допомагає особистості справлятися зі стресом, емоціями та іншими важкими подіями, а також допомагає людям адаптуватися до ситуації, відновлюватися після важких випробувань та невдач, приймати правильні рішення і бути незалежним у своїх діях, а також забезпечує реалізацію власного потенціалу.

Низький рівень життєстійкості призводить до пасивності, низької мотивації до саморозвитку та залежності від інших людей.

Поняття стрес у психології розглядається як особливий стан психіки, який визначається широкою мобілізацією функціональних резервів для подолання будь-якого стресового впливу. Вагомий внесок зробив Г.Сельє, який стверджував, що стрес – це загальна системна відповідь організму на дію фізичних, хімічних, біологічних, механічних і психічних подразників стресорів. За визначенням науковця, стрес є відповіддю організму людини на будь-які труднощі, які їй пред'являються.

Велику роль в науці відіграють напрацювання Лазаруса та Фолкмена щодо визначення психологічного стресу, як значимі взаємовідносини з середовищем для благополуччя особистості, які випробовують ресурси організму і у ряді випадків можуть їх перевищувати. Це призводить як до мобілізації діяльності, так і негативного впливу, що здійснюється на неї, адже стрес породжує виникнення різноманітних емоцій та почуттів як негативних, так і позитивних.

Підсумовуючи усе вище сказане, то стрес – це стан психічної напруги, природне відчуття неспроможності впоратися з конкретними вимогами та подіями. Коли людина відчуває стресори, тобто зовнішні і внутрішні дії, що ведуть до виникнення стресових станів, то її тіло виробляє фізичні чи психічні реакції.

Досліджуючи поняття «депресія» багато авторів зауважують, що депресія є наслідком тривоги та виступає вимушеним відпочинком організму після тривоги. Психоаналітики дотримуються загальної принципової позиції, що депресивні стани виникають у відповідь на психотравмуючі події, тобто вони відносять депресію до екзогенних розладів.

А.Бек та А.Бандура стверджували, що основою появи депресії є оцінка людини самого себе та свого майбутнього, тобто депресивна людина бачить себе як «неадекватну» і пояснює свої нещастя власними дефектами.

Ш. Трікетт вважає, що депресивний стан більшою чи меншою мірою діє на всю людину, перебудовує всю її структуру - починаючи від думок, закінчуючи її поведінкою. Не дивлячись на те, що певні зміни можуть відбуватись поступово і непомітно, депресивна людина відрізняється від тієї, якою вона була до початку депресії. Депресія для індивіда, це стан коли душевну рівновагу порушено, і якщо це буде тривати протягом довгого часу, вона може перерости в більш складну форму, затяжний перебіг цієї хвороби в більшості випадках призводить до інвалідності.

Дослідження проводилося у Національному авіаційному університеті серед здобувачів вищої освіти освітнього ступеня бакалавр спеціальності 053 «Психологія» освітньо-професійної програми «Практична психологія» та «Психологія бізнесу» третього курсу навчання. За методикою «Шкала

психологічного стресу» PSM-25 було виявлено 40% респондентів з середнім рівнем стресу, 35% з низьким та 25% - мають високий рівень стресу.

За методикою «Діагностика депресивних станів» ми отримали наступні результати: мінімальний депресивний стан притаманний 25% респондентам, легка і помірна вираженість депресії характерна однакової кількості респондентів – по 30%. Такий результат може свідчити про наявність ознак депресивного розладу на початковому етапі розвитку. Виражений депресивний стан характерний лише 10% респондентам і глибока депресія спостерігається в 5%. Також важливо зазначити, що відсутність депресії не спостерігається в жодного із респондентів, тобто кожен має схильність до депресивного стану.

За допомогою методики «Діагностика життєстійкості» (С.Мадді в адаптації Леонтєєва) ми отримали наступні результати (рис.1.):

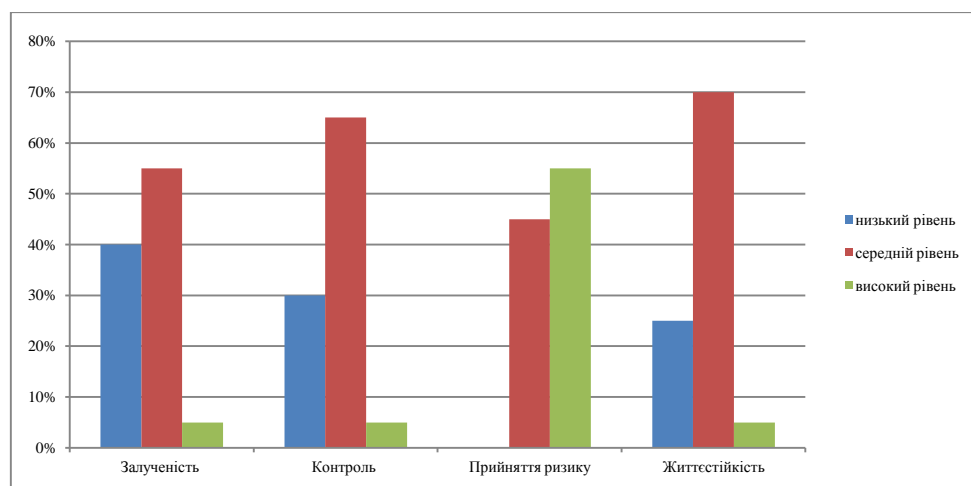


Рис. 1. Показники шкал методики «Діагностика життєстійкості» (С.Мадді в адаптації Леонтєєва).

Отже, високий рівень по шкалі «Прийняття ризику» мають - 55%, середній рівень - 45%. Також середні показники переважають по шкалам «Залученість» - 55%, «Контроль» 65% та «Життєстійкість» -70%.

Для математичної обробки результатів нами був застосований критерій Пірсона для кореляційного аналізу. В результаті підрахунків за критерієм Пірсона були встановлено, що існує статистично значущий обернений зв'язок між стресом та шкалою контроль ($r = -0,477$) та із шкалою життєстійкості ($r = -0,490$) і продемонстровано в табл. 1.

Таблиця 1

Значимі кореляційні зв'язки між стресом та показниками життєстійкості

Шкали методик		Контроль	Життєстійкість
Стрес	Коефіцієнт кореляції	-0,477	-0,490
	Рівень значимості	0,034	0,028

Отримані результати можуть свідчити про те, що коли студенту характерний високий рівень стресу, то він неспроможний витримувати стресові ситуації та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку у складних життєвих обставинах, тобто низький рівень життєстійкості, а якщо навпаки, рівень життєстійкості високий, тоді особистості притаманний низький рівень стресу і це свідчить про те, що за допомогою життєстійкості індивід може успішно протистояти життєвим проблемам, за допомогою створення власних стратегій долання труднощів, а не використовуючи вже існуючі.

Обернений зв'язок стресу із контролем також вказує на те, що особистість із низьким рівнем контролю вагаються при прийнятті рішень і завжди потребують допомоги і підтримки оточуючих, тобто не можуть взяти відповідальність за власні вчинки та життя.

Також було встановлено статистично значущий обернений зв'язок між депресивним станом та життєстійкістю ($r = -0,559$) та зв'язок із компонентом життєстійкості – контролем ($r = -0,603$) та продемонстровано в табл. 2.

Таблиця 2

Значимі кореляційні зв'язки між депресивним станом та показниками життєстійкості

Шкали методик		Контроль	Життєстійкість
Депресивний стан	Коефіцієнт кореляції	-0,603	-0,559
	Рівень значимості	0,005	0,010

У респондентів, для яких характерний депресивний стан, спостерігається низький рівень контролю і навпаки, якщо депресивний стан відсутній, то це може свідчити про високий рівень контролю в особистості. Також в ході кореляції було виявлено, що високий рівень депресивного стану свідчить про низький рівень життєстійкості, а якщо депресія відсутня або незначна, то особистості притаманний високий рівень життєстійкості. Такі зв'язки показують, що однією із причин появи депресивного стану в особистості- це поява складних життєвих обставин, тобто психотравмуючих ситуацій, з якими індивід не може впоратись через те, що не вірить у свої можливості вплинути та

вирішити їх.

Отже, в ході теоретичного аналізу літератури ми схилиємося до твердження, що життєстійкість є процесом і результатом успішної адаптації до складних життєвих обставин, особливо через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість і адаптацію до зовнішніх і внутрішніх вимог.

За допомогою методів математичної статистики, було підтверджено, що: існує статистично значущий обернений зв'язок стресу із життєстійкістю та наявність депресивного стану знижує рівень життєстійкості.

Список використаної літератури:

1. Кокун О.М. (2022). Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни». Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 46.
2. Наливайко Т. В. (2006). Доосмислення концепції життєстійкості С. Мадді. Вісник інтегративної психології № 4, 211-216.
3. Maddi S. R. (1987) Hardiness Training at Illinois Bell Telephone // Health promotion evaluation. National Wellness Institute, 101 – 115.

Лідія ПИРОЖЕНКО,

*Міжнародна експертка, доктор педагогічних наук,
професор, Мультикультурний дослідницький центр
Університету Хучжоу, м. Хучжоу, КНР*

СУЧАСНИЙ СТАН ТА ОСНОВНІ НАПРЯМКИ МОДЕРНІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ В КНР

Після прийняття в 1986 р закону «Про обов'язкову освіту в Китайській Народній Республіці» 9-річна загальна середня освіта перетворилася в обов'язкову норму для всіх дітей у віці до 15 років. І хоча навчання понад цього обов'язкового рівня досі залишається платним, в Китаї початку 90-х рр. минулого століття було покладено початок створенню рівних стартових можливостей для молоді з різних соціальних верств і регіонів країни.

У травні 1996 р. був прийнятий «Закон КНР про професійну освіту», який закріпив стратегічну спрямованість реформ в системі середньої професійної освіти (СПО). Прийняття цього закону було спрямоване на вирішення кількох болючих проблем китайського суспільства кінця 90 - х рр.:

- ✓ безробіття серед випускників шкіл;
- ✓ низька технічна кваліфікація робітників, зайнятих на недержавних підприємствах;
- ✓ швидкозростаючі потреби ринку, особливо в регіонах і відсутність достатньої кількості відповідних навчальних закладів.

«Законом КНР про професійну освіту» (1996) передбачалося, що заклади