УДК 159.922.8-057.87:316.466]:159.922:615.851

Дучимінська Тамара

кандидат психологічних наук, доцент, доцент
кафедри практичної та клінічної психології
Східноєвропейського національного
університету імені Лесі Українки
<http://orcid.org/0000-0002-3352-3188>

Хлівна Олександра

кандидат психологічних наук, доцент, доцент
кафедри практичної та клінічної психології
Східноєвропейського національного
університету імені Лесі Українки

Клюйко Леся

здобувач ступеня PhD
кафедри загальної і соціальної психології та соціології
Східноєвропейського національного
університету імені Лесі Українки
<http://orcid.org/0000-0002-2001-9548>
DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.152

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЖИТТЄВОЇ СТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ

Анотація. *Стаття присвячена теоретичному обґрунтуванню та емпіричному розгляду психологічних особливостей життєвої стійкості студентів. Визначено, що життєстійкість це система стійких позитивних рис особистості, які можна розглядати як певний особистісний ресурс, що сприяє успішній адаптації до нового середовища. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що високий рівень вираженості життєстійкості у студентів перешикоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресорів та сприйняття їх як менш значущих. Студенти, з високими показниками життєстійкості, є більш відкритими, впевненими у собі. Для них характерний високий рівень мотивації до успіху та оптимістичний атрибутивний стиль, що вказує на наявність сили волі, самоконтролю й відповідальності за свої дії. Студенти з низьким рівнем вираженості життєстійкості, високими показниками песимізму та мотивації уникнення невдач переконані в неможливості впливати на ситуацію. Вони «передбачають» відсутність успіху, роблять менше зусиль і, відповідно, домагаються менших результатів. Отримані результати стали психологічною основою для розробки соціально-психологічного тренінгу, як ефективного засобу підвищення життєстійкості особистості.*

Ключові слова: *життєва стійкість студентів, саморозвиток, мотивація до успіху, оптимізм, песимізм, корекція, подолання стресу, соціально-психологічний тренінг.*

Постановка проблеми. Постійні зміни, що відбуваються в сучасному суспільстві, пред'являють до особистості високі соціальні вимоги, що спрямовані на подолання труднощів в усіх сферах життя та діяльності людини, не залишаючи і систему освіти. Саме тому проблема життєстійкості особистості у сучасному світі, що постійно змінюється, виходить на передній план наукового осмислення.

Студентський період життя є найбільш сприятливим для формування життєстійкості, яка є складовою регуляторної системи особистості, важливою для підвищення фізичного і психічного здоров'я молоді при подоланні життєвих труднощів та особистісної реалізації у майбутньому. Життєстійкість представляє собою систему стійких позитивних рис особистості, що можна

розглядати як певний особистісний ресурс, що сприяє успішній адаптації до нового середовища чи то навчального, чи то професійного.

На перший погляд, поняття життєстійкості сприймається як тотожне до таких добре знайомих адаптаційних особистісних характеристик як стресостійкість, емоційна стійкість, психологічна надійність. Безумовно, всі ці адаптаційні системи людини, що забезпечують задовільний рівень фізичного та психологічного здоров'я, є складовими життєстійкості. Але головна функція життєстійкості полягає у можливості будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення особистості у складних життєвих обставинах. Таким чином, життєстійкість можна розглядати як особистісний потенціал ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях та екстремальних життєвих умовах. Даний феномен у науковій літературі часто замінюється різними термінами, такими як життєздатність, життєтворчість, зрілість тощо. В загальносвітовій теорії психологічної науки не існує єдиного розуміння сутності поняття «життєстійкість». Немає єдності і в думках науковців щодо того, що таке «життєстійкість» – риса особистості чи властивість; здатність чи особистісна змінна; установка чи сукупність ціннісних установок; потенціал чи ресурс.

Таким чином, недостатня наукова вивченість, актуальність та соціальна значущість проблеми обумовили вибір даної теми дослідження та викладу його результатів у науковій статті.

Аналіз останніх досліджень з проблеми. Поняття життєстійкості запропонували американські психологи Кобейса та Мадді. Багатолітній досвід дослідницької праці змусив науковців звернути увагу на той факт, що життєві труднощі по різному впливають на поведінку людей. Одні, під впливом стресу мобілізуються, знаходять резервні особистісні ресурси, досягають успіху, а інші навпаки, впадають у стан апатії, байдужості, намагаються сховатися від нових можливостей, прагнуть зберігати попередній звичний стан, бояться змінювати що-небудь. Прикладні дослідження дозволили авторам визначити особистісний конструкт «hardiness» (життєстійкість), якій характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість не знижуючи успішність діяльності (Мадді, 1998). Автор визначає життєстійкість як інтегральну особистісну рису, відповідальну за успішність подолання особистістю життєвих труднощів. Концепція життєстійкості вивчається у тісному зв'язку із проблемами подолання стресів (Наливайко, 2006).

У вітчизняній психології життєстійкість стала вивчатися зовсім недавно. Споріднені за своєю природою психологічні феномени, які досліджувалися у вітчизняній психології – це особистісний адаптаційний потенціал (Маклаков), суб'єктність (Абульханова-Славська, Ананьєв, Брушлинский, Климов, Конопкін, Моросанова та ін.), самореалізація особистості (Коростильова, Єрмолаєва, Галажінській, Леонтьєв, Солоднікова та ін.), життєтворчість та особистісний потенціал (Леонтьєв). В даний час дослідження життєстійкості проводяться, в основному, під керівництвом Леонтьєва, Расказової, Александрової, Мандрикової в рамках вивчення особистісного потенціалу.

Мадді визначає життєстійкість як інтегральну особистісну рису, відповідальну за успішність подолання особистістю життєвих труднощів (Александрова, 2005). Концепція життєстійкості вивчається в тісному зв'язку з проблемами подолання стресу. Леонтьєв та Расказова вказують, що життєстійкість розуміється як система переконань людини про себе, світі, відносини зі світом. Високий рівень життєстійкості сприяє оцінці подій як менш травмуючих і успішному подоланню стресу (Расказова, 2005). Психологи по-різному трактують життєстійкість: наприклад, Александрова (2004) розглядає її як інтегральну здатність, що лежить в основі адаптації особистості.

Як зазначає Леонтьєв (2006), ця особистісна перемінна характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності. Життєстійкість є ключовою особистісною перемінною, яка опосередковує вплив стресогенних факторів (у тому числі хронічних) на соматичне і душевне здоров'я, а також на успішність діяльності. Ставлення людини до змін, до власних внутрішніх ресурсів, оцінка нею можливості управляти змінами, які відбуваються, дають можливість визначити здібності особистості до подолання як повсякденних труднощів, так і тих, що носять екстремальний характер (Александрова, 2004). І якщо особистісна безпорадність передбачає схильність до депресії, апатії, низьку стресостійкість, впевненість у марності власних дій, то

життєстійкість, навпаки, знижує ймовірність депресії, підвищує стресостійкість, дає впевненість у можливості контролювати події. Очевидно, що висока життєстійкість характеризує самостійну особистість, тоді як низька життєстійкість притаманна безпорадній особистості.

Поділяємо думку Леонтьєва, про те, що життєстійкість характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності. Він визначає життєстійкість людини як її інтегральну характеристику, життєтворчість, що дозволяє опиратися негативним впливам середовища, ефективно переборюючи життєві труднощі, трансформуючи їх у ситуації розвитку.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічний зміст, особливості та прояви життєвої стійкості у студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідницька робота проводилася на базі Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Вибіркову сукупність склали 84 студенти 1-х – 4-х курсів факультетів психології та соціології, історії, політології та національної безпеки, а також юридичного факультету. Вік досліджуваних становить 17 – 21 рік. У групу методів дослідження входили наступні: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення та систематизація даних з теми дослідження на основі вивчення психологічної та педагогічної літератури; емпіричні – тестування, методи якісної інтерпретації отриманих результатів. В емпіричному дослідженні використано методики: «Тест життєстійкості» (авт. Мадді, адапт. Леонтьєва), «Тест на оптимізм» (авт. Рудіна), методика «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» (авт. Елерс).

Відповідно до проведеної методики «Тест життєстійкості» (авт. Мадді, адапт. Леонтьєва) було здійснено вивчення порівняно автономних компонентів таких як: залученість, контроль, прийняття ризику. А також проаналізовано рівень прояву життєстійкості у досліджуваних студентів. За шкалою «включеність» більшість випробовуваних мають показники в межах норми, що свідчить про високу вираженість залученості у діяльність, а також про переконання в тому, що в процесі діяльності людина може отримати корисний досвід і задоволення. У досліджуваних з низьким рівнем атитуду «включеність» спостерігається відсутність тенденції до активної участі в діяльності та труднощі з адаптацією до умов сьогодення. Такі студенти не можуть примиритись з існуючою ситуацією, відчувають невпевненість у майбутньому, сприймають оточуючу дійсність, як незрозумілу і небезпечну, жорстоку, нецікаву та позбавлену сенсу. За шкалою «контроль» у опитуваних спостерігається високий рівень контролю, що виражається в наявності впевненості в тому, що вони здатні впливати на ситуацію, якою б складною вона не була. Респонденти не схильні «плисти за течією» і «опускати руки» при зіткненні з перешкодами; готові боротися задля досягнення бажаного, не жалкуючи сил та часу і не уникаючи відповідальності. У випробовуваних з низьким рівнем показника даної шкали виявлено наявність почуття безпорадності, відмови від спроб контролювати події свого життя.

Отже, як показали результати дослідження, високий рівень вираженості життєстійкості у студентів перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів і сприйняття їх як менш значущих. А також дає їм можливість активно вирішувати життєві завдання, незважаючи на присутність стресогенних факторів. Вони є більш відкритими, доброзичливими, більш впевнені в собі і вважають світ доброзичливим і великодушним. Переконання в неможливості впливати на ситуацію, характерне для опитуваних з низьким рівнем вираженості життєстійкості особистості, впливає на їх поведінку, зводячи до мінімуму активні дії, спроби змінити що-небудь. Такі люди «передбачають» відсутність успіху і роблять менше зусиль і відповідно домагаються менших результатів.

На основі отриманих результатів методики «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» ми можемо відзначити, що в 15,9 % досліджуваних спостерігається низька мотивація, вони орієнтовані на формальний успіх, досягнення оцінного результату, мотив характеризується через усвідомлення поняття «потрібно». Середній рівень мотивації досягнення успіху виявлено у 52,3 % респондентів, помірно високий – у 20,5 %. Студенти цього типу зазвичай активні, ініціативні. Вони свідомо прагнуть опановувати знання й навички, уміють працювати організовано й докладають зусиль для досягнення бажаного результату. У 11,3 % – дуже високий рівень мотивації до успіху, що вказує на наявність сили волі, самовладання, самоконтролю й

відповідальності за свої дії, що неодмінно підвищує їхню успішність під час вирішення пізнавальних і професійних завдань.

Представимо результати діагностики особливостей атрибутивного стилю студентів за допомогою методики «Тест на оптимізм» (авт. Рудіна). За шкалою «час невдач» виявлено, що цілком оптимістичними є лише 6,8 % досліджуваних, у 20,4 % спостерігається помірний оптимізм, 13,6 % – мають проміжний результат, 38,6 % властивий слабкий песимізм та 20,6 % студентів є песимістами. Отже, більшість студентів (59,2 %) за цією шкалою характеризуються песимістичним атрибутивним стилем, що виражається в тенденції вважати негативні події стабільними та постійними, а позитивні, навпаки – непостійними й тимчасовими. Результати за шкалою «час успіху», які показують впевненість респондентів у постійності хороших подій, стабільності їх причин та тимчасовості поганих подій, виявили, що цілком оптимістичними є 6,8 % респондентів, 6,8 % опитаних – помірно оптимістичні, у 25 % студентів зафіксовано проміжний показник, 47,8 % досліджуваних – помірно песимістичні та 13,6 % цілком песимістичні. За шкалою «широта невдач» 20,4 % респондентів є оптимістичними та 34,1 % помірно оптимістичними, що вказує на прагнення до пошуку конкретних причин невдач, враховуючи контекст окремо взятої ситуації. 27,3 % досліджуваних є помірно песимістичними, 6,8 % – цілком песимістичні, це свідчить про прагнення до пояснення невдачі як феномена, поширеного на всі сфери діяльності, схильність давати універсальні пояснення своїм невдачам. А інші опитувані (11,4 %) мають проміжний показник.

За шкалою «широта успіху» було виявлено, що переважна більшість респондентів є помірно песимістичними (34,1 %) і песимістичними (25 %) респондентів, для них характерно розглядати хороші події як явища виняткового характеру. Оптимістичними є 9,1 % опитуваних, 11,4 % – помірно оптимістичні і 20,4 % студентів мають проміжний результат. За шкалою «Я-невдача» 4,5 % досліджуваних – цілковиті оптимісти, для 20,4 % студентів характерним є помірний оптимізм, що виражається у визнанні власної провини в невдачах. 25 % респондентів є помірними песимістами та 20,6 % – глибокими песимістами, що свідчить про наявність у даних опитуваних переконаності в тому, що внутрішні якості не завжди є причиною невдач. Для решти властивим є середній показник (29,5 %). За шкалою «Я-успіх» переважна більшість досліджуваних (43,2 %) мають проміжний показник, 20,4 % – цілком песимістичні, помірний песимізм характерний для 25 % та 11,4 % – помірно оптимістичні. Отже, значна кількість студентів з песимістичним стилем характеризується високою персоналізацією негативних подій, що проявляється в приписуванні причин невдач самому собі і низькою персоналізацією позитивних подій, пов'язаною з приписуванням причин зовнішнім, незалежним від людини обставинам. Оптимістичному стилю пояснень властиві протилежні характеристики.

Сума за шкалами «час невдач», «широта невдач» та «Я-невдача» показує результат за ставленням до негативних подій. За цим показником виявлено такі результати: цілком оптимістичними є 10,5 % респондентів, помірно оптимістичними – 25 %, 18,2 % студентів мають проміжний результат, для 30,3 % характерним є помірний песимізм, а для 16 % – глибокий песимізм, який потребує негайної корекції. Сума за трьома протилежними шкалами – «час успіху», «широта успіху» та «Я-успіх» демонструє результат за ставленням до позитивних подій. За цим показником оптимістично налаштованими є лише 5,3 % осіб, 9,9 % – помірно оптимістичні, 29,5 % студентів мають проміжне значення, 35,6 % опитуваних є достатньо песимістичними та для 19,7 % характерним є глибокий песимізм. Різниця другого та першого результатів діагностувала вираженість оптимізму – песимізму особистості. Виявлено, що 3,7 % респондентів є цілком песимістичними, що свідчить про негативне ставлення до життя. Такі студенти бачать труднощі в реалізації кожної можливості тому легко здаються. Вони вважають, що життя надмірно складне і запутане, недооцінюють роль власної активності, зусиль, наполегливості в досягненні успіху. Схильні занадто часто звинувачувати себе в усіх невдачах і недооцінювати свій власний внесок в успіх справи, порівнюють себе з іншими, більш успішними, і завжди не в свою користь. Частка респондентів, які мають помірний рівень песимізму складає 5,3 % від загальної кількості досліджуваних. Вони тверезо оцінюють сувору реальність, обізнані про справжній стан речей і не надто переживають з приводу нездійснених планів. Помірний песимізм допомагає в ситуаціях, що потребують аналізу та обачності, але заважає в ситуаціях, що

вимагають ризику і впевненості в собі. 11,3 % досліджуваних мають проміжний показник, що вказує на прояв оптимізму/песимізму в залежності від обставин і ситуації. Респонденти із помірним оптимізмом складають 15,1 %, їхній оптимізм дозволяє їм не турбуватися через невдачі, адже вони неминучі. Оптимізм і життєстійкість допомагають їм легко знаходити позитивні сторони в негативних подіях, дивитися на життя гнучко та реалістично. Вони схильні проявляти відповідальність і планувати шляхи вирішення проблем, що виникли, а не шукати причини. Високий оптимізм притаманний 5,2 % відсоткам респондентів, таким студентам притаманна віра в те, що все буде добре за будь-яких обставин. Успіхи тільки підсилюють їхню енергію і ентузіазм, а невдачі засмучують зовсім ненадовго, оскільки вони вірять в те, що все можна виправити і змінити на краще. У кожних труднощах вони бачать новий виклик і нові можливості.

Отримані результати є психологічною основою для визначення ефективних засобів підвищення життєстійкості особистості. Одним із таких засобів є соціально-психологічний тренінг. Запропонований нами тренінг підвищення життєстійкості базується на теоретичній моделі життєстійкості американського психолога Мадді, згідно якої життєстійкість не є вродженою властивістю особистості, а формується протягом життя. Психологічний вплив може здійснюватися опосередковано, через пов'язані з життєстійкістю складові особистості: самоставлення, як інтегральне утворення особистості, систему переконань та смисложиттєвих орієнтацій, які можна розвивати, оптимізм, копінг-стратегії, самоефективність, цілі та мотиви. Тренінгова програма підвищення життєстійкості – це особистісно-орієнтований тренінг. Особливістю особистісно-орієнтованого тренінгу є залученість у тренінгову взаємодію особистості в цілому, що викликає зміни в її самоорганізації, самосприйнятті, актуалізує потребу в самокорекції.

Нами визначено наступні завдання психологічного тренінгу:

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 самоставлення, за рахунок зрілих стратегій захисту само ставлення.

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 уміння знаходити нові смисли «Я», навички адекватного та ефективного цілепокладання; формулювати, аналізувати, усвідомлювати життєві цілі та цілі саморозвитку; уміти прогнозувати наслідки та результати власних цілей; формувати уміння визначати та усвідомлювати власні потреби у системі 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.

Розроблена тренінгова програма підвищення життєстійкості особистості складалася з чотирьох самостійних, але логічно пов'язаних один з одним модулів: модуль 1. «Діагностичний» модуль (8 годин). 2. «Рефлексивний» модуль (8 годин). 3. «Ціннісно-смисловий» модуль (12 годин). 4. «Розвивально-прогностичний» (16 годин).

Інструментальне забезпечення психотренінгової програми підвищення життєстійкості включало наступні методичні засоби та методи: міні інформаційні блоки (до 15 хв.); групові дискусії; зворотній зв'язок; психотехнічні вправи; сюжетно-рольові, ділові ігри спрямовані на розвиток навичок реконструкції ситуацій, цілепокладання, рефлексії смислових установок, існуючих цінностей, стратегій поведінки, конфліктних зон; психодраматичні ігри та завдання, які дають можливість розширити власний досвід, поведінку та оволодіти рефлексивним досвідом, через програвання ролей; методи арт-терапії (проективне малювання, створення колажу, створення проективного образу, робота з психологічною казкою). Зазначені техніки арт-терапії є

формою самовираження особистості, слугують діагностичним матеріалом як для ведучого тренінгу, так і для самих учасників тренінгової групи.

На підставі аналізу показників ретестування та самозвітів учасників тренінгового навчання, можна зробити такі висновки:

1) життестійкість – це вміння зрілої особистості долати труднощі і перешкоди, конструктивно змінювати їх і самозмінюватися через рефлексію, саморегуляцію і самовизначення, розуміючи цінність життя;

2) життестійкість особистості можна формувати в процесі навчання, стимулюючи самостійність, довільну активність, відповідальність, навчаючи студентів керувати власними емоціями, поведінкою і умінням мобілізуватися у важких життєвих ситуаціях;

3) для того, щоб студент був стійкий і незворушний, не розтрачував себе на негативні переживання, потрібно озброїти його навичками самоконтролю, смислової поведінкової регуляції, розвивати життестійкість, здатність до рефлексії своїх переживань та узгоджувати зазначені процеси із власним часом, простором особистості, що розвивається.

Результати виконаної діагностики можуть використовувати практикуючими психологи як для здійснення психологічної профілактики, так і розробки програм корекції життестійкості студентів та здійснення прогнозу професійної придатності й соціальної успішності здобувачів вищої освіти у тих сферах діяльності, де є соціальна напруженість, ризик, екстремальні та стресові ситуації.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів психологічних особливостей життєвої стійкості у студентів. Перспективи подальшого дослідження означеної проблеми вбачаємо у поглибленому вивченні природи та механізмів взаємозв'язку життестійкості з безпорадністю та самостійністю.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Александрова, Л. А. (2004). К концепции жизнестойкости в психологии. *Сборник научных трудов*, 2, 82-90.
- Александрова, Л. А. (2005). К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей. *Психология способностей: Современное состояние и перспективы исследований: Материалы научной конференции*. Москва: Институт психологии РАН.
- Леонтьев, Д. А., & Рассказова, Е. И. (2006). *Тест жизнестойкости*. Москва: Смысл.
- Наливайко, Т. В. (2006). К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди. *Вестник интегративной психологии*, 4. Взято с <http://drupal.psychosfera.ru/?g=book/print/1239>
- Рассказова, Е. И. (2005). Жизнестойкость и выбор будущего в процессе реабилитации. *Гуманитарные проблемы современной психологии : Известия Таганрогского радиотехнического университета*, 7, 124-126.
- Maddi, S. (1998). Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness. *Encyclopedia of Mental Health*. San Diego (CA): Academic Press.

REFERENCES

- Aleksandrova, L. A. (2004). K kontseptsii zhiznestoykosti v psihologii [To the concept of resilience in psychology]. *Sbornik nauchnyih trudov*, 2, 82-90. [in Russian].
- Aleksandrova, L. A. (2005). K osmysleniyu ponyatiya «zhiznestoykost lichnosti» v kontekste problematiki psihologii sposobnostey [To understanding the concept of «resilience of the personality» in the context of the problems of psychology of abilities]. *Psihologiya sposobnostey: Sovremennoe sostoyanie i perspektivy issledovaniy : Materialy nauchnoyi konfereytsiyi*. Moskva: Institut psihologii RAN. [in Russian].
- Rasskazova, E. I. (2005). Zhiznestoykost i vyibor budushego v protsesse reabilitatsii [Viability and the choice of the future in the rehabilitation process]. *Gumanitarnye problemy sovremennoy psihologii : Izvestiya Taganrogskego radiotekhnicheskogo universiteta*, 7, 124-126. [in Russian].
- Leontev, D. A., & Rasskazova, E. I. (2006). *Test zhiznestoykosti [Viability test]*. Moskva: Smysl. [in Russian].

- Nalivayko, T. V. (2006). K voprosu osmysleniya kontseptsii zhiznestoykosti S. Maddi [On the issue of understanding the concept of resilience S. Maddi]. *Vestnik Integrativnoy psihologii*, 4. Vzyato s <http://drupal.psychosfera.ru/?g=book/print/1239> [in Russian].
- Maddi, S. (1998). Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness. *Encyclopedia of Mental Health*. San Diego (CA): Academic Press. [in English].

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE RESEARCH AND PSYCHOCORRECTIVENESS OF STUDENTS' LIFE SUSTAINABILITY

Tamara Duchyminska

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of
Department of Practical and Clinical Psychology
Lesya Ukrainka Eastern European National University
ORCID iD: 0000-0002-3352-3188

Oleksandra Hlivna

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of
Department of Practical and Clinical Psychology
Lesya Ukrainka Eastern European National University

Lesia Kliuiko

PhD student
of the Department of General,
Social Psychology and Sociology
Lesya Ukrainka Eastern European National University
<http://orcid.org/0000-0002-2001-9548>
DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.152

Annotation. *The article reveals the theoretical substantiation and empirical consideration of psychological peculiarities of students' life sustainability. The content of the problem in the scientific literature is analyzed. It is determined that sustainability is a system of persistent positive personality traits that can be considered as a certain personal resource, which contributes to successful adaptation to the new environment. The main function of life sustainability is to be able to build effective social interaction, to find optimal ways of self-development and self-realization of personality in terms of difficult life circumstances. The results of an empirical study have determined that high levels of expressiveness of students' sustainability prevent the emergence and overcoming internal stress in tense situations and perceiving them as less significant. Students, diagnosed with high rates of resilience, are more open-minded, friendly, more confident. They are characterized by a high level of motivation for success and an optimistic attribute style that indicates the presence of willpower, self-control and responsibility for their actions. Optimism and sustainability make it easy to find something positive in negative events, to see life flexibly and realistically. Respondents with low levels of resilience, high levels of pessimism, and motivation to avoid failure are characterized by their inability to influence the situation. Such people "anticipate" a lack of success, make less effort and achieve fewer results. The obtained results were the psychological basis for the development of social and psychological training as an effective means of increasing the person's life sustainability. The test scores and self-reports of the participants showed qualitative and quantitative changes in the development of life sustainability.*

Key words: *students' life sustainability, self-development, motivation for success, optimism, pessimism, correction, stress overcoming, social and psychological training.*

Стаття надійшла до редакції 15.01.2020 р.