

*П'янківська Людмила Володимирівна,
здобувач Національного університету
оборони України ім. Івана Черняховського,
асистент кафедри педагогіки, психології
медичного та фармацевтичного права
Національної медичної академії
післядипломної освіти ім. П.Л. Шупика*

ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ – ОСНОВА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я КУРСАНТА

Соціально-економічні, політичні, інформаційні чинники, тривале реформування Національної поліції України, особливості освітньої та службової діяльності спеціалізованого вищого навчального закладу системи МВС певною мірою є стресовими для курсанта. Саме ці умови сьогодення змушують його максимально знаходити і ефективно використовувати не тільки власні адаптаційні можливості та потенціал, але й необхідні ресурси, тобто мати високу життєстійкість.

Життєстійкість – це певний спосіб виживання, самозбереження та мобілізації особистості в складних життєвих ситуаціях, що є основним показником психічного здоров'я людини.

Вперше цей термін “hardiness” як “витривалість”, “стійкість” ввів американський психолог С. Мадді, а Д. Леонтьєв – запропонував використовувати дану властивість особистості як “життєстійкість”. Такі поняття як емоційна стійкість, стресостійкість, психологічна надійність не тотожні життєстійкості, а є її складовими.

Життєстійкість – особливий цілісний двохкомпонентний конструкт (діяльнісний та психологічний), що дозволяє перетворити певну складну життєву ситуацію, що змінилася, на потенціальну можливість для саморозвитку. Діяльнісний компонент включає в себе: певні дії, спрямовані на досягнення бажаних цілей, уміння здійснювати самоконтроль в складних життєвих ситуаціях, турбуватися про власне здоров'я, а психологічний – передбачає покращення взаємодії з соціальним середовищем, світом тощо.

Життєстійкість складається із трьох основних установок: включеність, контроль, “прийняття ризику”. Включеність визначається певною зацікавленістю діяльністю. Контроль вказує на постійне самоспостереження і узгодження його з певними нормами, вимогами соціального середовища. “Прийняття ризику” характеризується

переконаністю людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її саморозвитку за рахунок набуття досвіду та готовності діяти у відсутності надійних гарантій успіху.

Дослідження рівня сформованості системи життєстійкості та її компонентів у курсантів здійснювалось за допомогою методики життєстійкості С. Мадді, адаптованої Д.Леонтьєвим [1].

Вибірку склали 177 курсантів чоловічої статі 3-4 курсів Національної академії внутрішніх справ. Середній стаж служби на момент проведення тестування становив 3,3 роки, вік опитаних – 20,8 років.

За результатами проведеного дослідження встановлено, що висока система життєстійкості притаманна 91,5% опитаних курсантів, низька проявляється у 7,9%, респондентів, а середня – у 0,56%.

Можна стверджувати, що курсанти переживають життєві події, як ті, що їх цікавлять та в цілому задовольняють, а сама специфіка професійної діяльності є їх власним особистісним вибором, що стимулює для пізнання нового. Вони здатні використовувати гнучкість у взаємовідносинах та вирішенні життєвих ситуацій, а також застосовувати ефективну саморегуляцію [3].

Подальший аналіз засвідчує вираженість високих показників у системі життєстійкості досліджуваних: “прийняття ризику” (92,7%), контролю (93,2%), включеності (88,1%).

Домінуючими показниками системи життєстійкості є включеність (середній бал складає 45,58 бали), контроль (39,31 бала), а менш вираженим є показник “прийняття ризику” (19,52 бала).

Отже, у курсантів в цілому проявляється активність у всьому, що відбувається навколо. Наявність надмірного самоконтролю свідчить про намагання впливати на події та не бути бездіяльними. Вираженість, “прийняття ризику” сприяє їх саморозвитку за рахунок знань, отриманих із власного життєвого досвіду.

Слід зазначити, що потрапляючи у складну життєву ситуацію, курсанти намагаються знаходити шляхи їх подолання та вирішення, розробляють власні копінг-стратегії (пошук соціальної підтримки, самоконтроль, соціальний контакт тощо). При цьому частий пошук майбутніми поліцейськими соціальної підтримки підтверджує прояви у них соціальної залежності та незрілості, як особистостей.

Майбутнім офіцерам, для подальшої успішної професійної діяльності, необхідно підтримувати вже набуті знання, вміння та навички і в подальшому формувати специфічні особливості службової діяльності. С. Мадді умовно називає цей стиль “стилем Прометей”.

При цьому, особливу увагу необхідно приділяти особам у яких виявлені низькі показники системи життєстійкості та здійснювати необхідну комплексну психопрофілактичну роботу.

До основних напрямів підвищення життєстійкості у курсантів можна віднести психопрофілактичну роботу, спрямовану на свідоме дбайливе ставлення до свого здоров'я, підвищення стійкості до стресів, мотивації до діяльності і позитивне ставлення до неї, планування часу і життєвої перспективи, навчання навичкам ефективної комунікації і ефективним копінг-стратегіям поведінки та ін.

Резюмуючи вищевикладене слід зазначити, що саме високий рівень життєстійкості допомагає курсанту краще витримувати значні навантаження в процесі освітньої та службової діяльності і ефективно долати стресові ситуації та стає стимулом для усвідомлення і переосмислення певних умов життя, заставляє майбутнього працівника поліції долати труднощі і перемагати обставини, а також загартовує його характер і розвиває силу духу.

Список використаних джерел

1. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336с.
2. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63с.
3. Мадди С. Смыслообразование в процес се принятиярешений / Психологический журнал. 2005. – Том 26. – № 6. – С. 87-99.