

**Кузнєцова Л.М.**

*кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри педагогіки і психології,*

*Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова*

## **ВПЛИВ СТРЕСОВОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА МОТИВАЦІЮ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ**

В умовах розгортання драматичних подій в Україні, коли поставлено під сумнів цінність людського життя, здавалось би, знівельовано гуманістичні ідеї особистісного розвитку та повноцінної самореалізації людини. Однак в дійсності спостерігаємо контраверсійні факти загострення прагнення громадян (а особливо, студентської молоді) до самоздійснення, тенденції повної безкорисливої самовіддачі, жертвності, служіння Батьківщині. Тому саме зараз, на зламному етапі розвитку українського суспільства, особливої актуальності набуває проблема самоактуалізації особистості.

Різним аспектам самоактуалізації особистості присвячені останні публікації зарубіжних та вітчизняних вчених: Р.К. Грін, С. Ебелла, С.С. Райса, С.Дж. Хенлі, Є.О. Лопатіна, Л.М. Кобильнік, Г.І. Меднікової, Г.К. Радчук, О.В. Самаль, Т.М. Соломки, Н.В. Старинської тощо. Проблему стресогенного впливу на психологічне здоров'я та особистісний розвиток людини висвітлено в наукових працях Б.Б. Величковського, О.Р. Ісаєвої, М.Е. Білової, К.І. Захарової, К.В. Кім, В.І. Мозгового, І.В. Чернєвої та ін.

*Мета статті* – теоретично та емпірично визначити взаємозв'язок сили стресового навантаження та рівня розвитку мотивації самоактуалізації у сучасних студентів.

*Теоретичні засади дослідження.* За позицією А. Маслоу, самоактуалізація є вищим щаблем в ієрархії потреб особистості і описується вченим як цілісний синдром, одним з головних симптомів якого є своєрідна «широта особистості» – здатність піднятися над буденністю, розширені горизонти світосприйняття, вміння відмежувати головне від другорядного, зберігати спокій, не переймаючись через дрібниці [3]. Оскільки головні мотиви самоактуалізованих індивідів пов'язані з особистісним зростанням, то такі люди практично не залежать від зовнішніх обставин, адже джерело задоволення їхніх потреб – в самих собі: в потенційних можливостях і прихованих ресурсах. Таким чином, самоактуалізація

робить особистість більш стійкою до стресогенних впливів довколишньої дійсності, здатною до самовідновлення, менш вразливою у фруструючих ситуаціях, захищеною від депривації.

Стресостійкість – здатність людини витримувати певні психофізичні навантаження і стресогенні впливи довколишньої дійсності без істотної шкоди для організму та психіки. Стресостійка особистість легко адаптується до умов соціального оточення, усвідомлює свій соціальний статус у групі, ідентифікує себе з нею [4]. Однак самоактуалізація і соціально-психологічна адаптація – далеко не одне і те ж саме. Так, на думку Є.В Карпенко, адаптація, як пасивно-репродуктивний режим функціонування особистості, реалізується переважно засобами підсвідомих механізмів психологічного захисту, в той час як самоактуалізація (активно-творчий режим життєздійснення) відбувається спонтанно, усвідомлено, із залученням копінг-стратегій [2]. Однак роль захисних механізмів у процесі самоактуалізації є неоднозначною: вони або стають каталізаторами, додаючи рішучості у прийнятті своєрідних «викликів долі», або ж інгібіторами, якщо провокують внутрішній мотиваційно-ціннісний конфлікт між життєвими домаганнями особистості і її спрямованістю на адаптацію. При цьому в процесі самоактуалізації захисні механізми трансформуються з розрізнених підсвідомих реакцій на загрози для самооцінки індивіда в копінгово-захисні патерни, спрямовані на долання життєвих труднощів (утруднюють і водночас заохочують самоактуалізацію), з подальшим розвитком здатності до гнучкої поведінки в різноманітних умовах життєздійснення людини.

Особистості з низьким рівнем самоактуалізації схильні недооцінювати радощі повсякденного життя, сприймаючи їх як належне і усвідомлюючи їхню цінність, тільки зазнавши втрати. Натомість самоактуалізованим людям властиве базове прийняття дійсності, комфортні стосунки з реальністю – вони здатні радіти життю, бачити позитивне у скруті, тому мають вищу фрустраційну толерантність, більш ефективно долають психоемоційне напруження, легше витримують позбавлення та втрати, ніж фрустровані індивіди. Відповідно самоактуалізована особистість досить стресостійка.

*Викладення основних результатів дослідження.* Експериментальне дослідження проводилось у Національному педагогічному університеті імені М.П.Драгоманова зі студентами IV курсу (вибірка – 37 респондентів), що навчаються за напрямом

підготовки «природничі науки» та мають фахову спеціалізацію «практична психологія» (у зв'язку з подвійною спеціальністю досліджуваних підвищується репрезентативність вибірки).

За результатами проведення «Методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (авт. Т. Холмс, Р. Раге) [4] (див. табл. 1), 29,73% досліджуваних студентів відчувають сильне психоемоційне напруження внаслідок стресогенного впливу життєвих обставин та мають відповідно низьку опірність до стресу (є особливо вразливими, через що їхнє психологічне (не виключено, що і психічне) здоров'я під загрозою). Рівноцінна кількість респондентів засвідчили свою порогову опірність стресорам, тобто відсутність «запасу міцності», необхідного для додання життєвих труднощів. Менше половини (40,54%) студентів оцінили своє стресове навантаження як низьке, що засвідчує їхню резистентність до стресогенних впливів, здатність до самовладання у важких ситуаціях, вміння абстрагуватись від неприємностей.

Таким чином, проблема підвищення опірності до дії стресорів сьогодення актуальна для більшості сучасних студентів (59,46% досліджуваних). Втім, єдиним способом знизити міру стресового навантаження є нівелювання його суб'єктивної складової, тобто зміна ставлення до труднощів. Це загальновідома істина, однак далеко не кожен здатен прийняти її, як керівництво до дії, адже для цього необхідно досягнути певного рівня самопізнання, мати готовність працювати над собою – прагнути особистісного зростання та самореалізації.

Для оцінки міри прагнення досліджуваних студентів до самоактуалізації нами було використано тест «Діагностика самоактуалізації особистості» (авт. А.В. Лазукін, адапт. Н.Ф. Каліним) [1]. Для зручності аналізу умовно вважатимемо низьким рівнем показник до 33%, середнім – 34-66%, високим – понад 66%. Так, низький рівень розвитку мотивації самоактуалізації зафіксовано тільки у 2,70% респондентів, у той час як понад 75% мають середній рівень, а 21,62% – високий (див. табл. 1).

Таблиця 1

**Рівні стресового навантаження та прагнення  
до самоактуалізації досліджуваних студентів**

N=37

Рівень стресового навантаження	Кількість респондентів		Рівень прагнення до самоактуалізації	Кількість респондентів	
	%	абсол. к-ть		%	абсол. к-ть
низький	40,54	15	низький	2,70	1
пороговий	29,73	11	середній	75,68	28
високий	29,73	11	високий	21,62	8

Джерело: розроблено автором

За даними кореляційного аналізу (розрахунку коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона ( $r$ )), обернена залежність міри стресового навантаження особистості та її прагнення до самоактуалізації не є статистично достовірною ( $r = -0,19404$ , в той час як для достовірності на першому рівні  $p \leq 0,05$   $r = 0,361$ ). Це дає нам підстави стверджувати, що нинішні стресогенні умови суспільного буття не нівелюють потребу в самоактуалізації студентської молоді. Водночас, більш ретельний аналіз результатів тестування респондентів засвідчує наступне: показники мотивації самоактуалізації студентів з високою та помірною стресостійкістю майже збіжні і в середньому на 10% перевищують відповідні значення, одержані тестуванням особистостей з низькою резистентністю до впливу стресорів. Отже, існує певна межа психоемоційного напруження, перетин якої активізує спрямованість на «виживання» («дифіцитарні потреби» [3]), знижуючи прагнення до самоактуалізації. І навпаки: особистість, що самоактуалізується, здатна витримати більш потужний тиск обставин або в силу позитивного мислення (їх раціональної оцінки як мало значущих), або за рахунок самовідновлення.

*Висновки та перспективи використання результатів дослідження.* Таким чином, ми з'ясували, що взаємозв'язок сили стресового навантаження на особистість студента та рівня розвитку його прагнення до самоактуалізації досить неоднозначний. Втім, дані теоретичного дослідження свідчать на користь підвищення стресостійкості особистості з досягненням нею певного рівня самоактуалізації. Саме тому подальші наукові розвідки з цієї наукової проблеми варто проводити в напрямі розробки стратегій

психологічного супроводу оптимізації самоактуалізації сучасної студентської молоді.

### **Список використаних джерел:**

1. Диагностика самоактуализации личности. Методика А. В. Лазукина в адаптации Н. Ф. Калина // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – С. 426-433.
2. Карпенко Є. В. Суб'єктно-ціннісні особливості процесу самоактуалізації особистості / Є. В. Карпенко // Психологія особистості. – 2012. – № 1. – С. 59-68.
3. Маслоу А. Психология бытия / А. Маслоу; Пер. с англ. О. О. Чистякова / Под. общ. ред. С. Н. Иващенко. – М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1997. – 304 с.
4. Методика диагностики стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге // Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие / Ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2002. – С. 149-153.

**Майстренко Т.М.**

*викладач,*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

## **РЕФЛЕКСІЯ ДІЯЛЬНІСНО-ОПЕРАЦІЙНОЇ СКЛАДОВОЇ ЦІННІСНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ**

Розвиток особистості у юнацькому віці здійснюється, значною мірою, завдяки включенню у діяльність, пов'язану з оволодінням майбутньою професією. Дослідження навчальної діяльності студентів здійснюється у контексті вивчення мотивації вибору професії або мотивації навчання, формування навчальної діяльності, пошуку зв'язку між особистісними характеристиками та успішністю навчання. Разом з тим потрібно враховувати, що ефективність навчальної діяльності пов'язана також з розвитком процесів регуляції.

Процес регуляції діяльності досліджують у двох напрямках: 1) вивчення операційних характеристик регуляції; 2) аналіз особистісних компонентів регуляції.

Операційні характеристики регуляції діяльності є предметом дослідження у роботах засновника структурно-функціонального