

Віра ДУБ

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК УМОВА САМОЗДІЙСНЕННЯ СТУДЕНТА МІГРАНТА

У статті проаналізовано проблему життєстійкості особистості. Обґрунтовано дослідження цього поняття у студентів, які стали на шлях особистісного та професійного самоздійснення у складних життєвих умовах. Вказано, що високий рівень життєстійкості дасть змогу студентам спрямувати свою діяльність на «вибір майбутнього», сприятиме максимальному розкриттю та безперервному розвитку їх особистісного потенціалу. Проаналізовано напрями HardiTraining program для студентів на прикладі Каліфорнійського університету.

Ключові слова: життєстійкість особистості, ресурси життєстійкості, студентська молодь, самоздійснення.

Віра ДУБ

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК УСЛОВИЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТА МИГРАНТА

В статье проанализирована проблема жизнестойкости личности. Обоснованно исследования этого понятия у студентов, которые стали на путь личностной и профессиональной самореализации в сложных жизненных условиях. Указано, что высокий уровень жизнестойкости даст возможность студентам направить свою деятельность на «выбор будущего», будет способствовать максимальному раскрытию и непрерывному развитию их личностного потенциала. Проанализированы направления HardiTraining program для студентов на примере Калифорнийского университета.

Ключевые слова: жизнестойкость личности, ресурсы жизнестойкости, студенты-мигранты, личностная и профессиональная самореализация.

Постановка проблеми. Сучасне життя українських громадян так чи інакше пов'язане з воєнним конфліктом, який триває на Сході та подіями, які відбуваються в анексованому Криму. Вимушені міграційні процеси, які стали наслідком названих подій актуалізували проблему виживання людини в складних життєвих ситуаціях, коли уявлення про світ і бачення майбутнього виявилися зруйнованими. Стан кризи і світоглядної розгубленості надають додаткової актуальності соціально-психологічному дослідженню життєстійкості особистості, пошуку внутрішніх потенціалів людини, що допомагають їй протистояти важким життєвим умовам, зберігаючи свою людську сутність, цілісність та ідентичність.

Та особливо гострою постає проблема життєстійкості у студентів, які лише розпочинають свій шлях особистісного та професійного самоздійснення. Нове суспільство, яке утворилося внаслідок подій у нашій державі ставить до молодої людини нові вимоги. Відповідальність за своє життя та за його успішність лягає на саму людину. Для того, щоб пристосуватися і адаптуватися до такого активного й інтенсивного життя, успішно реалізувати себе молоді потрібно виробити навички розв'язання проблем, придбати таку якість особистості, яка допомогла б їй ефективно самореалізуватись. Усе це обумовлює необхідність вивчення феномену життєстійкості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття «життєстійкість» (hardiness) є предметом дослідження не лише психологічної науки. Інтерес до цього поняття зростає у галузі медицини, у сфері громадської безпеки, спорту, бізнесу, військовій справі. Про феномен життєстійкості і його значення для людини вперше заговорив американський психолог С. Мадді, на думку якого поняття «життєстійкість» відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресогенних життєвих ситуацій [1]. У науковій лабораторії Каліфорнійського університету займаються дослідженням життєстійкості під час адаптації студентів до умов ВНЗ, розробляються спеціальні техніки розвитку життєстійкості, які активно застосовуються у психологічній підтримці студентів, їх самопомозі [13]. На життєстійкість як внутрішній регуляторний механізм особистісного самоздійснення вказує Т.О. Ларіна [5]. Чинником збереження психічного здоров'я визначає життєстій-

кість О.А. Чиханцова [11]. Т.В. Наливайко експериментально доведено зв'язок життєстійкості із такими властивостями особистості, які передбачають активність (екстраверсія, агресивність, спонтанність) [7]. Проте, незважаючи на проведені дослідження, життєстійкості надалі залишається актуальним дослідження цієї якості особистості для студентів, які перебувають у складних життєвих умовах.

Саме тому, **метою статті** є теоретичний аналіз життєстійкості як умови самоздійснення студента-мігранта.

Першим кроком до ефективного самоздійснення студентської молоді є успішна соціокультурна та професійна адаптація. Адаптація студентів обумовлена їх життєстійкістю, яка визначається особистісно-професійним потенціалом. Високий рівень життєстійкості сприятиме подоланню внутрішніх навчальних, професійних та особистісних суперечностей, конфліктних ситуацій, проявам реактивних станів захисного характеру та інших факторів, які провають дезадаптаційні стани. Ефективні способи протистояння життєвим труднощам, особистісна адаптація, раціональна когнітивна і поведінкова стратегії обумовлені життєстійкістю як ресурсом особистості.

Говорячи про ефективну самореалізацію студентської молоді, маємо на увазі максимальне розкриття та безперервний розвиток її особистісного потенціалу. Процес та результат самореалізації залежать не тільки і не стільки від обсягу ресурсного потенціалу особистості, скільки від її впевненості у своїй здатності його реалізувати, а також від готовності працювати над цим, долаючи труднощі та перешкоди, від рівня життєстійкості особистості.

Студентський вік характеризується високим рівнем навантаження та стресу. Навчанню у виші притаманне різноманіття перенавантажень і вимог до особистості. Навчальна діяльність може бути джерелом складних ситуацій, які висувають до молоді суперечливі вимоги: водночас бути ініціативною, соціально сміливою і при цьому врівноваженою, виконавчою. Порушення адаптації перешкоджають проявити важливі особистісні властивості. Активне й успішне освоєння тієї чи тієї навчальної та професійної діяльності вимагає від сучасної молоді володіння конкурентноспроможністю, стійкістю до стресів. Крім того, у навчаль-

них закладах сьогодні виділяється окрема категорія студентів – мігранти або переселенці, – які є особливою віковою і соціальною категорією населення, що характеризується цілим спектром специфічних проблем, подолання яких і забезпечить така риса, як життєстійкість.

Студенти-переселенці стають перед вибором: «вибір минулого» (звичного, знайомого) або «вибір майбутнього» (нового, непередбачуваного, невизначеного). Життєстійкість у цьому процесі є необхідним ресурсом, на який людина може розраховувати при виборі майбутнього з його невизначеністю та тривогою, забезпечуючи отримання нового досвіду і створення певного потенціалу і перспективи для особистісного зросту [2].

Самоздійснення студента супроводжується процесом подолання суперечностей між зовнішніми причинними і внутрішніми самодетермінаційними силовими векторами. Зовнішні обставини встановлюють різноманітні межі та перешкоди на шляху самореалізації, а внутрішні примушують молоду людину прагнути до подолання зовні встановлених перешкод, змушують вишукувати все нові форми та засоби самоздійснення. Враховуючи надто динамічні обставини сучасного глобалізованого світу, надзвичайно важливо допомогти молодій людині усвідомити процеси об'єктивної сутнісних сил, визначити засоби та форми вияву особистісного потенціалу, розвинути життєстійкість як особистісний конструкт, який уможливує мобілізацію власних ресурсів подолання стресових ситуацій та своєчасне вироблення опору відповіді на загрозливу ситуацію, протистояння життєвим проблемам та труднощам, що забезпечать їй успішне самоздійснення.

Поняття життєстійкості (*hardiness*), запропонували американські психологи Сьюзен Кобейса та Сальваторе 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 сховатись від нових можливостей, прагнуть зберігати попередній звичний стан, бояться змінювати що-небудь. Прикладні дослідження дали змогу авторам визначити особистісний конструкт «*hardiness*» (життєстійкість), який характеризує міру здатності особистості

витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи успішність діяльності.

За Мадді, життєстійкість особистості ґрунтується на настановах, що визначають взаємодію людини зі світом: це включеність, вплив і виклик [12].

Включеність – це впевненість у тому, що все, що відбувається, дає максимальний шанс знайти дещо путне та цікаве для особистості. Людина з розвинутою включеністю отримує задоволення від власної діяльності. І навпаки, відсутність включеності породжує почуття відчуженості, відчуття себе за межами життя. Включеність чи залученість сприяє самоактуалізації особистості, мотивує до саморозвитку, сприяє формуванню «здорових думок та поведінки». Така особистість впевнена у собі та отримує задоволення від власної діяльності.

Контроль передбачає переконання у тому, що боротьба дає можливість вплинути на результат. Цей вплив помітний навіть тоді, коли він не є абсолютним, і успіх зовсім не гарантовано. Протилежним до такого переконання є відчуття власної безпорадності. Люди з високим контролем самостійно приймають рішення та розв'язують повсякденні завдання. Особи з низьким рівнем контролю не здатні до самостійного розв'язання завдань, постійно очікують допомоги та підтримки у прийнятті рішень. Тим самим вони проявляють свою невпевненість та неготовність брати на себе відповідальність за вчинки, бояться ризикувати.

Прийняття ризику – це переконання людини у тому, що все, що з нею трапляється, сприяє її розвитку, який відбувається за рахунок знань, отриманих з досвіду (неважливо – позитивного чи негативного). Людина, яка розглядає життя як спосіб отримання досвіду, готова діяти в умовах, коли відсутні стовідсоткові гарантії успіху, на свій страх і ризик. Прийняття ризику дає змогу людині вчитися на власному житті, власному досвіді, а не очікувати на легке безтурботне життя [6].

А.М. Фомінова визначає три рівні прояву життєстійкості особистості: особистісно-смысловий, соціально-психологічний та психофізіологічний. Проявом життєстійкості на особистісно-смысловому рівні є позитивне світовідчуття, осмисленість життя, підвищення його якості. На соціально-психологічному рівні життєстійкість проявляється в ефективній саморегуляції та самореа-

лізації через адаптацію до соціуму. Життестійкість на психофізіологічному рівні проявляється через оптимальні реакції на стрес, здатність і готовність витримувати стресову ситуацію, не знижуючи успішності діяльності [9].

Життестійкість, опираючись на індивідуально-особистісні (природні) властивості (екстраверсію, спонтанність, інтроверсію і тривожність), які базуються на вроджених особливостях нервової системи і опосередковують соціальну активність, більшою мірою проявляється в умінні створювати особистісно значущі смисли життя і реалізовувати їх у контексті даної соціальної ситуації. Життестійкість як характеристика, що відображає можливість суб'єкта знаходити міру відповідності наявним умовам, визначає захищеність людини від різного роду загрозливих впливів, пов'язана з уявленнями людини про свою здатність успішно реалізувати поведінку, необхідну для досягнення очікуваних результатів, долати негативні впливи навколишнього середовища. Важливу роль у позитивній оцінці людиною свого життя і виборі нею продуктивних стратегій у кризових ситуаціях відіграють такі психологічні феномени, як оптимізм, диспозиційна надія, інтегральність локус контролю, висока самоповага, а також орієнтованість на сьогодення і на майбутнє.

Учені відносять до показників життестійкості особистості низку чинників професійної адаптації, а саме: вміння володіти собою, стресостійкість, самооцінку, здатність до саморегуляції й саморефлексії, рівень адаптаційного потенціалу, мобілізаційний потенціал, поведінкову регуляцію, ціннісні орієнтації, здатність до ризику.

Життестійкість пов'язана з цінностями самоактуалізації особистості. Ціннісні орієнтації значною мірою визначають особливості соціально-психологічної адаптації та взаємодії з іншими людьми, ефективність різних видів діяльності, організацію та змістовну наповненість усього життя. Надання переваги цінностям самоактуалізації значущо позитивно пов'язано з атитюдом, що мотивує особистість до пошуку шляхів впливу на результати стресогенних змін, на протигагу впаданню у стан безпорадності та пасивності. Така особистість відчуває, що сама обирає власну діяльність, свій життєвий шлях та розглядає життя способом

набуття досвіду, – як позитивного, так і негативного, з метою її власного розвитку [4].

Життєстійкість тісно пов'язана із духовністю особистості. Духовність здійснює позитивний вплив на життєстійкість людини за рахунок її спрямованості на досягнення комфорту та благополуччя, готовності до побудови особистісної перспективи з огляду на течію власного життя. Розвиток життєстійкості визначається особливостями залученості людини у взаємодію з культурою, релігією та соціальним середовищем, її оточенням. Однією з ознак впливу духовності на життєстійкість особистості можна вважати усвідомлення життєдайної, перетворювальної сили щоденної праці як необхідної умови самоствердження та самореалізації людини, її психічного, особистісного розвитку як засобу творення добра. Людина, у якої віра поєднується з потребою постійного самовдосконалення, подолання в собі негативних якостей, здатна досягати у своєму розвитку вершин досконалості [10].

Т.О. Ларіна обґрунтувала важливу роль атитюдів життєстійкості у процесах самоздійснення молоді, довівши, що ця психічна якість детермінує рефлексивне ставлення людини до життя, є запорукою адекватної оцінки життєвих перспектив при збереженні балансу між потребами, домаганнями й прагненнями [5]. А за даними Н.М. Волобуєвої, студенти із високою життєстійкістю активно «включаються» у навчання, усвідомлюючи свою провідну роль та відповідальність у процесі здобуття освіти, вміють засвоювати досвід і робити висновки зі складних навчальних ситуацій, намагаються завжди обмірковувати стратегії досягнення поставлених цілей, але діють гнучко, оперативно коригуючи плани дій; мають адекватну самооцінку та є емоційно врівноваженими, прагнуть до саморозвитку на основі самопізнання й орієнтовані на повну реалізацію своїх потенційних можливостей [3]. Таким чином, як переконливо засвідчують результати проведених на сьогодні наукових досліджень, розвинута життєстійкість особистості студента є запорукою його успішної самореалізації.

Т.В. Наливайко зазначає, що життєстійкість починає проявлятися у підлітків і зростає в юнацькому та зрілому віці [7]. Згідно з концепцією С. Мадді, компоненти життєстійкості формуються у дитинстві і частково в підлітковому віці, але їх можна

розвивати і в інших вікових періодах. Життєстійкість особистості можна формувати в процесі виховання, стимулюючи самостійність, довільну активність, відповідальність, навчаючи студентів керувати власними емоціями, поведінкою і умінням мобілізуватися у важких життєвих ситуаціях. Для того, щоб студент був стійкий і незворушний, не розтрачував себе на негативні переживання, потрібно озброїти його навичками самоконтролю, смислової поведінкової регуляції, розвивати життєстійкість, здатність до рефлексії своїх переживань та узгоджувати зазначені процеси із власним часопростором особистості, що розвивається. Прикладом розвитку життєстійкості у студентів є HardiTraining Program Каліфорнійського університету. Ця програма спрямована на розвиток продуктивності, лідерства та здоров'я. Саме ці три якості є основними чинниками, які зміцнюють життєстійкість студентів у стресових та складних життєвих ситуаціях. Використовуючи технологію HardiTraining, студенти стають більш обізнаними у таких питаннях, як: такий аналіз проблем, щоб перетворити їх на можливості для зміцнення власної стійкості у процесі професійного й особистісного розвитку, для здоров'я та продуктивності; розв'язання проблем творчим шляхом, розуміння почуттів і поведінки, які перешкоджають ефективній діяльності; прийняття відповідальності за свої рішення; ефективна взаємодія з соціокультурним середовищем; використання стресових змін як можливостей для навчання, оновлення себе та розширення засобів, які полегшать подолання проблеми у майбутньому [13].

Висновки. Отже, життєстійкість – це такий особистісний конструкт, який дає змогу мобілізувати власні ресурси подолання стресових ситуацій та своєчасно виробити опір-відповідь на загрозову ситуацію у процесі професійного й особистісного самоздійснення.

Питання життєстійкості особистості мають величезне практичне значення, оскільки стійкість охороняє особистість від дезінтеграції і особистісних розладів, створює основу внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я, високої працездатності.

Враховуючи означені властивості життєстійкості, вважаємо її тим фактором, який визначає якість життя людини в процесі самоздійснення. Особливо велике значення має життєстійкість для студентської молоді, яка на шляху особистісної та профе-

сійної самореалізації долає багато різноманітних перешкод. Також вважаємо за необхідне внести питання про життєстійкість студента до програми психолого-педагогічного супроводу студентів ВНЗ, особливо студентів-переселенців. Саме тому **перспективами** подальшого дослідження вбачаємо емпіричну діагностику життєстійкості студентів.

Література

1. Александрова Л.А. Концепции жизнестойкости в психологии / Л.А. Александрова // Сибирская психология сегодня : сб. науч. трудов. Вып. 2 / [под ред. М.М. Горбатова, А.В. Серого, М.С. Яницкого]. – Кемерово : Кузбассвузиздат, 2004. – С. 82–90.
2. Богомаз С.А. Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека / С.А. Богомаз. – Режим доступа : http://journals.tsu.ru/psychology/&journal_page=archive&id=981&article_id.
3. Волобуева Н.М. Психологическая культура как условие развития жизнестойкости студентов : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Н.М. Волобуева. – Белгород : ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», 2012. – 21 с.
4. Кравчук С.Л. Психологічні особливості життєстійкості особистості у зв'язку з її цінностями самоактуалізації / С.Л. Кравчук // Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. – Вип. 25. – С. 152–166.
5. Ларіна Т.О. Життєстійкість як передумова постановки життєвих завдань / Т.О. Ларіна // Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості / за ред. Т.М. Титаренко. – К. : Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соціальної і політичної психології, 2012. – Вип. 6. – С. 287–322.
6. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Расказова. – М., 2006. – 63 с.
7. Наливайко Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Татьяна Викторовна Наливайко. – Ярославль : Южно-Уральский ун-т, 2006. – 28 с.
8. Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : [навч. посіб.] / Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна. – К., 2009. – 76 с.

9. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности / А.Н. Фоминова. – М. : МПГУ, Прометей, 2012. – 152 с.

10. Чиханцова О.А. Духовність як ресурс розвитку життєстійкості особистості / О.А. Чиханцова // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. – Том. ІХ, Загальна психологія. Етнічна психологія. Історична психологія. – Вип. 9. – 2016. – С. 540–546.

11. Чиханцова О.А. Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я / О.А. Чиханцова // Особистість в умовах кризових викликів сучасності : матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / за ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка. – К., 2016. – С. 214–221.

12. Maddi S.R. Hardiness and mental health / S.R. Maddi, D.M. Khoshaba // Journal of Personality Assessment. – 1994. – V. 63 (2). – P. 265–274.

13. The HardiTraining Program for Students // The Hardiness Institute, Inc.: [electronic sources]: http://www.hardinessinstitute.com/?page_id=793.

References

1. Aleksandrova, L.A. (2004). Kontseptsii zhiznestaykosti v psikhologii [Concepts of hardiness in psychology]. In M.M. Gorbatova, A.V. Serogo, M.S. Yanitskogo (Eds.), *Sibirskaya psikhologiya segodnya – Siberian psychology today: Collection of scientific works* (Issue 2), (pp. 82–90). Kemerovo: Kuzbassvuzizdat [in Russian].

2. Bogomaz, S.A. (n.d.). *Zhiznestaykost kak komponent innovatsionnogo potentsiala cheloveka [Hardiness as a component of the human innovation potential]*. Retrieved from http://journals.tsu.ru/psychology/&journal_page=archive&id=981&article_id=19956 [in Russian].

3. Volobueva, N.M. (2012). Psikhologicheskaya kultura kak uslovie razvitiya zhiznestaykosti studentov [Psychological culture as a condition for the development of student hardiness]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Belgorod: FGAOU VPO «Belgorodskiy gosudarstvennyy natsionalnyy issledovatel'skiy universitet» [in Russian].

4. Kravchuk, S.L. (2014). Psykholohichni osoblyvosti zhyttiistiikosti osobystosti u zviazku z yii tsinnostiamy samoaktualizatsii [Psychological peculiarities of hardiness of the individual in connection with its values of actual actualization]. In S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva (Eds.), *Problemy suchasnoi psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Kamianets-Podil'skoho natsionalnogo universytetu imeni Ivana Ohienka, Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy – Problems of Modern Psychology: Collection of research papers of Kamianets-Podil'skiyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedago-*

gical Science of Ukraine (Issue 25), (pp. 152–166). Kamianets-Podilskyi: Aksioma [in Ukrainian].

5. Larina, T.O. (2012). Zhyttiistiikist yak peredumova postanovky zhyttievyykh zavdan [The hardiness as a prerequisite for the setting of life's tasks]. In T.M. Tytarenko (Ed.), *Yak budувaty vlasne maibutnie: zhyttievi zavdannia osobystosti – How to build your own future: the vital tasks of the individual* (Issue 6), (pp. 287–322). Kyiv: Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi i politychnoi psykholohii [in Ukrainian].

6. Leontev, D.A., & Rasskazova, E.Y. (2006). *Test zhiznestoykosti [The test of hardiness]*. Moscow [in Russian].

7. Nalivayko, T.V. (2006). Issledovanie zhiznestoykosti i ee svyazey so svoystvami lichnosti [Investigation of hardiness and its connections with personality properties]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Yaroslavl: Yuzhno-Uralskiy universitet [in Russian].

8. Tytarenko, T.M., & Larina, T.O. *Zhyttiistiikist osobystosti: sotsialna neobkhidnist ta bezpeka [The hardiness of the person: social necessity and safety]*. Kyiv [in Ukrainian].

9. Fominova, A.N. (2012). *Zhiznestoykost lichnosti [The hardiness of personality]*. Moscow: MPGU, Prometey [in Russian].

10. Chykhantsova, O.A. (2016). Dukhovnist yak resurs rozvytku zhyttiistiikosti osobystosti [Spirituality as a resource for the development of a person's hardiness]. *Aktualni problemy psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka – Actual problems of psychology: Collection of scientific works of the Institute of Psychology named after GS Kostiuk*. Tom. IX, Zahalna psykholohiia. Etnichna psykholohiia. Istorychna psykholohiia – Vol. IX, General Psychology. Ethnic psychology. Historical psychology. (Issue 9), (pp. 540–546). [in Ukrainian].

11. Chykhantsova, O.A. (2016). Zhyttiistiikist yak chynnyk zberezhenia psykhnichnoho zdorovia [The hardiness as a factor in the preservation of mental health]. In S.D. Maksymenko (Ed.), *Osobystist v umovakh kryzovykh vylykiv suchasnosti – Personality in the context of the crisis challenges of our time: Proceedings of the methodological seminar NAPN of Ukraine*, (pp. 214–221). Kyiv [in Ukrainian].

12. Maddi, S., & Khoshaba, D. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, (Vol. 63), (pp. 265–274). [in English].

13. The HardiTraining Program for Students. (n.d.). *The Hardiness Institute*. Retrieved from http://www.hardinessinstitute.com/?page_id=793. [in English].