

**Маннапова К.Р.**

*кандидат психологічних наук, старший  
викладач Кафедри психології та педагогіки*

Горлівського інституту іноземних мов  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний  
університет»

м. Бахмут, Україна

## **ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ**

Говорячи про ефективну самореалізацію студентської молоді, маємо на увазі максимальне розкриття та безперервний розвиток її особистісного потенціалу. При цьому варто пам'ятати про зовнішню форму самореалізації – самовираження студентів у всіх сферах суспільного життя: в навчанні, професійній та громадській діяльності, творчості, спорті, мистецтві тощо; та її внутрішню форму – самовдосконалення у фізичному, інтелектуальному, естетичному, моральному та духовному аспектах. Крім того, 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.

За результатами наукових досліджень Д. О. Леонтєва, феноменологію особистісного потенціалу цілком відображає концепт життєстійкості, адже мова йде про психічну якість, що поєднує в собі силу Его, волю, інтернальність, діяльне та осмислене ставлення до світу [4, с.7]. Вивчення життєстійкості є важливим напрямком соціально-психологічних досліджень тому, що все більш своєчасно звучить питання про якість життя людини, її задоволеність собою, своїм навчанням, працею, сім'єю. Увага концентрується на вивченні ключових передумов, що дозволяють підтримувати ефективну взаємодію зі значущими людьми, досягати успіху в житті, бути щасливим навіть за наявності несприятливих зовнішніх обставин. Намагаючись здобути стабільність та захищеність в екстремальних життєвих умовах людина, спираючись на

внутрішні та зовнішні ресурси, відшукує індивідуальний шлях ефективного життєвого балансування. У певні періоди життя більш ефективним може бути чи терпляче прийняття всіх труднощів і негараздів, чи максимальна мобілізація та активність [6, с.84].

І. Солкова та П.Томанек обґрунтували вплив життєстійкості на підвищення самоефективності особистості – її відчуття власної компетентності, що сприяє підвищенню здатності чинити опір різним факторам стресу. Життєстійкість є інтегральною якістю, що поєднує значимі для особистості цілі та цінності, самоствавлення, стильові характеристики поведінки, детерміновані установками і переконаннями щодо світу, соціального оточення і свого місця в ньому [7, с.390]. 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 [3, с.320].

Життєстійкість осіб юнацького віку не є універсальною або фіксованою особистісною характеристикою. Її значення змінюється в залежності від виду стресу, його контексту, а також соціально-психологічних умов життєдіяльності. Нині у сучасного студента можна спостерігати відсутність чіткої цілісної моделі власного життєвого шляху, мало розвинені, або зовсім відсутні практичні навички на порозі дорослого життя, недостатньо сформовані вміння саморегуляції поведінки та організації власної діяльності у життєвому часопросторі [2, с.183]. За даними Н. М. Волобуєвої, студенти із високою життєстійкістю активно "включаються" у навчання, усвідомлюючи свою провідну роль та відповідальність в 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 [1, с.16].

М. Логінова, вивчаючи психологічний зміст життєстійкості студентів, стверджувала, що життєстійка людина – це людина що має життєстійкі переконання, які визначаються компонентами її структури (залученість, контроль, ризик), яка веде життєстійкий спосіб життя (підтримує власне фізичне і психічне здоров'я), використовує власний досвід для подолання життєвих труднощів і стресів [5, с.18].

Життєстійкі переконання студентів, а особливо, узгоджені прояви установок "включеність" та "контроль", які детермінують ставлення до навчання у ВНЗ, самоосвіти і професійної діяльності, що є джерелами позитивних емоцій і нового цікавого досвіду, пріоритетною сферою самоздійснення, є ресурсом успішної самореалізації сучасної студентської молоді. Домінування атиюдю "прийняття ризику" при низькому рівні "включеності" може стати на заваді повноцінній реалізації ресурсного потенціалу людини [2, с.183]. Тому важливо забезпечити психологічний супровід особистісного зростання та самоактуалізації студентства засобами розвитку життєстійких якостей і відповідних переконань, особливо пов'язаних з установками "включеність" та "контроль", а також поглиблювати взаємозв'язки між усіма атиюдюдами життєстійкості. Саме розробку відповідних стратегій психологічної підтримки сучасних студентів в умовах освітнього процесу ВНЗ вважаємо перспективним напрямом подальших наукових досліджень.

Таким чином, як переконливо засвідчують результати проведених на сьогодні наукових досліджень, розвинута життєстійкість особистості студента є запорукою його успішної самореалізації. Втім, необхідно з'ясувати вплив на різні аспекти цього процесу специфіки особистісного утворення "hardiness" сучасної студентської молоді.

### **Список літератури:**

1. Волобуева Н. М. Психологическая культура как условие развития жизнестойкости студентов: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.13 / Н. М

Волобуева. – Белгород: ФГАОУ ВПО "Белгородский государственный национальный исследовательский университет", 2012. – 21 с.

2. Кузнецова Л. М. Життєстійкість як фактор успішної самореалізації сучасної студентської молоді / Л.М. Кузнецова// Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. – №121 Серія: Психологічні науки. – 2014. – ст. 182-187

3. 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. – ст. 287-322.

4. Леонтьев Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.

5. Логинова М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: Автореф. дисс. канд. психол. наук: 19.00.01 / М.В. Логинова. – Москва, 2010. – 24 с.

6. Maddi S. The Personality Construct of Hardiness: Effects on Experiencing, Coping and Strain Consulting Psychology // Journal Practice and Research. – 1999. – Vol. 51. – № 2. –P. 83-94

7. Solcova I. Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness / I. Solcova, P. Tomanek // Studia Psychologica. – 1994. – V. 36 (5). – P. 390-392.