

Бабатіна, С. І. Вплив життєстійкості на особистісний розвиток в студентському віці [Текст] / С. І. Бабатіна // Практична педагогіка та психологія: методи і технології : матер. всеукр. наук.-прак. конф. (м. Запоріжжя, 1-2 липня 2016 р.) / Класичний приватний університет. – Запоріжжя, 2016. – С. 119-123.

Напрямок 7. Загальна психологія та психологія особистості

***Бабатіна С.І.***

*кандидат психологічних наук, доцент  
доцент кафедри загальної та соціальної психології  
Херсонського державного університету  
м. Херсон, Україна*

## **ВПЛИВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ НА ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ**

Вивчення життєстійкості є важливим напрямком соціально-психологічних досліджень тому, що все більш своєчасно звучить питання про якість життя людини, її задоволеність собою, своєю працею, сім'єю тощо. 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.

Життєстійкість особистості – це вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам. Це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Основною умовою життєстійкості, ефективного функціонування людини в бурхливому і постійно мінливому світі є вміння конструктивно реагувати на ці зміни, перебудовуватися і, в остаточному підсумку, постійно позитивно змінюватися, саморозвиватися.

Розвиток життєстійкості як інтегральної характеристики особистості та її складових є предметом наукових пошуків і досліджень вітчизняних та зарубіжних вчених: Л.Александрової, Б. Ананьєва, С. Богомаз, Д. Кошаби, Д. Леонтєва, М. Логінової, С. Мадді, Т. Наливайко, Р.Рахімової, С. Рубінштейна, П. Тілліха, А. Фомінової та ін.; особливості зв'язку життєстійкості з елементами самоорганізації, самореалізації, саморегуляції діяльності і поведінки особистості у своїх працях обґрунтовували Л. Дика, А.Дьомін, В. Моросанова, К. Муздибаєв, О. Осницький, та ін.

Важливим питанням залишається вивчення життєстійкості в юнацькому віці, так як в цей час формується особистісна ідентичність, професійне самовизначення, формування Я-концепція, формується доросла зріла особистість. Тому важливо розвивати вміння справлятися з труднощами дорослого життя, формувати регуляційні механізми поведінки, навчити юнаків ефективному способу взаємодії зі світом.

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.

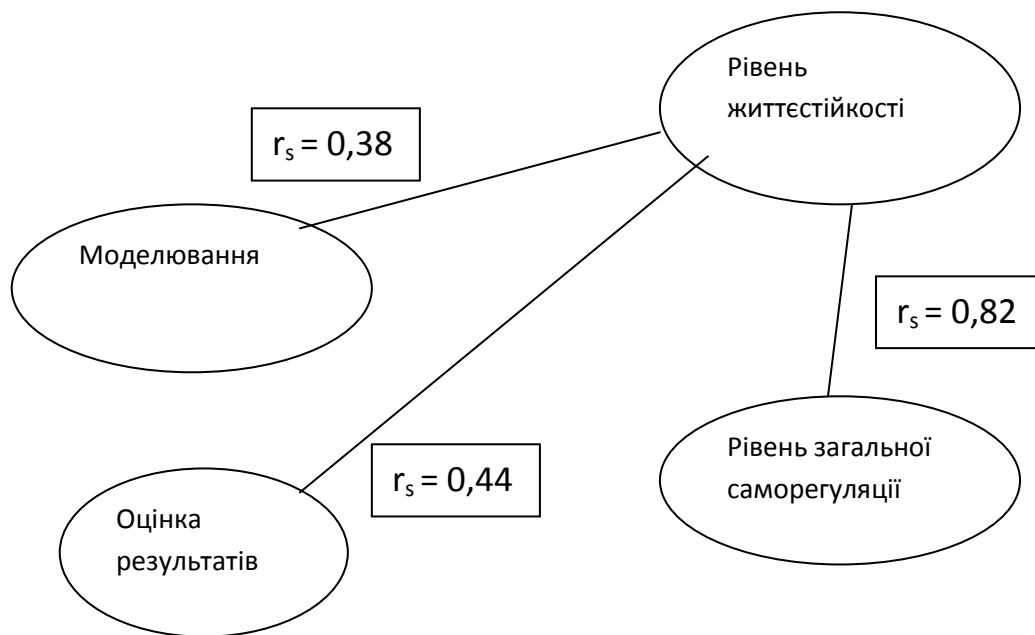
Поняття «життєстійкість» (*hardiness*) як ключовий ресурс особистості у науковий обіг було введено американським вченим С.Мадді, воно відображає, на думку автора, психологічну живучість і є показником психічного здоров'я людини. Структуру життєстійкості складають її компоненти: *залученість* (упевненість в тому, що навіть в неприємних і важких ситуаціях, стосунках краще залишатися залученим: бути в курсі подій, у контакті з навколишніми людьми, присвячувати максимум своїх зусиль, часу, уваги тому, що відбувається, брати участь в тому, що відбувається), *контроль* (переконаність в

тому, що боротьба дозволяє впливати на результат того, що відбувається, навіть якщо успіх не гарантований), *прийняття ризику* (віра в те, що стреси і зміни – це природна частина життя, що будь-яка ситуація – це як мінімум цінний досвід, який допоможе розвинути себе і поглибити своє розуміння життя [3]. Саме показники компоненту прийняття ризику за своїм змістом тісно пов'язані із саморегуляцією, що виражається в здатності особистості послідовно та цілеспрямовано прямувати до намічених цілей. Компоненти життєстійкості всебічно характеризують особистість готову бути активною, стати суб'єктом власного життя готового до самореалізації, розкриття свого потенціалу і прийняття відповідальності за власний життєвий вибір.

Наше дослідження проводилося на базі Херсонського державного університету, Факультету психології, історії та соціології. Емпіричну вибірку склали студенти третього курсу, віком від 19 до 21 року. Загальна кількість досліджуваних склала 31 чоловік.

У дослідженні були використані наступні методики: опитувальник життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва та О. Рассказової, опитувальник «Стильові особливості саморегуляції поведінки – ССП-98» В. Моросанової.

Кореляційний аналіз отриманих результатів дозволив засвідчити, що рівень життєстійкості студентів залежить від таких стильових особливостей саморегуляції поведінки, як: моделювання ( $r_s = 0,38$ , при  $p < 0,05$ ), оцінка результатів ( $r_s = 0,44$ , при  $p < 0,05$ ) та загальний рівень саморегуляції ( $r_s = 0,82$ , при  $p < 0,01$ ). Фрагмент кореляційної плеяди наведений на рис. 1.



**Рис. 1 – Фрагмент кореляційної плеяди, що відтворює зв'язки життєстійкості зі стильовими особливостями саморегуляції поведінки**

Отже, нами було виявлено кореляційний зв'язок, між рівнем життєстійкості та таким видом стильової саморегулятивної поведінки, як моделювання ( $r_s = 0,38$ , при  $p < 0,05$ ). Отриманий зв'язок свідчить про те, що чим більше студенти здатні виділяти значущі умови досягнення цілей як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, тим краще вони зможуть справлятися зі складними життєвими ситуаціями.

Також нами було виявлено залежність рівня життєстійкості від стильової саморегулятивної поведінки оцінки результатів ( $r_s = 0,44$ , при  $p < 0,05$ ). Тобто, чим краще у студентів сформовані стійкі суб'єктивні критерії оцінки результатів, вміють адекватно оцінювати як сам факт розузгодження отриманих результатів з метою діяльності, так і причини, що привели до цього, гнучко адаптуючись до зміни умов, тим краще справлятимуться зі складними стресовими життєвими ситуаціями.

Було виявлено взаємозв'язок, між рівнем життєстійкості та загальним рівнем саморегуляції ( $r_s = 0,82$ , при  $p < 0,05$ ). Отже, ми можемо стверджувати, що чим краще студенти вміють гнучко та адекватно реагувати на зміну умов,

усвідомлено висувати та досягати мети, тим краще вони зможуть справлятися зі складними життєвими ситуаціями, матимуть вищий рівень життєстійкості.

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 [1]. Відповідно до цього життєстійкість є інтегральною характеристикою особистості, що розвивається і включає в себе цілі, плани, самовідношення як частину самосвідомості, стильової характеристики поведінки.

Отже, процес саморегуляції сприяє виробленню гармонійної поведінки, на його основі розвивається здатність управляти собою згідно реалізації поставленої мети, спрямовувати свою діяльність відповідно до вимог життя, професійних або учбових завдань, що є актуальним саме с студентський період життя.

Життєстійка поведінка є способом виживання. Наприклад, це максимальна мобілізація в екстремальних умовах, в ситуації, коли існує пряма загроза життю людини або життю її близьких. Також, життєстійкість може бути особистісною рисою, що визначає стиль поведінки людини, її спрямованість на подолання труднощів, здатність гнучко та мобільно реагувати на зміни ситуації, умови взаємодії.

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 .

### Література:

1. Логинова М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 – Общая психология, психология личности, история психологии/ М.В. Логинова. – Москва, 2010. – 24 с.
2. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. – 2005.– Т. 26, № 6. – С. 87-101.
3. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness /S. Maddi // Encyclopedia of Mental Health/ H.S. Friedman (Ed.). – San Diego (CA): Academic Press, 1998b. – P. 323-335.