

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРС САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ

О.І. Купрєєва

доцент кафедри педагогіки і психології вищої школи

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

Розбудова освітнього середовища закладу вищої освіти, основна цінність якого – саморозвиток та самореалізація всіх суб'єктів освіти, є викликом для сучасної системи освіти, студентів та викладачів як суб'єктів навчального процесу.

Система професійної підготовки молоді має бути спрямована на формування самодетермінованої особистості здатної усвідомлено обирати професію, бути суб'єктом власної навчально-професійної діяльності, свідомо вибудовувати власний професійний та життєвий простір, брати активну участь у будівництві сучасної держави. Це вимагає від особистості усвідомлення власних потреб самореалізації та виявлення власних ресурсів цього процесу.

Самореалізація, розуміється нами, як процес актуалізації та реалізації індивідуальності особистості, її внутрішнього позитивного і творчого прагнення до розвитку, психологічної зрілості та компетентності. Це складний процес самопізнання своїх здібностей, образу «Я», власних можливостей і смислів, переведення їх із потенційного стану (можливостей) в актуальний (дійсність) і втілення в реальних умовах навколишньої дійсності. Регулююча роль суб'єкта полягає у виборі напрямків та способів самореалізації, в створенні для цього умов, яких не має в наявності, у вирішенні протиріч, що виникають [1]. Самореалізація передбачає збалансований і гармонійний розвиток різних аспектів особистості, розкриття особистісного потенціалу, коли самодетермінація переважає над зовнішньою детермінацією.

Тому, сьогодні, перед психологією особистості постає актуальне питання: які особистісні ресурси має актуалізувати і використовувати людина в процесі вирішення складних викликів саморозвитку та самореалізації?

Метою нашого дослідження – є вивчення життєстійкості як ресурсу самореалізації особистості студентів, виявлення специфіки її компонентів, визначення зв'язку життєстійкості з рівнем самоактуалізації та ціннісно-смысловими орієнтаціями.

Дослідження С. Мадді і С. Кобейса показали, що життєстійкість – особистісна характеристика, загальний показник психічного здоров'я людини, система установок людини відносно себе, світу і ставлень до них. Життєстійкість – внутрішній ресурс, який підвладний самій людині, саме тому, що вона може змінити і переосмислити те, що сприяє підтриманню її фізичного, психологічного, соціального здоров'я; установка, яка надає життю цінності та смислу в будь-яких ситуаціях [3]. Складається із трьох компонентів: включеність в життя, впевненість у можливості контролювати та усвідомлювати життєві ситуації та готовність до ризику (прийняття викликів життя) [2]. Діяльнісна сторона життєстійкості передбачає дії, спрямовані на досягнення цілей, на подолання різноманітних викликів та включають в себе постійну турботу про своє здоров'я, розвиток долаючих стратегій поведінки, рефлексію власного Я, надають людині зворотній зв'язок з уявленнями про себе та оточуюче середовище.

Психологічна сторона життєстійкості пов'язана із особистісно-смысловим рівнем суб'єкта: особистісними смислами, самостваленням та ставленнями до оточуючих, усвідомленим вибором, свідомою рефлексією [4]

В дослідженні взяли участь 135 студентів НПУ імені М.П. Драгоманова віком від 18 до 22 років.

У дослідженні використовували психодіагностичні методики: тест життєстійкості (С. Мадді, адаптований Д.О. Леонтьєвим, О.І. Рассказовою); самоактуалізаційний тест Е. Шострома в адаптації Н. Калина; методика дослідження смисложиттєвих орієнтацій (Д. Крамбо та Л. Махолік в адаптації Д.О. Леонтьєва).

Таблиця 1

Середні значення шкал Теста життєстійкості

Складові життєстійкості	Середні значення	Стандартне відхилення
Включеність в життя	34,1	7,7
Контроль життєвих ситуацій	26,9	6,4
Прийняття ризику	15,8	4,2
Життєстійкість	76,8	16,4

Аналізуючи середні значення складових та загального рівня життєстійкості досліджуваних студентів бачимо (таблиця 1), що вони нижчі за нормативні (за виключенням складової «прийняття ризику») та, свідчать про їх недостатню сформованість в цілому. Низький рівень сформованості життєстійкості свідчить про недостатню здатність досліджуваних протистояти складним, нестандартним, стресовим ситуаціям, що знижує ефективність діяльності, перш за все навчально-професійної; впливає на здатність особистості активно діяти та долати складні ситуації.

Вищі за нормативні, середні значення за шкалою «прийняття ризику» можуть свідчити, про переважання у досліджуваних, тенденції діяти в умовах невизначеності результатів діяльності, тривоги та труднощів, при низькому рівні усвідомленого включення в діяльність та контролю життєвих ситуацій.

Аналізуючи взаємозв'язок показників життєстійкості з базовими шкалами самоактуалізаційного тесту (таблиця 2) та із смисложиттєвими орієнтаціями особистості (таблиця 3), бачимо наявність значимих стійких зв'язків як з базовими шкалами, загальним рівнем самоактуалізації досліджуваних так і з рівнем сформованості смисложиттєвих орієнтацій.

Таблиця 2

Взаємозв'язок показників життєстійкості з базовими шкалам
Самоактуалізаційного тесту

	Життєстійкість	Включеність в життя	Контроль	Прийняття ризику
Компетентність в часі	0,33**	0,32**	0,28**	0,27**
Цінності	0,35**	0,37**	0,32**	0,22*
Автономність	0,31**	0,23**	0,37**	0,24**
Самоактуалізація	0,49**	0,46**	0,47**	0,37**

** кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння); * кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

Взаємозв'язок життєстійкості з смисложиттєвими орієнтаціями особистості

	Цілі в житті	Процес життя	Результат життя	Локус контролю-Я	Локус контролю-життя	Осмисленість життя
Включеність	0,52**	0,56**	0,31**	0,54**	0,54**	0,55**
Контроль	0,48**	0,48**	,37**	0,48**	0,50**	0,57**
Прийняття ризику	0,31**	0,41**	0,26**	0,42**	0,32**	0,49**
Життєстійкість	0,51**	0,55**	0,55	0,55**	0,54**	0,60**

** кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння)

Отримані емпіричні дані свідчать про істотну обумовленість процесу самореалізації студентів сформованістю життєстійкості, як системи переконань особистості відносно власного «Я», оточуючого світу та взаємодії з ним.

Здатність досліджуваних свідомо будувати власне життя, переживати поточний момент свого життя у всій його повноті, отримувати задоволення від діяльності, тобто реалізувати власне «Я» («компетентність в часі») пов'язана із діяльнісною стороною життєстійкості яка передбачає:

- «включеність» особистості - усвідомлені дії спрямовані на досягнення цілей, сформованість життєвих цілей, усвідомлення суб'єктом свого життя як цілісного явища, що має сенс і принципово керованого самим суб'єктом життя;

- «контроль» - як здатність долати задачі високої складності, впевненість у власних зусиллях та можливості впливати на труднощі;

- «прийняття ризику» як здатність людини брати на себе відповідальність за власні дії, розвиватися через активне засвоєння знань отриманих через досвід.

Успішність самореалізації у досліджуваних студентів визначається наявністю та усвідомленням цінностей самоактуалізації, цілей, життєвих орієнтирів, емоційною насиченістю та змістовним наповнення процесу життя, задоволеністю продуктивністю прожитої частини життя;

- уявленнями про себе як про сильну особистість, що володіє здатністю приймати та долати виклики життя, впевненістю у можливостях власного «Я»

будувати своє життя у відповідності зі своїми цілями і смислами; переконання в тому, що їм підвладний контроль свого життя, що вони можуть вільно приймати рішення і втілювати їх у життя.

Отже, життєстійкість є необхідним ресурсом особистості для ефективної побудови теперішнього та майбутнього, фактором, який визначає готовність вибору в ситуаціях невизначеного результату. Це один з ключових параметрів індивідуальної здатності особистості використовувати зрілі форми саморегуляції.

Література

1. Купреєва О.І. Психологічні аспекти самореалізації студентів з інвалідністю. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. Том VI: Психологія обдарованості. Випуск 11. Київ-Житомир: Вид-во «ЖДУ ім. І. Франка», 2015. С.130-140.
2. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. М. : Смысл, 2006. 63 с.
3. Мадди С. Р. Смыслообразование в процессе принятия решений. *Психологический журнал*. 2005. Т. 26. № 6. С. 87-101.
4. Фомина А.Н. Жизнестойкость личности. Монография. М. : МПГУ, 2012. 152 с.