

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітнього ступеня «магістр»
на тему:

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Виконала:

студентка II курсу, 61 групи

Городиська Олена Володимирівна

Науковий керівник:

Примак Юлія Володимирівна,

канд. психол. наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів 2024

Студент(ка)	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.
Наук. керівник	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.
Рецензент	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № _____ від «____» _____ 2024 року. Студент(ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
1.1. Основні підходи до розуміння життєстійкості в психології	6
1.2. Психологічна характеристика студентського віку	16
1.3. Психологічний аналіз життєстійкості сучасної студентської молоді	22
Висновки до першого розділу	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
2.1. Вибірка та процедура емпіричного дослідження	32
2.2. Методи та методики дослідження	32
2.3. Отримані результати та їх аналіз	35
2.4. Практичні рекомендації	42
Висновки до другого розділу	43
ВИСНОВКИ	45
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47

ВСТУП

Актуальність дослідження. Мінлива соціально-економічна реальність сьогодення та драматичні події в країні деструктивно позначаються на психологічному стані громадян, блокують їхні адаптогенні ресурси, знижуючи здатність долати психоемоційне напруження та приймати конструктивні рішення у складних, а часто і небезпечних життєвих ситуаціях. Відповідно все більш актуальною стає тема життєстійкості особистості, а особливо – студентської молоді, яка декілька років поспіль знаходиться в епіцентрі буремних соціально-політичних подій, заявивши про себе, як потужну рушійну силу суспільних перетворень.

В сучасних умовах глобальної пандемії, катаклізмів, воєнних дій, економічних труднощів, постійного стресу феномен життєстійкості потребує досліджень в контексті сучасної реальності, оскільки, в науковій психологічній літературі існує варіативне розуміння його сутності. Також відсутня єдина позиція щодо співвідношення концептів «життєстійкість», «життєздатність», «стресостійкість», «життєтворчість», «зрілість» та ін. Зазвичай, ці поняття можуть використовуватися в різних контекстах та мати певні відмінності в значеннях.

Так, в перекладі з англійської мови поняття «hardiness», тобто «життєстійкість» тлумачиться як витривалість, стійкість, здоров'я, відвага, різкість, нахабство. Також досить поширеним в англійській психологічній літературі є відповідне поняття «hardy personality», що вказує на особливий тип особистості, яка демонструє високий рівень стресостійкості та адаптаційної здатності в умовах негативних життєвих подій чи труднощів.

Таким чином, незважаючи на відсутність консенсусу у визначенні поняття, результати досліджень щодо проявів явища «hardiness» однозначно свідчать про його важливу роль у соціально-психологічній адаптації особистості. Цей феномен виявляється у здатності особистості протистояти деструктивному впливу стресорів, як у повсякденному житті, так і в

екстремальних ситуаціях, а також в ефективному функціонуванні та реалізації внутрішнього потенціалу. Що, в свою чергу, свідчить про важливість дослідження особливостей прояву, закономірностей та рівнів розвитку стійкості в житті сучасної молоді, зокрема серед студентів, які вважаються найбільш прогресивною та соціально-активною групою, і визначає актуальність даної теми.

Об'єктом дослідження є життєстійкість особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості життєстійкості студентської молоді.

Мета роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей життєстійкості студентської молоді.

Для досягнення поставленої мети були визначені такі **завдання**:

1. Проаналізувати підходи до вивчення феномена життєстійкості та ознайомитися з її особливостями у студентської молоді.
2. Емпірично дослідити компоненти і рівні прояву життєстійкості студентів.
3. Проаналізувати психологічні особливості життєстійкості студентської молоді.
4. Надати практичні рекомендації щодо підвищення рівня життєстійкості у студентської молоді.

Методичною та теоретичною основою дослідження стали концептуальні положення теорії життєстійкості С. Мадді. У площині визначення змісту та структури життєстійкості були використані наукові напрацювання як зарубіжних так і вітчизняних авторів (Л. Кузнєцової, Ф. Василюка, Т. Титаренко, Т. Ларіної, Л. Анциферової, С. Максименка, Р. Мей, К. Роджерса, С. Мадді).

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано систему загальнонаукових методів теоретичного та емпіричного дослідження, зокрема:

а) *теоретичні методи* – науковий аналіз, синтез, систематизація, що застосовувалися для узагальнення психологічних аспектів проблеми;

б) *емпіричні методи* – психодіагностичні методики для аналізу компонентів життєстійкості: тест життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д. О. Леонтьєва, О. І. Рассказової); тест самооцінки життєстійкості (модифікація Т. О. Ларіної опитувальника Форверга на контактність), індивідуально-типологічний опитувальник Л. М. Собчик.

в) *методи математичної статистики* – процентильна статистика, кореляційний аналіз Спірмена, t-критерій Ст'юдента для незалежних вибірок. Статистична обробка даних і графічна презентація результатів здійснювалися за допомогою комп'ютерного пакета SPSS for Windows 17.0.

Експериментальна база. Дослідження проводилося на базі Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. В дослідженні приймали участь студенти природничо-математичного факультету з 1 по 4 курс. Загальна кількість досліджуваних становила 56 осіб (16 осіб – студенти першого курсу, 18 осіб – студенти другого курсу, 17 осіб – студенти третього курсу та 5 осіб – студенти четвертого курсу), віком від 18 до 23 років. 70% респондентів складають особи жіночої статі, решту 30% – чоловіки.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел з 40 найменування. Загальний обсяг роботи 52 сторінки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У першому розділі проведено теоретичний аналіз феномену життєстійкості, зокрема розкриті філософські джерела, висвітлені сучасні погляди щодо розуміння життєстійкості. Проаналізовано вікові особливості молоді та особливості прояву життєстійкості у студентів.

1.1. Основні підходи до розуміння поняття життєстійкості в психології

В сучасній науці проблема феномену життєстійкості розглядається у філософському, культурологічному, етичному, психологічному аспектах.

У філософських вченнях античності актуальною була проблема стійкості людини перед негараздами. Філософи школи стоїків (Зенон, Сенека, Епіктет, Марк Аврелій) торкалися питання необхідності *стоїчного* відношення до подій, що відбуваються, а саме звертали увагу на важливість формування добрих звичок, на необхідність відповідати на події розумом, а не емоціями.

Теоретичною основою поняття життєстійкості є ідея екзистенційної мужності, «відвага бути», автором якої є П. Тілліх. Філософ визначає мужність як «силу духу, що здатна подолати все, що перешкоджає досягненню найвищого блага». На його думку, мужність – це самоствердження «всупереч», а саме всупереч небуття, мужність він протиставляє розпачу [1].

Поняття мужності досить глибоко представлено в екзистенційній філософії. Мужність поєднується з відвагою, з готовністю пожертвувати навіть своїм життям. Ніцше підкреслює, що мужність – це самоствердження «всупереч». А саме, всупереч тому, що намагається завадити Я ствердити самого себе. В своїх працях філософ описує воїна як того, хто завжди перемагає, бореться, відстоюючи власне Я, долаючи перешкоди, що постають

на шляху самоздійснення. Філософ підкреслює значущість особистісної активності, спрямованої не на досягнення слави, а на важку працю задля саморозвитку [1-3]. З часом, філософське розуміння мужності трансформувалось в раціональний та універсальний спосіб буття.

Спорідненою категорією поняття життєстійкості є так само поняття «укорінення у бутті». М. Хайдеггер розуміє укорінення як внутрішню особистісну характеристику, формування якої залежить не лише від зовнішніх обставин, а й від відношення самої людини до способу свого життя [4].

В зарубіжній та вітчизняній психології велика увага приділяється вивченню близьких до життєстійкості понять. А саме: копінг-стратегії, стратегії подолання тяжких життєвих ситуацій, посттравматичний стресовий розлад. Психологами здійснюються спроби цілісного осмислення особистісних характеристик, які відповідають за успішну адаптацію. А саме розглядається поняття про особистісний адаптаційний потенціал, що визначає стійкість людини до екстремальних факторів [5].

Поняття про особистісний адаптаційний потенціал йде від концепції адаптації. А. Г. Маклаков вважає здатність до адаптації не лише індивідною, а й особистісною властивістю людини. Адаптаційні здібності людини залежать від психологічних особливостей особистості. Саме ці особливості визначають можливості адекватної регуляції фізіологічних станів. Чим значиміші адаптивні здібності, тим більша вірогідність того, що організм людини збереже нормальну працездатність та високу ефективність діяльності при дії психогенних факторів зовнішнього середовища [6-7].

Близьким до поняття життєстійкості в психології є поняття життєздатності. Б. Г. Ананьєв вважає життєздатність вихідним компонентом загальної працездатності людини, що впливає на конкретні особливості її працездатності, активність інтелекту, рівень вольового зусилля. Емоційну витривалість, стійкість установки на реалізацію відставленої у часі цілі та інше [8].

Цікавою на наш погляд є думка І. М. Ільїнського, який під життєздатністю розуміє прагнення людини вижити, не деградувати у складних умовах соціального та культурного середовища, стати індивідуальністю, сформувати смисложиттєві установки, самоствердитися, реалізувати себе та свої задатки, творчі здібності, перетворюючи при цьому середовище, роблячи його більш сприятливим для життя [9].

Слід звернути увагу на думку С. Л. Рубінштейна, який розглядає життєздатність як основний показник, якісну характеристику особистості, здатної до швидкої адаптації і до «стійкого розвитку» в умовах, що змінюються. Людина організовує своє життя, вибирає та реалізує обраний напрям. Долаючи обставини, ситуації у боротьбі, вона здійснює свої смисложиттєві цілі [9].

Дещо по-іншому вважає П. І. Бабочкін. Він наголошує, що життєздатність – поняття, що виражає інтегральну здатність цілісної системи до стійкості, до збереження своїх функцій в умовах внутрішнього та зовнішнього середовищ, які постійно змінюються. У психічному аспекті життєздатність – це психічна стійкість до впливів соціального середовища [9].

Увагу нашого дослідження привернула думка нідерландського вченого Вілмара Шауфелі, який досліджував життєздатність як стійкість людини щодо проблем і труднощів, які виникають впродовж професійної діяльності. Життєздатність, на переконання автора, визначається складним співвідношенням робочих стресорів та робочих й особистісних ресурсів, які можуть зумовити як позитивне самопочуття і хороші результати роботи, так і негативне самопочуття, відповідно, і негативні результати [9].

Цікавою є думка Д. О. Леонтьєва, який вводить поняття особистісного потенціалу як базової індивідуальної характеристики, стержня особистості. Особистісний потенціал є інтегральною характеристикою рівня особистісної зрілості. Особистісний потенціал відображає міру переборення особистістю заданих обставин, переборення особистістю самої себе, а також міру зусиль, що прикладаються по роботі над собою та над обставинами свого життя.

Феноменологію, що відображає різні аспекти особистісного потенціалу, в різних підходах в психології визначали такими поняттями, як воля, сила Его, внутрішня опора, локус контролю, орієнтація на дію та інші. Не можна не звернути увагу на точку зору щодо життєтворчості Д. О. Леонтьєва, яку він визначає як розширення світу, розширення життєвих відносин. Життєтворчість направляє фокус уваги людини не на себе, а назовні. Життєтворчість Д. О. Леонтьєв визначає як особистісно–орієнтовану практику розвитку та корекції відносин зі світом [10].

Найбільш повно, з точки зору Д. О. Леонтьєва, вищенаведеним поняттям в зарубіжній психології відповідає поняття «hardiness» – «життєстійкість», введене С. Мадді. Разом з Дональдом В. Фіске С. Мадді є автором активаційної теорії особистості. Дана теорія описує узгодженість або неузгодженість між звичним та реальним рівнями активації та напруження. Тенденція ядра особистості за С. Мадді та Д. Фіске в тому, що людина буде намагатися зберегти звичний для неї (характерний) рівень активації. Поняття активації при цьому означає рівень збудження, пожвавленості, енергійності. Автори роблять акцент на такій детермінанті поведінки, як розходження між рівнем активації, до якого людина звикла, та рівнем, який вона переживає у теперішній час. Розходження між звичним та актуальним рівнями активації завжди породжують поведінку, націлену на зниження розбіжностей [1, 11-13].

Життєстійкість – це база, виходячи з якої перетворюються стресори, це каталізатор поведінки, який дозволяє трансформувати негативні враження в нові можливості.

Життєстійкість (hardiness) за С. Мадді представляє собою систему поглядів про себе, про світ, про відношення зі світом. Це диспозиція, що містить в собі три порівняно автономні компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику. Вираженість цих компонентів та життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів та сприйняття їх як менш значимих.

Залученість визначається як впевненість в тому, що втягнення в те, що відбувається, дає максимальний шанс знайти дещо путяще та цікаве для особистості. Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. В протизага цьому, відсутність схожої впевненості породжує почуття відкинутості, відчуття себе «поза» життям.

Контроль представляє собою впевненість в тому, що боротьба дозволяє впливати на результат того, що відбувається, навіть якщо успіх і не гарантовано. Протизага цьому – відчуття власної неспроможності. Людина з добре розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає власну діяльність, власний шлях.

Прийняття ризику – впевненість людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, добутих з досвіду, - неважливо, позитивного чи негативного. Людина, яка розглядає життя як спосіб отримання досвіду, готова діяти без надійних гарантій успіху, на свій страх та ризик, вважаючи тягу до простого комфорту та безпеки збіднюючим життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду та подальше їх використання.

Життєстійкість, за С. Мадді, складається з двох компонентів – психологічного та діяльнісного, які мають мотиваційну природу. Коли йдеться про діяльнісну сторону – маються на увазі дії, направлені на здійснення мети, на подолання стресової ситуації. Ці дії забезпечують людині зворотній зв'язок про те, хто вона та що з нею відбувається. Світ неможливо змінити без активності, тому людина повинна щось робити або світ залишиться статичним. Це вимагає часу, сил, наполегливості та відповідальності за власне життя, і саме життєстійкість забезпечує необхідну мотивацію [13].

Психологічна сторона передбачає, що життєстійкість змінює характер відносин між людьми. Вони стають більш відкритими, здатними встановлювати здорові відносини з іншими. Ці два компоненти формують систему, яка оберігає людину від непомірної тривоги та втрати здоров'я. А життєстійкість в цілому формує у людини мотивацію, котра необхідна для того, щоб займатися

ефективними способами подолання, піклуватися про своє здоров'я та включатися в підтримуючу соціальну взаємодію.

Автор вважає, що компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві та дещо в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати і пізніше. С. Мадді підкреслює важливість всіх компонентів для збереження здоров'я та оптимального рівня працездатності і активності в стресогенних умовах. Можна говорити як про індивідуальні відмінності кожного з компонентів у складі життєстійкості, так і про необхідність їх узгодженості між собою та загальною (сумарною) мірою життєстійкості [11-13].

Виходячи з окресленого, стає очевидним, що життєстійкість за С. Мадді – це деяке особливе поєднання установок та навичок, які дозволяють перетворити зміни в можливості.

В той же час, з точки зору Л. А. Александрової, поняття життєстійкості не тотожне поняттю копінг-стратегій. Це стратегії, направлені на подолання життєвих труднощів: стратегії дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планового вирішення проблеми і переоцінки. По-перше, копінг-стратегії – це прийоми, алгоритми дії, звичні і традиційні для особистості, в той час як життєстійкість – риса особистості, установка вижити. По-друге, копінг-стратегії можуть приймати як продуктивну форму, так і непродуктивну, навіть вести до регресу, а життєстійкість – риса особистості, яка дозволяє подолати дистрес ефективно и завжди в напрямку особистісного росту [14-15].

Авторка зазначає, що якщо розглядати поняття життєстійкості, спираючись на психологічну теорію діяльності та психологію здібностей, то можна трактувати її як здатність людини до діяльності по подоланню життєвих труднощів та як результат розвитку та використання цієї здібності. Вчена підкреслює, що якщо життєстійкість розглядати в межах традиційних термінів адаптації, тоді її слід розуміти як здібність, що лежить в основі адаптації особистості.

В зарубіжних дослідженнях життестійкість вивчалась здебільшого з точки зору її зв'язку з адаптацією до стресу, психічного та психологічного здоров'я (К. Олред, Д. Вільямс, Ш. Карвер, М. Сміт, Ла Грека, І. Солкана, Дж. Сікора, Дж. Шарлі, М. Шейер, І. Солкова, П. Томанек, В. Флоріан, М. Мікулінчер, О. Таубман, Дж. Лек, Ф. Родволт, С. Агустдоттер).

Проблему стійкості особистості перед несприятливими обставинами розглядали такі психологи як О. О. Бодальов та В. Е. Чудновський. Аналізуючи можливості особистості протистояти негараздам та перетворювати їх, вчені говорять про активно-перетворюючу поведінку. В. Е. Чудновський підкреслює, що стійкість не є результатом пасивного пристосування до обставин, а є наслідком їх активного перетворення, результатом здатності людини створювати сприятливі умови для реалізації головної життєвої мети. Метою такої активно-перетворюючої поведінки може бути зміна як зовнішніх умов, так і внутрішніх. Тобто вона може спрямовуватись на зміну самого себе, самопобудову. Автори наголошують, що стійкість особистості безпосередньо залежить від моральних орієнтирів і цінностей, що дає змогу особистості виходити за межі її власних інтересів та потреб [3, 7].

Не можна оминати увагою думку С. А. Богомаз, що пов'язує життестійкість людини з можливістю подолання різних стресів, підтримання високого рівня фізичного та психічного здоров'я, а також з оптимізмом, самоефективністю і задоволеністю власним життям. Життестійкість – системна психологічна властивість, що виникає в людини внаслідок особливого поєднання установок та навичок, що дозволяють їй перетворювати проблемні ситуації у нові можливості. Це важливий особистісний ресурс, який сприяє подоланню стресів і досягненню високого рівня психічного здоров'я [16].

Під час теоретичного аналізу проблеми життестійкості, ми звернули увагу на її визначення Р. М. Рахімовою, яка вважає, що життестійкість особистості – це сукупність ціннісних установок та диспозицій, що дозволяє сформулювати позитивний життєвий проєкт, раціонально оцінити існуючі та

потенційні ресурси, актуалізувати раціональні потреби і позитивно адаптуватися у заданих умовах [16].

Увагу нашого дослідження привернула думка С. В. Книжникової. Авторка визначає, що життєстійкість – це інтегральна характеристика особистості, яка дозволяє чинити спротив негативним впливам середовища, ефективно боротися з життєвими труднощами, трансформуючи їх в ситуації розвитку. Базовими компонентами життєстійкості є, на думку вченої, оптимальна смислова регуляція, адекватна самооцінка, розвинуті вольові якості, високий рівень соціальної компетентності та розвинені комунікативні здібності та вміння [10, 16].

Загальною інтегральною характеристикою особистості життєстійкість вважає Т. В. Наливайко. На думку вченої, життєстійкість – це паттерн смисло-життєвих орієнтацій, самоставлення, стильових характеристик поведінки, який спирається на природні властивості особистості, але в більшій мірі має соціальний характер. Дослідниця виділяє в структурі життєстійкості психологічний компонент, діяльнісний компонент та природні властивості [7, 17].

О. І. Разказова вважає, що життєстійкість – це ресурс, який спрямований в більшій мірі на підтримку вітальності та діяльності, в меншій – на підтримання активності свідомості, має мотиваційну спрямованість [1, 7, 10].

Р. І. Стецишин розглядає життєстійкість як системну психічну властивість, яка досягає найвищого рівня в період життєвої та професійної зрілості. На думку автора, життєстійкість є особистісно-психологічним ресурсом, що дозволяє людині, яка працює в сфері професій допомоги, протидіяти розвитку станів професійно-особистісної дезадаптації [7, 10].

Л. Кузнецова характеризує життєстійкість як ступінь спроможності особистості витримувати стресову ситуацію, при цьому зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності діяльності. Ю. І. Сова виділяє в структурі життєстійкості два компоненти: життєздатну поведінку та життєздатне ставлення. Життєздатна поведінка передбачає активне подолання

кризових ситуацій, мобілізацію сил, уникнення крайнощів, орієнтацію на збереження і заощадження власного здоров'я, особистісних ресурсів. Життєздатне ставлення відображається у сприйнятті життєвих подій, їх суб'єктивній оцінці як менш значимих, кризових [7, 10, 17].

М. В. Логінова визначає життєстійкість як складне структуроване психічне утворення, систему переконань, які розвиваються та сприяють розвитку готовності керувати системою підвищеної складності. Компонентами життєстійкості авторка вважає емоційну стійкість, пластичність, екстравертованість, схильності до предметно-орієнтованого допінгу [17-18].

З точки зору інтегральної індивідуальності аналізує феномен життєстійкості А. М. Фомінова. Життєстійкість, на думку вченої, має наступні рівні: особистісно-смысловий, соціально-психологічний та психофізіологічний. Психологічними складовими особистісно-смыслового рівня є ціннісно-смысловий, мотиваційний та вольовий компоненти. Результатом прояву життєстійкості на даному рівні є позитивне світовідчуття, підвищення якості життя. Соціально-психологічний рівень включає в себе соціальні навички, засвоєні ефективні моделі поведінки, копінг-стратегії, стилі мислення. Життєстійкість проявляється на цьому рівні через адаптацію до соціуму, ефективну саморегуляцію, самореалізацію. Складовими психофізіологічного рівня виступають темпераментальні характеристики (швидкість обробки інформації, емоційна стійкість, врівноваженість, екстраверсія) та прояви фізіологічних реакцій стресу. Результатом прояву життєстійкості на цьому рівні є оптимальність реакцій в ситуації стресу, здатність та готовність витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість та не знижуючи успішності діяльності [16, 19].

У вітчизняній психології життєстійкість розглядається як вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам. Т. М. Титаренко та Т. О. Ларіна вважають, що життєстійкість – це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Вона (життєстійкість) допомагає людині

адаптуватись до складних життєвих умов, до проблем життя, знайти конструктивні шляхи саморозвитку та самовдосконалення. Т. М. Титаренко вважає, що життєстійкість розвивається протягом життя людини. Особистість розвиває перш за все такі ознаки життєстійкості, як гнучкість, еластичність, відкритість новому, готовність до змін. Активізуються адаптивні здібності, потенціал подолання, готовність до будь-яких, приємних чи неприємних, несподіванок. Протягом життя розвиваються такі необхідні для життєстійкості риси, як переконливість, сміливість, витримка, терплячість [1, 20-21].

Т. О. Ларіна аналізує ресурси життєстійкості, а саме те, завдяки чому людина має можливість позитивно оцінювати життєві зміни та труднощі. Вчена наголошує, що одним з ресурсів життєстійкості є здатність людини оптимально оцінювати життєві негаразди [20]. Авторка намагається з'ясувати роль життєстійкості у процесі формування життєвих домагань. Вона вважає, що у структурі життєвих домагань життєстійкість особистості виступає як ресурс самоздійснення, особистісного потенціалу та його реалізації. Життєстійкість як механізм дає змогу адаптувати актуальну поведінку та встановлювати адекватну систему відносин так швидко, як того потребує інформаційний простір особистості, що постійно змінюється. Однією з функцій життєстійкості є забезпечення рівноваги між адаптаційними можливостями (особистісними ресурсами) та структурою (змістом) життєвих домагань.

В контексті соціальної роботи аналізує особливості розуміння та значення понять життєстійкості та особистісного ресурсу Н. І. Кривоконь. Вчена підкреслює взаємозумовленість цих понять та їх пряме відношення до потенційних можливостей особистості. Дослідниця пропонує розглядати волонтерську діяльність в якості чинника життєстійкості громадян та як важливу умову для подолання скрутних і кризових життєвих ситуацій [22].

Факторну структуру життєстійкості моряків, які пережили ситуацію піратського полону, в своєму дослідженні розглядає А. Ю. Побідаш. Її, на думку вченого, утворили три компоненти: «вольовий потенціал», «адаптаційний потенціал» та «соціально-перцептивні здібності», які в свою

чергу відповідають показникам основних шкал категорії життєстійкості, виділені С. Мадді. А саме: адаптивні характеристики відповідають шкалі «контроль», вольові – шкалі «залученість», соціально-перцептивні – шкалі «прийняття ризику» [11-13, 23].

Враховуючи все вищесказане, можемо констатувати, що спроби теоретичного аналізу поняття життєстійкості демонструють широкий спектр його значень. Не існує єдиного бачення сутності поняття «життєстійкість». Немає єдності і в думках науковців щодо того, що таке «життєстійкість» - риса особистості чи властивість, здатність або особистісна змінна, установка або сукупність ціннісних установок, потенціал або ресурс. В усіх основних підходах до визначення поняття життєстійкості відзначається, що вона є багатогранним феноменом, що включає у себе не лише особистісні якості, але ще і соціальні аспекти. Саме їх поєднання та взаємодія і обумовлює рівень вияву життєстійкості особистості.

1.2. Психологічна характеристика студентського віку

Термін «студент» має латинське походження і в перекладі українською мовою означає людину, що старанно працює, вчиться, тобто оволодіває знаннями. Завдяки спільному виду діяльності – учінню, спільному характеру праці студенти утворюють певну соціально-професійну групу, провідною функцією якої є набуття відповідних знань та умінь в галузі обраної професії, навичок самостійної творчої діяльності [24-25].

Другий період юності, на який припадає студентський вік, має специфічні закономірності й являє собою важливий етап у розвитку особистості. У цей період відбувається становлення фахівця, формування його світогляду, ідеалів, переконань. Студентські роки для молодшої людини слід розглядати не тільки як підготовку до майбутньої професійної діяльності, але й як першу сходинку до зрілості. Починаючи з підліткового віку активно формується низка цінностей і

уявлень особистості, яка остаточно оформлюється у стале світосприймання та світобачення [25].

Студента як людину певного віку і як особистість можна розглядати у трьох площинах:

- *соціальній*, яка характеризується належністю студента до певної соціальної (академічної) групи і виявляється через виконання ним професійних функцій за обраною спеціальністю;
- *психологічній*, що являє собою єдність психічних процесів, станів і таких властивостей особистості, як характер, темперамент, спрямованість, здібності, що впливає на виконання людиною своїх професійних обов'язків та адекватний зворотній зв'язок на дію зовнішнього середовища;
- *біологічній*, що включає в себе тип нервової діяльності, будову аналізаторів, безумовні рефлекси, соматичний тип, фізіологічний стан людського організму тощо [25].

В психологічній літературі виділено ряд характерних рис та протиріч соціально-психологічного характеру, що мають місце у розвитку студентської молоді. У цей період молода людина: здійснює вибір професії, оволодіває нею і починає проявляти себе в різних сферах життя; намагається усвідомлено планувати свої дії і поведінку; вчиться активно відстоювати і захищати свої особисті кордони; формує власну систему ціннісних орієнтацій; формує світогляд, етичні та естетичні погляди на основі синтезу набутих знань і життєвого досвіду. Багато які зі сфери теоретичних уявлень переходять у сферу практичних дій (кохання, шлюб, створення власної сім'ї). Однак, у зв'язку з матеріальною залежністю від батьків та необхідністю підкорятися існуючому в навчальному закладі розпорядку, виникає економічне протиріччя між різноманітністю бажань і можливістю їх здійснення, яке студент іноді намагається розв'язати додатковим заробітком не на користь своїй основній учбовій діяльності.

Поєднання роботи з навчанням на денній формі створює ще одне протиріччя – суттєвий дефіцит часу, який негативно впливає на якість

навчання, сімейних стосунків, стан здоров'я, що в результаті призводить до зниження якості інтелектуального та емоційного життя. Тож, коли у студента виникає вибірковий інтерес до тієї чи іншої галузі знань, як наслідок це призводить до більш глибокого вивчення обраного напрямку, тому ресурсу часу для загального навчання виявляється недостатньо.

Хронічна нестача часу на переробку постійно зростаючого потоку інформації призводить до того, що студентській молоді складно осмислювати та усвідомлювати її.

Ще однією особливістю психічного розвитку студентів є максималізм і категоричність оцінок, які впливають на формування принциповості. Категоричність може виявлятися через негативне ставлення до думок дорослих, неприйняття їхніх думок, особливо у стосунках з людьми похилого віку. В результаті власна активність може мати антисоціальний і деструктивний характер, що виявляється конфліктах, непорозуміннях, агресії з оточуючими.

Вже з перших курсів студентів характеризує здатність до критичних міркувань, нерідко в них можна спостерігати скептично критичне та іронічне ставлення до ряду викладачів, до вимог закладу вищої освіти. Гостра критика інших людей часто поєднується у студентів з не менш гострою самокритикою. Але самооцінка в них є суперечливою і часом нереалістичною. Вона здійснюється шляхом порівняння ідеального і реального «Я». Разом з тим образ ідеального «Я» ще не утвердився і може бути випадковим, а реальне «Я» сприймається нечітко й ілюзорно. Це викликає внутрішню невпевненість у собі, що часто супроводжується конфліктністю та розв'язністю [26-27].

Дослідження психологів показали, що в другий період юності розвиток таких важливих для навчання психічних процесів, як мислення, пам'ять, увага відбувається нерівномірно. Особливо це стосується розвитку мислення і пам'яті, який характеризується спадами і підйомами.

У віці від 18 до 21 року рівень уваги стабільний; пізніше коливання виражені більш інтенсивно. 19, 22 і 25 років є оптимальним віком для розвитку інтелекту. Наведені дані свідчать про суперечливий характер розвитку

психічних функцій та інтелекту. Ця суперечливість не може не позначитися на успіхах у навчанні. Так, у 18-літньому віці студент може запам'ятати досить великий обсяг навчальної інформації, що збільшився на другому курсі (пам'ять у цей час досягає високого розвитку), але не може здійснити розумову переробку всього отриманого матеріалу, оскільки мислення в цей час відстає від пам'яті. Цим, зокрема, можна пояснити, чому значна кількість студентів на екзаменаційній сесії за третій семестр має нижчу успішність, ніж у перших двох [26-27].

Складні і нові завдання, що виникають перед студентом, вимагають чіткої організації навчального процесу, виховання в студентів навичок самостійної роботи з навчальною та науковою літературою, умінь самостійного розподілу свого часу між навчанням, побутом і відпочинком, а в багатьох випадках ще й підробітками.

Окремо слід зупинитися на проблемі адаптації першокурсників до навчання у вищих навчальних закладах. Різка зміна багаторічного стереотипу роботи, іноді приводить до нервових зривів і стресових ситуацій. Перебудова динамічного стереотипу у кожного студента протікає індивідуально і залежить як від типу вищої нервової діяльності, так і від соціальних чинників. Серед головних труднощів, з якими стикаються першокурсники, психологи виділяють наступні:

- негативні переживання, обумовлені виходом зі шкільного колективу;
- невизначена мотивація вибору професії, недостатня психологічна готовність до неї;
- відсутність навичок самостійної роботи, невміння конспектувати, працювати з науковою літературою, словниками, каталогами тощо;
- невміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності, що посилюється відсутністю щоденного контролю з боку викладачів;

- пошук оптимального режиму праці та відпочинку в нових умовах, налагодження побуту та самообслуговування, особливо при переході з домашніх умов до гуртожитку [26-29].

Як бачимо, зазначені труднощі не є однаковими за своїм походженням. Деякі з них мають об'єктивний характер, а інші обумовлені недоліками соціалізації, довузівської підготовки, а також особливостями виховання у сім'ї та школі. Отже, слід розрізняти дві складових адаптації студентів у вищому навчальному закладі:

а) *професійну адаптацію* – пристосування до характеру, змісту, умов та організації навчального процесу, розвиток навичок самостійності у навчальній та науковій роботі;

б) *соціально-психологічну адаптацію* – пристосування студентів до академічної групи, налагодження взаємовідносин з одногрупниками, знаходження власного стилю поведінки [26-28].

Коло інтересів студентів не обмежується тільки навчальним матеріалом, а простягається у галузі науково-дослідної, суспільно-політичної, трудової діяльності. Вони беруть активну участь в політичному житті країни, діяльності органів студентського самоврядування, виступають з доповідями на студентських наукових конференціях, працюють в організаціях та на підприємствах різних форм власності.

Але, на превеликий жаль, типовою стратегією в студентському середовищі, як і в суспільстві загалом, все частіше стає «стратегія виживання», орієнтація на вирішення нагальних потреб існування. Багато студентів вимушені поєднувати (а то й заміщати) професійне навчання з пошуком засобів для існування та оплати самого навчання. Нерідко сфера їхньої трудової діяльності дуже віддалена від майбутнього фаху, який опановується.

Сучасна соціально-економічна й політична нестабільність у суспільстві, майнове його розшарування, корупція в різних ешелонах влади, недоліки в організації педагогічного процесу, реальна глибока дегуманізація освіти, штучне відокремлення її від виховання, зниження виховного потенціалу сім'ї,

неякісна організація праці, наявність сфер нетрудового збагачення, бізнес через нелегальні азартні ігри, сутенерство, рекет, відсутність нормальних умов для запобігання поширення наркоманії, алкоголізму, а також інших негативних явищ не сприяє скороченню асоціальних проявів у поведінці, зменшенню кількості правопорушень і злочинів серед молоді.

Однак, в супереч проблемам і труднощам сучасне покоління студентів має значні переваги порівняно з попередніми поколіннями в контексті вибору освітніх можливостей та доступу до ресурсів. На основі вищевикладеного узагальнимо деякі з найважливіших аспектів:

1. *Розширений вибір закладів та форм навчання:* сучасні студенти можуть вибирати серед різноманітних вищих навчальних закладів, включаючи університети, коледжі та профтехучилища. Вони також мають можливість обирати форму навчання, таку як очна, дистанційна, вечірня, заочна чи екстернат.

2. *Гнучкість у виборі предметів і форматів навчання:* сучасні студенти можуть навчатися за індивідуальним навчальним планом, обирати вибіркові освітні компоненти та факультативні заняття за своїми інтересами та потребами.

3. *Доступ до інформації та технологій:* інтернет та інші інформаційні технології роблять доступ до знань легше та ефективніше. Сучасні студенти можуть використовувати онлайн-ресурси, електронні бібліотеки, відеолекції та інші засоби для отримання інформації та навчання.

4. *Індивідуалізація навчання:* завдяки індивідуальним навчальним планам і графікам, студенти можуть підлаштовувати своє навчання під свої потреби та ритм. Це сприяє кращому розвитку індивідуальних здібностей.

5. *Спільнота та співпраця:* сучасні технології дозволяють студентам взаємодіяти та співпрацювати з однокурсниками та викладачами не лише на кампусі, а й в онлайн-середовищі, що розширює можливості для навчання та обміну думками.

Ці переваги створюють унікальні умови для розвитку та самореалізації студентів у сучасному вищому навчальному середовищі.

Отже, вивчаючи особливості студентської молоді потрібно враховувати закономірності та індивідуально-психологічні механізми її особистісного розвитку, які зумовлені умовами оточуючого середовища та характеристиками юнацького віку.

1.3. Психологічний аналіз життєстійкості сучасної студентської молоді

Студентський період характеризується високим рівнем навантаження та стресу. Для багатьох дівчат та юнаків навчання у вищому навчальному закладі є часом значних емоційних і психологічних труднощів. Молодь потрапляє в нові умови життєдіяльності, в новий соціальний статус, в новий навчальний режим. Все це несприятливо впливає на їх фізичне та психологічне здоров'я, призводить до розладів адаптації, соціалізації, веде до зниження ефективності освітньої діяльності та загалом негативно впливає на якість їх життя.

Навчанню у виші притаманне різноманіття перевантажень 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. Активне й успішне оволодіння тією чи іншою навчальною чи професійною діяльністю вимагає від сучасної молоді бути конкурентоспроможною, стійкою до різних негативних стресових ситуацій.

Крім вищезазначеного, студентському періоду притаманна кризова насиченість. Кризи характеризуються різкими й суттєвими психологічними змінами в особистості, її розвиток набуває якісно іншого характеру.

Найбільш кризовими ситуаціями студентського віку є такі:

1. *Криза професійного вибору.* Ця криза зумовлена тим, що вибір професії часто відбувається вже після вступу до вищої школи. Через це часто виникає

дисонанс між несвідомо обраною професією та необхідністю отримання вищої освіти, нехай навіть із іншої спеціальності. Амбівалентність таких тенденцій (або піти з ВНЗ за власним свідомим вибором, або продовжувати навчання для збереження соціально-культурного статусу) нерідко призводить до розвитку в студентів багатьох особистісних проблем і психосоматичних розладів.

Факт вступу до університету породжує надію на повноцінне й цікаве життя, зміцнює віру молоді людини у власні сили і здібності. Проте в декого швидко настає розчарування: виникає питання про правильність обрання ВНЗ, професії, спеціальності. Наприкінці 3-го курсу загалом вирішується питання професійного самовизначення, однак далеко не всі випускники пов'язують своє професійне майбутнє з отриманою у ВНЗ спеціальністю. Гостро постає проблема профорієнтації та профвідбору [26-27].

2. *Криза залежності від батьківської сім'ї.* З одного боку, молоді люди можуть жити окремо від батьківської сім'ї в студентському гуртожитку, мати виражену тенденцію до самостійності, проявляти особистісну зрілість, а з іншого, – емоційно-особистісна й побутова (особливо матеріальна) залежність від батьків [26-27].

3. *Криза інтимно-сексуальних стосунків.* Студентський вік відповідає періоду посилення сексуального потягу. Зростає потреба в інтимно-особистісних стосунках із психологічно-духовно близькою людиною (друг, коханий). Водночас створення власної сім'ї блоковане матеріальною залежністю від батьків, житловою невлаштованістю (у студентів це гостріше виражено, ніж в їхніх однолітків, які працюють на виробництві), а позашлюбні стосунки загалом є соціально несхвальними та можуть супроводжуватися внутрішньо особистісною конфліктністю (напруженістю). У деяких студентів інтимні стосунки можуть затьмарювати собою все інше [26-27].

4. *Кризові ситуації в навчально-професійній діяльності.* Факторами, що провокують кризові ситуації в студентів, є деякі психотравмуючі особливості організації навчального процесу у вищій школі. Часто вивчення та успішна «здача» якої-небудь навчальної дисципліни стає самоціллю, а не засобом

досягнення мети оволодіти професійними знаннями та навичками, необхідними для майбутньої роботи. На жаль, ці тенденції підтримуються не лише особистісно незрілими студентами, а й окремими викладачами. Творче і свідоме опанування знаннями витісняється зубрінням навчального матеріалу та конформізмом щодо екзаменатора. Наявна аналогія між іспитом і лотереєю посилює ситуацію. Несистематичне (передекзаменаційне) вивчення матеріалу не тільки не сприяє формуванню глибоких професійно-важливих і особистісно-значущих знань і вмінь, але і провокує психоемоційні перевантаження [26-27].

В сучасних умовах студентська молодь все більш часто стикається з проблемами працевлаштування після закінчення закладу вищої освіти. Вагомий відсоток випускників, які вивчали обрані спеціальності, виявляють відсутність орієнтації на професійну діяльність. Крім того, з різних причин обрані професії для молодих фахівців не є особистісно значущою життєвою цінністю, а тому вони не сприймають їх як частину свого майбутнього. Неузгодженість ринку праці та пропозицій освітніх програм закладами вищої освіти є серйозною проблемою, яка ще більше посилюється в умовах воєнного стану, економічної скрути, кадрового дефіциту, падіння соціального престижу праці деяких професій, тощо. Одномоментно в таких нестабільних умовах внутрішнє життя студента також насичене переживаннями та протиріччями, такими як дружба – самотність, критичність – самокритичність, сором'язливість – самовихваляння, самовідданість – егоїзм та іншими [16, 19, 30].

Враховуючи вищезазначене, доречним стає вивчення особистісного ресурсу студентів, який би вони могли актуалізувати та використовувати в процесі подолання криз та вирішення складних життєвих ситуацій. Актуальним, з нашого погляду, є дослідження життєстійкості студентської молоді як ресурсу стійкості особистості, що дозволить їй долати складні ситуації та оптимально реалізовувати свої психологічні можливості в несприятливих умовах життєдіяльності.

Життєстійкі переконання, пов'язані з вірою особистості у свою здатність впливати на ситуацію та готовність активно діяти, сприяють зменшенню

стресового впливу складних обставин на людину. Водночас ці переконання підтримують її в боротьбі з труднощами, подоланні перешкод, приділяючи увагу збереженню та підтримці власного здоров'я. Висока стійкість життєвих уявлень перешкоджає виникненню психогенних станів і виступає як своєрідний бар'єр перед загрозою розвитку захворювань та неминучого зниження ефективності діяльності [24].

В площині особистісного вибору життєстійкість грає важливу роль, спонукаючи особистість до пошуку новаторських рішень і зменшуючи страх перед невизначеністю. Згідно з точкою зору Д. О. Леонтьєва, ця психологічна характеристика є ключовим параметром для індивідуальної здатності до зрілих і складних форм саморегуляції, а також є однією з важливих змінних особистісного потенціалу. Таким чином, розглядуваний концепт відображає феномен внутрішнього потенціалу особистості, що включає в себе аспекти, такі як воля, сила Его, внутрішня стійкість, локус контролю, готовність до дії та бажання пошуку сенсу [29-31].

Концепція життєстійкості визначається як цілісна система взаємодії людини з навколишнім світом, що забезпечує її стійкість у відношенні до стресових впливів навколишньої реальності та успішно адаптуватися в умовах різноманітних викликів. Вона є ключовим фактором успішної соціальної адаптації, самореалізації та самоствердження особистості, що базується на самодетермінації – реалізації власного життєвого призначення. При цьому мова йде про багатокomпонентне особистісне утворення, що включає в себе три порівняно автономних атитюди: «залученість», «контроль», «прийняття ризику», які в індивідуально своєрідних поєднаннях визначають особливості самоставлення особистості та її віру в свою здатність впливати на ситуацію, боротися з труднощами і долати перешкоди, детермінують стратегію поведінки у складних життєвих обставинах. «залученість» («commitment») – переконаність людини в тому, що оточуючі її цінують і поважають, впевненість у своїх силах, в правильності і корисності виконуваної діяльності, суспільній значущості її результатів. Також це здатність одержувати щире задоволення від

спілкування і праці, схильність сприймати довколишню дійсність та різноманітні життєві події, як джерело яскравих вражень, цікавих фактів, безцінного досвіду. Студенти з розвиненим компонентом «залученості» намагаються бути завжди у вихрі подій, розширювати коло контактів, відчують інтерес до всього нового та незвичного. Нерозвинена залученість» породжує відчуження молодого людини від оточуючих та неприйняття себе, почуття знехтуваності, «випадіння» з контексту життєвих подій. Натомість надмірний розвиток зазначеної установки, на нашу думку, загрожує переростанням «залученості» у «розпорошення», гіпоманію з тенденцією переоцінювати ресурс власної витривалості, що може призвести до емоційного «вигорання» [30-31].

«Контроль» («control») – установка завжди боротися для досягнення мети, адже розвиток подій у будь-якій ситуації підвладний людині, докладені зусилля виправдані, навіть якщо не увінчуються абсолютним успіхом, а поразка вимагає реваншу. Це переконаність у тому, що кожен сам обирає свій шлях та несе відповідальність за власне життя. Розвинений атитюд «контроль» мають ті студенти, які ніколи не «пливуть за течією», не бояться непередбачуваних труднощів, не шкодують сил та часу на шляху до важкодосяжних цілей, але за необхідності здатні вносити корективи до плану дій, не сумніваються в правильності прийнятих рішень і своїй здатності втілити їх у життя. Слабко розвинений «контроль» провокує відчуття власної безпорадності та нікчемності, страх майбутнього і «опускання рук». Однак «гіперконтроль» є джерелом внутрішнього примусу, прагнення влади, схильності брати на себе забагато відповідальності, переоцінювати свою роль в життєвих подіях та долі оточуючих [30-31].

«Прийняття ризику» («виклик» – «challenge») – установка шукати позитив у всьому, що відбувається з людиною, переконаність у тому, що не тільки успіхи, а і невдачі є рушієм особистісного зростання, що здобутий життєвий досвід – джерело неоціненних знань. Студенти з розвиненим компонентом «прийняття ризику» прагнуть «жити на повну, залишаючись

вірним собі та не граючи ролей», схильні «гнатись за мрією», їм властиві позиції: «краще журавель в небі, ніж синиця в руках», «краще шкодувати про зроблене, ніж жалкувати за втраченими можливостями», а також готовність ризикувати, навіть коли досягнення успіху сумнівне, зневага до опортунізму, споживацького способу життя, пріоритетів комфорту і власної безпеки. Нерозвинене «прийняття ризику» стримує зростання та прояв внутрішнього потенціалу, блокує розвиток самопізнання, обмежує активність та ініціативу людини, супроводжуючись надмірною тривогою в ситуаціях невизначеності, консервативністю і ригідністю, домінуванням мотивації уникнення невдач над прагненням досягнути успіху. Водночас, завищені показники прояву цього атитюду можуть свідчити про його трансформацію у «кидання виклику», тобто схильність до необґрунтованого ризику, імпульсивних вчинків, «втечі у фантазії», установку «жити одним днем», уникаючи рутини та будь-яких обмежень власної свободи [30-31].

У своїх дослідженнях С. Мадді довів важливість розвитку всіх трьох компонентів «hardiness» для повноцінного функціонування особистості, оптимального рівня її працездатності і збереження здоров'я в стресогенних умовах за рахунок успішного додання психоемоційного напруження і сприйняття більшості стресорів як неістотних [11-13, 31]. При цьому значущими є не стільки прояви всіх трьох атитюдів життестійкості, скільки їх узгодженість, адже варто говорити про «системний, синергічний характер їхньої взаємодії між собою, при якому сумарний ефект перевищує суму ефектів кожного компонента окремо». Так, за даними зробленого теоретичного аналізу, установки «включеність» та «прийняття ризику» взаємно підсилюють одна одну, а атитюд «контроль» сприяє більшій конструктивності їх проявів.

Т. О. Ларіна обґрунтувала важливу роль атитюдів життестійкості 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 [1, 20, 31].

А за даними Н. М. Волобуєвої, студенти із високою життєстійкістю активно «залучаються» 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. На думку вченої структура цієї психічної якості в студентів індивідуально-варіативна, однак атитюд «включеність» домінує, а «прийняття ризику» найменш розвинутий, що свідчить про готовність студентської молоді активно включатися в процес діяльності, але ускладнене конструктивне сприйняття негативного досвіду та «життєвих уроків». Емпіричний матеріал, одержаний О. В. Юдіною, демонструє протилежний результат: показники «включеності» у сучасної студентської молоді нижчі за середньостатистичні, а «прийняття ризику», навпаки, дещо їх перевищують [31-35].

Експериментальні дослідження М. В. Логінової також свідчать на користь саме такого співвідношення зазначених атитюдів, проте тільки у студентів стаціонару, в той час як у представників заочного відділення (як старших, залучених до ширшого кола сфер діяльності і більш професійно реалізованих) у структурі життєстійкості домінує компонент «залученість», а схильність ризикувати, кидаючи виклик життєвим обставинам, слабо проявляється [31, 36].

За позицією М. Ю. Кузьміна, співвідношення складових життєстійкості суттєво залежать від віку студентів: для молодших курсів притаманна менш розвинена залученість» і більше – «прийняття ризику», а у студентів старших курсів є вища готовність брати на себе відповідальність за своє життя (прояви атитюду «контроль»), при чому в молодших студентів спостерігається нижчий рівень життєстійкості, порівняно зі старшими, що пов'язано зі страхом відповідальності та її униканням у перших [31, 37-40].

Водночас, за даними експерименту, проведеного Х. С. Івановою, на структуру і специфіку життєстійкості студентів суттєво впливає їхня професійна спеціалізація. Так, студенти-психологи більш життєстійкі і мають вищий рівень розвитку атитюду «залученість», ніж студенти-математики (дослідниця пояснює це роллю гуманітарної освіти у формуванні життєстійких переконань) [31].

Л. М. Кузнєцова емпірично підтвердила, що життєстійкі переконання студентів (особливо узгоджені прояви установок «залученість» та «контроль»), які демонструють ставлення до навчання у ВНЗ, самоосвіти і професійної діяльності і є джерелом позитивних емоцій та нового цікавого досвіду, є ресурсом успішної самореалізації сучасної студентської молоді [31].

О. В. Кіосєва досліджувала особливості життєстійкості студентів молодших курсів з розладами адаптації та довела. Що слабо сформована життєстійкість є чинником дезадаптації. А розвинена життєстійкість є умовою та ознакою психічного здоров'я сучасного студента [31].

Л. З. Сердюк та О. І. Купрєєва аналізували особистісні ресурси життєстійкості студентів із соматичними захворюваннями. Ними було виокремлено два основних типи опосередкування процесів життєстійкості студентів із хронічними соматичними захворюваннями особистісними параметрами: перший тип визначається негативним самоставленням і поєднанням з високим рівнем очікування позитивного ставлення до себе та з негативізмом по відношенню до оточуючих, який виявляється в механізмах психологічного захисту типу проекції, заперечення чи реактивних утворень, може включати різні варіанти залежно від виразності його характеристик; другий тип визначається позитивним самоставленням і поєднанням із самоповагою, самоприйняттям, самоінтересом, самокерівництвом і самовпевненістю, тобто має місце позитивна Я-концепція особистості, що характеризується високою гнучкістю і адаптивністю; особи цього типу оптимістично сприймають своє майбутнє, для них характерна оптимальна

узгодженість між реальним та ідеальним уявленням про себе, що сприяє їх життєстійкості, а також саморозвитку та самореалізації [31].

Висновки до першого розділу

В результаті огляду сучасних літературних джерел можна зробити висновки, що поняття життєстійкості може тлумачитись в різних аспектах і визначатися різними факторами. Нижче представлені найголовніші з них на нашу думку.

Мотивація: здатність знаходити мету і сенс у власній навчально-пізнавальній та життєвій діяльності, що є вагомим елементом життєстійкості. Доведено, що студенти, які мають чітко сформовані цілі, зазвичай краще долають життєві труднощі.

Адаптаційні навички: здатність бути ментально гнучким, емоційно стабільним та вміти швидко адаптуватися до нових умов і змін у навколишньому середовищі, включаючи адаптацію і навчання в університеті. Такі навички допомагають студентам легко долати труднощі і швидко змінюватися.

Стресостійкість: здатність керувати стресом та вміння шукати конструктивні виходи із стресових ситуацій. Дана навичка є важливою в сучасних умовах воєного стану.

Сприйняття підтримки: даний фактор характеризує рівень соціальної та емоційної підтримки від родини, друзів, викладачів та одногрупників, а також здатність студентів приймати запропоновану допомогу. Така якість позитивно впливає на життєстійкість молоді в різних сферах її життя (навчання, друзі, робота тощо).

Гнучкість у вирішенні проблем: здатність нестандартно вирішувати проблемні ситуації, а також для їх вирішення використовувати творчий підхід, є корисною навичкою для подолання викликів, які можуть виникнути в різних життєвих ситуаціях.

Самоорганізація та управління часом: ефективне управління часом, планування та самоорганізація в сучасних умовах грають вагомую роль в успішності студентської молоді та у здатності їх долати труднощі в навчанні та інших аспектах життя.

Здоров'я і самопідтримка: здоровий спосіб життя, фізичне здоров'я та вміння дбати про себе також впливають на загальний показник життєстійкості.

Отже, життєстійкість сучасної студентської молоді залежить від комбінації цих факторів і вміння ефективно використовувати їх у власному житті.

З урахуванням актуальності цієї проблеми, нами були проведені емпіричні дослідження, що представлені в наступному розділі.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Вибірка та процедура емпіричного дослідження

Дослідження проводилося на базі Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. В даному емпіричному дослідженні приймали участь студенти денної форми навчання природничо-математичного факультету з 1 по 4 курс. Загальна кількість досліджуваних становила 56 осіб (16 осіб – студенти першого курсу, 18 осіб – студенти другого курсу, 17 осіб – студенти третього курсу та 5 осіб – студенти четвертого курсу), віком від 18 до 23 років. 70% респондентів складають особи жіночої статі, решту 30% – чоловіки.

Досліджувані були проінформовані про мету дослідження, їм були роз'яснені інструкції по роботі з методиками. Процедура дослідження складалась із трьох методик, робота з якими проводилась згідно інструкції. Для підвищення достовірності результатів, опитуваних було попереджено, що дослідження проводилось анонімно (потрібно було вказати лише вік і стать).

2.2. Методи та методики дослідження

Для дослідження життєстійкості студентів нами були використані наступні психодіагностичні методики:

1. «Тест життєстійкості» Д. О. Леонтьєва та О. І. Рассказової;
2. «Тест самооцінки життєстійкості» Т. О. Ларіної;
3. Індивідуально-типологічний опитувальник Л. М. Собчик.

Самооцінку життєстійкості було досліджено за допомогою методики **«Тест самооцінки життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної)**. Метою даної методики є визначення рівня

осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості, які проявляються в спілкуванні.

Психологічні особливості життєстійкості студентської молоді досліджувався за допомогою «Тесту життєстійкості» Д. О. Леонтьєва та О. І. Рассказової. Дана методика містить 45 запитань і три шкали:

1. *залученість,*
2. *контроль,*
3. *прийняття ризику.*

Вираженість цих компонентів і загального рівня життєстійкості перешкоджають виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів і сприйняття їх як менш значимих. Таким чином, *низький рівень* загальної життєстійкості характеризує особу, якій важко звикати до нових життєвих умов, яка сильно переживає непередбачувані події, учасником якої вона стає. *Середній рівень* загальної життєстійкості свідчить про достатній рівень саморегуляції для стійкого сприйняття типових ситуацій повсякденного життя. *Високий рівень* забезпечує стійкість не тільки в типових ситуаціях повсякденного життя, але і в деяких форс мажорних.

Залученість – впевненість у тому, що особистість здатна знайти в діяльності і в житті, щось варте, цікаве та необхідне саме для неї. В основі компоненту залученості лежить твердження про те, що найбільша вірогідність отримати в житті цікавий і корисний досвід у людей, які максимально включені в життєвий процес. *Низький рівень* залученості дає відчуття себе «поза» життям. *Високий рівень* характерний тим, хто вважає, що світ та життя великодушні до них, тим, що отримує задоволення від власної діяльності. Даний компонент розглядається як прийняття людиною на себе безумовних зобов'язань, що ведуть до ідентифікації себе з наміром виконати дію і його результатом. Іншими словами, це - тенденція повністю віддаватися своїй справі, смислової і цільової орієнтації діяльності. *Контроль* представляє собою переконання в тому, що боротьба може вплинути на результат того, що відбувається. *Низький рівень* контролю викликає відчуття безпорадності.

Високий рівень контролю викликає відчуття контрольованості свого життя, впевненість в самостійності вибору життєвого шляху, власної діяльності.

Контроль – тенденція думати і чинити так, як ніби існує реальна можливість впливати на хід подій. Це якість, яка мотивує до пошуку шляхів впливу на результати кризових змін, на протидію впадання в стан безпорадності і пасивності. Здатність в будь-якій ситуації бачити, як відкриваються шанси і перспективи, орієнтація на реалізацію можливостей, а не на боротьбу із загрозами, узагальнена особа

Реакція на виклик проявляється в першу чергу в тому, які питання задає собі менеджер в складну, кризову ситуацію. Одні, зіткнувшись з серйозною професійною або життєвою проблемою, впадають в безрезультатну рефлексію, інші ж, опинившись в подібній ситуації, задаються якісно іншим питанням, спрямованим на конструктивне рішення проблемної ситуації: «Яка позиція, вміння «схоплювати» ситуацію цілком - все це обумовлює сприйняття будь-якої складної, кризової події не як удару долі та впливу непередбачуваних сил, а як природного явища, або як результату дії інших людей.

Прийняття ризику – це здатність особистості сприймати життя, як спосіб отримання досвіду. Ця здатність стимулює діяльність навіть у відсутності надійних гарантій успіху. Низький рівень прийняття ризику характеризує прагнення особистості до комфорту і безпеки. Високий рівень прийняття ризику свідчить про впевненість особистості в тому, що все, що з ним трапляється, сприяє розвитку за рахунок отриманого досвіду, незважаючи на позитивний він чи негативний. Це впевненість в тому, що життю властиво змінюватися і що зміни є двигун прогресу та особистісного розвитку. Небезпека сприймається як складне завдання, що знаменує собою черговий поворот мінливого життя, спонукає людину до безперервного росту. Обробка отриманих результатів за використаними методиками здійснювалась згідно ключа.

Для дослідження особливостей психологічних особливостей життєстійкості студентської молоді ми використали **Індивідуально-**

типологічний опитувальник Л. М. Собчик. Опитувальник складається з 8 основних шкал чи з 4 пар полярних характеристик, а саме, екстраверсія – інтроверсія, спонтанність – сенситивність, агресивність – тривожність та ригідність – лабільність. Опитувальник складається із 91 запитання, на які потрібно дати відповідь – «так» або «ні». Підрахунок та інтерпретація отриманих даних здійснюється за допомогою ключа.

Отже, для розв'язання поставлених завдань було використано систему загальнонаукових методів емпіричного дослідження, зокрема: психодіагностичні методики для аналізу компонентів життестійкості: тест життестійкості С. Мадді (в адаптації Д. О. Леонтьєва, О. І. Рассказової); тест самооцінки життестійкості (модифікація Т. О. Ларіної опитувальника Форверга на контактність), індивідуально-типологічний опитувальник Л. М. Собчик. Проведення емпіричного дослідження здійснювалося окремо зі студентами різних курсів під час проведення кураторських годин. Студентам були надані бланки з питаннями, роз'яснено яким чином на який тест чи опитувальник відповідати. За потребою надавались додаткові пояснення.

2.3. Отримані результати та їх аналіз

Для статистичного обґрунтування результатів дослідження були використані стандартні математико – статистичні процедури за допомогою комп'ютерного пакета SPSS for Windows 17.0.

В результаті дослідження ми встановили, що в більшості випадків загальний показник життестійкості і трьох компонентів серед студентів знаходиться в межах середнього значення: загальний рівень життестійкості – 51%, рівень залученості – 49,4%, рівень контролю – 58,6%, рівень прийняття ризику – 48,2%. Такі дані свідчать про достатню працездатність студентів, про їх вміння знаходити шляхи розв'язання нагальних задач у навчанні. Такі студенти здебільшого задоволені власним навчанням і його результатами, та відчувають власну значущість та задоволення від учбової діяльності.

Студенти з розвиненим компонентом контролю (58,6%) впевнені, що будь-яку важку ситуацію можна перетворити таким чином, що вона буде узгоджуватися з його професійними і життєвими планами, навіть виявиться в чомусь корисною. Даний компонент життєстійкості більш властивий студентам старших курсів. Отриманий результат також можна пояснити наявністю досвіду, віком, а також сформованою системою цінностей.

Найбільший відсоток високого рівня вираженості має показник «прийняття ризику» (41,8%). Це пояснюється тим, що діяльність студента має певну стресовість і пов'язана з необхідністю швидко і правильно включатись в учбову діяльність. До того ж однією із психологічних характеристик даного вікового періоду є саме схильність до ризикованих вчинків, а тому до прийняття ризику, особливо сьогодні, коли студентська молодь повинна робити вибір і в критичних ситуаціях, і в повсякденному житті. Можемо припустити, що студенти з розвиненим компонентом прийняття ризику приймають події, що з ними відбуваються, як виклик або деякий іспит, і приймають це як можливість отримати певний досвід, зробити висновки. Розвиненість даного компонента життєстійкості дозволяє студенту розвиватися, рухатися вперед, а не стояти на місці. Іноді такі студенти діють на власний страх і ризик (прикладом такої поведінки є невідповідність до заняття). Обираючи ризик, вони змушені діяти творчо, по-новому, важливою основою для їх ефективної учбової діяльності. Результати досліджень представлені на рисунку (рис. 2.1).

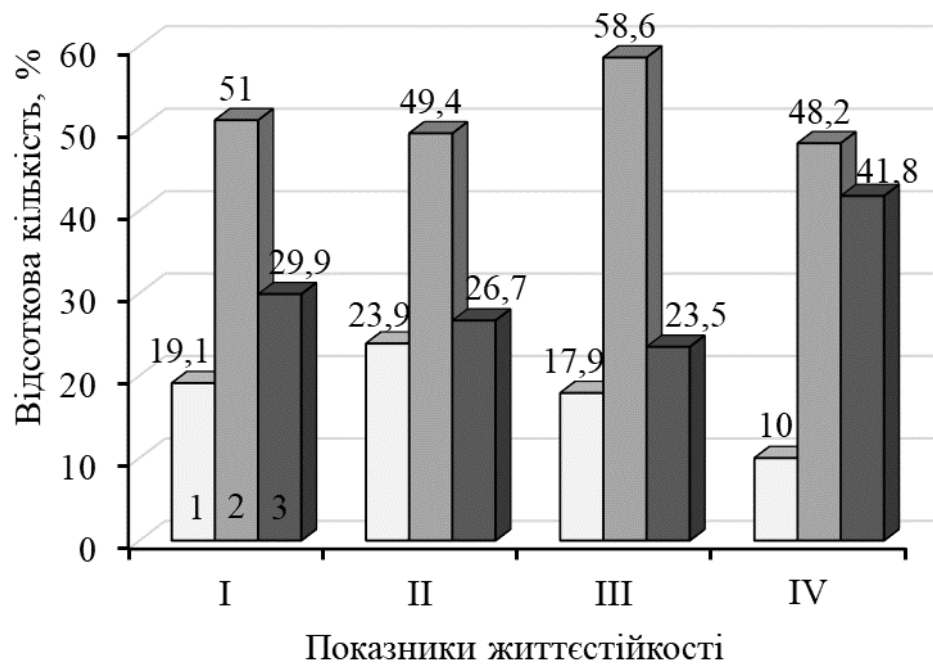


Рис. 2.1. Розподіл показників життєстійкості студентів за результатами методики «Тест життєстійкості» Д. О. Леонтєва та О. І. Рассказової:

Примітки: I – рівень життєздатності; II – рівень залученості; III – рівень контролю; IV – рівень прийняття ризику; 1 – низький; 2 – середній; 3 – високий.

Порівняння отриманих середніх значень даних показників життєстійкості студентів чоловічої статі та жіночої статі на основі застосування t-критерію достовірності Ст'юдента показало статистично вагому різницю між групою студентів-чоловіків і студентів-жінок, за наступними показниками: загальний рівень життєстійкості ($p=0,001$), рівень залученості ($p=0,001$), рівень контролю ($p=0,001$). Цифрові дані наведено в таблиці (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Розподіл показників життєстійкості студентів чоловічої та жіночої статі

Компоненти життєстійкості	Середні показники		Різниця ($p=0,001$)
	Жін	Чол	
Життєстійкість	71	87	0,001
Залученість	36,42	38,36	0,365
Контроль	29,67	31,91	0,334
Прийняття ризику	16,70	17,28	0,234

Такий результат свідчить про те, що, в цілому, студентки більше, ніж студенти, схильні до прояву негативних реакцій, таких, як внутрішня напруга в складних життєвих умовах, тривожність, хвилювання, емоційна невідповідність, що безумовно впливатиме на життєстійкість в цілому.

Оцінюючи власну життєстійкість за методикою «Тест самооцінки життєстійкості» Т.О. Ларіної, студенти вважають її високо вираженою (42,2%) чи сформованою на середньому рівні (42,2%). Лише 15,5% досліджуваних ототожнюють себе із людьми, які є нежиттєстійкими. До категорії життєстійких віднесли себе переважно студенти чоловічої статі та ж старших курсів, як жіночої, так і чоловічої статі. Встановлено, що для більшості студентів характерним є високий і середній рівень життєстійкості, що свідчить про достатній рівень осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості, сформованих цілей і цінностей. Більшість респондентів нашої вибірки оцінюють власну життєстійкість досить успішно, що додає їм впевненості у навчальній діяльності, а також в тому, що вони роблять. Вони вірять в себе, у власну здатність протистояти життєвим труднощам: як навчальним, так і особистісним. Результати зображено на рисунку (рис. 2.2).

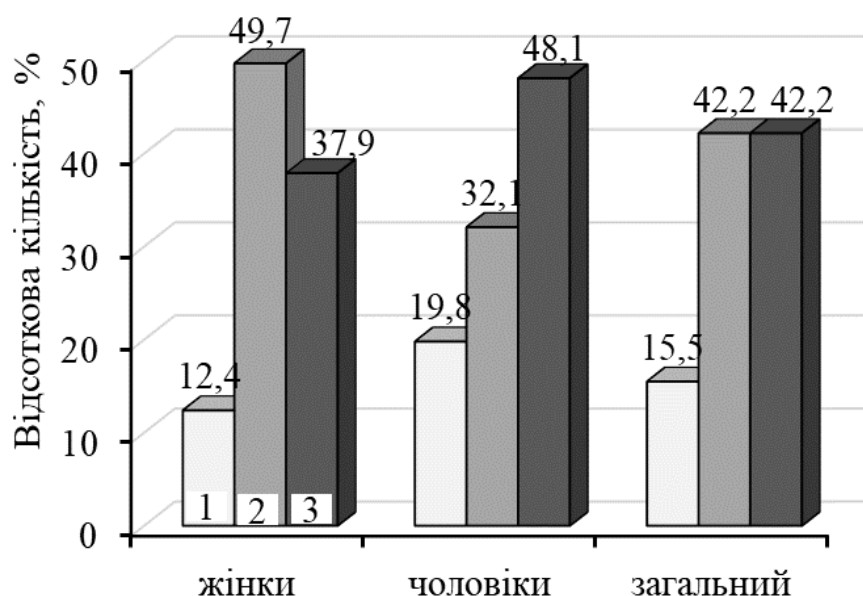


Рис. 2.2. Розподіл показників самооцінки життєстійкості студентів

Більшість респондентів нашої вибірки оцінюють власну життєстійкість досить успішно, що додає їм впевненості передусім в початковій діяльності. Отримані результати вказують на те, що саме таке освітнє середовище, як вищий навчальний заклад, на нашу думку, спонукає до творчості, успіху, досягнення високих результатів у діяльності, а також життєстійкості і впевненості у собі.

За результатами методики «Індивідуально-типологічний опитувальник Собчик» нами був виявлений узагальнений портрет студента, що відображає основні властивості особистості, зображені на рисунку (рис. 2.3).



Рис. 2.3. Узагальнений індивідуально-психологічний портрет студента

З рисунку ми бачимо, що студентська молодь відноситься до переважно екстравертованого типу, що відповідає вимогам обраної ними професії сфери «людина – людина». В дихотомії спонтанність – сенситивність переважає другий показник, що свідчить про чутливість, орієнтацію на авторитет більш сильної особистості, конформність, а також на риси залежності. На нашу думку, перераховані особливості говорять про готовність студентів до роботи в колективі, повагу до викладачів, одногрупників. В парі стенічність (агресивність)-тривожність обидві характеристики є достатньо вираженими, що говорить про боязливість в питаннях прийняття рішень, а також можливим панічним реакціям та нав'язливим страхам. Серед студентів переважають

особистості з лабільного типу над особистостями ригідного типу, що говорить про гнучкість та пристосовуваність респондентів.

Характерною для переважної більшості студентської молоді є вираженість таких властивостей, як екстраверсія та лабільність (і у чоловіків, і у жінок). В деяких випадках поєднання високих балів за даними шкалами може говорити про мінливість настрою, мотиваційну нестійкість, підвищену емотивність і демонстративність. Однак, розглядаючи загальну картину, ми можемо сказати про збалансованість цих якостей їх дихотомічними парами. Аналіз розподілу середніх показників студентів чоловічої статі та жіночої статі за t-критерієм Ст'юдента показав статистично значущу різницю за шкалою «стенічність» та «тривожність». Такий результат в поєднанні з високими балами по обох шкалах, може говорити про акцентованість даних якостей, і свідчить про те, що жінкам більш властиві деструктивні реакції в складних ситуаціях. Стенічність вказує на схильність до агресивної манери самоствердження всупереч інтересам оточуючих, аж до явних агресивних висловлювань чи дій. Тривожність – на схильність до надмірного хвилювання в різних життєвих ситуаціях. Показники розподілу психофізіологічного компоненту життєстійкості студентської молоді наведені в таблиці (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Розподіл показників психофізіологічного компоненту життєстійкості студентської молоді за статтю

Складові психофізіологічного компонента життєстійкості	Середні показники		Різниця (p=0,001)
	Жінки	Чоловіки	
Екстраверсія	6,38	6,32	0,841
Спонтанність	5,32	5,19	0,564
Стенічність	4,94	4,21	0,001
Ригідність	5,68	5,57	0,601
Інтроверсія	4,60	4,91	0,285
Сензитивність	5,88	5,98	0,652
Тривожність	5,60	5,01	0,001
Лабільність	6,21	6,23	0,925

Аналізуючи результати дослідження індивідуально-психологічних особливостей життєстійкості студентів старшого курсу (4-го), ми виявили тенденцію до наявної акцентуації у них властивостей: лабільність (6,41), сензитивність (5,98), екстраверсія (6,52). Можемо припустити, що вираженість цих якостей у студентів старших курсів пов'язана з розвиненими у них зацікавленістю, успішністю освоєння та залученням у власне життя навичок діяльності, пов'язаних з пізнанням оточуючого середовища, набутих за роки навчання.

Найбільший показник тривожності спостерігається серед респондентів молодших курсів (1-го) - (5,78). Можливо такі студенти відчують відсутність деяких знань, тому іноді не впевнені в правильності власних рішень, схильні до надмірного хвилювання. Адже тривожність несприятливо позначається не тільки на життєдіяльності особистості, а й знижує рівень працездатності, викликає невпевненість в своїх силах, погіршує їх адаптацію до ряду життєвих та навчальних ситуацій. Також для них характерна найбільша кількість балів за показником спонтанності. За методикою ІТО Л.М.Собчик високі показники за шкалою спонтанності вказують на прояви непередуманості у висловлюваннях та вчинках, що можна пояснити низьким рівнем життєстійкості і віком.

Отже, спираючись на отримані дані можна скласти наступний психологічний портрет студента, який має достатній рівень розвитку життєстійкості, а це: високі показники прийняття ризику, екстраверсії, спонтанності та низькі показники тривожності. Такі студенти схильні приймати ті події, які з ними відбуваються, як виклик та випробовування, що дає можливість для нового досвіду, нових вражень, здобуття нових знань. Але разом з тим вони не впевнені в тому, що здатні контролювати власну діяльність, не впевнені в ефективності власних дій, часто ставлять перед собою завдання, які нескладно виконати, чи можна обійти. У навчальній діяльності вони активні, товариські, але не повністю залучені у суспільну діяльність, не відчують задоволення від неї. Їх дії і вчинки носять спонтанний характер. Вони не вірять в те, що можуть контролювати те, що з ними відбувається.

Аналіз взаємозв'язку між життєстійкістю та самооцінкою життєстійкості досліджуваних, дозволив виявити кореляційні зв'язки між зазначеними компонентами. В ході нашого дослідження ми встановили, що з самооцінкою життєстійкості взаємопов'язані всі компоненти життєстійкості студентів, як залученість ($r = 0,365$ при $p \leq 0,01$); контроль ($r = 0,334$ при $p \leq 0,01$); прийняття ризику ($r = 0,234$ при $p \leq 0,01$). Отримані дані підтверджують, що чим вищий показник самооцінки життєстійкості, тим вищий рівень розвитку життєстійкості в цілому. Можемо стверджувати, що студенти з високим рівнем життєстійкості є цілеспрямованими особистостями, які відповідально ставляться до реалізації власних планів, навчальної діяльності. Власне життя вони сприймають як цікавий, емоційно насичений та наповнений смыслом, при цьому прожите життя оцінюють з точки зору її продуктивності та осмисленості. Даним студентам характерні уявлення про себе як сильну особистість, що володіє достатньою свободою вибору, щоб побудувати власне життя в узгодженості зі своїми цілями та уявленнями про його смисл. Вони впевнені в тому, що можуть контролювати власне життя, вільно приймати рішення та втілювати їх в життя. Отже, можемо припустити, що високий рівень життєстійкості виступає внутрішнім ресурсом, чинником, який може змінити і переосмислити те, що надає життю смисл та цінність в обставинах, які вимагають пристосування, сприяє усуненню внутрішнього конфлікту, подоланню перешкод на шляху досягнення мети, що полегшує процес навчання студента, сприяє формуванню задоволеності собою.

2.4. Практичні рекомендації

Підвищення рівня життєстійкості студентів ми розуміємо як процес мобілізації життєстійкісних ресурсів в умовах цілеспрямованого соціально-психологічного впливу. Життєстійкість 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, не розтрачував себе на негативні переживання, потрібно освоювати навички самоконтролю, смислової поведінкової регуляції, розвивати життєстійкість, здатність до рефлексії своїх переживань та узгоджувати зазначені процеси із своїми можливостями. Даний процес може також включати:

- оволодіння студентами аутопсихологічними технологіями, спрямованими на пізнання й перетворення самих себе, своїх смисложиттєвих орієнтацій, життєвого шляху через мотиваційні (самовмотивованість), аутодіагностичні (самодіагностика), пізнавальні (саморефлексія, саморозвиток), корекційно-розвивальні (саморегуляція, самокорекція) прийоми та засоби;
- оволодіння системою знань, умінь, навичок, дій та професійно значимих якостей, які забезпечать успішність, як в навчальній діяльності, так і в інших сферах життєдіяльності;
- заняття волонтерською та суспільною діяльністю, що сприятиме підвищенню рівня розвитку життєстійкості та підвищенню стресостійкості особистості (особливо в сьогоденних умовах військових дій на сході країни).

Важливою умовою досягнення результату є безумовно тренінгові заняття та активне включення в них. Адже достатній рівень розвитку життєстійкісних переконань створює свого роду «імунітет» до тяжких переживань, життєстійкість впливає на оцінку ситуації, стимулює прийняття правильних рішень, що, в свою чергу, позначається на поведінці, на здатності долати труднощі. Іншими словами, вона являє собою один із ключових параметрів індивідуальної здатності до зрілих і складних форм саморегуляції, одну із опорних перемінних особистісного потенціалу.

Висновки до другого розділу

Отже, високий рівень життєстійкості сприяє адекватному сприйняттю змін в зовнішньому середовищі, навіть якщо такі зміни не є комфортними для особистості. Життєстійкість в умовах таких змін допомагає побудові нових

дієвих поведінкових стратегій та планів дій, що сприятимуть виходу зі складних обставин з мінімальними втратами. Студентська молодь ставиться до труднощів в навчальній діяльності, як до можливостей отримання нового корисного досвіду, перегляду старих неефективних форм реалізації свого потенціалу, знань та взаємодії, побудові нових дієвих форм поведінки. Отже студенти з високим рівнем ужиттєстійкості проявляють виняткову рішучість, коли справа стосується того, що повинно бути зроблено для підвищення оцінки та здобуттю нових знань. На першому місці для них стоїть ефективність їх діяльності. Вони відрізняються винятково високою цілеспрямованістю і готовністю зробити все необхідне для успіху свого навчання, незважаючи ні на масштаб завдань, ні на те, з якими труднощами студент стикається під час навчання. Така студентська молодь націлена на отримання високої оцінки та якісних показників, найменше думають про популярність та авторитетність серед решти студентства. Студенти ж з низьким рівнем життєстійкості потребують допомоги як у навчанні, так і у розвитку власних якостей. На наше переконання психологічний портрет студента, який має достатній рівень розвитку життєстійкості має наступну характеристику: високі показники прийняття ризику, екстраверсії, спонтанності та низькі показники тривожності, схильність приймати ті події, які з ними відбуваються, як виклик та випробовування, але разом з тим вони не впевнені в тому, що здатні контролювати власну діяльність, не впевнені в ефективності власних дій, часто ставлять перед собою завдання, які нескладно виконати, чи можна обійти. У навчальній діяльності вони активні, товариські, але не повністю залучені у суспільну діяльність, не відчують задоволення від неї. Їх дії і вчинки носять спонтанний характер. Вони не вірять в те, що можуть контролювати те, що з ними відбувається.

ВИСНОВКИ

На підставі аналізу та узагальнення теоретичних даних підтверджено актуальність дослідження психологічних особливостей життєстійкості студентської молоді, оскільки саме ця категорія суспільства вважається найбільш прогресивною та соціально-активною.

Під час виконання роботи було проаналізовано підходи до вивчення феномену життєстійкості та визначено їх особливості у студентської молоді. Встановлено, що особливості життєстійкості студентів потребують більш глибокого вивчення в аспекті сучасних трансформацій суспільства. Крім того, зазначено, що в супереч проблемам і труднощам сучасне покоління студентів має значні переваги порівняно з попередніми поколіннями в контексті вибору освітніх можливостей та доступу до ресурсів.

В результаті досліджень встановлено, що студенти з високим рівнем життєстійкості володіють здатністю адекватно реагувати на зміни в навколишньому середовищі, навіть якщо ці зміни є викликом для них. Характерною особливістю є те, що вони мають здатність будувати нові стратегії та плани дій для подолання складних ситуацій з мінімальними втратами. Вони є цілеспрямованими і готовими приймати будь-які виклики, які можуть зустрітися під час їх навчання та життя в цілому.

Що стосується студентів з низьким рівнем життєстійкості, то вони потребують підтримки як у процесі навчання, так і у розвитку своїх особистих якостей. Вони можуть відчувати неуспіх та неспроможність контролювати свою діяльність, що може впливати на їхню участь у суспільному житті.

У результаті аналізу психологічних особливостей життєстійкості студентської молоді було сформовано психологічний портрет студентів з високим та низьким рівнем життєстійкості. Студентська молодь з високим рівнем життя характеризується високими показниками прийняття ризику, екстраверсією та спонтанністю, а також низькими показниками тривожності. Ці студенти бачать виклики як можливості і вірять у свою здатність ефективно

контролювати свої дії, вважають себе «авторами свого життя». Навпаки, студенти з низьким рівнем життєстійкості здебільшого відчують невпевненість у власних можливостях і недостатність контролю над своєю діяльністю.

Надано практичні рекомендації щодо підвищення рівня життєстійкості у студентської молоді. Зазначено, що студенти повинні освоювати автопсихологічні технології, спрямовані на розуміння та трансформацію власної особистості, власних цінностей та життєвого шляху. Також рекомендовано оволодіти системою знань, навичок, дій та професійних якостей, які забезпечать успіх як у навчальній діяльності, так і в інших сферах життєдіяльності. Запропоновано брати участь у волонтерській та суспільній діяльності, що, як доведено на практиці, значно сприяє підвищенню рівня розвитку життєстійкості та збільшенню стресостійкості їхньої особистості, особливо в умовах сучасних воєнних конфліктів в нашій країні.

Перспективами подальших досліджень вважаємо вивчення показників життєстійкості у внутрішньо і зовнішньо переміщених осіб (студентської молоді зокрема), внаслідок воєнних дій на території України. Також вважаємо необхідним вивчення показників життєстійкості у студентів, які втратили житло, рідних та/або зазнали різного роду каліцтва.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Київ: Марич, 2009. 104 с.
2. Панченко В. О. Феномен життестійкості в психології. Теоретичний аналіз. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 7. Вип. 21. С. 178–181.
3. Арцибашева І. О. Феномен життестійкості: сучасні погляди та дослідження. *Інсайт*. 2018. № 15. С. 23–25.
4. Степаненко Л. В. Характеристика стилів життестійкості емоційно-функціонального потенціалу особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72) № 1. С. 24–30.
5. Чиханцова О. А. Деякі аспекти вивчення проблеми життестійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2016. Том VI. Вип. 12. С. 226–233.
6. Бондарева Т. С. Життестійкість особистості в контексті способів долаття складних життєвих ситуацій. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. Вип. 14. С. 233–254.
7. Чиханцова О. А. Психологічні основи життестійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 318 с.
8. Зарицька І. А. Життестійкість в системі життєздатності особистості. *Актуальні питання розвитку сучасної науки та освіти (частина II): матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. Львівський науковий форум (м. Львів, 16-17 січ. 2021 р.)*. Львів, 2021. С. 55–57.
9. Ковальчук А. Ю. Актуалізація поняття «життєздатність людини» як ключової категорії сучасної психології. *Psychological journal*. 2019. № 2 (22). С. 68–80.
10. Максименко С. Д. Психогенетичний потенціал особистості: монографія. Том 2. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 448 с.
11. Мадді С. Теорії особистості: порівняльний аналіз. URL: <https://fominanv.files.wordpress.com/2013/12/d0bcd0b0d0b4d0b4d0b8-d0bfd181d0b>

8d185d0bed0bbd0bed0b3d0b8d18f-d0bbd0b8d187d0bdd0bed181d182d0b82.doc

(дата звернення 19.06.2023 р.)

12. Мадді С. Сенсоутворення в процесах прийняття рішення. *Психологічний журнал*. 2005. Т. 26, № 6. С. 87–101.
13. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr. 4. P. 279–298.
14. Варіна Г. Особливості прояву феномену життєстійкості та копінг-стратегій поведінки особистості в умовах пандемії COVID-19. *Polonistyczno-Ukrainoznawcze Studia Naukowe*. 2022. № 4 (7). С. 159–173.
15. Предко В. В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. *Габітус. Психологія особистості*. 2020. Вип. 19. С. 185–189.
16. Корніяка О. М. Життєстійкість у професії викладача. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. V. Вип. 19. С. 93–110.
17. Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Вип. 1. Т. 1. С. 99–105.
18. Решетник О. А. Порівняльний аналіз підходів до вивчення життєстійкості особистості як психологічного феномену. *Вісник післядипломної освіти*. Вип. 9 (38). <https://doi.org/10.32405/2522-9931>
19. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. V. Вип. 20. С. 68–81.
20. Ларіна Т. О. Життєстійкість як життєве завдання особистості. *Актуальні проблеми психології: психологічна герменевтика*. 2007. Т. 2. Вип. 5. С. 131–138.
21. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.
22. Кривоконь Н. І. Життєстійкість та особистісний ресурс: значення понять в контексті психології соціальної роботи. *Актуальні проблеми психології: Зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. К.: Фенікс, 2014. Т. 11. Вип. 9. С. 454–467.

23. Побідаш А. Ю. Основні підходи до визначення поняття «Hardiness» – життєва стійкість та суміжних з ними понять. *Зб. наук. пр. національної академії державної прикордонної служби України*. 2013. № 1. (66). С. 493–501.
24. Іваннікова Г. В. Життєстійкість як одна з характеристик особистісного потенціалу студентської молоді. *Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали V Міжнар. конф. (м. Київ 17 листопада 2022 р.)*. Київ, 2022. Київський національний університет будівництва і архітектури. С. 94–99.
25. Винославська О. В., Бреусенко-Кузнєцов О. А., Зливков В. Л., Апішева А. Ш., Васильєва О. С. Психологія: навч. посіб. Київ ІНКОС, 2009. 390 с. URL: https://www.ebk.net.ua/Book/psychology/vinoslavska_psihologiya/part5/5401.htm (дата звернення 23.08.2023 р.).
26. Подоляк Л. Г. Психологія вищої школи: навч. посіб. для магістрантів і аспірантів. Київ: ТОВ «Філ-студія», 2006. 320с.
27. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Загальна психологічна характеристика студентського віку. URL: https://www.psych.kiev.ua/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D1%8F%D0%BA_%D0%9B.%D0%93.,_%D0%AE%D1%80%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D0%92.%D0%86.%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0_%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B2%D1%96%D0%BA%D1%83 (дата звернення 23.08.2023 р.).
28. Кравчук С. А. Психологічні особливості життєстійкості особистості у зв'язку з її цінностями самоактуалізації. *Проблеми сучасної психології*. № 25. 2014. С. 152–164.

29. Кіосєва О. В. Особливості життєстійкості студентів молодших курсів з розладами адаптації. *Український вісник психоневрології*. 2016. Т. 24. Вип. 3 (88). С. 55–61.
30. Кузнєцова Л. М. Життєстійкість як фактор успішної самореалізації сучасної студентської молоді. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. 2014. Т. 1. Вип. 121. С. 182–187.
31. Кузнєцова Л. М. Психологічний аналіз особливостей життєстійкості сучасної студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2014. № 45. С. 169-176. URL: https://revolution.allbest.ru/psychology/01144235_0.html (дата звернення 23.08.2023 р.).
32. Сердюк Л. З., Купрєєва О. І. Особистісний ресурс життєстійкості студентів із соматичними захворюваннями. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2015. Т. IX. Вип. 7. С. 311–317.
33. Маннапова К. Р. Особливості життєстійкості студентів. *Особистість, сім'я і суспільство: питання педагогіки та психології*: зб. тез наук. робіт учасників Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів 23-24 листоп. 2018 р.). Львів, Громадська організація «Львівська педагогічна спільнота», 2018. С. 100–102.
34. Бедан В. Б. Життєстійкість як чинник самоактуалізації сучасної молоді в умовах сьогодення. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Т. 31 (70). № 4. С. 1–7.
35. Бацилєва О. В., Пузь І. В., Єрмішев О. В. Життєстійкість як внутрішній ресурс особистості та шляхи її підвищення під час професійного становлення. *«Габітус». Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій*. 2021. Вип. 22. С. 52–56.
36. Приходько І. І. Діагностика психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності: посібник. Харків: НАНГУ, 2017. 76 с.
37. Даценко О. А. Життєстійкість як ресурс особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72) № 4. С. 1–6.

38. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. Вип.4. С. 113–117.
39. Коваленкова А. Поняття життєстійкості особистості підлітка в сучасних умовах воєнного стану в Україні. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2022. № 50. С. 44–50.
40. Купрєєва О. І. Життєстійкість як психологічний ресурс особистісного розвитку студентської молоді. *Історико-педагогічні студії: науковий часопис*. 2016. Вип. 9-10. С. 86–90.