

сийской Федерации. URL: <https://педпроект.рф/челохсаева-ж-х-публикация/> (дата обращения: 10.01.2023).

9. Формирование у учеников мотивов учебной деятельности. URL: <https://2chausy.schools.by/pages/formirovanie-u-uchenikov-motivov-uchebnoj-dejatelnosti> (дата обращения: 12.12.2022).

УДК [159.923:128]-057.875

**А.А. Рязанов, Т.Ф. Орехова**  
**A.A. Ryazanov, T.F. Orehova**  
ЧАОУ ВО «Русская христианская  
гуманитарная академия им. Ф. М. Достоевского»,  
г. Санкт-Петербург;  
ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический универси-  
тете им. Г. И. Носова»,  
г. Магнитогорск;  
[paramon1302@mail.ru](mailto:paramon1302@mail.ru)  
[orehovna40@mail.ru](mailto:orehovna40@mail.ru)

**СМЫСЛ ЖИЗНИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК ЛИЧНОСТНЫЕ  
РЕСУРСЫ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СТУДЕНЧЕСКОГО ВОЗРАСТА**  
**THE MEANING OF LIFE AND RESILIENCE AS PERSONAL RESOURCES  
OF STUDENTS OF STUDENT AGE**

**Аннотация.** В статье раскрываются понятия «жизнестойкость» и «смысл жизни» как два взаимосвязанных ресурса личности учащейся молодежи студенческого возраста, обеспечивающих им способность полноценно реализовывать себя в разных сферах жизни.

**Abstract.** The article reveals the concepts of «resilience» and «meaning of life» as two interrelated resources of the personality of students of student age, providing them with the ability to fully realize themselves in different spheres of life.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, смысл жизни, личность, молодежь студенческого возраста.

**Keywords:** resilience, meaning of life, personality, youth of student age.

Условия жизни современной учащейся молодежи студенческого возраста с полной мерой ответственности правомерно считать экстремальными и стрессогенными. Это определяется несколькими причинами. Во-первых, все более

привычным атрибутом мирной жизни становится ситуация угрозы жизни населения не только России, но и всей планеты в целом. Во-вторых, период студенчества совпадает с тем возрастным этапом юношества или ранней зрелости, когда перед молодыми людьми встает вопрос о смысле жизни. В-третьих, информационные и эмоциональные нагрузки, которые испытывают современные студенты, ускорение ритма их жизни, цифровизация жизни во всех её проявлениях все чаще провоцируют возникновение кризисных ситуаций, нарушающих привычный ход их жизни, что неотвратимо отражается на их отношении к миру и к себе. В-четвертых, у студентов повышается психологическая напряженность в результате постоянных реформ и модернизации, которые последние два десятилетия постоянно происходят в системе высшего образования. В результате у современной молодёжи заметно снижается чувство безопасности и защищенности, что закономерно проявляется в чертах их характера и в содержании личности.

Все сказанное выступает основанием для постановки вопроса о необходимости формирования у обучающихся студенческого возраста убеждений, которые обеспечивают им эффективное поведение в ситуациях повышенной сложности, умение контролировать эти ситуации, управлять ими, а также воспринимать негативные события как опыт, позволяющий успешно решать свои жизненные задачи. Одним из таких качеств является, на наш взгляд, жизнестойкость, которая как ключевой ресурс личности обеспечивает студентам способность адаптироваться к напряжению, вызываемому возникающими обстоятельствами, вырабатывать навыки успешного решения проблем, быть готовыми сознательно нести ответственность за свою жизнь и иметь собственную систему мировоззренческих убеждений.

В отечественной психологии проблему жизнестойкости растущего человека в аспекте ее связи с качествами личности и свойствами темперамента рассматривают: Л.А. Александрова [1], Е.А. Евтушенко [2], Т.В. Наливайко [10], Е.В. Никитина [11], Р.В. Овчарова [12]; исследованию особенностей жизнестойкости студентов и ее ценностно-смысловых предикторов посвящены работы А.С. Есауленко, К.С. Ивановой [4], О.В. Кожевниковой [5], И.А. Сергеевой [3] и др.; психологическое содержание жизнестойкости в контексте жизненных ориентаций студентов, постановки ими жизненных задач, смысловой регуляции, активности и индивидуальности как ресурсов жизнестойкости рассматривают Т.А. Ларина [6], М.В. Логинова [8], Е.Н. Митрофанова [9] и др.

Проведенный анализ исследований, показывает важность наличия у учащейся молодежи студенческого возраста жизнестойкости как личностного качества, обеспечивающего им способность адекватно реагировать на происхо-

дящие изменения и эффективно развиваться и реализовывать себя в полной мере в разных сферах жизни.

Рассматривая понятие жизнестойкости, многие исследователи берут за основу концепцию С. Кобейса-С. Мадди в интерпретации Д.А. Леонтьева [7], и выделяют в содержании этого качества личности три жизненных установки:

1) вовлеченность (позволяющая субъекту быть активным участником происходящих в его жизни событий, эффективно контактировать с окружающими людьми);

2) контроль (наличие которого обеспечивает субъекту способность принимать негативные ситуации как уроки, находить в них положительные для себя моменты и уметь изменять свое отношение к стрессогенным сторонам этих ситуаций);

3) принятие риска (проявляющееся в понимании того, что любая ситуация дается человеку как возможность личностного возрастания, саморазвития и приобретения нового социального опыта как условия углубляющегося понимания жизни и ее смыслов).

Допуская возможность и вполне объяснимую правомерность такого понимания феномена, считаем возможным представить определение жизнестойкости, сформулированное нами по результатам анализа словарных определений понятий – «жизнь» и «стойкость» как составляющих понятие «жизнестойкость». Исходя из понимания жизни как способа, формы и смысла существования человека, возможного только при условии его сознательной творческой активности, и анализа различных значений понятия «стойкость», общим смысловым содержанием в которых является значение сохранения, удержания определенного положения, означающая способность человека сопротивляться негативным воздействиям внешней среды, понятие жизнестойкость мы определяем как ресурс личности, обеспечивающий человеку способность сохранять психологическую устойчивость в стрессогенных ситуациях.

Показателями жизнестойкости являются: 1) степень убежденности человека в возможности справиться с любой жизненной ситуацией; 2) уровень готовности к эффективному решению своих жизненных задач; 3) открытость всему новому, которая обуславливает способность индивида адекватно оценивать каждую текущую ситуацию либо как психотравмирующую, либо как стимулирующую его активность для эффективного преодоления возникших сложностей.

Таким образом, жизнестойкость как ресурс личности, с одной стороны, имеет естественную природу, то есть обусловлен заданными индивиду от природы организменными (в том числе наследственными) возможностями и характером физического развития данного конкретного человека в период детства, а с другой стороны, является культурно развивающимся качеством личности, ко-

торое зависит от культурных усилий самого человека и определяется уровнем его способности к самоуправлению в процессе взаимодействия с окружающими людьми и всеми другими сферами его жизни с учетом особенностей сложившихся современных социально-культурных условий.

В то же время полученные нами в процессе изучения феномена жизнестойкости данные дают основание утверждать наличие прямой связи между жизнестойкостью личности и удовлетворением *потребности человека в поиске смысла*. Именно эта потребность, по В. Франклу [14] и Э. Фромму [15], является одной из трех сущностных потребностей человека, определяя специфическую мотивацию и фундаментальную жизненную ориентацию личности. При этом важным является утверждение В. Франкла о том, смысл не передается, поэтому каждый человек должен и может сам найти свой смысл, так как «для каждого существует свой особый смысл» [14, с. 37–40], который всегда меняется и от ситуации к ситуации, и от человека к человеку.

Изучение проблемы смысла жизни позволяет сделать несколько выводов о его роли как фактора жизнестойкости человека: а) смысл жизни (по А. А. Реану [13]) является центральным жизненным мотивом, движущей силой человеческого поведения; б) смысл жизни – это всегда продукт индивидуально-го мышления, уникальный для каждого конкретного человека, поэтому в процессе смыслообразования каждый человек рождает свой особый мир и тем самым творит свою жизнь; в) творимые человеком жизненные смыслы определяют линии его поведения личности и активизируют стремление личности ставить экзистенциальные, то есть сущностные, вопросы и настойчиво искать на них ответы; г) обретение человеком смыслов на каждом этапе его жизни является средством эффективного управления субъектом своим поведением в трудных жизненных ситуациях, что способствует закономерному повышению уровня его жизнестойкости.

Таким образом, можно сделать вывод о существовании взаимосвязи между уровнем жизнестойкости личности и способностью обнаруживать, понимать и постигать личностную значимость для себя различных явлений окружающей действительности, что позволяет стимулировать студентов к поиску смысла во всех складывающихся в их жизни ситуациях.

### Список использованной литературы

1. *Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: сборник научных трудов / под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. Вып. 2. С. 82–90.*

2. *Евтушенко Е. А.* Жизнестойкость личности как психологический феномен // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сборник статей по материалам LX международной научно-практической конференции. Новосибирск: СибАК, 2016. № 1 (58). С. 27–33.

3. *Есауленко А. С., Сергеева И. А.* Исследование жизнестойкости студентов (на примере Иркутского государственного университета путей сообщения) // Молодая наука Сибири. 2020. № 3 (9). С. 440–445. URL: [https://mnv.irkups.ru/sites/default/files/articles\\_pdf\\_files/esaulenko\\_sergeeva\\_statya.pdf](https://mnv.irkups.ru/sites/default/files/articles_pdf_files/esaulenko_sergeeva_statya.pdf).

4. *Иванова К. С.* Особенности жизнестойкости у студентов // Альманах современной науки и образования. 2012. № 12 (67), ч. 1. С. 65–66. URL: [www.gramota.net/materials/1/2012/12-1/18.html](http://www.gramota.net/materials/1/2012/12-1/18.html).

5. *Кожевникова О. В.* Ценностно-смысловые предикторы жизнестойкости студентов // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. 2017. № 1 (21). С. 2–48.

6. *Ларина Т. А.* Жизнестойкость как предпосылка постановки жизненных задач // Как строить собственное будущее: жизненные задачи личности / под ред. Т. М. Титаренко. М., 2012. Вып. 6. С. 287–322.

7. *Леонтьев Д. А., Расскзова Е. И.* Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.

8. *Логинова М. В.* Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности // Вестник Московского университета МВД России. 2009. № 6. С. 19–22.

9. *Митрофанова Е. Н.* Активность индивидуальности как ресурс жизнестойкости (на примере студенчества): автореферат диссертации ... кандидата психологических наук: 19.00.01. Екатеринбург, 2019. 24 с.

10. *Наливайко Т. В.* Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.05. Ярославль, 2006. 175 с.

11. *Никитина Е. В.* Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования // Academy. 2017. № 4 (19). С. 10–103. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-zhiznestoykosti-kontseptsiya-sovremennye-vzglyady-i-issledovaniya>.

12. *Овчарова П. В.* Методология исследования жизнестойкости личности // Вестник Курганского государственного университета. 2019. № 2 (53). С. 59–65. URI: <http://dSPACE.KGSU.RU/XMLUI/Bitstream/handle/123456789/5419/59-65>.

13. *Реан А. А.* Проблемы и перспективы развития концепции локуса контроля личности // Психологический журнал. 1998. Т. 19, № 4. С. 3–12.

14. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.

15. *Фромм Э.* Человек для самого себя // Психоанализ и этика. М.: АСТ-ЛТД, 1998. С. 27–256.