



УДК 159.9

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СОВРЕМЕННОЙ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

Мануковская Д.А. (Воронеж, Россия)



### Мануковская Д.А.

Аспирантка кафедры педагогики и педагогической психологии  
Воронежский государственный университет

### Аннотация.

В условиях быстро меняющегося мира и постоянно растущих требований к образовательному процессу, психологическая устойчивость студентов становится важным фактором для успешного обучения и личностного развития студентов. В данной статье автор рассматривает основные компоненты психологической устойчивости, такие как стрессоустойчивость, адаптивность и эмоциональная регуляция, и ее влияние на академическую и социальную жизнь современных студентов. Автор также рассматривает основные методы и стратегии, способствующие развитию психологической устойчивости, включая когнитивно-поведенческие техники, развитие навыков саморегуляции и поддержание здорового образа жизни. Особое внимание уделяется роли образовательных учреждений в создании благоприятной среды для укрепления психологической устойчивости студентов.

**Ключевые слова:** психологическая устойчивость, студенты, стрессоустойчивость, адаптивность, эмоциональная регуляция, саморегуляция, образовательная среда.

**Для цитаты** Мануковская Д. А. Психологическая устойчивость современной личности студентов. // Медицинская психология в России: сетевой науч. Журн. – 2024. – Т. 16, № 4(85). – С. 45-53 – URL: <https://mprj.elpub.ru/jour> (дата обращения: чч.мм. гggg).

### Введение.

Актуальность темы исследования определяется тем, что современные студенты испытывают постоянный стресс из-за быстро меняющихся и растущих академических требований, финансовых трудностей и неуверенности в завтрашнем дне. Технологические инновации и постоянные нововведения требуют от студентов не только глубоких знаний в своей профессиональной области, но и способности быстро учиться и адаптироваться в изменяющихся условиях.

Проведя анализ научных материалов и исследований психологической устойчивости личности, можно сделать вывод о том, что, несмотря на общую изученность, данная проблема остается достаточно актуальной на сегодняшний день, так как образовательная среда современной высшей школы уделяет недостаточно внимания формированию психологической

устойчивости будущего специалиста. Современные психологи О.Б. Дарвиш, С.В. Духновский и А.А. Брюзгин и приходят к выводу, что особенности современного развития общества, фактическая социальная неопределенность, а также связанные с ней постоянно изменяющиеся индивидуальные ситуации развития человека требуют актуализации действий по формированию психологической устойчивости личности студентов и более глубокого анализа данной проблемы [1, 2].

За последние годы число случаев роста тревожных расстройств и высокого стресса среди студентов только растет. Психологи и социологи со всего мира связывают такое с быстроизменяющимися условиями образовательной среды и возросшими социальными и академическими требованиями по отношению к студентам.

Так, например, современный психолог в области психологии С.В. Матвеева относит следующие факторы, влияющие на возникновение высокого уровня стресса у современных студентов:

1. Непривычная нагрузка и повышенные академические требования. Перейдя из школы в среднее и высшее учебное заведение, молодые люди сталкиваются с новыми условиями и требованиями к их обучению. Высокая академическая нагрузка, завышенные ожидания со стороны окружающих по поводу успешности их обучения и новая социальная обстановка приводит к формированию у студентов высокого уровня стресса, который особенно выражен на начальном этапе обучения.

2. Несовпадение ожиданий и реальности обучения. Многие студенты поступают в вуз, имея определенные ожидания относительно учебного процесса и будущей карьеры. Однако реальность часто разочаровывает их, что вызывает у студентов разочарование и желание прервать учебную деятельность.

3. Наличие финансовых трудностей, связанных с невозможностью студентов совмещать работу и обучение. Студенты очного обучения часто сталкиваются с проблемой нехватки финансовых средств и невозможностью исправить свое положение выходом на работу. Необходимость посещать учебное заведение каждый день вынуждает студентов испытывать дефицит финансовых средств и особое напряжение, связанное с невозможностью решить данную проблему.

4. Повышенное давление и внимание со стороны сверстников и общества. Попадая в новую образовательную среду, студенты сталкиваются с повышенной конкуренцией и давлением со стороны педагогов. Из-за чего студенты испытывают особенный стресс, связанный с желанием соответствовать требованиям и нормам общественности.

5. Высокие ожидания от себя и страх неудачи перед сдачей экзаменов. Студенты часто устанавливают для себя высокие стандарты, стремясь к академическому и личностному совершенству. Страх неудачи, особенно перед важными экзаменами, может приводить к значительному стрессу и даже к выгоранию, связанному с учебной деятельностью.

6. Недостаток свободного времени. Совмещение учебы, личной жизни и работы требует от студентов умения эффективно управлять своим временем. Недостаток времени на отдых и восстановление сил приводит к физическому и эмоциональному истощению. А при долгом отсутствии отдыха формирует чувство апатии и нежелание продолжать академическую деятельность дальше [3].

В связи с наличием множества факторов, вызывающих повышенный стресс у студентов, Л.М. Аболин отмечает, что особенно актуальным становится изучение особенностей психологической устойчивости студентов и рассмотрение основных факторов, влияющих на ее поддержку и развитие [4].

Наибольший вклад в рассмотрение проблем и особенностей психологической устойчивости, а также стабильности и надежности личности, как важнейших факторов, влияющих на нее, внесли такие ученые и исследователи как Л.М. Аболин, В.В. Аршавский, Л.С. Выготский, Ю.М. Десятникова, Е.П. Ильин, Л.В. Заварзина, Л.Д. Кудряшова, А.Н. Леонтьев, В.Л. Маришук, О.Д. Привалов, С.Л. Рубинштейн, В.С. Ротенберг.

В переводе с английского, «психологическая устойчивость» означает стойкость и жизнеспособность. В научном сообществе данное понятие трактуется большинством ученых как способность своевременно и эффективно справляться с негативным влиянием на личность, успешно восстанавливать поле ресурсов и сохранять эмоциональное равновесие [5].

Широкое распространение в научной практике данное понятие получило в 70-80-х годах XX века благодаря исследованиям Э. Вернер. Ученый провела исследование проблемы выживаемости гавайских детей, которое показало, что независимо от условий проживания, уровня дохода и социального статуса, существует знаковый маркер

выживаемости испытуемых - психологическая устойчивость личности, которая и влияет на способность детей адаптироваться в быстроизменяющихся условиях [6].

По мнению Э. Вернер «психологическая устойчивость» представляет собой способность человека справляться с возникающими проблемами и трудностями, сохраняя при этом эмоциональную стабильность и высокий уровень эффективности. Исследования по данной теме более подробно опisał американский исследователь А.С. Мастен. Они показали, что дети, обладающие высокой психологической устойчивостью, имеют более высокие шансы на успешное развитие и достижение жизненных целей, несмотря на экономические и социальные трудности. Такое открытие оказало позволило более детально изучить особенности проявления психологической устойчивости личности и сделать выводы о том, что несмотря на внешние препятствия и трудности личность может успешно развиваться и преодолевать их опираясь на свои психологические аспекты [7].

В настоящий момент понятие «психологическая устойчивость» рассматривается психологами и учеными, работающими с данным определением, как понятие, отражающее способность человека адаптироваться к стрессовым ситуациям, объективно оценивая свои силы и окружающую обстановку и рационально выбирая наиболее подходящим пути решения проблемы [8].

Психологическая устойчивость представляет собой совокупность нескольких психологических аспектов личности, которые включают в себя такие как эмоциональная регуляция, когнитивная гибкость, способность к решению проблем и наличие поддерживающих социальных связей. Данные аспекты позволяют личности не только успешно справляться с возникающими трудностями, но и анализировать полученный жизненный опыт, извлекая из него пользу, влияющую на дальнейшее личностное и профессиональное развитие.

Российский психолог И.С. Виноградова к основным факторам, определяющим психологическую устойчивость личности относит следующие факторы:

1. Индивидуальные и личностные особенности характера. К таким особенностям автор относит целеустремленность, оптимизм (умение видеть положительное даже в негативных ситуациях), мобильность (умение адаптироваться в кратчайшие сроки к изменяющейся ситуации), стрессоустойчивость и высокий уровень эмоциональной устойчивости (отсутствие «эмоциональных качелей», вспыльчивости, слабой эмоциональной регуляции).

2. Наличие устойчивых социальных связей. Такие связи подразумевают наличие поддержки со стороны первичных агентов социализации (семьи, друзей, коллег), которые позволяют личности не чувствовать себя одинокой и не испытывают потребности в общении и поддержки в кризисных ситуациях.

3. Развитые когнитивные способности. К таким способностям относятся: высокий уровень критического мышления, способности анализа, рефлексии, гибкость мышления, умение объективно оценивать ситуацию и другие.

4. Сформированная эмоциональная сфера. Данный фактор включает в себя развитую эмоциональную регуляцию личности, проявляющуюся в умение контролировать свои эмоции даже в стрессовых ситуациях, а отсутствие импульсивных реакций, умение выражать свои чувства и эмоции рациональным способом, а также умение рационально анализировать чувства и эмоции других людей.

5. Необходимый жизненный опыт и навыки. Так как психологическое устойчивость является приобретённым навыком, накопленный жизненный опыт является решающим фактором в умении противостоять трудным жизненным ситуациям и преодолевать их.

6. Хорошо развитое физическое здоровье. Физическая подготовка является неотъемлемой частью психологической устойчивости, так как относится к одной из составляющих аспектов психологического здоровья. Хорошее физическое здоровье позволяет человеку поддерживать общее благополучнее организма и укреплять нервную систему [9].

Многие психологи, в том числе Г.Г. Араkelов, В.В. Аршинова, Г.Е. Жданова, изучая особенности психологической устойчивости отмечают наличие в ней таких факторов, как мотивационная готовность личности к возможным испытаниям, наличие внутреннего ресурса и сил для преодоления трудностей, высокая работоспособность, активная жизненная позиция, стрессоустойчивость и другие [10].

Психологическая устойчивость студентов является важным аспектом их успешного обучения и общего благополучия. В условиях постоянного стресса, связанного с учебной нагрузкой, социальными взаимодействиями и личными проблемами, способность сохранять эмоциональное равновесие и эффективно справляться с трудностями становится ключевым фактором. А.Г. Корнилова отмечала, что понимание факторов, влияющих на психологическую

устойчивость, может помочь в разработке стратегий поддержки студентов и улучшении их академической и личной жизни [11].

В своих работах американский исследователь С.К. Кобаса подчеркивает, что основные компоненты психологической устойчивости, такие как стрессоустойчивость, адаптивность и эмоциональная регуляция, играют ключевую роль в жизни студентов, влияя на их академические успехи и на социальные взаимодействия. Развитие стрессоустойчивости, адаптивности и эмоциональной регуляции, по мнению автора, помогает студентам не только успешно справляться с учебными задачами, но и строить крепкие социальные связи, что в конечном итоге способствует их личностному и профессиональному росту. Так, по мнению С.К. Кобаса, в условиях быстро меняющегося мира эти навыки становятся неотъемлемой частью успешной жизни, и их развитие должно быть приоритетом как для самих студентов, так и для образовательных учреждений [12].

Формирование психологической устойчивости личности студента приобретает особую значимость в контексте современных социальных, экономических и культурных изменений, так как студенты являются будущими специалистами, лидерами и гражданами, а уровень их психологического благополучия определяет успешность дальнейшего обучения и их личностное развитие.

В современном образовательном процессе психологическая устойчивость студентов рассматривается как ключевой фактор, влияющий на их успешную адаптацию к учебному процессу и новой среде, а также как фактор, определяющий успешность дальнейшего обучения. Психологическая устойчивость в данном контексте подразумевает способность студентов справляться с различными стрессовыми ситуациями, которые могут возникать в процессе обучения, будь то академические нагрузки, социальные взаимодействия или личные проблемы [13].

По мнению О.В. Фарапоновой, на формирование психологической устойчивости студентов оказывает влияние множество факторов. В том числе их возрастные особенности, проблемы с поиском идентичности, стремлением к самостоятельности, умение справляться со сложными задачами и работать в режиме многозадачности, педагогические подходы и наличие поддержки и т.д. В совокупности данные факторы помогают студенту не только справляться с учебными трудностями, но и развиваться, становясь более сильной и уверенной в себе личностью [14].

Психологическая устойчивость студентов рассматривается многими психологами (А.Г. Асмоловым, А.Н. Леонтьевым, И.В. Клименко, С.Н. Гончаров и другие) как важный элемент в подготовке к будущей профессиональной деятельности. Способность справляться с трудностями и адаптироваться к изменениям является ключевой компетенцией в современном мире, где профессиональная среда часто требует гибкости и стрессоустойчивости. Таким образом, развитие устойчивости в период обучения не только способствует успешной адаптации к учебному заведению, но и закладывает основу для успешной профессиональной карьеры [15].

В структуру психологической устойчивости личности студента входят когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты личности. Л.М. Костина описывает «когнитивный компонент» как познавательную активность; гибкость в принятии решений; психологическая компетентность, как интериоризованные психологические знания, психологические умения и навыки, которые интегрируются в компетентные способы и стратегии поведения за счет субъективного контроля личности. Эмоциональный компонент – это рефлексивные способности, эмоциональный интеллект, саморегуляция и стрессоустойчивость, позволяющие конструктивно преодолевать психологические барьеры, возникающие в кризисных ситуациях; поведенческий компонент – это навыки целеполагания, активность, решительность, упорство, коммуникативная и конфликтная компетентность [16].

В своих работах кандидат психологических наук А.О. Широкоступова выделяет внешние факторы, составляющие психологическую устойчивость личности студентов: социальная поддержка, образовательная среда, семейное окружение. Рассмотрим каждый из факторов подробнее:

1. Социальная поддержка. Социальная поддержка играет важную роль в формировании психологической устойчивости студентов. Она проявляется в таких формах, как: поддержка со стороны друзей, однокурсников, преподавателей и других значимых для студента людей. Наличие надежной социальной поддержки позволяет студентам успешно справляться с трудностями, преодолевать стресс получать необходимую эмоциональную поддержку. Исследования психологов показывают, что именно те студенты, которые имеют хорошую

социальную поддержку, более устойчивы к стрессу и лучше адаптируются к новым академическим условиям и требованиям.

2. Образовательная среда. Образовательная среда представляет собой место, которое оказывает значительное влияние на психологическую устойчивость личности студентов, так как именно там он проводит большую часть своего времени. Доброжелательная и поддерживающая атмосфера в учебном заведении способствует развитию уверенности в себе и мотивации к обучению. Преподаватели, которые оказывают поддержку студентам, могут значительно повысить уровень их психологической устойчивости. Кроме того, наличие консультационных служб, служб психологической поддержки и вузовских программ по развитию навыков управления стрессом, также способствуют укреплению психологической устойчивости личности студентов.

3. Семейное окружение. Семейное окружение является одним из ключевых факторов, влияющих на психологическую устойчивость личности студентов. Оказание всесторонней поддержки со стороны семьи значительно облегчают процесс обучения, позволяя студентам успешно справляться со стрессовыми ситуациями, без вреда для своего психического здоровья. Поддержка со стороны семьи позволяет студенту не бояться выражать свои истинные чувства и эмоции. Студенты, имеющие такую поддержку, также не чувствуют себя одинокими, сталкиваясь с проблемой и не бояться ошибиться, решая определенные задачи в процессе обучения [17].

Поддержание психологического здоровья студентов предполагает организацию работы по эффективному овладению профессиональными компетенциями, формированию специфического профессионального мышления. Такая работа включает в себя реализацию субъектного способа жизнедеятельности через проявление своих способностей, отстаивания своего мнения, преодоление трудностей в ситуации неопределенности. Поддержание психологической устойчивости личности студентов также осуществляется через осознание человеком его способности обходить негативные внешние и внутренние влияния и выступает одной из важных предпосылок для достижения субъективного благополучия как основы устойчивого личностного и профессионального развития.

Несмотря на то, что стрессовые ситуации являются неотъемлемой частью жизни студентов, в условиях интенсивного учебного процесса сохранение психологической устойчивости становится необходимым этапом для достижения высоких образовательных целей и успешной адаптации к новым социальным условиям. В данных условиях влияние стрессовых ситуаций и способность студентов их преодолевать становится ключевой в формировании психологической устойчивости личности.

Автор многочисленных работ по педагогике и психологии Л.В. Куликов в своих работах описывает влияние стрессовых ситуаций на психологическую устойчивость студентов, как дополнительный стимул для достижения новых целей и развития навыков адаптации. По мнению автора, стрессовые ситуации позволяют студентам находить нестандартные решения для преодоления возникающих трудностей и учат их успешно преодолевать личные барьеры, способствуя личностному росту [18]. Л.В. Куликов также отмечает, что регулярное столкновение студентов со стрессовыми ситуациями приводит к выработке у них терпимости и способствует укреплению психологической устойчивости, что позволяет студентам более уверенно справляться с будущими вызовами.

Наличие умеренного уровня стресса в жизни студентов позволяет им поддерживать достаточно высокий уровень мотивации для достижения целей, развивать умение концентрироваться на важных аспектах и сохранять свою продуктивность. Это связано с тем, что, когда студенты сталкиваются с определенными вызовами или дедлайнами (сжатыми сроками для выполнения образовательных задач или проектов), это может побуждать их к более активным действиям и стремлению к достижению поставленных целей в ограниченных сроках.

Умение концентрироваться и управлять своим временем является для студентов ценным навыком, который пригодится им в будущей профессиональной деятельности. Такие навыки являются приобретенными и формируются в процессе активного учебного и жизненного опыта. Студенты, которые умеют эффективно концентрироваться и управлять своим временем, способны более успешно справляться с академическими задачами, что в свою очередь способствует их личностному и профессиональному росту.

Российский ученый Е.П. Ильин, изучая особенности влияния стресс-факторов на формирование психологической устойчивости личности студентов отмечал, что развитие и укрепление психологической устойчивости у студентов является важной задачей образовательного процесса. Автор подчеркивал, что психологическая устойчивость помогает

студентам справляться с академическими и личными трудностями, способствует их адаптации к изменяющимся условиям и повышает общую эффективность обучения. Е.П. Ильин также указывал на необходимость разработки специальных программ и методик, направленных на развитие психологической устойчивости студентов, включая проведение в условиях обучения тренингов по управлению стрессом, мероприятий, направленных на развитие навыков саморегуляции и эмоционального интеллекта и других мероприятий, способствующих поддержанию психологической устойчивости студентов [19].

Проведение психологических тренингов и программ по поддержанию психологического здоровья студентов в условиях образовательного учреждения может способствовать успешному преодолению студентами стрессовых ситуаций и психологических барьеров, связанных со страхом неудачи или невозможностью оправдать ожидания окружающих их людей.

Современный психолог Л.Н. Смотровя разрабатывает программы по поддержанию психологического здоровья и развитию психологической устойчивости студентов в условиях образовательного учреждения. По мнению автора, такие мероприятия должны быть систематическими и должны включать в себя следующие аспекты:

1. Формирование у студентов навыков управления стрессом. Данное направление работы включает в себя обучение студентов техникам релаксации (практики медитации, дыхательные упражнения и прогрессивную мышечную релаксацию, которые помогают снизить уровень стресса), развитие осознанного поведения и планирование тайм-менеджмента.

2. Развитие эмоционального интеллекта. Такое направление работы предполагает проведение мероприятий, направленных на обучение студентов навыкам эмпатии, осознанию своих и чужих эмоций, а также развитию коммуникативных навыков. Студенты учатся идентифицировать свои эмоции и эмоции окружающих, что способствует лучшему пониманию себя и позволяет формировать новые коммуникативные связи с другими людьми.

3. Развитие способности к эмпатии и эффективному взаимодействию с другими людьми помогает студентам в построении здоровых межличностных отношений и укреплению уже имеющихся социальных связей. Поддержка со стороны окружающих является необходимым условием для поддержания психологической устойчивости студентов.

4. Оказание регулярной психологической поддержки и помощи. Данное направление работы включает в себя проведение индивидуальных и групповых консультаций психолога для профилактики эмоционального выгорания студентов, помощи в преодолении трудных жизненных ситуаций и развитие необходимых навыков и умений. Создание дополнительных групп поддержки может способствовать сплочению коллектива, формированию обстановки доверия и снижения эмоционального напряжения среди студентов.

5. Развитие навыков решения проблем и конфликтных ситуаций. Данное направление работы предполагает развитие у студентов в процессе обучения навыков анализа, выводов и критического мышления. Обучение методам разрешения конфликтов, включая переговоры и медиацию, также помогает студентам эффективно справляться с разногласиями и не провоцировать возникновение конфликтов, которые являются дополнительным источником стресса.

6. Формирование высокого уровня мотивации и умения постановки целей. Проведение тренингов, направленных на повышение внутренней мотивации и уверенности в своих силах, способствуют поддержанию высокого уровня мотивации к обучению студентов и является хорошим способом формирования навыков самомотивации и самодисциплины, которые помогают студентам сохранять фокус и настойчивость в достижении своих целей [3].

К основным принципам, способствующим развитию психологической устойчивости личности студентом многие ученые также относят принципы системности, научности, целостности, развития, гуманитарной направленности образовательного пространства, принцип эмпатии, персонализации и диалогичности, психолого-педагогической поддержки развития личности.

Эффективная модель развития психологической устойчивости личности студента представлена единством трех этапов: информационного, формирующего, диагностического. Этапы направлены на развитие основных ее компонентов (когнитивного, эмоционального и поведенческого). Эффективное развитие психологической устойчивости студентов обеспечивается соблюдением следующих психолого-педагогических условий:

- ориентация на реализацию принципов сотрудничества и личностно ориентированного подхода;
- формирование у студентов установок на сохранение психологического здоровья;
- применение методов психологической науки в педагогической практике;

- учет индивидуальных особенностей студентов, ориентация на проявление субъектности студентов;
- учет специфики будущей профессиональной деятельности в подготовке студента в вузе;
- активное применение на практике методов психодиагностики, психопрофилактики, методов саморегуляции [20].

Таким образом, нами были сделаны выводы о том, что психологическая устойчивость современной личности студентов является важным аспектом, который определяет их способность справляться с различными стрессовыми ситуациями и вызовами, возникающими в процессе обучения и социальной жизни. В условиях быстрого развития технологий и постоянных изменений в обществе, студенты сталкиваются с множеством факторов, которые негативно влияют на их психическое здоровье и эмоциональное самочувствие. В этом контексте особое внимание уделяется роли образовательных учреждений в создании благоприятной среды для укрепления психологической устойчивости студентов.

Образовательные учреждения играют ключевую роль в формировании психологической устойчивости, предоставляя студентам не только академические знания, но и поддержку в развитии личностных и социальных навыков. Важно, чтобы университеты и колледжи создавали условия, способствующие развитию эмоционального интеллекта, навыков саморегуляции и стрессоустойчивости. Это может быть достигнуто через внедрение программ психологической поддержки, тренингов по управлению стрессом и развитием навыков общения. Кроме того, образовательные учреждения должны поощрять создание сообществ и поддерживающих сетей, где студенты могут делиться своими переживаниями и находить поддержку среди сверстников и преподавателей. Данное направление работы способствует формированию чувства принадлежности и уверенности в своих силах, что является важным элементом психологической устойчивости студентов.

Так, роль образовательных учреждений в укреплении психологической устойчивости студентов неопределима. Создание благоприятной образовательной среды, которая поддерживает развитие личностных качеств и навыков, необходимых для успешного преодоления жизненных трудностей, является залогом формирования устойчивой и адаптивной личности в современном мире.

### **Список литературы**

1. Дарвиш О.Б. Психологическая устойчивость как базовая характеристика личности. Сибирский педагогический журнал. 2008; №7: 362-370.
2. Духновский С.В., Брюзгин А.А. Психологическая устойчивость как условие преодоления критических ситуаций. Вестник Курганского государственного университета. 2008; №1 (11) :131-133. doi: 10.17238/ISSN2223-2524.2008.1.131
3. Матвеева С.В., Смотров Л.Н., Шацков П.А. Исследование психологической устойчивости студентов современного педагогического вуза. Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского. 2024; 78(5): 104-116. doi:10.1038/35057149
4. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения. Вопросы психологии. 1989; №4: 141-148. doi: 10.1186/1471.1989.4.141.
5. Буслаева М.Ю., Долгова В.И. Формирование эмоциональной устойчивости. Челябинск: изд-во РЕКПОЛ, 2010. 205 с.
6. Вернер Э.Э. Устойчивость в развитии. Текущие направления в психологической науке.. 1995; 4(3): 81-5. doi: 10.1089/gtmb.2001.0273
7. Мастен А.С. Обрадович Дж. компетентность и жизнестойкость в процессе развития // Анналы Нью-Йоркской академии наук. 2006; №1094: 13-27. doi:10.1277/112-2164-13-27.
8. Мастен А.С. Обычная магия: уроки исследований устойчивости человеческого развития. Образование Канады. 2009; 49(3): 28-32. doi: 12.14561/ISSN2228-2232.2009.49.3
9. Баранов Е.Г. Информационно-психологическая устойчивость личности: сущность и психологическое содержание. Теоретическая и экспериментальная психология. 2017; № 1: 58-64. doi: 10.1093/gbe/evt046.
10. Араkelов Г.Г., Аршинова В.В., Жданова Г.Е. Стресс-факторы, влияющие на формирование психосоциальной устойчивости личности в период студенчества. Психологическая наука и образование. 2018; № 2:52-60. doi: 10.17238/ISSN2223-2524.2018.2.52

11. Корнилова А.Г., Петрова С.Ф. Социально-психологическая адаптация студентов-первокурсников в университете. Проблемы современного педагогического образования. 2019; № 62. Ч. 2: 128-130. doi: 231/3243.2019.62.2.128
12. Кобаса С.К. Стрессовые жизненные события, личность и здоровье: исследование выносливости журнал личностной и социальной психологии. 1979 г. №37, doi 10.1038/ncomms2256
13. Афанасьева А.А., Виноградова И.С., Фаустова А.Г. Психологическая устойчивость и феноменологически близкие категории. Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2021; № 1:18-27. doi: 10.1002/pro.2659. Epub 2021.18.
14. Фарапонова О.В. Проблема изучения психологической устойчивости личности. Российский психологический журнал. 2007; №4: 90-92. doi: 10.1186/1471.2164.2007.90
15. Клименко И.В., Гончаров С.Н. Психологическая устойчивость как основа личности в ситуациях сложности и неопределенности. ГОУ Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко, Приднестровская Молдавская Республика, г. Тирасполь. 2021:446-450.
16. Костина Л.М. Подходы к формированию психологической безопасности личности. Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2012; № 2(18):72-75. doi: 1145/2234.2012.72
17. Широкоступова А.О. Эмоциональная устойчивость как психологический феномен. Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2016; №4: 45-52. doi: 319/2290.2016.45
18. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. СПб.: Питер; 2004. 256 с.
19. Ильин Е.П. Теория функциональной системы и психофизиологического состояния. В кн.: Психические состояния. СПб.: Питер; 2001:73-83. doi: 433/4928.1176.2001.73
20. Казанков В.В. Трехфакторная модель психологической устойчивости субъекта деятельности // Вестник ЛГУ им. А.С.Пушкина. 2010; №3: 65-76. doi:10.1038/35057149

#### References:

1. Darvish O.B. Psychological resilience as a basic characteristic of personality. Siberian Pedagogical Journal. 2008; No. 7: 362-370.
2. Dukhnovsky S.V., Bryuzgin A.A. Psychological resilience as a condition for overcoming critical situations. Bulletin of Kurgan State University. 2008; No. 1 (11): 131-133. doi: 10.17238/ISSN2223-2524.2008.1.131
3. Matveeva S.V., Smotrova L.N., Shatkov P.A. Study of psychological resilience of students in a modern pedagogical university. Saratov State University named after N.G. Chernyshevsky. 2024; 78(5): 104-116. doi:10.1038/35057149
4. Abolin L.M. Emotional resilience and ways to improve it. Issues of Psychology. 1989; No. 4: 141-148. doi: 10.1186/1471.1989.4.141
5. Buslaeva M.Yu., Dolgova V.I. Formation of emotional resilience. Chelyabinsk: REKPOL Publishing House, 2010. 205 p.
6. Werner E.E. Resilience in development. Current Directions in Psychological Science. 1995; 4(3): 81-5. doi: 10.1089/gtmb.2001.0273
7. Masten A.S., Obradovich J. Competence and resilience in human development. Annals of the New York Academy of Sciences. 2006; No. 1094: 13-27. doi: 10.1277/112-2164-13-27
8. Masten A.S. Ordinary magic: Lessons from resilience in human development. Education Canada. 2009; 49(3): 28-32. doi: 12.14561/ISSN2228-2232.2009.49.3
9. Baranov E.G. Information-psychological resilience of personality: Essence and psychological content. Theoretical and Experimental Psychology. 2017; No. 1: 58-64. doi: 10.1093/gbe/evt046
10. Arakelov G.G., Arshinova V.V., Zhdanova G.E. Stress factors affecting the formation of psychosocial resilience in students. Psychological Science and Education. 2018; No. 2: 52-60. doi: 10.17238/ISSN2223-2524.2018.2.52
11. Kornilova A.G., Petrova S.F. Socio-psychological adaptation of first-year students in university. Problems of Modern Pedagogical Education. 2019; No. 62. Part 2: 128-130. doi: 231/3243.2019.62.2.128
12. Kobasa S.K. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology. 1979; No. 37, doi 10.1038/ncomms2256

13. Afanasyeva A.A., Vinogradova I.S., Faustova A.G. Psychological resilience and phenomenologically close categories. *Personality in a Changing World: Health, Adaptation, Development*. 2021; No. 1: 18-27. doi: 10.1002/pro.2659. Epub 2021.18
14. Faraponova O.V. The problem of studying psychological resilience of personality. *Russian Psychological Journal*. 2007; No. 4: 90-92. doi: 10.1186/1471.2164.2007.90
15. Klimenko I.V., Goncharov S.N. Psychological resilience as the basis of personality in situations of complexity and uncertainty. SEI Pridnestrovian State University named after T.G. Shevchenko, Pridnestrovian Moldavian Republic, Tiraspol. 2021: 446-450.
16. Kostina L.M. Approaches to the formation of psychological safety of personality. *Scientific Notes of the St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*. 2012; No. 2(18): 72-75. doi: 1145/2234.2012.72
17. Shirokostupova A.O. Emotional resilience as a psychological phenomenon. *Psychology. Historical-critical reviews and modern research*. 2016; No. 4: 45-52. doi: 319/2290.2016.45
18. Kulikov L.V. Personal psychohygiene. Issues of psychological resilience and psychoprophylaxis. St. Petersburg: Peter; 2004. 256 p.
19. Ilyin E.P. Theory of the functional system and psychophysiological state. In: *Mental States*. St. Petersburg: Peter; 2001: 73-83. doi: 433/4928.1176.2001.73
20. Kazankov V.V. Three-factor model of psychological resilience of the subject of activity. *Bulletin of Leningrad State University named after A.S. Pushkin*. 2010; No. 3: 65-76. doi: 10.1038/35057149

## **PSYCHOLOGICAL STABILITY OF THE MODERN PERSONALITY OF STUDENTS**

**Manukovskaya D.A.**

**Abstract.** In a rapidly changing world and ever-increasing demands on the educational process, students' psychological resilience is becoming an important factor for successful learning and personal development of students. In this article, the author examines the main components of psychological resilience, such as stress tolerance, adaptability, and emotional regulation, and its impact on the academic and social life of modern students. The author also examines the main methods and strategies that contribute to the development of psychological stability, including cognitive behavioral techniques, the development of self-regulation skills and maintaining a healthy lifestyle. Special attention is paid to the role of educational institutions in creating a favorable environment for strengthening the psychological stability of students.

**Key words:** psychological stability, students, stress tolerance, adaptivity, emotional regulation, self-regulation, educational environment.

### **For citation**

Manukovskaya D. A. Psychological stability of the modern personality of students. // *Medical Psychology in Russia: Network Scientific. Zhurn.* - 2024. - T. 16, No. 4 (85). - P. 45-53 - URL: <https://mprj.elpub.ru/jour> (date of access: hh.mm. yyyy).

Дата принятия 01.11.2024

Accepted for publication 01.11.2024.for all articles № 4(85) 2024