

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СТУДЕНТОВ

К. Д. Сергун, В. В. Москалева

*ГУО «Институт бизнеса Белорусского государственного
университета», г. Минск;*

kristinasergunbsu@mail.ru, moskaliova.sbmt@gmail.com;

науч. рук. – Е. Ю. Казанович, канд. психол. наук

В статье раскрыты содержательные характеристики понятия «жизнестойкость». Цель данного исследования: определить уровень жизнестойкости студентов, как важнейшей составляющей личностного потенциала. Выявлены особенности развития жизнестойкости и антивитальности у студентов второго курса, обучающихся по специальности «управление информационными ресурсами» в Институте бизнеса БГУ. Определены уровни развития жизнестойкости студентов. Приводится описание параметров жизнестойкости. Представленные в статье эмпирические данные со всей определенностью указывают на необходимость формирования жизнестойкости у студентов в процессе обучения в учреждении высшего образования. Обсуждаемые в статье вопросы будут представлять теоретическую и практическую значимость для специалистов учебно-методических подразделений учреждений высшего образования, профессорско-преподавательского состава, психологов.

Ключевые слова: жизнестойкость; модель жизнестойкости, вовлеченность, контроль, принятие риска; антивитальность.

Стремительные тенденции развития современного общества всё больше ускоряют темп жизни человека. Постоянно повышающиеся требования к подготовке специалистов вынуждают персонал компаний не только повышать свой профессиональный уровень, но и развиваться личностно. Одним из важнейших внутренних компонентов личностного и профессионального развития является жизнестойкость.

Впервые понятие «hardiness» предложено психологами С.Кобейса и С.Мадди в начале 80-х гг. XX века [1]. Исследователи определяют жизнестойкость как убеждения человека, которые позволяют ему оставаться активным и препятствуют негативным последствиям стресса. Модель жизнестойкости С.Кобейса и С.Мадди состоит из трех компонентов: вовлеченность – это убежденность человека, в том, что вовлеченность в реальную действительность дает ему возможность найти в ней интересное и важное для себя; контроль – это убеждение человека в том, что на результат того, что происходит в реальности, может повлиять только борьба как выбор собственной стратегии деятельности в конкретной ситуации; принятие риска – это убежденность человека в том, что всё, что с ним происходит, необходимо для его развития, поскольку дает ему опыт как положительный, так и отрицательный.

Особая роль в формировании жизнестойкости отводится периоду обучения студентов в учреждениях высшего образования (УВО).

Современные студенты зачастую очень остро переживают свое профессиональное становление через прохождение различных кризисов: трудности в обучении, сложности в построении межличностных отношений, различные бытовые проблемы.

Для изучения особенностей формирования жизнестойкости студентов в процессе их обучения в УВО нами были использованы две методики.

Первая методика – «Краткая версия теста жизнестойкости» [2]. Эта методика позволяет определить уровень развития трех компонентов жизнестойкости: вовлеченность, контроль, принятие риска, а также интегральный показатель – «жизнестойкость».

В качестве второй методики для изучения особенностей жизнестойкости была выбрана методика «Антивитальность и жизнестойкость» [3]. Данная методика позволяет определить стадию развития антивитального поведения (переживания, мысли, действия), а также индивидуальную систему ресурсов жизнестойкости. Опросник «Антивитальность и жизнестойкость» включает в себя две основные шкалы: «антивитальность» и «жизнестойкость». Шкала «жизнестойкость» определяет факторы, сдерживающие антивитальные тенденции, а также выявляет ресурсы совладания с трудными жизненными ситуациями. Шкала «антивитальность» определяет наличие антивитальных (направленных против биологических потребностей в продолжении жизни и поддержании здоровья) переживаний, мыслей и действий.

Так как в процессе нашего исследования не было выявлено статистически значимых различий по полу, то юноши и девушки были объединены в одну выборку.

Результаты исследования, полученные с помощью методики «Краткая версия теста жизнестойкости» представлены в таблице 1

Таблица 1

Количественные показатели уровня развития жизнестойкости у студентов второго курса (N= 39)

Показатель	Среднее значение	Стандартное отклонение
Общий показатель жизнестойкости	25,49	7,75
Вовлеченность	8,77	2,92
Контроль	8,72	2,51
Принятие риска	8,0	3,17

Сопоставляя полученные нами данные об уровне развития жизнестойкости с данными, представленными разработчиками методики,

можно сделать вывод о том, что уровень развития жизнестойкости у студентов средний, что указывает на необходимость его развития.

Результаты нашего исследования, полученные с помощью методики «Антивита́льность и жизнестойкость» представлены в таблице 2.

Таблица 2

Количественные показатели особенностей жизнестойкости студентов по шкале «жизнестойкость» опросника «Антивита́льность и жизнестойкость» (N=34)

Показатели жизнестойкости	Среднее значение	Стандартное отклонение
Социально-психологическая поддержка	15,47	2,30
Функциональная семья	18,12	3,56
Удовлетворенность жизнью	8,38	2,27
Стремление к успеху	6,50	1,71
Планирование	6,94	1,50
Позитивный образ будущего	7,68	1,68

Анализируя результаты, представленные в таблице 2, необходимо отметить, что показатели жизнестойкости по субшкалам «социально-психологическая поддержка», «удовлетворенность жизнью», «планирование», «позитивный образ будущего» находятся на среднем уровне, а показатели субшкалы «стремление к успеху» находятся у студентов на низком уровне, что не способствует их личностному и профессиональному росту. На высоком уровне развития находится такой показатель жизнестойкости как «функциональная семья». Именно семья является для студентов мощным конструктивным компенсирующим механизмом, сдерживающим антивита́льные тенденции.

Результаты, полученные нами по шкале «антивита́льность» представлены в таблице 3.

Таблица 3

Количественные показатели особенностей жизнестойкости студентов по шкале «антивита́льность» опросника «Антивита́льность и жизнестойкость» (N=34)

Показатели жизнестойкости	Среднее значение	Стандартное отклонение
Антивита́льные мысли и действия	4,44	4,28
Антивита́льные переживания	12,79	7,29
Страх негативной оценки	3,47	2,55
Микросоциальный конфликт	6,03	4,51
Одиночество, недоверчивость	5,35	2,51
Вредные привычки	1,88	1,68
Тревожные руминации	4,15	2,08
Склонность к асоциальному поведению	3,74	2,18

Анализируя результаты исследования, можно сделать вывод о том, что показатели жизнестойкости студентов по шкале «антивитальность», значительно ниже, чем показатели, полученные авторами-разработчиками при стандартизации методики. Наиболее низкие показатели у студентов установлены по субшкале «вредные привычки». Полученные данные убедительно показывают, что для студентов обучающихся в Институте бизнеса БГУ здоровый образ жизни является важной ценностью.

Таким образом, в результате проведенного нами исследования можно сделать следующие выводы:

1. Отсутствуют различия в степени выраженности жизнестойкости у юношей и девушек.

2. Уровень развития жизнестойкости студентов установленный на основании анализа методики «Краткая версия теста жизнестойкости» – «средний» и требует дальнейшего развития.

3. За время обучения в УВО необходимо усилить влияние факторов, сдерживающих антивитальные тенденции у студентов, таких как «стремление к успеху» «социально-психологическая поддержка», «удовлетворенность жизнью», «планирование», «позитивный образ будущего».

4. Студентам следует повышать свой уровень жизнестойкости, при этом не повышая показатели антивитальности, что приведет к увеличению их профессиональных успехов и большей самореализации.

Библиографические рассылки

1. Maddi S. R., Kobasa S. C., Hoover M. An Alienation Test // Journal of Humanistic Psychology. 1979 Vol. 19 № 4 P. 73–76.
2. Осин Е. Н., Рассказова Е. И. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология – 2013. - №2 – с.147–165.
3. Опросник «антивитальность и жизнестойкость» // Научный сетевой журнал [Электронный ресурс]. – 2017. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/oprosnik-antivitalnost-i-zhiznestoykost>. – Дата доступа: 11.04.2019.