

УДК 378.18:37.06

## ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТУДЕНТОВ

**Шмуракова М.Е.**

ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь  
shmurakova@mail.ru

*Статья посвящена проблеме жизнестойкости личности. В статье рассматриваются особенности жизнестойкости в студенческом возрасте. Изучается предположение о взаимосвязи компонентов жизнестойкости с мотивационными составляющими деятельности студентов. Приводятся результаты эмпирического исследования.*

*Ключевые слова: жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска, потребность в достижении, доминантность, выдержка, импульсивность.*

**Введение.** В последние годы значительно возрос интерес к проблеме жизнестойкости личности, ее возможности противостоять негативным жизненным ситуациям. Это связано с тем, что развитие жизнестойкости прямо соотносится с личностной зрелостью и показателями психологического здоровья [1; 2; 3].

В научной литературе феномен жизнестойкости по большей части рассматривается в направлении профилактики психических нарушений, возникающих в результате воздействия экстремальных факторов, подчеркивается, что жизнестойкость является неотъемлемым личностным образованием, развивающимся в процессе жизни человека [4]. Так же делается акцент на связи жизнестойкости со стилевыми характеристиками личности, направленными на совладание со стрессовой ситуацией, на осуществление цели. При этом жизнестойкость оценивается как один из факторов профилактики риска нарушения работоспособности и развития соматических и психических заболеваний в условиях стресса, и одновременно способствующий оптимальному переживанию ситуаций неопределенности и тревоги [1; 3]. Жизнестойкие убеждения создают своего рода «иммунитет» к действительно тяжелым переживаниям. При этом отмечается, что жизнестойкость влияет не только на оценку ситуации, но и на активность человека в преодолении этой ситуации [2].

Понятие жизнестойкость, согласно С. Мадди, отражает психологическую живучесть, расширенную эффективность человека, а также является показателем его психического здоровья. Согласно Мадди, именно жизнестойкость позволяет человеку выносить неустранимую тревогу, сопровождающую выбор будущего (неизвестности), а не прошлого (неизменности) в ситуации экзистенциальной дилеммы. Мадди считает, что *жизнестойкость* представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Показатель жизнестойкости включает в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска [5].

*Вовлеченность* определяется как убежденность в том, что включение в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности. Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни [5].

*Контроль* представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь [5].

*Принятие риска* – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование [5].

Д.А.Леонтьев определяет жизнестойкость как «меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности [5, с. 5]. Д.А.Леонтьев отмечает, что жизнестойкость представляет собой один из ключевых параметров

индивидуальной способности к зрелым и сложным формам саморегуляции, одну из опорных переменных личностного потенциала. В ситуации личностного выбора жизнестойкость выступает фактором, определяющим готовность выбрать новую, непривычную ситуацию, ситуацию неопределенности в противовес равнодушному, безличному выбору или выбору привычной и знакомой ситуации [2; 5].

По данным исследований, проведенным в последние годы жизнестойкость рассматривается в качестве ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов на соматическое и душевное здоровье, а также на успешность профессиональной деятельности [1; 2; 3; 6].

Согласно Д.А. Леонтьеву, Е.И. Рассказовой, выраженность жизнестойкости в целом, как и выраженность ее отдельных компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых [2].

В исследованиях, посвященных жизнестойкости отмечается, что она положительно связана со смысложизненными ориентациями, дает возможность человеку чувствовать себя значимым и достаточно ценным для решения жизненных задач, определяет положительную связь жизнестойкости с самоотношением [3].

Большинством авторов отмечается, что жизнестойкость более характерна для социально зрелой личности, как социально-психологическое явление ярче проявляется во взрослом возрасте и у лиц с более высоким социальным статусом [1; 2; 3; 6].

Интересны исследования показывающие связь жизнестойкости с дезадаптационными формами поведения. Так в исследовании Т.В. Быстровой отмечается, что у осужденных, неоднократно совершавших преступления, значительно снижены показатели по таким компонентам жизнестойкости как вовлеченность и контроль и повышены по показателю склонность к риску [4].

Жизнестойкость снижает вероятность депрессии, повышает стрессоустойчивость, дает уверенность в возможности контролировать события. Цириг Д.А. отмечает, что высокая жизнестойкость характеризует самостоятельную личность, а низкая жизнестойкость присуща беспомощной личности, подверженной апатии и уверенной в бесполезности собственных действий [6].

Большинство авторов отмечают, что жизнестойкость развивается в процессе всей жизни человека и каждый период развития вносит свой вклад в становление жизнестойкости. Период студенчества является одним из наиболее благоприятных периодов для раскрытия жизнестойкости в силу того, что это период начала осознанного социального и жизненного взросления, самопознания и самодетерминации, определения духовных ориентиров и профессиональных перспектив, а в целом – это этап формирования отчетливой жизненной стратегии. На наш взгляд, развитие жизнестойкости в студенческом возрасте способствует творческому подходу к освоению профессиональных навыков, формированию профессионализма.

Одной из целей данного исследования было изучение особенностей жизнестойкости в студенческом возрасте, выявление взаимосвязи жизнестойкости с мотивационными составляющими деятельности студентов.

**Материал и методы.** Для решения поставленных в исследовании задач был использован комплекс взаимодополняющих методов, включающих тест жизнестойкости Мадди (в модификации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой), методику изучения мотивационных особенностей (PRF форму Д. Джексона в модификации И.М. Кондакова). Математико-статистическая обработка результатов работы производилась с помощью пакета программ по статистической обработке данных Statistica for Windows. Анализ данных по математическим критериям считался достоверным при уровне значимости не выше 5% ( $p \leq 0,05$ ), однако анализировались данные и на уровне тенденции ( $0,05 \leq p \leq 0,08$ ).

В пилотажном исследовании приняли участие 170 студентов педагогического, исторического, математического факультетов, факультета белорусской филологии и культуры и студенты художественно-графического факультета: 104 студента первого курса, 14 студентов второго и 52 студента третьего курса. Среди принявших участие в исследовании 140 студенток (82,4% из всех принявших участие в исследовании), 30 студентов (18,6% из всех принявших участие в исследовании).

**Результаты и их обсуждение.** Проведенное исследование показало, что у большинства студентов все показатели жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска, жизнестойкость) выражены на среднем уровне. Уровень выраженности показателей жизнестойкости у студентов представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Уровень выраженности показателей жизнестойкости у студентов

Уровень выраженности	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
Низкий	27,81%	20,71%	8,88%	20,12%
Средний	61,54%	63,31%	53,66%	64,50%
Высокий	10,65%	15,98%	38,46%	15,38%

Так же в исследовании было установлено, что большинство показателей жизнестойкости значимо зависят от гендерного фактора. Так, показатели вовлеченности ( $F=4,19$ ;  $p \leq 0,04$ ), контроля ( $F=18,73$ ;  $p \leq 0,0001$ ) и жизнестойкости ( $F=9,35$ ;  $p \leq 0,002$ ) значимо выше у студентов, чем у студенток. Взаимосвязи показателей принятия риска и пола не выявлено. Результаты проведенного анализа представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Взаимосвязь гендера и показателей жизнестойкости

шкала	Студентки	Студенты	F	p
Вовлеченность	31,85	37	4,19	0,04*
Контроль	24,87	35,33	18,73	0,0001*
Принятие риска	16,67	17,5	2,40	0,12
Жизнестойкость	73,38	86,5	7,73	0,006*

\* различия статистически значимы

Проведенное исследование выявило взаимосвязь жизнестойкости с мотивационными составляющими деятельности студентов. Так в исследовании установлено, что такой компонент жизнестойкости как вовлеченность взаимосвязан с потребностью в достижении, доминантностью, выдержкой, импульсивностью.

Вовлеченность и потребность в достижении связаны прямопропорционально ( $F=4,11$ ;  $p \leq 0,02$ ), т.е. увеличение вовлеченности влечет за собой усиление потребности в достижении и наоборот. Таким образом, человек с развитым компонентом вовлеченности не только получает удовольствие от собственной деятельности, но и ориентирован на особые достижения, готов много работать и предпринимать усилия, чтобы достичь довольно высоких целей. В противоположность этому, не достаточно развитый компонент вовлеченности способствует малой ценности достижений, отсутствию готовности достигать далекие цели. Учитывая, что в качестве поведенческих коррелятов мотивации достижения отмечают активность и результативность деятельности, успех в предпринимательской и профессиональной деятельности, а также успеваемость, низкие уровни развития такого компонента жизнедеятельности как вовлеченность не будут способствовать творческому подходу к освоению профессиональных навыков у студентов, формированию профессионализма.

Также прямопропорциональная взаимозависимость выявлена между показателем вовлеченности и выдержкой ( $F=6,73$ ;  $p \leq 0,002$ ). Таким образом, человек с развитым компонентом вовлеченности характеризуется упорством и настойчивостью в работе, готов много взваливать на себя, готов к монотонной работе. В противоположность этому, не достаточно развитый компонент вовлеченности способствует малой выдержке и настойчивости в работе, избеганию трудностей.

Обратнопропорциональная взаимозависимость выявлена между показателем вовлеченности и импульсивностью ( $F=7,26$ ;  $p \leq 0,001$ ). Таким образом, развитый компонент вовлеченности способствует тому, что человек действует осторожно и рассудительно, держит свои чувства и желания под контролем, в то время как слабая развитость вовлеченности провоцирует развитие склонности к спонтанным действиям, легкости проявления свои чувств и желаний.

Взаимосвязь вовлеченности и доминантности нелинейная ( $F=3,73$ ;  $p \leq 0,02$ ). Согласно полученным данным испытуемые со средними показателями вовлеченности характеризуются более сильным стремлением к доминированию, пытаются влиять на других людей, берут на себя роль руководителя, а испытуемым с низкими и высокими показателями вовлеченности свойственны и более низкие показатели доминирования, отсутствие склонности контролировать других, влиять на них.

С мотивационными составляющими деятельности студентов взаимосвязан и такой компонент жизнестойкости как контроль. В исследовании установлена взаимосвязь контроля с потребностью в достижении, доминантностью, выдержкой.

Прямопропорционально показатели контроля связаны с потребностью в доминировании ( $F=3,57$ ;  $p \leq 0,03$ ) и с выдержкой ( $F=5,73$ ;  $p \leq 0,004$ ), т.е. увеличение контроля влечет за собой усиление потребности в достижении

и наоборот. Таким образом, человек с развитым компонентом контроля упорен и настойчив в работе, готов много взваливать на себя, готов к монотонной работе, характеризуются более сильным стремлением к доминированию, попыткой влиять на других людей, брать на себя роль руководителя. Недостаточно развитый компонент контроля связан с малой выдержкой и настойчивостью в работе, избеганием трудностей, слабым стремлением к доминированию.

Между показателями контроля и потребностью достижения выявлена нелинейная связь ( $F=4,31$ ;  $p \leq 0,01$ ), согласно которой низкие показатели контроля соответствуют низким показателям потребности в достижении. Человек со слабо развитым компонентом контроля придает мало ценности достижениям, не готов достигать далекие цели.

В наименьшей степени с мотивационными составляющими деятельности связан такой компонент жизнестойкости как принятие риска. Согласно данным исследования компонент принятие риска на уровне тенденции связан только с доминантностью ( $F=2,92$ ;  $p \leq 0,06$ ), при чем эта связь не носит характер простой, непосредственной детерминации, а является более сложной, нелинейной. В исследовании была выявлена «U-образная» зависимость между уровнем принятия риска и показателем доминантности. Таким образом, самые низкие показатели доминантности свойственны студентам со средним развитием компонента принятие риска, а самые высокие – студентам с высоким и низким развития компонента принятие риска.

Общий показатель жизнестойкости студентов связан такими мотивационными составляющими деятельности как выдержка ( $F=3,82$ ;  $p \leq 0,02$ ), потребность привлекать к себе внимание ( $F=5,06$ ;  $p \leq 0,008$ ), импульсивность ( $F=3,49$ ;  $p \leq 0,03$ ).

Прямопропорционально общий показатель жизнестойкости связан с выдержкой и с потребностью привлекать к себе внимание, а связь общей жизнестойкости и импульсивности не имеет характер простой, непосредственной детерминации, а является более сложной, нелинейной. Согласно полученным результатам самые низкие показатели импульсивности свойственны студентам со средней и высокой общей жизнедеятельностью, а самые высокие результаты импульсивности диагностируются у студентов с низким показателем общей жизнестойкости.

**Заключение.** Таким образом, проведенное исследование показало, что высокий уровень развития жизнестойкости способствует ориентированности на особые достижения, готовности много работать и предпринимать усилия, чтобы достичь довольно высоких целей упорству и настойчивости в работе, готовности к монотонной работе, склонности действовать осторожно и рассудительно, держать свои чувства и желания под контролем. Данные особенности обеспечивают активность и результативность учебной и профессиональной деятельности.

Проведенное исследование помогает наметить основные направления работы со студенческой молодежью по формированию устойчивых внутренних критериев и ориентиров в своей жизнедеятельности и умению сохранять стабильность деятельности и смысловых ориентации на фоне давлений и изменяющихся внешних условий. Развитие жизнестойкости в студенческом

возрасте способствует творческому подходу к освоению профессиональных навыков, формированию профессионализма.

**Список использованной литературы:**

1. Александрова, Л.А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей / Л.А. Александрова // Психология способностей: современное состояние и перспективы исследований: материалы науч. конф., посвященной памяти В.Н. Дружинина, ИП РАН, 19–20 сентября 2005 г. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – С. 16–22.

2. Леонтьев, Д.А. Опыт структурной диагностики личностного потенциала / Д.А. Леонтьев, Е.Ю. Мандрикова, Е.Н. Осин, А.В. Плотникова, Е.И. Рассказова // Психологическая диагностика. – 2007. – № 1. – С. 8–31.

3. Наливайко, Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности / Т.В. Наливайко: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. – Ярославль, 2006. – 27 с.

4. Быстрова, Т.В. Особенности проявления жизнестойкости у осужденных, неоднократно совершавших преступления / Т.В. Быстрова // Молодой ученый. – 2014. – № 15. – С. 223–225.

5. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.

6. Циринг, Д.А. Исследование жизнестойкости у беспомощных и самостоятельных подростков / Д.А. Циринг // Вестн. Томск. гос. ун-та. – 2009. – № 323. – С. 336–342.

7. Кондаков, И.М. Методика для изучения мотивационных особенностей школьников / И.М. Кондаков // Журнал прикладной психологии. – 1998. – № 4.