

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК ФАКТОР РЕСУРСНОСТИ СТУДЕНТОВ

Е. В. Самаль

*Минск, Филиал Российского государственного социального
университета в г. Минске
(e-mail: elena_samal@mail.ru)*

К. Ю. Плащинская

*Минск, Филиал Российского государственного социального
университета в г. Минске
(e-mail: ksusha13.11@mail.ru)*

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема взаимосвязи жизнестойкости и ресурсности, как проявления адаптационного потенциала, у студентов. Эмпирически доказывается, что чем выше вовлеченность, контроль и принятие риска как проявление жизнестойкости у студентов, тем выше индекс ресурсности, выше адаптационный потенциал личности, выше способность приспособления к обстоятельствам, и выше личностный потенциал студента.

Ключевые слова: жизнестойкость, индекс ресурсности, стресс, студенты.

RESILIENCE AS A RESOURCE FACTOR OF STUDENTS

E. V. Samal, K. Yu. Plashchynskaya

Minsk, Branch of the Russian State Social University in Minsk

Abstract. This article discusses the problem of the relationship between resilience and resourcing, as a manifestation of adaptive potential, in students. It is empirically proved that the higher the involvement, control and acceptance of risk as a manifestation of resilience in students, the higher the index of resourcing, the higher the adaptive potential of the individual, the higher the ability to adapt to circumstances, and the higher the personal potential of the student.

Key words: resilience, resource index, stress, students.

Современные условия жизни можно охарактеризовать как динамически изменяющиеся, стрессогенные, провоцирующие неадекватное поведение и депрессивные состояния. Для того, чтобы противостоять стрессобразующим факторам, от человека требуется развитие таких качеств, как выносливость, гибкость, решительность. Данные качества являются главными составляющими такого понятия как «жизнестойкость».

Понятие «жизнестойкость» как психологический феномен впервые применили С. Кобейса и С. Мадди в контексте теоретических взглядов направлений экзистенциальной психологии и практических знаний в области психологии стресса [1]. Первоначально этот термин употреблялся в западной психологии как «hardiness», чему, по мнению Д. А. Леонтьева, наиболее тождественно понятие «жизнестойкость». [2, с. 85]. Однако

С. Мадди под термином «hardiness» понимал раскрытие творческого потенциала личности и совладание со стрессом. Жизнестойкость, согласно С. Кобейса и С. Мадди включает в себя три компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска [1]. В зарубежной психологии проблемой жизнестойкости занимались также такие знаменитые ученые как М. Босс, Г. Мэй, В. Франкл, Т. Холмс и Р. Раге и др. Экспериментальные исследования показали позитивное влияние высокой жизнестойкости на психологическое состояние личности не только подчас ее попадания в стрессовую ситуацию, но и в обыденной жизни. Высоко развитая жизнестойкость положительно взаимосвязана с личностной креативностью и воображением, и отрицательно коррелирует с механизмом вытеснения и авторитаризмом [3]. В прикладных исследованиях жизнестойкости С. А. Богомаз установил связь жизнестойкости с умением преодолевать стрессовые ситуации. Также он обнаружил, что жизнестойкость прямо коррелирует с психическим и физическим здоровьем. Также С. А. Богомаз определяет жизнестойкость как «личностное свойство, формирующееся у человека в результате специфической связи установок и навыков, позволяющих преобразовывать трудные ситуации в новые возможности» [4, с. 27]. В отечественной науке проблемой жизнестойкости занимались также Р. М. Рахимова, Е. В. Медведева, Т. В. Наливайко и др.

Не менее важным фактором для совладания со стрессами является личностный или адаптационный потенциал. Понятие «личностный потенциал» означает способность человека к умножению своих внутренних возможностей, в первую очередь – способность к развитию [5].

По Д. А. Леонтьеву «личностный потенциал» является интегральной характеристикой уровня личностной зрелости. Формой проявления личностного потенциала является феномен самодетерминации личности. Личностный потенциал отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств, в конечном счете, преодоление личностью самой себя, а также меру прилагаемых ей усилий по работе над собой и над обстоятельствами своей жизни» [6].

Н. А. Коваль понимает потенциал как личностный ресурс, реализуемый в наличной или предлагаемой ситуации. К основным свойствам потенциала Н. А. Коваль относит: плотность как насыщенность значительного количества ценностей, обогащающих потенциал человека; силу как энергию, с которой человек распространяет свой потенциал; устойчивость как постоянство и противодействие внешним неблагоприятным воздействиям; системность как упорядоченность связей между составляющими потенциала; продуктивность как активность человека в достижении поставленных целей; индивидуальность как умение индивида осуществлять саморазвитие и находить адекватные способы самореализации своего потенциала [7].

Как отмечают исследователи (А. Г. Асмолов, Б. А. Вяткин, А. В. Петровский), характерным свойством личностного потенциала является

его непрерывное изменение под влиянием внутренних и внешних факторов. Личностный потенциал способствует адаптации к условиям жизнедеятельности, формированию профессиональных навыков, оказывает влияние на успешность самореализации, учебу, карьеру, развитие своих способностей.

Говоря о личностном потенциале личности, мы в данном случае говорим о ресурсности личности как соотношении потерь и приобретений. Направленность личность, ее адаптационный потенциал оказывает непосредственное воздействие на то, как личность реагирует на происходящее вокруг нее и на какие события акцентирует внимание, позитивные или негативные. Опираясь на имеющийся личностный потенциал, человек формирует себя как личность и как профессионал, вырабатывая определенные индивидуальные эталоны личностного и профессионального развития.

Студенчество является одним из важнейших периодов для раскрытия личностного потенциала, ведь в период обучения студенты сталкиваются с рядом трудностей, которые требуют активности действий, эффективности взаимодействий и продуктивности. Студенчество является периодом интенсивной социализации, отличается сложностью становления личностных черт, развитием так называемой «экономической активности», которая включает в себя понимание самостоятельной производственной деятельности, начало трудовой жизни и подготовку к созданию собственной семьи [8]. Поэтому для того, чтобы период студенчества был благоприятным, человеку крайне важно обладать не только личностными ресурсами, но и высоким уровнем жизнестойкости.

Материал и методы. Исследование проходило в филиале Российского государственного социального университета в г. Минске Республики Беларусь. Респондентами данного исследования выступили студенты разных форм обучения в возрасте от 17 до 48 лет. Выборочная совокупность составила 85 человек. Для исследования использовались следующие методики: тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д. А. Леонтьева); опросник «Индекс жизненной удовлетворенности» Б. Ньюгартена (в адаптации Н. В. Панина).

Результаты и их обсуждение. Рассмотрим результаты изучения жизнестойкости и уровня ресурсности студентов. По результатам исследования было выявлено, что высоким уровнем жизнестойкости обладают 24% испытуемых (14 человек), средний уровень выявлен у 63% (54 человека), низкий уровень у 20% (17 человек). По результатам исследования потерь и приобретений персональных ресурсов у студентов было выявлено, что высоким уровнем ресурсности обладает 51% респондентов (43 человека), средний уровень выявлен у 34% (29 человек) и низкий уровень у 15% (13 человек).

Для выявления взаимосвязи жизнестойкости и уровня ресурсности студентов был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена R_s . Нами были выявлены статистически значимые взаимосвязи обобщенной шкалы жизнестойкости со всеми переменными по оценке потерь и приобре-

тений: «Индекс ресурсности» ($R_s=0,37$, $p=0,004$), «Оценка потерь» ($R_s=-0,27$, $p=0,039$), «Оценка приобретений» ($R_s=0,51$, $p=0,000042$). Приведенные данные говорят о том, что чем выше жизнестойкость, тем выше индекс ресурсности, тем больше сбалансированы жизненные разочарования и достижения, и выше адаптационный потенциал личности, меньше стрессовая уязвимость. Чем выше жизнестойкость, тем выше качество жизни, удовлетворенность жизнью и выше приспособительные возможности, и наоборот. Если показатель жизнестойкости снижен, это может приводить к снижению удовлетворенности жизнью и адаптивных способностей у студентов.

Так же выявлены статистически значимые взаимосвязи шкалы вовлеченности со всеми переменными по оценке потерь и приобретений: «Индекс ресурсности» ($R_s=0,41$, $p=0,001$), «Оценка потерь» ($R_s=-0,31$, $p=0,019$), «Оценка приобретений» ($R_s=0,51$, $p=0,00004$). Это означает, что чем выше вовлеченность в собственную жизнь, тем выше у студентов способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и преодолевать стрессы жизни, соответственно больше сбалансированы жизненные разочарования и достижения.

Выявленные статистически значимые взаимосвязи шкалы контроля со всеми переменными по оценке потерь и приобретений («Индекс ресурсности» ($R_s=0,27$, $p=0,039$), «Оценка приобретений» ($R_s=0,43$, $p=0,0007$)) показывают нам, что чем выше у студентов уверенность во влиянии на происходящее в собственной жизни, тем выше способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и преодолевать стрессы жизни, соответственно больше сбалансированы жизненные разочарования и достижения.

Статистически значимые взаимосвязи шкалы принятия риска со всеми переменными по оценке потерь и приобретений – «Индекс ресурсности» ($R_s=0,30$, $p=0,02$), «Оценка приобретений» ($R_s=0,267$, $p=0,042$) – означают, что чем выше степень принятия риска в собственной жизни, способность извлекать опыт как из позитивных ситуаций, так и из негативных, тем выше степень приобретений в жизни, соответственно и выше степень ресурсности личности.

Заключение. Таким образом, выявленные нами в данном исследовании более высокие показатели уровня жизнестойкости подтверждают, что чем выше вовлеченность, контроль, принятие риска как проявление жизнестойкости у студентов, тем выше индекс ресурсности, выше адаптационный потенциал личности, выше способность приспособления к обстоятельствам, и выше личностный потенциал студента.

Показатели «Оценки приобретений» значительно превышают «Оценки потерь» у студентов, что говорит нам о сбалансированности жизненных разочарований и достижений, высоком адаптационном потенциале личности и низкой стрессовой уязвимости.

Благодаря жизнестойкости студенты воспринимают жизненные проблемы как менее угрожающие и предоставляющие возможность для разви-

тия и дальнейшего роста, как личностного, так и профессионального. Они максимально вовлечены в социальные отношения, способны налаживать коммуникации и вести эффективную жизнедеятельность.

Список использованных источников:

1. Мадди, С. Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / С. Р. Мадди. – Текст : непосредственный // Психологический журнал. – 2005. – № 6. – Т.26. – С. 87–101.
2. Леонтьев, Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д. А. Леонтьев. – Текст : непосредственный // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. – Вып. 1 / под ред. Б. С.Братуся, Д. А.Леонтьева. – Москва : Смысл, 2002. – С. 56-65.
3. Логинова М. В. Влияние жизнестойкости на успешную адаптацию личности студента к условиям обучения в ВУЗе / М. В. Логинова. – Текст : непосредственный // Гуманитарные и социально-экономические науки. – 2009. – № 6 – С. 36–39.
4. Богомаз, С. А. Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека / С. А. Богомаз, Д. Ю. Баланев. – Текст: непосредственный // Сибирский психологический журнал. – 2009. – № 32. – С. 23–28.
5. Тавилова, Н. Н. Личностный потенциал как фактор успешной реализации кадровой стратегии / Н. Н. Тавилова. – Текст : непосредственный // Психология в России и за рубежом : материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2013 г.). – Т. 0. – Санкт-Петербург : Реноме, 2013. – С. 98–103. – Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/109/4480/>. – Дата доступа: 15.09.2022).
6. Леонтьев Д. А. Психология свободы К постановке проблемы самодетерминации личности / Д. А. Леонтьев. // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21. – № 1. – С. 24–25.
7. Ефанова М. И. Самореализационный потенциал и психологическая готовность психолога к осуществлению профессиональной деятельности / под ред. Л. С. Колмогоровой, Ю. В. Трофимовой / Материалы международной научно-практической конференции. – Барнаул : АлтГПА, 2009. – 406 с.
8. Толстых, А. В. Опыт конкретно-исторической психологии личности / А. В. Толстых. – Текст : непосредственный. – Санкт-Петербург : Прайм Еврознак, 2000. – 460 с.

УДК 159.9

ТРАНСФОРМАЦИЯ ЛИЧНОСТИ НАРКОЗАВИСИМОГО И ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ИЗЛЕЧЕНИЮ

П. А. Самусевич

Минск, БГУ

(e-mail: polina_samusevich@mail.ru)

Е. В. Самаль

Минск, БГУ

(e-mail: elena_samal@mail.ru)

Аннотация. В статье делается акцент на важности формирования мотивации к излечению при работе с наркозависимыми людьми. Анализируется имеющийся опыт в преодолении наркомании, а именно эффективные подходы и технологии. Особо обращается внимание на деформацию мотивационно-потребностной сферы наркозависимо-