

Воропаева Е.Д.

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
Научный руководитель – Шмуракова М.Е., канд. психол. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВЫРАЖЕННОСТИ ЧЕРТ ТЕМПЕРАМЕНТА

В условиях современного мира, характеризующегося высокой степенью стресса и быстроменяющейся социально-экономической обстановкой, жизнестойкость становится важным аспектом психологического здоровья и успешной адаптации личности. Жизнестойкость, как психологическая характеристика, представляет собой способность индивида справляться с трудностями, адаптироваться к изменяющимся условиям и сохранять психологическое здоровье в стрессовых ситуациях. В последние десятилетия исследование жизнестойкости стало одной из актуальных тем в психологии, получая внимание как в теоретическом, так и в практическом аспектах [1]. Жизнестойкие убеждения создают своего рода «иммунитет» к действительно тяжелым переживаниям. Отмечается, что жизнестойкость влияет не только на оценку ситуации, но и на активность человека в преодолении этой ситуации [2]. Одной из ключевых задач в этом контексте является понимание того, как индивидуальные различия, в частности черты темперамента, влияют на уровень жизнестойкости. Темперамент, как базовая системообразующая характеристика личности, играет существенную роль в том, как человек реагирует на стрессовые факторы и справляется с жизненными вызовами. Исследования показывают, что различные типы темперамента могут по-разному влиять на проявление жизнестойкости.

Цель: изучение особенностей жизнестойкости в зависимости от выраженности черт темперамента.

Материал и методы. Для решения исследовательских задач использовался комплекс взаимодополняющих методов: изучение и анализ научной литературы по исследуемой проблеме; эмпирическое исследование – личностный опросник ЕРІ (Eysenck Personality Inventory) Г. Айзенк и С. Айзенк, в адаптации А. Г. Шмелёва, Тест жизнестойкости (Hardiness Survey) С. Мадди, в модификации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой. 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 ($0,05 \leq p \leq 0,8$). Исследование проводилось на базе ВГУ имени П. М. Машерова. В исследовании приняли участие студенты 2 курса. Объем исследуемой выборки составляет 30 человек.

Результаты и их обсуждение. В своем исследовании мы опираемся на разработку понятия жизнестойкости Д.А. Леонтьевым, который рассматривает ее как «меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности [1, с.5].

Особенности жизнестойкости изучались с помощью теста жизнестойкости (Hardiness Survey) С. Мадди, в модификации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой. В структуру этого опросника входит 4 шкалы: шкала «Вовлеченность», «Контроль», «Принятие риска» и «Жизнестойкость». Выраженность черт темперамента исследовалась с помощью опросника ЕРІ, определяющего два фактора: *экстраверсию* (*Extraversion*) и *нейротизм* (*Neuroticism*). В.С. Мерлин, Е.А. Климов и другие широко исследовали экстраверсию и нейротизм как психодинамические характеристики темперамента

в контексте проблемы индивидуального стиля деятельности и интегральной индивидуальности [3].

В процессе проведения исследования были получены результаты, показывающие обратно-пропорциональную зависимость между шкалой «Нейротизм» ЕРІ и такими шкалами теста жизнестойкости как: «Вовлеченность» ($F=5,84$; $p\leq 0,006$); «Контроль» ($F=4,96$; $p\leq 0,01$); «Жизнестойкость» ($F=9,05$; $p\leq 0,0006$). Взаимосвязи между шкалой «Экстраверсия – интроверсия» ЕРІ и шкалами теста жизнестойкости не выявлено. Таким образом, можно предположить, что студенты с низким показателем невротизма характеризующиеся спокойствием, уравновешенностью, рассудительностью, эмоциональной зрелостью и надежностью, склонны демонстрировать более высокие показатели жизнестойкости. Этим студентам в большей степени будет свойственна способность выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности.

Заключение. 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 ориентаций на фоне давлений и изменяющихся внешних условий.

С учетом полученных данных, в будущих исследовательских и практических направлениях стоит обратить внимание на развитие программ, направленных на повышение эмоционального интеллекта, управление стрессом и формирование позитивных установок. Создание поддерживающей среды, где студенты могут развивать свои внутренние ресурсы, будет способствовать формированию жизнестойкости и уверенности в себе. Эффективные тренинговые программы станут важными инструментами для принятия адекватных решений в условиях стресса и неопределенности.

Список использованной литературы:

1. Леонтьев, Д.А Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
2. Шмуракова М.Е. Особенности жизнестойкости у студентов / М. Е. Шмуракова // Психологический *Vademecum*: Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в учреждениях различного типа : сборник научных статей . – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2015. – С. 151-157. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/5628> (Дата обращения 04.03.2025).
3. Психодиагностика: учеб.-метод. комплекс по учеб. дисциплин. для спец. 1-23 01 04 "Психология"/ сост. М. Е. Шмуракова; М-во образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Витебский государственный университет имени П. М. Машерова", Фак. социальной педагогики и психологии, Каф. прикладной психологии. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2016. – 307 с.

Гайдукевич Е.Ю.

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
Научный руководитель – Шмуракова М.Е., канд. психол. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ СТУДЕНТОВ

В настоящее время всё больше внимания уделяется исследованию психологических феноменов, связанных с присутствием человека во времени. Одним из таких феноменов является временная перспектива. В современном обществе люди сталкиваются