

Стратегию поведения избегание использовали 14 % испытуемых, после проведения программы по коррекции данные остались без изменений. Данные подростки стремятся не брать на себя ответственность за принятие решений, не видеть разногласий, отрицают конфликт, считают его безопасным. Такое поведение может быть уместным, если предмет разногласий не представляет для человека большой ценности, если ситуация может разрешиться сама собой и конфликт нереалистичный. Но, если наличие конфликта есть, и он перерастает в острую стадию, то данная стратегия не помогает в его разрешении.

Можно сделать вывод, что стратегии компромисс, приспособление, соперничество изменили свои значения, так как появились акцентуированные подростки, сменившие свою стратегию поведения в конфликтной ситуации на другую: сотрудничество. А на первом этапе исследования стратегия сотрудничество отсутствовала у вышеописанных акцентуированных подростков.

Стратегия сотрудничество характеризуется высоким уровнем направленности как на собственные интересы, так и на интересы соперника. Данная стратегия строится не только на основе баланса интересов, но и на признании ценности межличностных отношений. Стратегия сотрудничества отражает стремление противоборствующих сторон совместными усилиями разрешить возникшую проблему.

Таким образом, были выявлены статистически незначимые изменения в коррекции стратегий поведения у акцентуированных подростков. Из чего можно сделать вывод, что в стратегиях поведения у акцентуированных подростков наметилась тенденция к сдвигу.

Научная и социальная значимость проделанной работы заключается в том, что полученные результаты помогают формированию коммуникативных навыков и преодолению конфликтов конструктивными методами еще в подростковом возрасте. Данный результат будет закрепляться и поможет в дальнейших периодах жизни для преодоления и разрешения конфликтных ситуаций без негативных последствий.

Список использованных источников

- 1 Конфликтология / под ред. Т. В. Черняк. – Новосибирск, 2017. – С. 500–619.
- 2 Леонгард, К. Акцентуированные личности / К. Леонгард. – Киев, 2009. – 410 с.

А. В. Шихалова

Научный руководитель: Н. Н. Дудаль, магистр психол. наук
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины
г. Гомель, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

В статье рассматривается феномен жизнестойкости, являющийся личностным образованием, которое развивается на протяжении всей жизни индивида. Исходя из экспериментальных данных, приводятся результаты исследования особенностей жизнестойкости у студентов-психологов заочной формы обучения.

Ключевые слова: жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска, психологическая адаптация.

Феномен «жизнестойкость» возник и стал изучаться в психологии сравнительно недавно: в конце прошлого века. Авторами термина являются американские психологи Сьюзен Кобейса и Сальватор Мадди. Они определили жизнестойкость как целостную систему взглядов о себе, об

окружении и о взаимоотношениях индивида с миром, позволяющую активно и эффективно адаптироваться к жизненным трудностям.

Многолетние исследования С. Мадди позволили ему разработать модель жизнестойкости в виде трехкомпонентной структуры: вовлеченности, контроля и принятия риска. Феномен жизнестойкости представляет собой неотъемлемое личностное образование, которое формируется в детском и подростковом возрасте, и продолжает развиваться на протяжении всей жизни. Развитие компонентов феномена напрямую зависит от отношений родителей к ребенку, так как их поддержка и одобрение способствуют формированию жизнестойкости.

По данным ВОЗ современный мир охвачен с 11 марта 2020 года пандемией нового вируса COVID-19, или SARS-CoV-2. Это вызвало новый виток интереса к исследованиям жизнестойкости и поиск совладания с ситуацией полной неопределенности. Учеными М. Yildirim, G. Arslan и A. Özasan была выявлена у врачей прямая связь с уровнем жизнестойкости и страхом заразиться и заболеть: чем выше жизнестойкость, тем ниже страх заражения [5]. Это свидетельствует об истинности предположения, рассматривающего жизнестойкость как фактор защиты психологического здоровья индивида в условиях пандемии.

При развитой жизнестойкости человек открыт к познанию окружающего мира, готов, как пишет Д. А. Леонтьев «к динамичности отношений с миром, к самоизменению в том направлении, которое будет максимально способствовать самореализации личности в данной жизненной ситуации» [4, с. 17].

В своих работах С. Мадди выделяет два пути личностного развития: индивидуалистский и конформистский. Для индивидуалиста характерен высокий уровень жизнестойкости, так как он в отличие от конформиста берет на себя ответственность за выбор своего жизненного пути. Профессия психолога предполагает индивидуалистское развитие личности, что усиливается в ходе профессионализации, способствуя формированию жизнестойкости и у клиентов. Именно жизнестойкость позволяет психологу избегать возможную личностную деформацию и, как следствие, синдрома эмоционального выгорания.

В отечественной психологии феномен жизнестойкости студентов рассматривался в контексте:

- осмысления студентами понятия «жизнестойкость» (Г. В. Ванакова);
- характеристики жизнестойкости как ресурса позитивного развития личности студентов (Н.О. Леоненко, К. С. Чечурина);
- определения динамики жизнестойкости студентов ВУЗа (Е. В. Ярославкина);
- характеристики жизнестойкости как личностного ресурса в условиях высшей школы (Е. А. Никитина, А. А. Кузнецова);
- изучения жизнестойкости как личностного фактора адаптации к условиям обучения в ВУЗе (М. В. Логинова);
- исследования жизнестойкости у студентов-психологов (Е. В. Юдина);
- сопоставления жизнестойкости иногородних студентов-первокурсников с жизнестойкостью первокурсников, обучающихся в родном городе (И.Р. Муртазина, Е.П. Муртазина) и другие исследования.

Несмотря на содержательность проведенных исследований, феномен жизнестойкости и его компоненты, применительно к студентам-психологам мало изучен. Остается открытым вопрос динамики жизнестойкости студентов-психологов в процессе обучения в высшей школе. Зачастую современные студенты очень остро переживают свое профессиональное становление, проходя ряд кризисных состояний: возрастные кризисы, кризисы индивидуальной жизни (нереализованность, опустошенность), кризисы профессионального обучения (внешние, экзистенциальные, связанные с неопределенностью будущего). Не возникает сомнений, что для будущих психологов жизнестойкость является одним из важнейших личностных качеств, благоприятствующих их профессиональному становлению.

Базой исследования компонентов жизнестойкости у студентов-психологов стал факультет заочного обучения и довузовской подготовки Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины». Выборку составили 30 студентов-психологов, средний возраст – 30,5 лет.

В исследовании был использован «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева. Для обработки результатов использовались программы Excel MS Office и SPSS 15.0.

Проведенное исследование среди студентов-психологов заочной формы обучения выявило общий уровень жизнестойкости и показатели по трем субшкалам в баллах, которое отражено в таблице 1.

Приведенные результаты описательной статистики свидетельствуют, что значение асимметрии по шкале принятия риска превышает стандартную ошибку, что указывает на ненормальность распределения, так как распределение по выборке характеризуется левосторонней асимметрией.

Таблица 1 – Описательная статистика: данные исследования жизнестойкости у студентов-психологов, в баллах

	Вовлеченность	Контроль	Принятия риска	Жизнестойкость
Среднее	36	28,77	17,62	82,38
Ср. норма	37,64	29,17	13,91	80,72
Ст. отклон.	8,74	7,77	3,73	18,1
Ст. отк. норма	8,08	8,43	4,39	18,53
Асимметрия	-0,279464825	-0,32533843	-1,11652531	-0,213714729
Ст. ошибка асимметрии	0,421	0,421	0,421	0,421
Экссесс	0,342376454	-1,35648585	0,645124608	-0,104905041
Ст. ошибка эксцесса	0,821	0,821	0,821	0,821

Среднее значение по всем субшкалам и общему уровню жизнестойкости среди респондентов приближено к среднему значению нормы по всем шкалам, кроме принятия риска. По субшкале принятия риска среднее значение выше среднего нормального и составляет 17,62 балла по сравнению с нормой – 13,91 балла. Это свидетельствует о наличии убежденности в том, что любой опыт: положительный или отрицательный, полезен для индивида. Испытуемые толерантны к неопределенности и в трудных жизненных ситуациях оказываются способны принимать решения и эффективно действовать.

Проведенное исследование выявило, что у студентов-психологов заочной формы обучения значение общей жизнестойкости составило 82,38 баллов по сравнению с нормой – 80,72 балла. Высокий и средний уровень жизнестойкости свидетельствует о наличии системы убеждений о себе самом и окружающем мире, которая помогает индивиду эффективно преодолевать сложные жизненные ситуации. Респонденты достаточно успешно справляются со стрессовыми ситуациями и переживанием возрастного кризиса.

Среднее значение по шкале вовлеченности составило 36 баллов, при норме – 37,64, что говорит о том, что респонденты получают удовольствие от выполнения выбранной ими деятельности.

По шкале контроля среднее значение составило 28,77 баллов, при норме – 29,17. По этим двум шкалам выявлено расхождение в направлении снижения средних значений по выборке. Что же касается показателя принятия риска, то наблюдается превышение среднего выборочного (17,62 балла) над стандартизированным средним (13,91 баллов).

Выявив уровень жизнестойкости в баллах, мы пересчитали в процентах количество студентов с высоким, низким и средним уровнем жизнестойкости по субшкалам (вовлеченность, контроль, принятие риска), а также общий уровень жизнестойкости.

Высокий уровень жизнестойкости показали 30,77 % испытуемых, средний уровень – 46,15 %, что свидетельствует о наличии заинтересованности и удовлетворенности выбранной деятельностью. Эти индивиды открыто выражают свои чувства, умеют принимать себя такими, как они есть, ощущают собственную самобытность, ставят цели и достигают их. Низкий уровень жизнестойкости составил 23,08 %, что говорит о большей восприимчивости респондентов по отношению к жизненным трудностям.

По шкале вовлеченности низкий уровень выявлен у 23,08 % респондентов, что свидетельствует о неадекватной оценке своей деятельности, склонности завышать свои возможности. Испытуемые не получают удовлетворение от деятельности, что возможно связано с возрастными переживаниями кризиса творческой активности либо с нарастанием рутинности в работе. Высокий уровень по шкале вовлеченности показали 23,08 % испытуемых, что говорит о наличии удовлетворенности и удовольствия от выполняемой работы, об активном желании быть в курсе всего происходящего.

По шкале контроля низкие значения выявлены у 30,77 % респондентов. Это свидетельствует об ощущении собственной беспомощности и убежденности в собственной несостоятельности контролировать свою жизнь. Высокий уровень по шкале контроля показали 46,15 % испытуемых, средний уровень – 23,08 %. Они чувствуют способность контролировать происходящее с ними вне зависимости от результата их деятельности.

По шкале принятия риска средних значений у испытуемых не выявлено, что можно объяснить возрастными особенностями переживания кризиса творческой активности. Низкий уровень выявлен у 15,38 % респондентов. Эту группу составили те индивиды, которые сожалеют о прошлом, раздражаются от неожиданных перемен, не любят выходить из зоны комфорта и ощущают, что жизнь проходит мимо. Высокий уровень принятия риска выявлен у 84,62 % испытуемых. Эти индивиды относятся к происходящему как способу получения нового опыта. Они способны эффективно адаптироваться и получать новые знания вне зависимости от результата – негативного или позитивного. Они готовы действовать и воплощать самые смелые идеи. Такие индивиды считают, что стремление к комфорту и внутреннему спокойствию обедняют качество жизни.

Полученные результаты распределения студентов-психологов относительно шкал жизнестойкости отражены на рисунке 1.

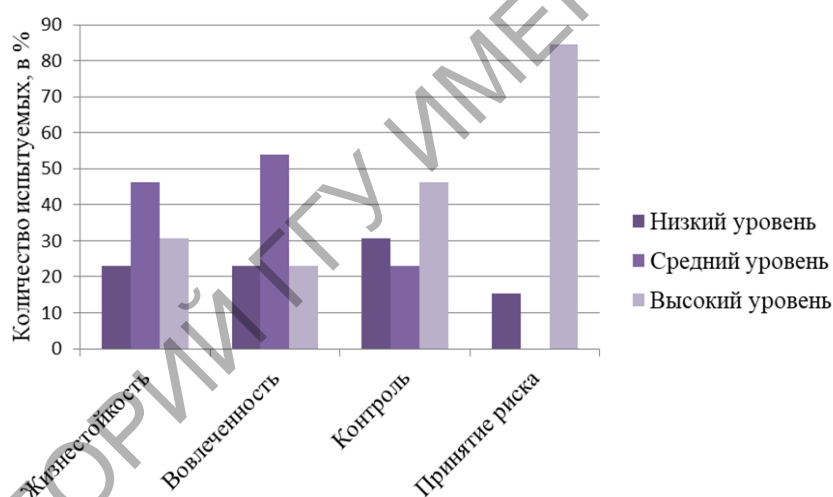


Рисунок 1 – Результаты распределения относительно шкал жизнестойкости у студентов-психологов заочной формы обучения, в %

Таким образом, в результате проведенного исследования было установлено, что студенты-психологи заочной формы обучения обладают повышенным уровнем жизнестойкости. Это способствует формированию позитивного отношения к жизни, развивает уверенность индивида в способности справляться с жизненными трудностями, повышает ответственность за себя и свое будущее.

Список использованных источников

- 1 Леонтьев, Д. А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – М. : Смысл, 2011. – С. 178–210.
- 2 Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – М. : Смысл, 2006. – 63 с.
- 3 Осин, Е. Н. Факторная структура краткой версии Теста жизнестойкости / Е. Н. Осин // Организационная психология. – 2013. – Т. 3, № 3. – С. 42–60.

4 Рассказова, Е. И. Жизнестойкость и выбор будущего в процессе реабилитации / Е. И. Рассказова // Гуманитарные проблемы современной психологии. – Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. – 2005. – № 7. – С. 124–126.

5 Yıldırım M., Arslan G., Özaslan A. Perceived Risk and Mental Health Problems Among Healthcare Professionals During COVID-19 Pandemic: Exploring the Mediating Effects of Resilience and Coronavirus Fear // PsyArXiv. 2020. June 10. URL: <https://doi.org/10.31234/osf.io/84xju> (дата обращения: 16.08.2020).

Д. В. Шкурко

Научный руководитель: М. С. Кожедуб

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

г. Гомель, Республика Беларусь

ПРОБЛЕМЫ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

С конца 2019 года из-за возникшей эпидемиологической ситуации во многих странах мира были введены карантинные меры, которые нанесли ущерб как ментальному, так и физическому здоровью людей. Совершенно очевидно, что в таких обстоятельствах никто не думал о здоровом образе жизни и его составляющих (спорт, питание, личная гигиена, отказ от вредных привычек и т. д.). Несомненно, многие «заедали» стресс любимой едой, и наверняка в ход шли продукты с высоким содержанием сахара, фаст-фуд, жирная и жареная пища.

Больше всего пандемия повлияла на образ жизни подростков. Во время переходного возраста и стресса, вызванного инфекцией, здоровый образ жизни, который и так не был в приоритете детей 14-17 лет, отошёл на задний план.

По данным научного центра здоровья детей [1], хуже всех питаются подростки. Это происходит из-за того, что они резко уходят из-под контроля родителей и пренебрегают здоровым питанием. Часто это приводит к остеопорозу, нарушениям пищеварения, а также к ухудшению обмена веществ и ожирению.

Чтобы выяснить, как сегодня питаются подростки, мы провели опрос учащихся 11-х классов Г Средняя школа № 72 г. Гомеля». Школьникам была предложена анкета, состоящая из 30 вопросов, касающихся различных аспектов питания.

Исходя из полученных данных, видно, что подавляющее большинство опрошенных нами ребят (80 %) часто предпочитают фаст-фуд основным приёмам пищи, что в дальнейшем может привести к болезням желудочно-кишечного тракта, от которых, по статистике, больше всех страдают подростки – около 190 человек на 1000. На первом месте стоят такие болезни как гастрит и дуоденит, далее – заболевания кишечника [2].

Регулярно завтракают 69 % опрошенных. Это связано с тем, что до обеда остается много времени и учащиеся не всегда могут перекусить. Неблагоприятным с гигиенической позиции является то, что 16 % респондентов не завтракают вообще, а это в дальнейшем может привести к заболеваниям пищеварительных системы.

Всего 62 % учащихся употребляют на обед горячие блюда, которые, по рекомендациям врачей, должны присутствовать в рационе каждый день, так как вместе с ними организм получает необходимое количество пищевых волокон, а также стимулируется выработка желудочного сока. На ужин 57 % респондентов предпочитают неполноценные приёмы пищи, к примеру, фаст-фуд или булочки. Однако остальные 43 % устраивают «лёгкие» приёмы пищи (рыба с овощами, творог, омлет и т. д.)

Регулярно употребляют фрукты/овощи/орехи 78 % участников опроса, что является неплохим показателем, так как эти продукты имеют много полезных свойств. Например, фрукты и овощи содержат ферменты, участвующие в переваривании пищи и большое