

стараятся в семье занять господствующее положение, глубоко развито чувство эгоизма. Чувство ревности проявляется в неадекватном поведении, частых конфликтах, ссорах.

Также было определено, что юноши (46,67 %) имеют низкий уровень переживания ревности, что характерно только для 6,66 % девушек. Люди низкого уровня переживания ревности характеризуется двумя качествами: они безразлично относятся к увлечениям партнера либо полностью доверяют ему.

На основе полученных экспериментальных данных, обработанных с применением F-критерия Фишера, можно утверждать, что выборки различаются по разбросу значений: у девушек более высокий уровень переживания ревности. Люди этого уровня очень самолюбивы, любят власть, стараются в семье занять господствующее положение, глубоко развито чувство эгоизма. Чувство ревности проявляется в неадекватном поведении, частых конфликтах, ссорах.

Также было выявлено, что юноши обладают низким уровнем переживания ревности. Люди этого уровня характеризуется двумя качествами: они безразлично относятся к увлечениям партнера либо полностью доверяют ему.

Список использованных источников

1 Ильин, Е. П. Психология любви / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2013 г. – 258 с.

Т. С. Леонова

Научный руководитель: Т. Г. Шатюк, канд. пед. наук, доцент
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ ПРОЯВЛЕНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В СТУДЕНЧЕСКОМ И ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

В статье рассматриваются проблемы проявления жизнестойкости и стрессоустойчивости у студентов и взрослых. Автором приводятся эмпирические данные исследования по методикам «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д. Леонтьева, Е. И. Рассказовой и «Тест на стрессоустойчивость» Т. Холмса и Р. Раге. На основе полученных данных можно выявить особенности проявления жизнестойкости, стрессоустойчивости в студенческом и зрелом возрасте.

Ключевые слова: жизнестойкость, стрессоустойчивость, студенческий возраст, зрелый возраст, психологические особенности

В настоящее время тема преодоления и оптимального проживания сложных жизненных периодов становится все более актуальной. Возникло новое общество, которое предъявляет к человеку новые требования. На сегодняшний день, в связи с происходящими изменениями в самом обществе, требования, которые общество предъявляет человеку, становятся все более жесткими. Ответственность за свою жизнь, за ее успешность полностью и целиком ложится на самого человека. Для успешного согласования этих требований с собственными личностными особенностями и для достижения наиболее оптимальной жизненной стратегии становятся необходимы дополнительные ресурсы. Чтобы адаптироваться к той или иной напряженной ситуации, успешно реализовать себя и многое другое – человеку необходимо выработать навыки решения проблем, приобрести такое качество, свойство личности, которое позволило бы эффективно самореализоваться.

Современные студенты все чаще испытывают высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки в процессе обучения в учреждении высшего образования. Сегодня нередко

наблюдается отрицательная динамика отношения к учебной деятельности. Жизнестойкость личности в учебно-профессиональной деятельности может способствовать повышению как физического, так и психического здоровья молодежи, успешной адаптации в стрессовых ситуациях с выходом на уровень трансадаптации, связанной с самореализацией и самоутверждением личности [2, с. 21]. Развитие личности зрелого человека требует избавления от неоправданного максимализма, который в большей степени характерен для юности и частично для молодости, взвешенности и многогранности подхода к жизненным проблемам, в том числе и к вопросам своей профессиональной деятельности [1, с. 243].

Теоретический анализ проблемы актуализировал проведение эмпирического исследования, выборку которого составили респонденты в количестве 161 человека, из них 101 человек в возрасте от 29 до 60 лет и 60 человек в возрасте от 18 до 22 лет. На основе полученных данных можно выявить особенности проявления жизнестойкости, стрессоустойчивости в студенческом и зрелом возрасте. Результаты по методикам «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д. Леонтьева, Е. И. Рассказовой и «Тест на стрессоустойчивость» Т. Холмса и Р. Раге представлены в таблицах 1–2.

Таблица 1 – Результаты исследования жизнестойкости у респондентов студенческого и зрелого возраста

Параметр	Уровень	Количество человек	
		Студенческий возраст	Зрелый возраст
Жизнестойкость	Низкий	8	42
	Средний	33	31
	Высокий	19	28
Вовлеченность	Низкий	14	47
	Средний	36	33
	Высокий	10	21
Контроль	Низкий	5	49
	Средний	34	34
	Высокий	21	18
Принятие риска	Низкий	4	29
	Средний	29	26
	Высокий	27	46

Таблица 2 – Результаты исследования стрессоустойчивости у респондентов студенческого и зрелого возраста

Степень сопротивляемости стрессу	Количество человек	
	Студенческий возраст	Зрелый возраст
Низкая	6	10
Пороговая	9	9
Высокая	9	19
Большая	36	63

Исходя из представленных в таблицах 1–2 эмпирических данных, можно говорить о том, что у большинства испытуемых в студенческом возрасте показатели жизнестойкости, вовлеченности, контроля и принятия риска находятся в норме.

В зрелом возрасте у большинства респондентов был выявлен низкий уровень вовлеченности. Это говорит о том, что такие люди испытывают чувство отверженности и подавленности, убежденность, что жизнь проходит мимо них.

Исходя из результатов по шкале контроля, низкий уровень был выявлен у большинства респондентов. Это означает, что такие люди испытывают чувство собственной беспомощности, ощущение того, что не все в этой жизни зависит от них, и они не могут повлиять на свою жизнь, ее уровень и качество. Человеку кажется, что все решения за него принимают другие люди.

Респонденты, у которых был выявлен высокий уровень принятия риска, не стремятся к ежедневному жизненному комфорту, так как он кажется им скучным и однообразным. Стремления данных людей заключаются в каждодневном преодолении препятствий, только в них они видят гарантированный успех своей жизнедеятельности, а свою жизнь подноценной и насыщенной.

Стрессоустойчивость – это способность человека выдерживать определенные психофизические нагрузки и переносить стрессы без ущерба для организма и психики. По результатам проведенного исследования оказалось, что у большинства респондентов как в студенческом, так и в зрелом возрасте была выявлена большая степень сопротивляемости стрессу. Для данной категории людей характерна очень высокая степень стрессоустойчивости. Любая деятельность личности, независимо от ее направленности и характера тем эффективнее, чем выше уровень стрессоустойчивости.

Можно отметить тот факт, что повышение уровня стрессоустойчивости прямо и непосредственно ведет к продлению жизни человека. Следовательно, можно говорить, что большинство испытуемых в студенческом возрасте – это люди, которые получают удовольствие от собственной деятельности и в целом от жизни. Они постоянно заняты определенной деятельностью, и это им нравится, они работают с удовольствием, стараются быть в курсе всего происходящего, не останавливаются на достигнутом, любят знакомиться с новыми людьми, находят что-то стоящее и интересное в жизни.

В зрелом возрасте у людей прослеживается низкая удовлетворенность профессиональной деятельностью, снижается направленность на самореализацию, обнаруживаются неадекватность межличностного общения, неудовлетворенность самоконтролем, доверительными отношениями с коллегами, негативное оценивание организации и условий труда. Со средних лет люди существенно сокращают свою социальную активность и локализуют жизнедеятельность преимущественно в узком семейном кругу. Постепенно происходит переход на образ жизни, который характерен для старшего поколения: домашнее хозяйство и просмотр телепередач, работа на приусадебном участке и воспитание подрастающего поколения. Происходит и переоценка личных достижений. Возрастают показатели эмоционального истощения и деперсонализации. На фоне повышения удовлетворенности профессиональной деятельностью и снижения показателей эмоционального истощения и деперсонализации наблюдаются повышение конфликтности, низкая оценка поддержки со стороны друзей и коллег, снижение эмоциональной устойчивости, увеличение тревожности.

Список использованных источников

- 1 Бодалев, А. А. Вершины в развитии зрелого человека / А. А. Бодалев – СПб. : Питер, 2007. – 243 с.
- 2 Молчанов, С. В. Особенности ценностных ориентаций личности в подростковом и юношеском возрастах / С. В. Молчанов // Психологическая наука и образование. – 2005. – № 3. – С. 16–25.