

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В БЕЛАРУСИ И РОССИИ

Актуальность исследования жизнестойкости детерминирована определением стрессовых факторов образовательной среды, которые нарушают психологическую безопасность, что, в свою очередь, приводит к «пограничным состояниям» и росту психических и психосоматических заболеваний среди студенческой молодежи. Жизнестойкость может способствовать повышению физического и психического здоровья студентов при преодолении кризисов и реализации себя как специалиста в будущей профессиональной деятельности [3, с. 73].

Основополагающей концепцией жизнестойкости в психологии является концепция Д.А. Леонтьева о личностном потенциале как базовой индивидуальной характеристике личности. Близкими жизнестойкости являются: смысловые ориентации, как высший уровень самореализации личности; самоотношение как центральное образование личности, которое в значительной степени определяет социальную адаптацию личности; стилевая саморегуляция как существенные индивидуальные особенности самоорганизации и управления внешней и внутренней целевой активностью, устойчиво проявляющиеся в различных ее видах. Феномен жизнестойкости является наиболее общей интегральной характеристикой личности, представляющей собой паттерн самоотношения, стилевых характеристик поведения, который опирается на природные свойства личности. В зарубежной психологии ведущей явилась теория С. Мадди об особом личностном качестве «hardiness» (жизнестойкость). Жизнестойкость рассматривается как интегральная характеристика личности, как определенная степень «живучести» (Л. А. Александрова, А. А. Лебедева), как «отвага быть» (П. Тиллих), «действовать вопреки», «укорененность в бытии» (М. Хайдеггер), «способность преодоления самого себя» (Д. А. Леонтьев), «способность превращать проблемные ситуации в новые возможности» (С. А. Богомаз), «ключевой ресурс» (С. Мадди, А. Н. Фомина), «упругость» (К. Л. Кумпфер, М. Дирст) [3].

По определению С. Мадди, жизнестойкость – это система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации. Жизнестойкость включает в себя три самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Вовлеченность определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Контроль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Принятие риска – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта. Данные компоненты играют большую роль в жизни человека и позволяют справиться со стрессовыми ситуациями [2].

Период студенчества совпадает со вторым периодом юности или первым периодом зрелости, который отличается сложностью становления личностных черт – процесс, проанализированный в работах таких ученых, как Б. Г. Ананьев, А. В. Дмитриев, И. С. Кон, В. Т. Лисовский, З. Ф. Есарева. Характерной чертой нравственного развития в этом возрасте является усиление сознательных мотивов поведения. Заметно укрепляются те качества, которых не хватало в полной мере в старших классах – целеустремленность, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициатива, умение владеть собой. Повышается интерес к моральным проблемам (цели, образу жизни, долгу, любви, верности).

Формирование жизненной устойчивости юношей включает развитие ценностных установок. В юношеском возрасте на уровень самых значимых ценностей выходят: жизнелюбие; образованность; рационализм; смелость в отстаивании своего мнения, взглядов; сила воли. При возникновении критических жизненных ситуаций, связанных с межличностными отношениями (любовь, непонимание близких, предательство друзей,

одиночество) недостаточно развита смысловая саморегуляция, связанная со смыслопорождением, поэтому сложно переосознать, переоценить сложную, конфликтную ситуацию, чтобы найти новый смысл во всем происходящем. На первый план в развитии жизнестойкого поведения у юношей выходят навыки саморегуляции, которые постепенно начинают управляться смыслами (самоконтроль) [2, с. 205].

Цель исследования: провести сравнительный анализ жизнестойкости белорусских и российских студентов.

Выборка исследования:

– 70 студентов, обучающихся в УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»;

– 64 студента, обучающихся в УО «Брянский государственный университет имени академика Ивана Георгиевича Петровского».

В исследовании применялась методика «Тест жизнестойкости» Мадди-Леонтьева, позволяющая выявить уровень развития жизнестойкости, включающей в себя вовлеченность, контроль и принятие риска [1, с. 378].

По данным исследования жизнестойкости у белорусских студентов выявлено среднее значение вовлеченности – 31,74, что является ниже нормы (37,64). Для российских студентов среднее значение вовлеченности составляет 32,87, что является ниже нормы. Следует отметить, что среднее значение уровня вовлеченности у российских студентов выше, чем у белорусских.

Анализ результатов исследования показал, что для выборки белорусских студентов среднее значение контроля 26,69, что ниже нормы (29,17), а для выборки российских студентов 28,47 – незначительно ниже нормы. Среднее значение контроля для выборки российских студентов выше, чем для выборки белорусских студентов.

Среднее значение принятия риска у белорусских студентов 16,4 и российских студентов 17,47, выше нормы (13,91). У российских студентов уровень принятия риска выше, чем у белорусских студентов. Можно предположить, что для выборки, в которой среднее значение принятия риска выше нормы, характерно то, что они способны справляться со стрессом и регулировать свое поведение в зависимости от сложившейся ситуации в процессе обучения и в повседневной жизни, обеспечивая для себя психологически безопасную среду.

Полученные данные свидетельствуют о том, что в выборке белорусских студентов среднее значение жизнестойкости – 74,34. Для выборки российских студентов среднее значение жизнестойкости – 78,81, что приближено к норме (80,72).

Таким образом, установлено, что у российских студентов уровень жизнестойкости, а также уровень компонентов жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска) выше, чем у белорусских студентов. Однако следует отметить наличие испытуемых с низким уровнем вовлеченности, контроля и жизнестойкости. Необходимо обратить пристальное внимание на развитие данных качеств личности студента и при низком уровне их развития оказать психологическую помощь.

С. Мадди совместил две методики – исследование жизнестойкости и здоровый образ жизни. Так была создана программа повышения жизнестойкости, которая называется Hardiness Enhancing Lifestyle Program (HELP) [1]. Программа включает в себя:

– расслабляющие практики (работа с дыханием и мышцами, способы согревания рук, использование методов биологической обратной связи);

– правильное питание;

– практика совладания (обучение решению проблем, исследование эмоциональных качеств);

– обучение коммуникации, развитие навыков общения и социальной поддержки;

– обучение физическим упражнениям, позволяющим сделать деятельность более эффективной;

– избавление от вредных привычек (курение, переедание);

– контроль результатов на протяжении года с целью предупреждения рецидивов.

Список литературы

1. *Леонтьев Д. А.* Психология смысла. М., 2003. 487 с.
2. *Мадди С.* Теории личности: сравнительный анализ. СПб.: «Речь», 2002. 486 с.
3. *Фомина А. Н.* Жизнестойкость личности. М., 2012. 121 с.