

## Связь жизнестойкости и уверенности в себе студентов вуза

*Сукачева Анна Витальевна*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема  
студент*

*Маслова Татьяна Михайловна*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема  
кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии*

### Аннотация

В данной статье проанализированы подходы к определению понятий «жизнестойкость», «уверенность в себе», выявлены критерии, определяющим жизнестойкость, установлены уровни уверенности в себе и жизнестойкости, установлена двойная связь этих феноменов.

**Ключевые слова:** жизнестойкость; вовлеченность, волевое состояние, установка, уверенность в себе, смысловая структура, умения и способности.

## Connection of viability and self-confidence of university students

*Sukacheva Anna Vitalyevna*

*Sholom – Aleichem Priamrusky State University  
Student*

*Maslova Tatyana Mikhailovna*

*Sholom – Aleichem Priamrusky State University  
Ph.D., Associate Professor of the Department of Psychology*

### Abstract

This article analyzes the approaches to the definition of concepts of «viability», «self-confidence», identified criteria determining viability, established levels of self-confidence and viability, established double bond between these phenomena.

**Keywords:** viability, involvement, volitional state, aims, self-confidence, semantic structure, skills and abilities.

Современное общество наполнено трудными жизненными ситуациями, а поэтому жизнь современного человека проходит в очень сложных условиях постоянно сменяющихся друг друга, требования к человеку с каждым днем все возрастают, и все это влияет на развитие стресса. Человек постоянно вынужден приспосабливаться к реальности, в связи с этим, ему необходим высокий уровень жизнестойкости, который бы помогал преодолевать трудности, способствовал бы позитивному выходу из кризисных и конфликтных ситуаций. Одним из критериев жизнестойкости является

уверенность личности в себе, так как – это общее состояние личности, которое обеспечивает успешность общения и деятельности человека, эффективность в социальном обществе. Уверенность в себе является отражением благоприятного опыта человека и закладывается еще с самого детства, как и чувство любви и уважения к самому себе.

Цель данного исследования установить связь жизнестойкости и уверенности в себе, для этого определим данные понятия.

На наш взгляд, в зарубежной и отечественной психологии накоплено достаточно взглядов на феномен жизнестойкости, отражающих ее сущностные характеристики (С. Кобейс, Д.А. Леонтьев, С. Мадди, Е.И. Расказова, А.Н. Фоминова, и др.).

С. Мадди, описывающую согласованность или несогласованность между привычками и реально необходимыми для данной ситуации активизацию или напряжение психики человека, называет жизнестойкостью. Согласно С. Мадди, жизнестойкость – это внутренний ресурс, который зависит от самого человека, это средство, которое придает жизненную ценность, и смысл в любых обстоятельствах. Жизнестойкость также является процессом: от адаптации к самоопределению и реализации своей жизненной цели.

Исследуя жизнестойкость, С. Мадди и С. Кобейс установили, что это личностная характеристика, определяющая уровень психического здоровья человека и отражающая основные жизненные установки: вовлеченность, уверенность в способности контролировать события и готовность рисковать [1].

Феномен жизнестойкости, по определению А.Н. Фоминовой, является неотъемлемым личностным образованием, развивающимся в процессе жизни человека. Ученый считает, что человек, обнаруживает свою жизненную устойчивость в определенных ситуациях, независимо от знания и понимания своей личности [2].

Рассматривая жизнестойкость, Е.И. Расказова определяла ее как личностный ресурс, и как способность использовать внешние ресурсы в жизненных ситуациях [3].

По словам Д.А. Леонтьева, жизнестойкость – это мера способности человека противостоять стрессовой ситуации, сохранять свое внутреннее равновесие и не мешать успешной деятельности.

Ученые Д.А. Леонтьев и Е.И. Расказова считают, что жизнестойкость – это система убеждений о себе, о мире и об отношениях с миром, это утверждение включает три относительно автономных компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска [4].

В трудах К.А. Абульхановой-Славской, В.Б. Высоцкого, В. Вендландт, Ф.И. Иващенко, Е.А. Серебряковой, А. Сальтер, В.Хеферт, Е. П. Щербакова и др. мы обнаружили определение уверенности в себе.

По мнению Е.П. Щербакова, уверенность – это активное волевое состояние, которое часто является одной из характерных черт людей и характеризуется опытом неупорядоченного состояния доверия к себе [5].

С точки зрения Е.А. Серебряковой, уверенность в себе – это высокая самооценка, стабильная связь с техническими и эксплуатационными аспектами самости человека [6].

Уверенность в себе, как считает Н.Ю. Будич, является фактором личностного самоопределения, поскольку между уверенностью и идентичностью существует взаимосвязь. Предпосылками укрепления уверенности являются личный опыт человека, обратная связь с внешним миром и преобладающей позитивной поддержкой успешных попыток достижения личных целей.

Согласно Н. Ю. Будич, уверенность в себе – это одна из форм субъективной уверенности, ядро которой устойчивое позитивное отношение человека к его собственным способностям, которые проявляются в общении и предполагают его личную приверженность [7].

В структуре уверенности В.Г. Ромек выделяет когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты. Ученый считает, что уверенность в себе – это качество личности, ядром которого является положительная оценка собственных умений и способностей, достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения потребностей. Уверенное поведение – это набор способностей и навыков, который обеспечивает самореализацию человека в соответствующей социальной среде [8].

Уверенность в себе А.С. Прангишвили исследовал в соотношении к личности. Если полученная информация не вступает в противоречие с существующими установками, то возникает уверенность. Если информация не соответствует установке человека, произойдет задержка на объекте, которая конфликтует с установкой, это вызывает чувство неуверенности, затрудняет достижение цели, но также может изменить установку [9].

На наш взгляд, уверенность личности в себе проявляется как отражение иерархии, интегративности, степени дифференциации некоторой смысловой структуры и бесконфликтности. В зависимости от содержания и уровня обобщенности смысловой структуры уверенность личности в поведении принимает разные формы [10].

Проанализировав теоретические подходы к определению жизнестойкости и уверенности в себе личности, мы экспериментально установили их связь.

Данное исследование проводилось на базе Приамурского государственного университета имени Шолом-Алейхема. В исследовании приняли участие 68 респондентов с 1 по 4 курсы, обучающиеся на факультете ПП-ЦПО.

Исследование проводилось с помощью методик: «Жизнестойкость личности» (С. Мадди, в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой), для определения уровня уверенности в себе, мы использовали одноименную методику В.Г. Ромека.

Используя методику С. Мадди, мы установили уровень жизнестойкости студентов вуза. Результаты исследования отражены в таблице 1.

Таблица 1. – Уровень развития жизнестойкости студентов вуза

Уровень развития жизнестойкости студентов вуза					
Высокий		Средний		Низкий	
Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
17	25,0	45	66,2	6	8,8

Анализ результатов исследования, отраженных в таблице 1, показывают, что у студентов вуза преобладает средний уровень развития жизнестойкости, он диагностирован у 45 респондентов, что составляет 66,2 %, от общего количества респондентов, эти респонденты достаточно хорошо могут справляться с большинством трудностей и препятствий, они также демонстрируют настойчивость и выносливость в трудных ситуациях.

Высокий уровень развития жизнестойкости диагностирован у 17 респондентов, что составляет 25,0 %, от общего количества респондентов, эти респонденты демонстрируют устойчивость и настойчивость к большинству проблем, это проявляется в сильном чувстве ответственности в сложных жизненных ситуациях, решая все важные задачи, они могут проявить себя быстро и эффективно.

Низкий уровень развития жизнестойкости студентов вуза диагностирован у 6 респондентов, что составляет 8,8% от общего количества респондентов, эти респонденты могут решать проблемы, но по мере их роста они могут испытывать стресс и потерю сил.

Используя методику В.Г. Ромека, мы установили уровень уверенности в себе студентов вуза. Результаты исследования отражены в таблице 2.

Таблица 2. – Уровень уверенности в себе студентов вуза

Уровень уверенности в себе					
Высокий		Высокий		Высокий	
Кол-во	Кол-во	Кол-во	Кол-во	Кол-во	Кол-во
20	20	20	20	20	20

Анализ результатов исследования, отраженных в таблице 2, показывают, что у студентов вуза преобладает средний уровень уверенности в себе, он диагностирован у 41 респондента, что составляет 60,3 %, эти респонденты имеют оптимальное состояние уровня уверенности в себе, могут легко решить большинство проблем, принимают решения в трудных ситуациях, контролируют свои собственные действия и результаты.

Высокий уровень уверенности в себе диагностирован у 20 респондентов, что составляет 29,4 % от общего количества исследуемых, эти

респонденты контролируют свои собственные действия и результаты и без особых усилий справляются с проблемами.

Низкий уровень уверенности в себе диагностирован у 7 респондентов, что составляет 10,3 % от общего количества исследуемых, эти исследуемые крайне неуверенные в себе люди, они часто стесняются и смущаются, чувствуют себя неуютно в определенных ситуациях с точки зрения способностей и неуверенности в себе, чувствуют себя бесполезными и имеют крайне негативные мысли.

Связь жизнестойкости и уверенности в себе студентов вуза мы установили с помощью коэффициента корреляции Пирсона.

Анализ полученных результатов относительно связи жизнестойкости и уверенности в себе позволил констатировать наличие двухсторонней связи ( $r=0,516$ ,  $p<0,01$ ) между уровнем жизнестойкости и уровнем уверенности в себе.

Таким образом, уверенность личности в себе зависит от уровня жизнестойкости и жизнестойкость зависит от уверенности личности в себе, поэтому важно развивать у личности эти качества одновременно.

### **Библиографический список**

1. Maddi, Salvatore R., and Khoshiba, Deborah M. Hardiness and Mental Health // *Journal of Personality Assessment*. 1994. Т.63. С.265-274.
2. Фомина А.Н. Жизнестойкость личности: монография – М.: МПГУ, 2012. – 152 с.
3. Рассказова Е.И. Жизнестойкость и выбор будущего в процессе реабилитации // *Гуманитарные проблемы современной психологии – Известия Таганрогского радиотехнического университета*. 2005. № 7 С. 124-126.
4. Леонтьев Д.А. Рассказова Д.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63с.
5. Щербаков Е.П. Уверенность как состояние, свойство и качество // *Психология личности и деятельности спортсмена*. М., 2018. С. 51-60.
6. Серебрякова Е.А. Уверенность в себе и условия ее формирования у школьников: дис. канд. психол. наук. М.: МГУ, 1955. 201 с.
7. Будич Н.Ю. Исследование уверенности в себе // *Социальная работа в Сибири: сб. науч. тр. – Кемерово, 2004*.
8. Ромек В.Г. Понятие уверенности как социально-психологическая характеристика личности: дис. канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 2007. 256 с.
9. Прангишвили А.С. К проблеме основ уверенности в воспоминании // *Труды института психологии им. Д.Н. Узнадзе*, 1956. Т. 10.
10. Маслова Т.М. Пилотажное исследование уверенности в себе студентов вуза // *Постулат*. 2017. № 5-1(19). URL: <http://e-postulat.ru/index.php/Postulat/article/view/594/615> (дата обращения: 31.03.2019). ISSN 2414-4487