

## **Сравнительный анализ жизнестойкости студентов-первокурсников и выпускников**

*Павлова Юлия Александровна*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема  
магистрант*

*Маслова Татьяна Михайловна*

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

### **Аннотация**

В статье проанализированы взгляды ученых на понятие «жизнестойкость», описаны показатели жизнестойкости. С помощью теста жизнестойкости (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева) выявлен уровень жизнестойкости, предпринята попытка провести сравнительный анализ уровня развития жизнестойкости и ее показателей у студентов-первокурсников и выпускников.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, вовлеченность, принятие риска, контроль, отвергнутость, деятельность, успех.

### **Comparative analysis of viability of first-year students and graduates**

*Pavlova Julia Alexandrovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University  
master student*

*Maslova Tatyana Mikhailovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University  
candidate of pedagogical sciences, associate professor*

### **Abstract**

The article analyzes the views of scientists on the concept of «viability» describes the indicators of viability. Using the test of viability (S. Muddy's method, adaptation of D. A. Leontyev), the level of viability was identified, an attempt was made to conduct a comparative analysis of the level of development of viability and its indicators in first-year students and graduates.

**Keywords:** viability, involvement, risk taking, control, rejection, activity, success.

Проблема поведения человека в жизненных ситуациях достаточно актуальна в последнее время, что связано с высоким уровнем получения информации и ускорением ритма жизни современного человека. Ответственность за свою жизнь и за качество ее успеха ложится на плечи

самого человека. Для того чтобы реализовать свой потенциал, успешно адаптироваться к такому напряжению, человеку необходимо вырабатывать навыки решения проблем, приобрести такое личностное качество, которое позволило бы эффективно самореализовываться.

Для всего этого требуется изучение феномена жизнестойкости (*hardiness*), который ввел С. Мадди. Данный феномен понимается как паттерн структуры установок и навыков, который дает возможность превратить изменения вокруг возможностей человека. В своих трудах, Сальвадор Мадди выделил три компонента жизнестойкости – это вовлеченность, контроль и принятие риска [4].

Значимой является высокая интенсивность всех трёх составляющих психического здоровья, оптимальный уровень работоспособности и активности в стрессовых условиях.

В отечественной психологии проблема жизненных ситуаций, в частности трудных и экстремальных ситуаций разрабатывается многими авторами, основываясь на таких понятиях, как копинг-стратегии, стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями, посттравматическое стрессовое расстройство. С данными понятиями работали: Л.А. Александрова [1], Г.В. Ванакова [2], Ф.Е. Василюк, С.И. Ерина, В.В. Козлов, Ц.П. Короленко, Ш. Магомед-Эинов, К.М. Муздыбаев, Н.Н. Пуховский, М.М. Решетников, Н.В. Тарабрина и другие.

В отечественной психологии разработка этой проблематики связана с исследованиями совладания с трудными ситуациями (А.В. Либин, Е.В. Либина), смысла жизни и акмеизма (В.Э. Чудновский), с проблемой жизнестойкости (Д.А. Леонтьев) [3], личностно-ситуационного взаимодействия (Е.Ю. Коржова), самореализации личности (Л.А. Коростылева), саморегуляции личностной активности (А.К. Осницкий, В.И. Моросанова).

Данный феномен привлёк внимание многих исследователей, в том числе и известного отечественного психолога Д.А. Леонтьева. Он перевел термин «*hardiness*» в переводе на русский язык – жизнестойкость, что в дальнейшем усилило данный термин особой эмоциональной окраской.

Проведя теоретический анализ исследований жизнестойкости студентов вуза [5], мы провели экспериментальное исследование и выявили уровень жизнестойкости и ее показателей. Базой исследования мы определили Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема, г. Биробиджан. В исследовании приняли участие студенты вуза в количестве 80 респондентов.

По методике С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева «Тест жизнестойкости», мы провели исследование и установили уровень жизнестойкости студентов вуза. Результаты показателей уровня жизнестойкости студентов-первокурсников и выпускников по методике С. Мадди представлены в таблице 1.

Сравнительный анализ результатов исследования показывает, что у студентов-первокурсников преобладает средний уровень вовлеченности, он

диагностирован у 24 респондентов, что составляет 60,0 %, такие студенты убеждены, в том, что в любых ситуациях и отношениях предпочтительнее оставаться вовлеченным: быть в курсе происходящего, находиться в контакте с окружающими людьми, принимать участие в происходящем, но при этом не быть фанатичным и проявлять сдержанность в общении.

Таблица 1. – Сравнительный анализ результатов показателей уровня жизнестойкости студентов-первокурсников и выпускников

Респонденты	Уровень	Показатели жизнестойкости							
		Вовлеченность		Контроль		Принятие риска		Жизнестойкость	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Первокурсники	Высокий	11	27,5	15	37,5	12	30,0	15	37,5
	Средний	24	60,0	18	45,0	22	55,0	19	47,5
	Низкий	5	12,5	7	17,5	6	15,0	6	15,0
Выпускники	Высокий	20	50,0	13	32,5	15	37,5	19	47,5
	Средний	15	37,5	23	57,5	18	45,0	16	40,0
	Низкий	5	12,5	4	10,0	7	17,5	5	12,5

Высокий уровень вовлеченности диагностирован у 11 респондентов (27,5%), такие студенты не сдержаны, они посвящают максимум себя, своего времени и внимания другим людям, окружающей действительности, человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности.

Низкий уровень вовлеченности диагностирован у 5 респондентов, (12,5%), такие студенты ощущают чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни, они более сдержаны.

У выпускников преобладает высокий уровень вовлеченности, он диагностирован у 20 респондентов, что составляет 50,0%, такие студенты предпочитают оставаться вовлеченным. У них больше желания быть в курсе происходящего, находиться в контакте с окружающими людьми, они посвящают максимум своих усилий, времени, внимания тому, что происходит вокруг, принимают участие в происходящем, получают максимум удовольствия от собственной деятельности.

Средний уровень вовлеченности диагностирован у 15 респондентов (37,5%).

Низкий уровень у 12,5% респондентов, у них отсутствие вовлеченности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Другая составляющая жизнестойкости – контроль. У студентов-первокурсников преобладает средний уровень (18 респондентов – 45,0%), такие студенты убеждены в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован, они контролируют ситуацию по мере своих возможностей.

Высокий уровень контроля диагностирован у 15 первокурсников (37,5%), и у 13 выпускников (32,5%), они принимают ситуацию, такой как она есть, то есть изменяют свое отношение к ней, переоценивают происходящее. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Низкий уровень контроля диагностирован у 7 респондентов, такие студенты ощущают беспомощность.

Средний уровень контроля преобладает у 57,5% опрошенных выпускников, такие студенты убеждены в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован, они контролируют ситуацию по мере своих возможностей.

Низкий уровень контроля выявлен у 10,0% опрошенных выпускников.

Третий компонент жизнестойкости – принятие риска.

Высокий уровень диагностирован у 12 первокурсников (30,0%) и у 15 выпускников (37,5%), эти студенты убеждены в том, что все то, что с ними случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного.

У 22 первокурсников (55,0%) и у 18 выпускников (45,0%) – средний уровень принятия риска. Они идут на риски, осознавая все преимущества и все недостатки, могут отступить если ситуация будет мешать им.

Низкий уровень принятия риска диагностирован у 6 первокурсников (15,0%) и у 7 выпускников, что составляет 17,5%, для таких студентов чувство угрозы – постоянное состояние.

Значимой является высокая интенсивность всех трёх составляющих психического здоровья, оптимальный уровень работоспособности и активности в стрессовых условиях. И у студентов первого курса преобладает средний уровень жизнестойкости (47,5%), высокий уровень – 37,5%, низкий – 15,0% опрошенных. У выпускников преобладает высокий уровень жизнестойкости (47,5%), средний уровень – 40,0%, низкий – 12,5% опрошенных.

Для расчета согласия эмпирического распределения и предполагаемого теоретического мы, с помощью критерия хи-квадрат проверили гипотезу об отсутствии различий между показателями: уровня жизнестойкости, контроля (жизни), принятия риска, вовлеченности студентов-первокурсников и выпускников и установили, что все показатели (уровень жизнестойкости – 4,3; контроль (жизни) – 7,4; принятие риска – 4,1; вовлеченность – 26,8) находятся в зоне значимости, следовательно, в результатах исследования показателей жизнестойкость, контроль (жизни), принятие риска, вовлеченность студентов-выпускников и студентов-первокурсников

выявлены статистически значимые различия, то есть эти показатели находятся на разном уровне развития.

Проведя сравнительный анализ результатов исследования, мы установили, что среди опрошенных студентов-первокурсников преобладает средний уровень жизнестойкости (47,5%), а среди студентов-выпускников – высокий уровень жизнестойкости, он диагностирован у 19 респондентов, что составляет 47,5%.

Анализ результатов исследования позволяет утверждать, что студентам-первокурсникам необходима психолого-педагогическая поддержка, разностороннее общение и включенность в разнообразную деятельность.

На наш взгляд, перспективой дальнейших изысканий в данном направлении могут быть позитивное изменение жизнестойкости личности студента, в частности развитие контроля (жизни), принятие риска, вовлеченность.

### **Библиографический список**

1. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 82-90.
2. Ванаква Г.В. Становление жизнестойкости молодежи: региональные аспекты: монография – Биробиджан: Изд-во ДВГСГА, 2008. 137с.
3. Леонтьев Д.А., Рассказова Д.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
4. Мадди С. Жизнестойкость, ее диагностика и тренинг. М.: Институт экзистенциальной психологии и жизнестворчества. 2002. 194 с.
5. Сукачева А.В., Маслова Т.М. Связь жизнестойкости и уверенности в себе студентов вуза // Постулат. 2019. №4. URL: <http://e-postulat.ru/index.php/Postulat/article/view/2567/2610>