

УДК-37.013: 376.5

Дубовицкая Дарья Александровна
кандидат культурологии, старший преподаватель Педагогического института ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина» (г. Тамбов)

Dubovitskaya Darya Aleksandrovna
Candidate of Cultural Studies, Senior Lecturer at the Pedagogical Institute, Derzhavin Tambov State University (Tambov)

Уваров Евгений Алексеевич
доктор психологических наук, профессор Педагогического института ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина» (г. Тамбов)

Uvarov Evgeniy Alekseevich
Doctor of Psychological Sciences, Professor at the Pedagogical Institute, Derzhavin Tambov State University (Tambov)

**ЗНАЧЕНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ
В УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА**

**THE IMPORTANCE
OF HARDINESS IN EDUCATIONAL
AND PROFESSIONAL ACTIVITY
OF A STUDENT**

Аннотация:

В статье представлены результаты исследования влияния жизнестойкости студентов на эффективность в учебно-профессиональной деятельности. Выявлены различия в уровне жизнестойкости студентов с разной академической успеваемостью. Предложены психологические техники для формирования жизнестойкости студентов с низким уровнем компонентов жизнестойкости.

Abstract:

The article presents the results of studying the impact of students' hardiness on the effectiveness of educational and professional activities. Differences in the level of hardiness of students with different academic performance are revealed. Psychological techniques are proposed to form the hardiness of students with a low level of components of hardiness.

Ключевые слова:

жизнестойкость, студенчество, учебно-профессиональная деятельность, психологическое и физическое здоровье, личностное развитие.

Keywords:

hardiness, students, educational and professional activities, psychological and physical health, personal development.

Современный человек живет в постоянно и активно меняющемся обществе. Происходят изменения в области экономики, политики, экологии, социальных отношений, что сказывается на скорости технического и технологического прогресса. Все это проявляется в различных сферах жизнедеятельности личности, в том числе и в современной образовательной среде, что отражается на особой социальной группе – студенчестве. Помимо преодоления трудностей межличностного общения, определения жизненных ценностей и приоритетов, студент сталкивается со значительным эмоциональным и интеллектуальным напряжением в учебно-профессиональной деятельности, и от того, насколько он будет быстро реагировать на изменяющиеся условия и адаптироваться к ним, стойко принимать внешние обстоятельства, сохраняя внутреннюю гармонию и развивая собственный потенциал, зависит успешность его академической успеваемости сегодня и эффективность деятельности в различных жизненных сферах в дальнейшем.

Студенчество – это особый период в жизни молодого человека, который характеризуется формированием высокого образовательного уровня, познавательной мотивации и социальной активности, а также гармоничным сочетанием интеллектуальной и социальной зрелости [4]. А обстоятельства современной жизни, нагрузки информационные и эмоциональные, а также отсутствие способов преодоления различных жизненных трудностей приводят к стрессовым ситуациям, попадая в которые у студента повышается риск возникновения психологических проблем в виде негативных переживаний, нарушения межличностных взаимоотношений, снижении успеваемости, устойчивости личности, самооценки [3]. Поэтому очень важно на данном этапе развивать личностные характеристики, позволяющие сглаживать влияние различных неблагоприятных воздействий окружающей действительности и повышать эффективность обучения, закладывая основу профессиональной деятельности. В связи с этим стоит говорить о главной характеристике личности в борьбе со стрессовыми ситуациями – жизнестойкости.

Понятие жизнестойкости, введенное американским психологом С. Мадди, определяется как фундаментальная личностная характеристика, которая позволяет предопределять воздействие на сознание человека различных

жизненных обстоятельств, как благоприятных, так и неблагоприятных. Жизнестойкость как интегративная характеристика личности ответственна за успешность преодоления личностью жизненных трудностей и предполагает психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, являясь показателем его психического здоровья [6]. Жизнестойкость состоит из трех составляющих: включенность, контроль и принятие риска. Первая позволяет полностью включаться в решение трудных жизненных задач, дает мотивацию к самореализации и лидерству [2]. Контроль способствует поиску путей совладания с негативными жизненными обстоятельствами, осознанно снижать значимость травмирующих событий, что приводит к минимальному отрицательному влиянию на психику и здоровье личности. И третья составляющая – принятие риска – позволяет относиться к происходящему как вызову собственным возможностям, способствующим развитию личностного потенциала [7].

По мнению С. Мадди, для сохранения психологического и физического здоровья, работоспособности и активности в кризисных ситуациях, важна выраженность всех трех составляющих жизнестойкости. В основном и включенность, и контроль, и принятие риска развиваются в детстве, отчасти в подростковом возрасте, а гармоничное развитие всех составляющих жизнестойкости решающим образом зависит от взаимоотношений родителей с ребенком: их любовь, одобрение и поддержка, в том числе и поддержка инициативы ребенка, его стремления самостоятельно решать жизненные задачи различной сложности, испытывая свои возможности; а также от разностороннего общения, богатых впечатлений, изменчивости окружающей обстановки [5]. Однако существуют тренинги жизнестойкости, позволяющие развивать эту важную личностную характеристику значительно позже – уже во взрослом возрасте.

Жизнестойкость также включает в себя два компонента: жизнестойкое поведение и жизнестойкое отношение. Жизнестойкое отношение позволяет личности воспринимать стрессовые ситуации как менее значимые и успешно преодолевать трудности благодаря включенности в происходящее, готовности к решению проблемы и принятию ответственности за результат. Жизнестойкое поведение направлено на личностное развитие в стрессовых ситуациях и подразумевает под собой, прежде всего, активное преодоление

трудностей, ориентацию на сохранение физического и психологического здоровья, а также формирование и совершенствование личностных ресурсов посредством мобилизации сил и избегания крайностей. Поэтому человек, обладающий высоким уровнем жизнестойкости, способен увидеть в непростых жизненных обстоятельствах новые пути решения тех или иных задач, новые возможности для самореализации и самоактуализации, что в дальнейшем приводит к формированию особых личностных характеристик, способствующих гармоничному психологическому развитию [1].

Поэтому студент, обладающий высоким уровнем жизнестойкости, будучи гибким к меняющимся условиям, способен снижать значимость происходящих негативных событий, творчески подходит к преодолению жизненных трудностей, что благотворно отражается на развитии его личности.

В данной статье приведены результаты исследования, целью которого было выявление влияния жизнестойкости на успешность учебно-профессиональной деятельности студентов. В исследовании приняли участие 84 студента 1 курса среднего профессионального образования специальности «Правоохранительная деятельность» Тамбовского государственного университета в возрасте от 16 до 18 лет. Для исследования мы использовали тест жизнестойкости С. Мадди в отечественной адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой, который содержит 45 утверждений и позволяет измерить уровень жизнестойкости по трем субшкалам: включенность, контроль, принятие риска. Общий показатель жизнестойкости рассчитывается путем суммирования всех показателей. В качестве критерия успешности учебно-профессиональной деятельности была выбрана академическая успеваемость студентов в течение учебного года, а выборка была разделена на три группы по уровню средней оценки (табл. 1).

Таблица 1

Показатель академической успеваемости студентов

Студенты	Средний балл	%
Учащиеся на «3»	до 3,5	5
Учащиеся на «4»	3,6-4,4	77
Учащиеся на «5»	от 4,5	15

Корреляционный анализ эмпирических данных позволил выявить положительную зависимость (показатель 0,35) между успешностью студентов в академическом отношении и общим уровнем жизнестойкости (рис. 1), что также прослеживается и отдельно по всем субшкалам жизнестойкости (табл. 2).

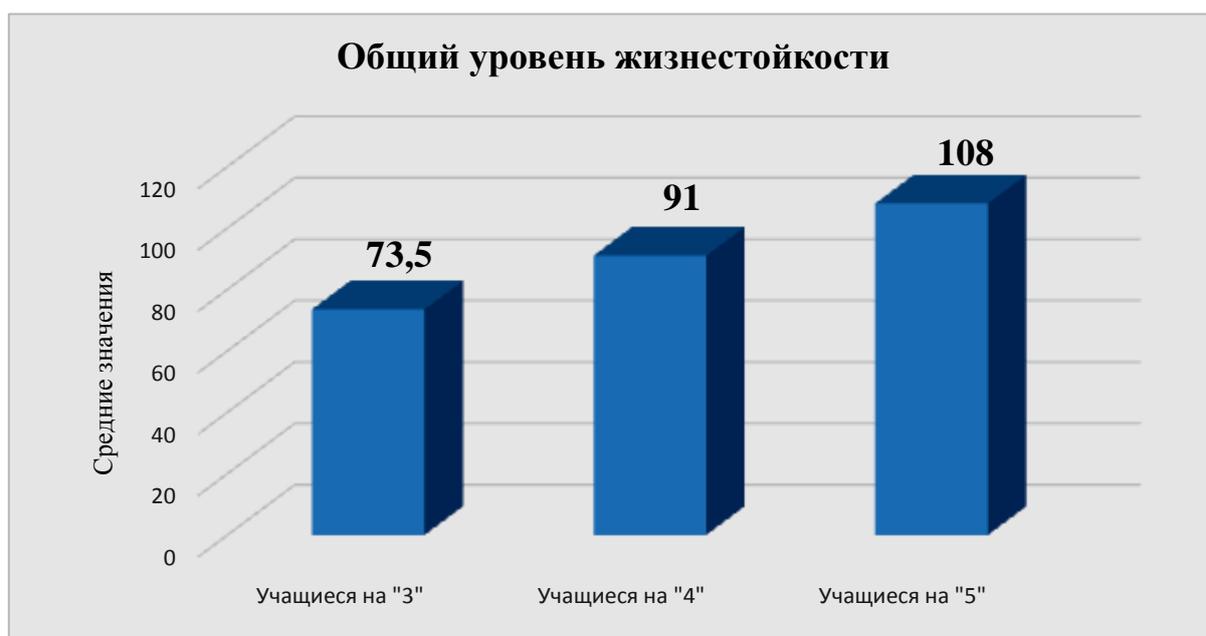


Рис. 1 – Общий показатель жизнестойкости у студентов с разной академической успеваемостью

Таблица 2

Показатель жизнестойкости респондентов

	Учащиеся на «3»	Учащиеся на «4»	Учащиеся на «5»
Включенность	31	39	47
Контроль	27	34	40
Принятие риска	15,5	18	21

Высокий уровень включенности, в противоположность отчужденности, определяет убежденность человека в том, что активное участие в происходящих событиях позволяет с наибольшей степенью вероятности обнаружить для себя нечто интересное и ценное в духовном плане. Таким образом,

студенты с развитым компонентом включенности получают удовольствие от собственной деятельности, чувствуют свою значимость для коллектива, что проявляется в эффективной учебно-профессиональной деятельности и, в частности, отражается на академической успеваемости студента.

Высокий уровень контроля говорит об уверенности студентов в собственную возможность влияния на результаты происходящего даже в том случае, если успех не гарантирован, а влияние не абсолютно. В противоположность этому, отказываясь от попыток контролировать что бы то ни было, человек подвергается синдрому выученной беспомощности, ощущая себя бессильным и не способным повлиять на происходящие события в собственной жизни. Поэтому очень важно, чтобы современный молодой человек обладал хорошо развитым компонентом контроля, дающим ощущение самостоятельного выбора собственной деятельности и своего жизненного пути.

Принятие риска подразумевает убежденность человека в положительном влиянии происходящих событий на его развитие, даже если они имеют негативный оттенок, а также способность извлечения из этих событий опыта за счет приобретения нового знания. Такой человек готов действовать даже если отсутствуют надежные гарантии успеха. Студент с высоко развитым уровнем принятия риска стремится к активному усвоению знаний, а также последующему их использованию, что позволяет ему быть открытым окружающему миру, а происходящие события принимать как вызов и испытание для собственного развития.

Таким образом, исследование показало, что студенты с низкой академической успеваемостью по общему показателю уровня жизнестойкости не отклоняются от среднего уровня (71-88), однако, по субшкале «включенность» показатель у данной категории студентов занижен. И если уверенность в собственных силах и возможности контроля над сложными ситуациями, отсутствие страха перед новым и неизвестным может быть свойственна в какой-то степени данной категории студентов, то готовность и способность заинтересованно включаться в происходящие события повышенной сложности оказывается минимальной, что может явиться критичным показателем, влияющим на успеваемость студента. Поэтому, определяя жизнестойкость как ключевой ресурс личности в преодолении кризисных

ситуаций, исследователями отмечается обязательная выраженность всех трех компонентов. А, значит, для данной категории учащихся может быть предложен тренинг жизнестойкости С. Мадди, что позволит увеличить общий показатель жизнестойкости и повысить эффективность учебно-профессиональной деятельности студента.

Тренинг жизнестойкости С. Мадди представляет собой три основных техники [5]:

1. Реконструкция ситуаций.

Реконструкция ситуаций позволяет рассмотреть трудные жизненные обстоятельства в более широкой перспективе. Реконструируя в воображении ситуацию и определяя ее как стрессовую, человек видит возможные неосознанные им допущения, которые позволяют определять ситуацию как стрессовую, а также возможности разрешения данной ситуации и положительные и отрицательные стороны развития события.

2. Фокусировка.

Если прямая трансформация ситуации невозможна, то используется техника фокусировки, которая представляет собой поиск тех эмоциональных реакций человека, которые плохо им осознаются. Задача данной техники – обеспечить разрешение той или иной стрессовой ситуации через превращение ее в возможность.

3. Компенсаторное самосовершенствование.

Данная техника применяется в случае невозможности трансформации стрессовой ситуации, при этом внимание уделяется другой проблеме, которая связана с той, что нужно решить. Процесс преодоления этой проблемы даст возможность человеку обратить внимание на то, что можно изменить и принять невозможность контроля над всем.

Механизмы влияния жизнестойкости на организацию собственной жизнедеятельности могут быть разными на различных ее этапах: переоценка стрессовой ситуации, использование стратегий совладания со стрессом (копинг-стратегии), жизнестойкие практики. Возможно, студентам с низким уровнем включенности стоит применить механизмы жизнестойкости на этапе планирования и выбора цели для дальнейших действий, что поспособствует снижению тревожного состояния, высвободит

ресурсы для полного восприятия окружающей обстановки и более точной оценки ситуации, а также позволит им быть более эффективными в учебно-профессиональной деятельности и получать удовольствие от происходящих вокруг событий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богомаз, С. А. Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека / С. А. Богомаз, Д. Ю. Баланев // Сибирский психологический журнал. – 2009. – Вып. 32. – С. 23–28.

2. Александрова, Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л. А. Александрова // Сибирская психология сегодня: сб. научн. трудов / под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Яницкого. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. – Вып. 2. – С. 82–90.

3. Бодалёв, А.А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения / А.А. Бодалев. – М.: Флинта: Наука, 1998. – 168 с.

4. Зимняя, И.А. Педагогическая психология: уч. для студентов по пед. и психол. направ. и спец. – М.: Логос, 2000. – 384 с.

5. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 65 с.

6. Логинова, М.В. Жизнестойкость как выход за пределы самого себя и реализация человеческой сущности / М.В. Логинова, М.А. Одинцова // Психология человека в современном мире. Том I. Комплексный и системный подходы в исследованиях психологии человека. Материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С.Л. Рубинштейна. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – С. 266–272.

7. Рахимова, Р. М. Молодежная политика вуза среднего города / Р. М. Рахимова // Ежегодная научная конференция Сорокинские чтения. – М.: МГУ им. Ломоносова. – 2002.

8. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness / S. Maddi // Encyclopedia of Mental Health / H. S. Friedman (ed.). – San Diego (CA): Academic Press, 1998. – Pp. 323–335.

9. Maddi S. Hardiness Training at Illinois Bell Telephone / S. Maddi // Health promotion evaluation / J. P. Opatz (ed.). – Stevens Point (WI): National Wellness Institute, 1987. – Pp. 101–115.

REFERENCES

1. Bogomaz S. A. Hardiness as a component of human innovation potential. *Sibirskij psihologicheskij zhurnal = Siberian Psychological Journal*, 2009, no. 32, pp. 23–28. (In Russian).
2. Aleksandrova L. A. On the concept of hardiness in psychology]. *Sibirskaya psihologiya segodnya: sb. nauchn. trudov = Siberian Psychology Today: A collection of articles*, Kemerovo: Kuzbassvuzizdat, 2004, no. 2, pp. 82–90. (In Russian).
3. Bodalyov A. A. *Vershina v razvitii vzroslogo cheloveka: harakteristiki i usloviya dostizheniya* [Apex in the Development of an Adult: Characteristics and Conditions to Achieve]. M., Flinta: Nauka, 1998, 168 p.
4. Zimnyaya I. A. *Pedagogicheskaya psihologiya: uch. dlya studentov po ped. i psihol. naprav. i spec* [Pedagogical Psychology]. M., Logos, 2000, 384 p.
5. Leontyev D. A. Test zhiznestojkosti [A Hardiness Test]. M., Smysl, 2006, 65 p.
6. Loginova M. V. Hardiness as going beyond oneself and the realization of human essence. *Psihologiya cheloveka v sovremennom mire = Human Psychology in the Modern World*, 2009, vol. 1, pp. 266-272. (In Russian).
7. Rakhimova P. M. Youth policy of the university medium city. *Ezhegodnaya nauchnaya konferenciya Sorokinskie chteniya = Annual Scientific Conference Sorokin's Readings*, M., Lomonosov MSU, 2002.
8. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness. *Encyclopedia of Mental Health*. San Diego (CA), Academic Press, 1998, pp. 323-335.
9. Maddi S. Hardiness Training at Illinois Bell Telephone. *Health Promotion Evaluation*. Stevens Point (WI), National Wellness Institute, 1987, pp. 101-115.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ СТАТЬИ

Дубовицкая Д.А. Значение жизнестойкости в учебно-профессиональной деятельности студента / Д.А. Дубовицкая, Е.А. Уваров // Вестник Армавирского государственного педагогического университета. – 2019. – № 2. – С. 15–23.

BIBLIOGRAPHIC DESCRIPTION

Dubovickaya D.A., Uvarov E.A. The importance of hardiness in educational and professional activity of a student // The Bulletin of Armavir State Pedagogical University, 2019, No. 2, pp. 15–23. (In Russian).