

Чаусова Ольга Александровна

аспирантка Ульяновского
государственного университета
тел.: (917) 610-17-07

**ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА
ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ
У СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ
СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Аннотация:

В статье рассматривается проблема жизнестойкости, которая является одной из интегральных характеристик личности. Автор демонстрирует исследование особенностей развития данного качества у студентов в условиях современного образования. А также предлагает программу развития этого качества у студентов.

Ключевые слова:

жизнестойкость, студенты, система образования, личностный потенциал, внутренние ресурсы, развитие личности.

Chausova Olga Alexandrovna

post-graduate student of
Ulyanovsk State University
tel.: (917) 610-17-07

**THE FEATURES OF PROCESS OF
STUDENTS' HARDINESS FORMATION
IN CONDITIONS OF
MODERN EDUCATION**

The summary:

The article deals with the problem of hardiness, which is one of integrated characteristics of the person. The author demonstrates the research of features of this parameter at the students in the conditions of modern education. Also he offers the program of development this feature of students.

Keywords:

hardiness, students, system of education, personal potential, internal resources, development of person.

Современное динамично развивающееся общество переживает серьезные социально-экономические, правовые, нравственные, духовные изменения, которые затрагивают различные сферы деятельности человека, в том числе и систему образования. Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного молодого человека, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. В этих сложных условиях актуализируются проблемы, связанные с решением возникающих перед человеком трудных жизненных ситуаций. Эта проблема актуальна для людей молодого возраста, так как создавшаяся социальная обстановка требует от них максимальной адаптации. Перед ними стоят задачи, связанные как с принятием новой роли в социуме, так и с самоопределением себя в профессии. Это и сдача выпускных экзаменов, и поступление в вуз, и будущее трудоустройство, и увеличение общего количества межличностных взаимодействий и другие не менее стрессовые ситуации, связанные со становлением необходимой самостоятельности.

В настоящее время ситуация обстоит таким образом, что далеко не всем молодым людям удастся с ними успешно справиться. По данным Федеральной службы государственной статистики 20 % выпускников не находят работу в первый год после окончания учебы. По итогам проведения мониторинга состояния рынка труда Минобрнауки России предоставляет такую информацию: 11 % среди выпускников высших профессиональных учреждений имеют риск быть нетрудоустроенными, среди выпускников средне-профессиональных учреждений их процент равен 10.

В настоящее время сложилась такая ситуация, что получение высшего образования не гарантирует выпускникам успешной адаптации по окончании вуза, как не обеспечивает и уверенности в будущем трудоустройстве, и эффективной реализации себя в трудовой деятельности.

Так, при современном обучении в вузе студенты получают необходимые знания, умения и навыки, но зачастую, даже являясь выпускниками с отличными знаниями, они не обладают способностью эффективно адаптироваться к меняющимся условиям жизни, не знают, как вести себя в трудных жизненных ситуациях, не умеют грамотно справляться со стрессом.

Сегодня у современного студента можно отметить отсутствие четкой целостной модели собственного жизненного пути, а также – и это важно, отсутствие у него практических навыков на этапе «выхода в жизнь», несформированность смысловой саморегуляции. Таким образом, в жизненно важный период становления студент выходит социально неприспособленным.

Конечно, государство принимает меры по социальной поддержке молодежи, но как показывает практика, не все могут ими воспользоваться.

Таким образом, очевидна исследовательская проблема, которая обусловлена противоречием между создавшейся социальной обстановкой, условиями, требующими максимальной

адаптации, умения эффективно справляться с постоянно поступающим стрессом и меняющимися условиями жизнедеятельности и недостаточным уровнем жизнестойкости, незнанием необходимых навыков саморегуляции, нехваткой знаний по использованию личностного резерва и потенциала личности.

Мы считаем, что механизмом повышения необходимой адаптации студентов может выступить жизнестойкость личности, развивать которую необходимо еще в школьные годы, чтобы подготовить молодых людей к предстоящим стрессовым ситуациям в их жизни.

Категория жизнестойкости относится к категориям психологии личности, расширяющим разъяснительный потенциал феноменологии становления, адаптации личности, совладающего поведения.

Прикладной аспект жизнестойкости обусловлен той ролью, которую эта личностная переменная играет в успешном противостоянии личности стрессовым ситуациям, прежде всего, в профессиональной деятельности. Данное понятие находится на пересечении теоретических воззрений экзистенциальной психологии, психологии здоровья, прикладной области психологии стресса и совладания с ним.

Понятие жизнестойкости было введено в 80-х годах XX в. С. Мадди, профессором университета Ирвайн (США), основателем Института Жизнестойкости в Калифорнии. Теория Мадди об особом личностном качестве «hardiness» (в отечественной литературе принято переводить «hardiness» как «жизнестойкость») (Д.А. Леонтьев) возникла в связи с разработкой им проблем творческого потенциала личности и регулирования стресса [1, с. 148].

По данным исследований, жизнестойкость оказывается ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов (в том числе хронических) на соматическое и душевное здоровье, а также на успешность деятельности. С точки зрения Мадди, жизнестойкость – это база, исходя из которой, перерабатываются стрессовые воздействия, это катализатор поведения, которой позволяет трансформировать негативные впечатления в новые возможности. Жизнестойкость состоит из трех взаимосвязанных установок (или установок): вовлеченности (включенности), контроля и вызова (принятия риска). Вовлеченность, считает Мадди, – это активное участие во всем, что происходит с человеком. Контроль – это путь борьбы, в результате которого можно влиять на последствия происходящих вокруг событий. Вызов – это достижение мудрости и удовлетворение этой мудростью.

На данный момент не существует единого мнения о природе жизнестойкости. Имеется много точек зрения о происхождении этого феномена – от соображения, что жизнестойкость – нечто, заложенное генотипически, врожденное противостояние трудностям, до мнения, что это навык, который необходимо освоить [2, с. 125].

На наш взгляд, жизнестойкость является формируемой интегральной характеристикой личности, которая определяется оптимальной смысловой регуляцией личности, ее адекватной самооценкой, развитыми волевыми качествами, высоким уровнем социальной компетентности, развитыми коммуникативными умениями и характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности. Также понятие жизнестойкость отражает психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, а также является показателем психического здоровья человека [3, с. 147].

Такой подход позволяет нам сделать вывод о том, что жизнестойкость – тот фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах.

Исходя из теоретических и методологических основ нашего исследования, мы обратились к непосредственному изучению особенностей жизнестойкости студентов и ее взаимосвязей с самооценкой, саморегуляцией, коммуникативной компетентностью, профессиональным самоопределением, межличностными отношениями и смысло-жизненными ориентациями.

Выборку составили студенты Ульяновского государственного университета факультета гуманитарных наук и социальных технологий и факультета математики и информационных технологий (в количестве 115 человек). Нами был использован следующий диагностический инструментарий: «Тест жизнестойкости» Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой, «Исследование самооценки с помощью процедуры ранжирования» А.А. Реана, «Опросник коммуникативных навыков» Л. Михельсона, «Опросник межличностных отношений» У. Шутца, «Тест смысло-жизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева, «Карта готовности к профессиональному самоопределению» Л.Н. Кабардовой, опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой.

Был проведен корреляционный анализ данных характеристик. Исходя из полученных результатов корреляционного анализа, можно сделать следующие выводы, которые говорят о существовании ряда взаимосвязей изучаемых параметров с жизнестойкостью личности.

Существует прямая значимая взаимосвязь между параметрами жизнестойкость и самооценка ($K=0,49$, $p<0,01$). Это говорит о том, что чем больше уверен в себе человек, тем соответственно выше его жизнестойкость. Анализ взаимосвязи жизнестойкости и коммуникативных навыков выявил следующие закономерности: существуют положительная взаимосвязь между жизнестойкостью и компетентной коммуникацией ($K=0,40$, $p<0,01$), а также обратные взаимосвязи между жизнестойкостью и агрессивным способом коммуникации ($K= -0,18$, $p<0,05$) и жизнестойкостью и защитным способом коммуникации ($K= -0,33$, $p<0,01$). Это означает то, что жизнестойкому человеку присуще использовать в социуме в ситуации коммуникации компетентное поведение и не присуще агрессивное и защитное.

Анализ взаимосвязи жизнестойкости и межличностных отношений выявил следующие закономерности: существует положительная взаимосвязь между потребностью включения и жизнестойкостью человека ($K= 0,89$, $p<0,01$). То есть, обладая высоким уровнем жизнестойкости, человек имеет потребность создавать и поддерживать удовлетворительные отношения с другими людьми, на основе которых возникают взаимодействие и сотрудничество.

Также были исследованы взаимосвязи между жизнестойкостью и саморегуляцией человека. Найденные прямые значимые взаимосвязи ($K= 0,50$, $p<0,01$) свидетельствуют о том, что чем больше развита жизнестойкость, тем выше уровень саморегуляции, то есть человек проявляет самостоятельность, гибко и адекватно реагирует на изменение внешних условий.

Анализ взаимосвязей между смысложизненными ориентациями и жизнестойкостью показал значимые прямые корреляции ($K= 0,65$, $p<0,01$), что говорит о том, что наличие жизнестойкости отмечается также достаточно высоким уровнем осмысленности, результативности, эмоциональной насыщенности жизни человека.

Также нами были исследованы взаимосвязи жизнестойкости с готовностью к профессиональному самоопределению. Прямая взаимосвязь обнаружена ($K= 0,38$, $p<0,01$), и она статистически значима. Это позволяет нам говорить о том, что если человек обладает такой характеристикой личности как жизнестойкость, то он проявляет большую готовность к профессиональному самоопределению.

Из полученных результатов корреляционного анализа можно сделать следующий вывод: такая характеристика как жизнестойкость напрямую взаимосвязана с такими параметрами, как самооценка, коммуникативность, саморегуляция, потребность включения (сфера межличностных отношений). Данное обстоятельство позволяет сделать вывод о том, что работа с самооценкой, коммуникативностью, саморегуляцией, сферой межличностных отношений будет выступать психологическим условием формирования жизнестойкости. Так, нами был разработан тренинг жизнестойкости личности, который предназначен для студентов и рассчитан на 18 часов.

В реализуемом проекте нами выделены 3 этапа.

I этап – ориентировочный. Целью данного этапа являлось эмоциональное объединение участников группы. Основное содержание образуют психотехнические упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочение группы, а также на самоопределение и самосознание.

II этап – развивающий. Запускается активизация процесса самопознания и саморазвития, происходит освоение теоретической и практической информации развивающих блоков.

III этап – закрепляющий. Завершается процесс повышения самопонимания в целях укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов, реализуются упражнения закрепляющего характера, проводится рефлексия.

Занятия включают в себя как теоретический блок, так и практический блок. В ходе работы используются игровые методы, метод групповой дискуссии, проективные методики рисуночного и вербального типов. Проводятся в течение 6 недель, один раз в неделю. Продолжительность каждого занятия составляет 3 часа, что обеспечивает большую включенность участников группы в тему занятия и способствует необходимой внутренней работе.

Основная идея программы заключается в том, чтобы направить участников на раскрытие своего внутреннего потенциала, сосредоточить их внимание на внутренней работе, направленной на саморазвитие личности, способствовать развитию у них представлений о жизнестойкости личности, формированию навыков осознанного управления своей жизнью.

На данный момент разработанная программа развития жизнестойкости студентов успешно прошла апробацию на базе Ульяновского государственного университет, в учебно-исследовательской лаборатории «Психолог» г. Ульяновска.

Результаты проведенного ретестирования позволяют сделать вывод об эффективности программы развития жизнестойкости студентов, ее успешной реализации, а также о ее положительном влиянии на личностное развитие учащихся.

Необходимо отметить, что дальнейшая реализация данной работы или ее элементов в образовательном процессе позволит специалистам решать задачи формирования жизненной стойкости молодежи, необходимой для дальнейшей адаптации ее в современном социально-экономическом пространстве России.

Ссылки:

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, 2004. С. 147–154.
2. Наливайко Т.В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости // Вестник интегративной психологии. 2006. № 4. С. 45–54.
3. Рассказова Е.И. Жизнестойкость и выбор будущего в процессе реабилитации // Гуманитарные проблемы современной психологии. Известия Таганрогского радиотехнического университета. 2005. № 7. С. 124–126.

References (transliterated):

1. Aleksandrova L.A. K kontseptsii zhiznestoykosti v psikhologii. Sibirskaya psikhologiya segodnya: collection of scientific works. Issue 2 / ed. by M.M. Gorbatoва, A.V. Seriy, M.S. Yanitskiy. Kemerovo, 2004. P. 147–154.
2. Nalivayko T.V. K voprosu osmysleniya kontseptsii zhiznestoykosti // Vestnik integrativnoy psikhologii. 2006. No. 4. P. 45–54.
3. Rasskazova E.I. Zhiznestoykost' i vybor budushchego v protsesse reabilitatsii // Gumanitarnye problemy sovremennoy psikhologii. Izvestiya Taganrogsckogo radiotekhnicheskogo universiteta. 2005. No. 7. P. 124–126.