

# ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА<sup>1</sup>

## RESILIENCE RESEARCH STUDENTS OF A PEDAGOGICAL UNIVERSITY

**S. Mikhalkina  
N. Sukhareva  
M. Alayeva**

*Summary:* The article presents a study of the resilience of students of a pedagogical university. The analysis of scientific approaches to the determination of resilience is carried out, its components are identified and characterized. The main features of the manifestation of resilience in adolescence are revealed. The results of an empirical study of resilience conducted with students of a pedagogical university are proposed.

*Keywords:* resilience, components of resilience, adolescence, student.

**Михалкина Светлана Александровна**

Доцент, ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева»  
s.a.mihalkina@gmail.com

**Сухарева Надежда Федоровна**

Доцент, ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева»  
nadezhda-sukhareva@yandex.ru

**Алаева Мария Васильевна**

Старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева»  
masha123-85@mail.ru

*Аннотация:* В статье представлено исследование жизнестойкости студентов педагогического вуза. Проведен анализ научных подходов к определению жизнестойкости, выделены и охарактеризованы ее компоненты. Раскрыты основные особенности проявления жизнестойкости в юношеском возрасте. Предложены результаты эмпирического исследования жизнестойкости, проведенного со студентами педагогического вуза.

*Ключевые слова:* жизнестойкость, компоненты жизнестойкости, юношеский возраст, студент.

**П**роблема жизнестойкости в психологии столь же вечна, как и само бытие человека. Поиск смысла своего существования всегда был сложен и сопряжен со и множеством трудностей. И это, в свою очередь, приводило к развитию и совершенствованию личности, ее когнитивных, волевых и духовно-нравственных способностей.

Истоки ситуациями феномена говорят жизнестойкости прослеживаются в человек античном близкими философском понять направлении – дустицизме. приобретают Философы важным Зенон, имеющей Сенека, придет Марк кАврелий жизнестойкости обосновывали отношения разумную жизненные природу представлена человека и интересовала необходимость свои стоического человек отношения к постижение происходящим позволило событиям, себя не понятие подвластным стремящейся воле студентов человека. идеи Важным жизни моментом личности их себя концепции философы было постижение то, смысл что вечна трудные имеющей жизненные сама ситуации поведения не понять

могут личности навредить через человеку марк против наследия его жизнестойкость воли, направления так цели как самости важна качестве не личности сама цели ситуация, а справиться эмоциональное личности реагирование прослеживаются на мире нее. олпорт Философы адлер призывали волевой отвечать жизненные на изменить события аврелий разумом, а нравственных не изменить эмоциями.

Изучение человека наследия через философов значимость конца наследия XIX – совершенству начала этом XX гуманистического века (Н.А. Бердяев, Н.О. поставленной Лосский, В.С. ценности Соловьев) адлер позволило познавательную понять, через что воле человек, творческой осуществляя механизм познавательную цели деятельность, было неизбежно маслоу придет к поведения саморазвитию, а, представлена поняв понять смысл навредить жизни, осуществляя придет к второй постановке стремящейся своей личности цели в стремлении жизни, роджерс мотивируя гуманистического себя было на только результативность эмоциями поставленной марк

<sup>1</sup> Материалы подготовлены в рамках сетевого проекта ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева» с ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева» на тему «Исследование взаимосвязи эмпатии и жизнестойкости студентов педагогического вуза».

цели. поставленной Целостность и философском единство жизни внутреннего самоутверждения мира смысл человека человеку говорят о своего нем целостной как о понять духовно эмоциональное развитой волевой личности, мотивируя имеющей целостной свои постановке ценности в раскрывают целях самоутверждения своего личности самоутверждения.

Работы спонтанности современных Маслоу философов (М.М. изменить Бахтин, В.В. ценности Налимов и утверждения др.) результативность раскрывают саморазвитию механизм смысл утверждения и трудные понимания говорят себя в личностного качестве понять свободной жизнестойкости личности в только этом личностного мире: важным посредством лосский воли и человека сознания говорят происходит эмоциональное индивидуализация ситуация личности – собственного внутренний личности мир человека античном открыт степени изменениям, ведущего что цели позволяет развивать философов себя олпорт и уметь воли справиться с человека труднейшими человека ситуациями изменениям жизни.

Ценности Идеи проблема представителей человека гуманистического индивидуализация направления в современных психологии (А. самости Маслоу, Г. открыт Олпорт, К. этого Роджерсстрем) человека приобретают начала наибольшую введено значимость трудные при жизнестойкости рассмотрении жизни человека осуществляя как спонтанности целостной, проблема творческой важным личности, ситуациями постоянно бытия себя вуза созидающей, наследия стремящейся к представлена самореализации и была понимающей изменениям смысл степени существования в против жизни: о Маслоу самодетерминированности философы поведения деятельности человека (К. раскрывают Роджерс); человека положения о Маслоу самоактуализации способностей личности (А. вечна Маслоу); о имеющей социальном самости взаимодействии (Г. подвластным Олпорт).

Проанализировав научные источники, можно отметить то, что жизнестойкость включает в себя следующие компоненты:

- Контроль. Данный компонент характеризует личность с позиции ответственности, поиска волевых усилий и их реализации. Люди, у которых преобладает эта черта умеют мотивировать как себя, так и окружающих.
- Вовлеченность. Вовлечение в жизненные реалии позволяет человеку чувствовать себя непосредственным деятелем, творцом своей судьбы. Данный критерий также подразумевает снятие ответственности с окружающих и принятие ее на себя
- Принятие риска. Этот компонент можно охарактеризовать как «обдуманную смелость». Личность, принимающая риск – способна извлечь что-либо

новое и продуктивное путем проб и ошибок.

Следовательно любой индивид должен уметь делать правильный выбор и использовать нестандартные решения для успешного преодоления трудностей и проблем в жизни.

В юношеском возрасте завершается физическое, в том числе половое созревание организма. Социальная ситуация развития выражается в поиске своей социальной ниши, выборе места учебы и профессионального направления, что подразумевает ведущую возрастную деятельность – образовательную и профессиональную.

Главное новообразование возраста – это самоопределение. В этот период также играют важную роль процессы самосознания, решаются задачи обретения независимости, вступления во взрослую жизнь, профессионального самоопределения. Формируется целеполагание (умение строить жизненные планы), мировоззрение, социальная позиция. На этом этапе легче всего происходят изменения, и, в конечном счете, получают развитие ментальные, физиологические и соматические особенности личности.

В юности зависимость от взрослых, характерная для предыдущих стадий развития, уменьшается и преодолевается. В отношениях со сверстниками важность индивидуальных контактов и привязанностей возрастает по сравнению с коллективными формами общения, на фоне расширения круга общения и чувства принадлежности к группе.

У юношей происходит конструктивное создание ценностных ориентаций, складывается та или иная направленность личности. Юношеский возраст представляется особенно подходящим как для развития жизнестойкости, так и для раскрытия некоторого значения психического благополучия. Высокая работоспособность в юношеском возрасте может быть тесно связана с когнитивным прорывом и ощущением свободы.

Психологическое благополучие – это своего рода типизированный образ, связанный с соответствующей самооценкой, эмоциональной стабильностью. Поэтому потребность в психологическом благополучии – это именно специфическая человеческая потребность. Уровень психического благосостояния интегративно воспроизводит уровень позитивного функционирования личности на когнитивном и эмоциональном уровнях.

Потребность к психологическому благополучию личности в юношеском возрасте, причинам и условиям, что его определяют, коррелирует с действующей тенденцией в современной психологии исследования положительных элементов жизнедеятельности. Из чего мы

делаем вывод, что значение психического благополучия зависит от эмоционального равновесия личности.

Жизнестойкость способна вывести личность на совершенно иной уровень развития, она позволит человеку стать чем-то большим, в сравнении с прошлым собой, еще не испытывавшим тяготы текущей ситуации. Жизнестойким можно назвать человека целеустремленного, самостоятельного и активного, умеющего рационально подойти к решению задачи, другому человеку, или же создать что-то принципиально новое в тяжелых реалиях мира.

Мы проанализировали различный опыт отечественных и зарубежных психологов и выделили ряд особенностей жизнестойкости:

- люди с высоким уровнем жизнестойкости более жизнерадостны и активны;
- жизнестойкость и религиозность усиливают возможность успешного совладания со стрессом;
- психологическое благополучие обусловлено уровнем личностного роста человека.

Жизнестойкость можно определить как некое состояние личности, полученное в результате плодотворной работы в той или иной деятельности. Это позволяет реализовать, развить и обогатить все сферы его психики, позволяя ему возвести основу противоборства постоянно возникающим трудностям благодаря своим умениям, навыкам и волевым усилиям.

У студентов вузов жизнестойкость не только характеристика, которая может помочь выбраться из стрессовой ситуации, но и некий фундамент, на который можно положиться в будущей профессиональной деятельности. Жизнестойким студентом всевозможные критические ситуации принимаются не как преграды, а как дополнительные ходы, в силу развитости самообучения. Также им доступно решение одного из важнейших конфликтов: противоречие между дефицитом необходимых физических возможностей и естественным стремлением утвердиться в обществе.

Поскольку большинство своего времени студенты находятся в высшем учебном заведении – именно учебно-воспитательная активность становится ключевым регулятором и мотиватором процесса формирования и развития жизнестойкости студентов.

Таким образом, жизнестойкость студентов, как психологическое явление, требует не только более детального изучения, но и создания системы повышения уровня жизнестойкости для дальнейшего профессионального пути.

На фоне неустойчивой геополитической и экономической ситуации данный феномен играет немаловажную роль в вопросах адекватного развития психики челове-

ка. основополагающим является установка тех важных моментов, способных помочь в нормализации психологической и физиологической сферы жизни молодежи.

В связи с этим, возникла необходимость провести экспериментальное изучение жизнестойкости студентов педагогического вуза. Эмпирическое исследование было проведено на основе анализа научных источников по проблеме жизнестойкости.

Опытно-экспериментальной базой стал ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет им. М. Е. Евсевьева».

В исследовании приняли участие 30 студентов физико-математического факультета возрастом от 20 до 22 лет.

В соответствии с целью исследования была использована психодиагностическая методика «Тест жизнестойкости» С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой). Цель методики – оценка способности и готовности человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей, степень его уязвимости к переживаниям стресса и депрессивности. Участникам исследования предлагалось ответить на 45 утверждений, выбрав один из предложенных вариантов ответов: «Нет», «Скорее нет, чем да», «Скорее да, чем нет», «Да».

Для подсчета результатов ответов на прямые пункты присваивались баллы от 0 до 3 («нет» – 0 баллов, «скорее нет, чем да» – 1 балл, «скорее да, чем нет» – 2 балла, «да» – 3 балла), ответам на обратные пункты присваивались баллы от 3 до 0 («нет» – 3 балла, «да» – 0 баллов). Затем суммировался общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал: вовлеченность, контроль и принятие риска.

Что такое принятие риска? Это уверенность лица в том, что все то, что с ним случается, подталкивает его к росту через знания. Знания, которые изначально были извлечены из опыта – неважно, положительного или отрицательного.

Внутри принятия риска находится идея развития сквозь введение познаний с накопленного опыта и дальнейшую их реализацию. Люди, рассматривающие жизнь как аспект приобретения опыта и действующие в отсутствии гарантий успеха, находят в стремлении к легкодоступному комфорту лишь оправдание своей неспособности.

Личности, использующие опыт других для создания и укрепления своего собственного успеха, порой вырабатывают методы, позволяющие безопасно преодолеть удар, ожидающий их в непредвиденной ситуации.

Контроль представляет собой уверенность в том, что некая соревновательность может действовать на результат происходящего. Гарантий чего реальность дать не способна. Таким образом, вариант с контролируемым ходом событий наиболее склонен к развитию тех из нас, кто полон энергии и жизненных сил. Обратное данному – чувство личной слабости; человеком с развитым контролем сам прочерчивает свою «линию жизни».

Вовлеченность определяется подобным образом: уверенность в том, что вовлечение в настоящее увеличивает вероятность обнаружить что-либо полезное и продуктивное для индивидуума. Человек, развивший в себе аспект вовлечения, черпает наслаждение от своей работы. По этой причине отсутствие таковой уверенности порождает чувство заброшенности обществом. Но для того, чтобы работа была успешной, необходимо умение попадать в состояние равновесия.

В результате проведенного эмпирического исследования жизнестойкости студентов педагогического вуза были получены следующие данные, представленные в таблице 1.

Таблица 1.

Данные исследования уровня жизнестойкости по методике «Тест жизнестойкости» С. Мадди (в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой)

Уровень жизнестойкости	Процентный показатель	Количество испытуемых
Высокий	34,71%	10
Средний	36,71%	10
Низкий	28,58%	8

Анализируя таблицу 1 подводим итог, что у студентов педагогического вуза доминирует средний уровень жизнестойкости. Следующим показателем можно выделить высокий уровень жизнестойкости. Меньше всего респондентов с низким уровнем жизнестойкости.

Рассмотрим данные, полученные по каждому каналу жизнестойкости, представленные в таблице 2.

Таблица 2.

Средние значения по каналам жизнестойкости по методике «Тест жизнестойкости» С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой)

Компоненты жизнестойкости	Процентное значение
Вовлеченность	50%
Контроль	40%
Принятие риска	10%

Вовлеченность оказалась доминирующим каналом у обучающихся в педагогическом вузе и определяется следующим образом: уверенность в том, что вовлечение в настоящее увеличивает вероятность обнаружить что-либо полезное и продуктивное для индивидуума.

Человек, развивший в себе аспект вовлечения, черпает наслаждение от своей работы. По этой причине отсутствие таковой уверенности порождает чувство заброшенности обществом.

На втором месте по средним значениям расположился контроль. Его наличие означает уверенность в том, что некая соревновательность может действовать на результат происходящего. Обратное же данному – чувство личной слабости; человеком с развитым контролем сам прочерчивает свою «линию жизни».

Люди, рассматривающие жизнь как аспект приобретения опыта и действующие в отсутствии гарантий успеха, находят в стремлении к легкодоступному комфорту лишь оправдание своей неспособности.

Таким образом, у студентов педагогического вуза преобладает средний уровень жизнестойкости. А вовлеченность (убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности) и контроль (убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован) являются преобладающими каналами жизнестойкости студентов педагогического вуза.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л.А. Александрова // Сибирская психология сегодня: сборник научных трудов / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – Вып. 2. – С. 82–90.
2. Кузьмин, М.Ю. Проблема жизнестойкости в аспекте ее взаимосвязи с профессиональной идентичностью у современных студентов / М.Ю. Кузьмин. – В мире научных открытий. – 2010. – № 4-18 (10). – С. 76-78.
3. Леоненко, Н.О. Жизнестойкость личности студентов: этнопсихологический аспект : монография / Н.О. Леоненко. – Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т, 2013. – 135 с.
4. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости [Текст] / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова // Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения – Москва: Смысл, 2006. – С. 63-70.
5. Логинова, М.В. Жизнестойкость личности студента как фактор ее успешной адаптации к условиям обучения в вузе / М.В. Логинова. – Гуманитарные и

- социально-экономические науки. – 2009. – № 6 (49). – С. 77–80.
6. Охрименко, О.С. Проблема жизнестойкости у студентов как будущих профессионалов / О.С. Охрименко // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. – 2016. – № 2. – С. 158-161.
  7. Постникова, М.И. Особенности жизнестойкости молодежи // Научный диалог. – 2016. – №1 (49) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-zhiznestoykosti-molodezhi>.
  8. Психология жизнестойкости: обзор теоретических концепций, эмпирических исследований и методик диагностики - Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы - 2020. Том. 33, № 1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – <http://ria.ru/economy/20111130/502441934.html>.
  9. Рассказова, Е.И. Жизнестойкость и ее диагностика: монография / Е.И. Рассказова, Д.А. Леонтьев. – Москва: Смысл, 2016. – 159 с.
  10. Фомина, А.Н. Жизнестойкость личности / А.Н. Фомина. – Москва : МПГУ, 2012. – 152 с.

© Михалкина Светлана Александровна (s.a.mihalkina@gmail.com), Сухарева Надежда Федоровна (nadezhda-sukhareva@yandex.ru), Алаева Мария Васильевна (masha123-85@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»

