

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА С ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ АУДИТОРИИ

Луговская Марина Юрьевна

кандидат филологических наук, доцент, Байкальский
государственный университет, (г. Иркутск)
010633@bgu.ru

PSYCHOLOGICAL WORK WITH THE RESILIENCE OF THE STUDENT AUDIENCE

M. Lugovskaya

Summary: The article examines the experience of scientists who have developed and implemented psychological programs for the development of resilience, compares them, and analyzes methodological approaches. The experience of Salvatore Maddi, the founder of the theory of resilience, is especially interpreted in detail. The author's program for the development of students' resilience is also proposed, its content, pilot testing experience, and effectiveness are described. Further prospects for improving the program are described, taking into account the significant differences in the sample obtained using mathematical statistics before and after the program.

Keywords: resilience, student resilience, resilience development, psychological program, S. Muddy resilience test, S. Muddy resilience training.

Аннотация: В статье исследуется опыт ученых, разработавших и внедривших психологические программы развития жизнестойкости, проводится их сравнение, анализируются методологические подходы. Особенно подробно осмысливается опыт основоположника теории жизнестойкости – Сальваторе Мадди. Также предлагается авторская программа развития жизнестойкости студентов, описывается ее содержание, опыт пилотной апробации, результативность. Намечаются дальнейшие перспективы по усовершенствованию программы с учетом полученных при помощи математической статистики значимых различий выборки до и после проведения программы.

Ключевые слова: жизнестойкость, жизнестойкость студентов, развитие жизнестойкости, психологическая программа, тест жизнестойкости С. Мадди, тренинг жизнестойкости С. Мадди.

Введение

В рамках комплексного эмпирического исследования взаимосвязи уровня жизнестойкости и учебной мотивации российских и китайских студентов на втором (формирующем) этапе перед разработкой авторской программы развития жизнестойкости была проведена аналитическая работа по изучению имеющегося в арсенале психологов исследователей и практиков опыта создания и проведения подобных психологических программ воздействия.

Безусловно, различные психологические программы развития жизнестойкости уже разрабатывались учеными и были эффективными. При этом до сих пор не предпринимались попытки коррекции уровня учебной мотивации через повышение уровня жизнестойкости. Ввести в практику вузовских психологических служб работу по повышению жизнестойкости студентов как способствующую повышению эффективности учебного процесса через поднятие уровня учебной мотивации представляется потенциально возможным и целесообразным, так как проверенное эмпирическое исследование подтвердило наличие значимых корреляций между шкалами жизнестойкости и учебной мотивации.

Обзор психологических программ развития жизнестойкости

Анализ опыта разработок и проведения психологи-

ческих программ развития жизнестойкости, предпринимавшихся учеными ранее, показал, что первые шаги в этом направлении были предприняты С. Мадди. В ходе своих исследований он пришел к выводам, что жизнестойкость является фактором, внутренним ресурсом, подвластным самому человеку, тем, что он может переосмыслить и изменить [1].

Коррекционная программа для повышения уровня жизнестойкости студентов, по мнению М.В. Логиновой, должна иметь целью «раскрытие потенциала личности студента; формирование у студента уверенности в реальности личных достижений; помощь в построении программы актуализации собственных возможностей и развитии своей жизнестойкости; обучение жизнестойким способам совладания с трудностями» [2, С. 7].

Н.В. Быстрова и Т.С. Мамонтова при разработке программы коррекции подростков предлагают опираться на внутренний потенциал личности. А именно на «развитие таких личностных качеств, которые помогали бы им активно сопротивляться, противодействовать отрицательным воздействиям, кризисным явлениям, планировать собственную жизнь в соответствии с поставленными целями, добиваться успеха, быть психически устойчивым или резильентным» [3, С. 145].

Д.А. Леонтьев и Е.И. Рассказова уточняют, что компоненты жизнестойкости динамичны, однако развиваются

преимущественно в детском возрасте и в некоторой мере в подростковом, хотя их можно развивать и позднее, во взрослом состоянии, например, на тренинге жизнестойкости, разработанном и апробированном С. Мадди [4]. В своей психодиагностической монографии «Тест жизнестойкости» авторы посвящают этой теме целую главу под названием «Тренинг жизнестойкости и его эффекты».

Собирая материал для собственной программы психологического воздействия с целью развития жизнестойкости, считаем необходимым учитывать ценный опыт автора тестовой методики, крупного исследователя феномена «жизнестойкости» С. Мадди, а также российских ученых Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой, выполнивших отечественную адаптацию теста и глубоко проанализировавших указанный феномен, существенно обогатив его понимание.

С. Мадди при разработке тренинга исходил из посылки, что жизнестойкость – это система убеждений и она поддается развитию. Будучи гипотетическим конструктом, повлиять на нее напрямую не представляется возможным. Поэтому С. Мадди создает свою модель жизнестойкости (см. рисунок 1).



Рис. 1. Модель жизнестойкости С. Мадди [4, С. 9].

Из этой модели следует, что если оказать человеку социальную поддержку, научить трансформационному совладанию, а также практикам здоровья, то косвенно можно повлиять на увеличение жизнестойкости.

В ходе этого тренинга С. Мадди ставил перед собой две цели: 1) научить клиента глубоко понимать стрессовые обстоятельства и научиться справляться с ними, а также 2) научить использовать обратную связь, чтобы повысить у клиента вовлеченность, контроль и принятие риска. Для этого исследователь предлагает групповой формат работы. Его тренинг жизнестойкости проходил несколько стадий апробации, дорабатывался и в итоговом варианте представляет собой следующее.

Основой служат три техники повышения жизнестойкости, на выполнение которых у С. Мадди уходило 15 часов при наполненности группы в 6-8 человек:

1. Реконструкция ситуаций (исследование латентных допущений клиента, которые определяют, насколько обстоятельства трактуются как стрессовые и какие шаги могли бы повлиять на ситуацию).
2. Фокусирование (поиск плохо осознаваемых эмоциональных реакций, прежде всего тех, которые препятствуют принятию решения, чтобы в результате инсайта увидеть в ситуации новые возможности).
3. Компенсаторное самосовершенствование (если клиент объективно не может изменить свою стрессовую ситуацию, то делается акцент на другой проблеме и ситуации, которая подвластна изменениям, чтобы убедить человека в принципиальной возможности решать проблемы).

Этапность доработанного финального варианта комплексного тренинга была следующей:

1. анализ стрессовых обстоятельств клиента;
2. одна-две-три техники из указанного выше списка;
3. социальная поддержка в виде обратной связи от группы;
4. получение навыков саморегуляции;
5. обучение поддержанию здорового образа жизни;
6. создание плана действий по трансформации стрессовых ситуаций;
7. внедрение этого плана в качестве домашнего задания;
8. анализ результатов.

Разработанный тренинг оказался эффективным для участников и повлиял на снижение психического и физического напряжения. Наблюдались мгновенные и отсроченные положительные результаты, а также относительная стабильность этих результатов. С. Мадди объяснял это изменением глубинных убеждений участников его программы и их новому взгляду на имеющиеся проблемы.

С. Мадди много экспериментировал с тренингом, апробируя его различные модификации. В ходе этой исследовательской работы было проведено сравнение трех разделов тренинга (тренинга жизнестойкости, тренинга релаксации и тренинга социальной поддержки) и выявлено, что эффективность ядра тренинга жизнестойкости (три техники, описанные выше) в два раза превышает эффективность двух других видов тренинга (релаксации и социальной поддержки). Тренинг жизнестойкости и тренинг релаксации (медитации) более эффективно повышали жизнестойкость, снижали напряжение и заболеваемость, чем тренинг социальной поддержки (пассивного слушания в группе). А сам тренинг жизнестойкости был значительно эффективнее тренинга релаксации. Однако эффект тренинга пассивного слушания был более значим, чем релаксация, для роста удовлетворенности групповой работой.

Когда С. Мадди добавил в тренинг практики здорового образа жизни, программа повышения жизнестойкости оформилась окончательно. Она включала: 1) обучение телесному расслаблению (дыхание, терморегуляция, мышечное и мозговое расслабление); 2) обучение правильному питанию; 3) обучение совладающим копингам; 4) обучение поддерживающим коммуникациям; 5) информирование о значимости физических упражнений; 6) контроль аддикций; 7) противорецидивную поддержку.

На современном этапе различные психологические программы развития жизнестойкости также разрабатывались учеными и были эффективными. Например, различные психологические программы развития жизнестойкости уже разрабатывались учеными и были эффективными при работе с тревожностью, депрессией, соматизацией [4], коррекции самооценки [5], повышения стрессоустойчивости [6], а особенно результативно показали себя при профилактике риск-суицидального поведения подростков и молодежи [4; 7; 8; 9; 10; 11]. В основном авторы-разработчики психологических программ работают с релаксацией и копингами.

Интересен исследовательский опыт В.Г. Ванаковой, выявивший такие критерии жизнестойкости, как самоанализ, саморегуляцию и самоопределение. Исходя из этого автор концепции считает, что психологическая программа для студентов, чтобы быть эффективной, должна тренировать именно эти навыки – самоанализа, саморегуляции и самоопределения.

Г.В. Ванаковой отмечается большая значимость этапа юности в онтогенезе жизнестойкости личности. «Студенческий возраст относится к юношескому этапу онтогенеза. Значимость этого возраста для развития жизнестойкости состоит в том, что по всем показателям уровень жизнестойкости, по результатам констатирующего эксперимента, у большинства студентов находится на низком и среднем уровнях. После проведенной работы со студентами экспериментальной группы по развитию жизнестойких качеств личности, результаты значительно улучшились» [7, С. 34].

Разработанная В. Г. Ванаковой «психологическая поддержка имеет эволюционный характер – от «поддержки-защиты» (1 курс) к «поддержке-встрече» (2 курс); от «поддержки-содействия» (3 курс) до «поддержки-взаимодействия» (4-5 курсы), а также адресный, предельно индивидуализированный характер с учетом выявленного уровня жизнестойкости студента» [7, С. 15].

Основополагающими принципами психологической работы со студентами В.Г. Ванакова видит «индивидуальный подход, совместный поиск адекватных способов преодоления трудностей для возвращения веры в себя, в успех, в саморазвитие» [7, С. 8]. Необходимо опираться на желание человека к максимальной индивидуализации,

стремление к саморазвитию личности, активно и регулярно выявлять ценностно-смысловой опыт студента. Свой метод В.Г. Ванакова называет интеграцией феноменологического, деятельностного и экзистенциально-гуманистического подходов.

В учебнике Н.О. Леоненко и А.М. Паньковой «Этнопсихологические особенности и условия развития жизнестойкости студентов» [12] содержится программа развития жизнестойкости студентов, разработанная авторами. Ее методологическая основа – экзистенциально-феноменологический подход. Форма работы – групповой тренинг как совокупность психотерапевтических, психокоррекционных и обучающих методов. Авторы заявляют, что «в тренинге используются такие универсальные методы как мини-лекции, групповое обсуждение, кейс-метод, а также методы репетиции поведения, когнитивного переструктурирования, визуализации, релаксации. Задания выполняются участниками как индивидуально, так и в парах и мини-группах с последующим обсуждением в группе» [12, С. 99]. Н.О. Леоненко и А.М. Панькова объясняют, что «первая часть тренинга посвящена обсуждению универсальных условий существования человека, экзистенциальных данностей бытия. Вторая часть направлена на осмысление участниками способов взаимодействия с миром, поиск и использование возможностей саморазвития несмотря на ограничения, которые задаются жизненным контекстом» [12, С. 100].

Проектирование авторской программы развития жизнестойкости

Касаясь учебной области, можно констатировать, что попытки коррекции уровня учебной мотивации через повышение уровня жизнестойкости пока не предпринимались.

В рамках исследования взаимосвязи уровня жизнестойкости и учебной мотивации российских и китайских студентов, проведенного в 2023-2024 гг., с опорой на разработки С. Мадди автором статьи была разработана и апробирована в пилотном режиме авторская психологическая программа развития жизнестойкости у студентов. Пилотная группа студентов, на которой тестировалась эта программа, состояла из 10 человек. До и после проведения психологической программы проводилось идентичное тестирование, состоящее из трех стандартизированных тестовых методик. Это же тестирование проходила не только пилотная группа, но и контрольная, состоящая аналогично пилотной из 10 человек.

Отбор участников в контрольную и пилотную группы проводился на основании личной заинтересованности респондентов – участвовать в исследовании и развивать жизнестойкость, высказанного после первого прохождения тестовых методик на диагностическом этапе исследования в конце 2023 г. Таким образом из числа 207, которые участвовали в анкетировании на начальном

этапе, были выбраны 20 студентов, первыми обозначивших свой интерес к исследованию и его результатам. Им предложили продолжить эксперимент и поучаствовать в формирующем этапе.

База исследования: Байкальский государственный университет, Международный факультет. Все студенты являлись гражданами КНР. Половая принадлежность – мужчины. Возраст: 20-25 лет. Направление: «Бакалавриат». Год обучения: 3 и 4 курс.

В ходе информационной беседы с целью подписания информированного согласия об оказании психологического воздействия испытуемые среди причин принять участие в эксперименте называли интерес к психологии, самосовершенствованию, любопытство в широком смысле. Распределение в контрольную и пилотную группы по 10 человек из общей группы в 20 человек происходило случайным образом при помощи рандомайзера, в чем участники были предупреждены заранее и с чем были согласны.

Пилотная и контрольная группа проходили анкетирование по трем тестовым методикам в один день – за сутки до проведения программы и через сутки после проведения программы.

Последовательность процедуры формирующего этапа была следующей: 1) входное тестирование контрольной и пилотной группы, 2) отбор участников психологической программы при помощи рандомайзера; 3) проведение психологической программы в пилотной группе; 4) итоговое тестирование контрольной и пилотных групп.

Описание авторской программы развития жизнестойкости

Длительность – 16 часов. Формат – групповой. Интенсивность: метод погружения, два выходных дня по 8 часов в день с перерывами.

Содержание авторской психологической программы развития жизнестойкости у студентов опирается на методологическую основу психологии отношений В.Н. Мясищева, где отношения рассматриваются как система эмоциональных, когнитивных, поведенческих связей; система оценочных суждений объекта о предмете. Только в связке «отношение – состояние – деятельность» возможно достижение цели в гуманитарной психологии. На эффективность обучения влияет настроение, состояние, в котором индивид пребывает, а также то, как он мыслит и относится к предмету взаимодействия [13].

Также в ходе разработки и апробации программы следовало учитывать этническую принадлежность студентов, как как существуют расхождения в трактовке ценностей иноязычными студентами [14].

Коучинговый подход, сформированный классиками направления Тимоти Голви, Майлзом Дауни, Джоном Уитмором, Томасом Леонардом, Милтоном Эриксоном, также использовался в качестве основы для психологической программы. Коучинговый подход предполагает: 1) пребывание в коуч-позиции; 2) опору на коучинговые пресуппозиции; 3) раппорт, партнерство в сотрудничестве; 4) использование специальных коучинговых макро- и микромоделей.

В программе психологического воздействия техники и упражнения использованы наработки следующих психологических модальностей и направлений:

1. символдрама, кататимно-имагинативная психотерапия Ханскарла Лёйнера; упражнения «Коллективный пейзаж» и «Ручей»;
2. полимодальная психотерапия А.Л. Каткова; упражнение «Нейропсихологические навыки вхождения в состояние психопластичности»;
3. телесно-ориентированная терапия; упражнения «Глубокая мышечная релаксация», «Три опоры»;
4. арт-терапия с использованием метафорических ассоциативных карт и рисуночных техник; упражнение «Создай свою мандалу», колода карт «Тайны старого леса»;
5. эмоционально-образная терапия Н. Линде; упражнения «Серебряное копытце», «Дерево – символ жизни»;
6. транзактный анализ; упражнения «Чем мы похожи» и «Я знаю»;
7. игровые и тренинговые технологии; упражнения «Костер проблем», Психологическая игра «Поддержка»;
8. коучинговые упражнения, макро- и микромоделей; упражнения «Я 2», «Квадрат Декарта», «Волшебный вопрос»;
9. когнитивно-поведенческая психотерапия и теория проблемно-ориентированных копинг-стратегий Ричарда Лазаруса; упражнения «Копинг-карточки», «Зонтики».

В программе «успешно используются когнитивные и поведенческие вмешательства» [15], которые затрагивают глубинные структуры убеждений.

Выводы и перспективы

Развивать жизнестойкость у студентов – скорее необходимость, нежели желательность, так как это обеспечивает их высокую ресурсность. Е.Г. Воронцова подчеркивает, что «внутренними ресурсами личности, способствующими развитию самоэффективности, называются и такие психологические феномены как жизнестойкость, стрессоустойчивость, совладающие формы поведения, профессиональная мобильность, снижение риска получения функциональных состояний в деятельности, а среди личностных качеств значимыми выступают личностные качества – лидерство,

волевые качества и активность» [16].

Описываемая в статье авторская программа развития жизнестойкости оказалась результативной, как как после ее проведения были зафиксированы значимые различия по некоторым шкалам жизнестойкости и большинству шкал учебной мотивации. В перспективе воздействие программы можно усилить, если расширить ее в мульти-модальном подходе так, чтобы усилить воздействие по шкалам, где его не было выявлено, например, по шкале «Принятия риска» из теста жизнестойкости и по шкале «Мотив избегания» из опросника А.А. Реана и В.А. Якунина.

После пилотной апробации психологическая программа развития жизнестойкости также может быть доработана и улучшена на основании более детального исследования эффективности отдельных ее компонентов, представляющих различные психологические модальности. Было бы перспективным изучить воздействие на развитие жизнестойкости мономодальных программ: например, телесно-ориентированной терапии, символдра-

матической терапии Ханскарла Лейнера, полимодальной психотерапии А.Л. Каткова, когнитивно-поведенческой психотерапии, транзактного анализа, образной терапии Линде, коучинга. Использование мономодальных программ воздействия как методологического принципа позволило бы найти наиболее эффективные решения – как внутри одного направления, так и комбинированные.

Кроме этого, можно дальше углубиться в методическую плоскость использования наработок исследования, а именно в такие сферы, как:

1. Применение авторской программы развития жизнестойкости (как полностью, так и частями) в регулярной работе вузовских психологических служб.
2. Проработка модели встраивания психологической программы развития жизнестойкости в практику вузов – выбор основания для такого встраивания: например, как антикризисную поддержку; коучинг, наставничество и менторство; работу по формированию учебной или будущей профессиональной траектории или другие подходы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Наливайко Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: автореф. дис. ... канд. психол. – Ярославль, 2006. – 27 с.
2. Логинова М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореф. дис. ... канд. психол. – Москва, 2010. – 24 с.
3. Быстрова Н.В. Влияние уровня жизнестойкости подростков на степень выраженности личных качеств / Н.В. Быстрова, Т.С. Мамонтова // Международный научно-исследовательский журнал. – № 8 (110), Часть 2. – С. 141-193.
4. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
5. Легостаева Е.С. Жизнестойкость, самооценка и мотивация как личностные факторы успешности обучения старшеклассников / Е.С. Легостаева, Л.В. Окоченникова, Д.С. Денисова // Педагогическое образование в России. – 2019. – № 8. – С. 149-156.
6. Исмагилова В.Н. Тренинг жизнестойкости как метод повышения стрессоустойчивости у подростков, находящихся в социально опасном положении: выпускная квалификационная работа бакалавра: 44.03.02 / В.Н. Исмагилова. – Лесосибирск: СФУ; ЛПИ – филиал СФУ, 2017 URL: <https://elib.sfu-kras.ru/handle/2311/68573> (дата обращения: 25.01.2024)
7. Ванаква Г.В. Психологическая поддержка развития жизнестойкости студентов: автореф. дис. ... докт. психол. наук – Москва, 2015. – 40 с.
8. Книжникова С.В. Структурно-функциональное описание жизнестойкости в аспекте суицидальной превенции // Материалы IV Всероссийской НПК «Феноменология и профилактика девиантного поведения». – Краснодар, 2010. – С. 67-70.
9. Кий М.Н. Формирование у подростков жизнеутверждающих установок // Социальная педагогика. – 2015, № 5. – С. 57-71.
10. Одинцова М.А. Копинг-стратегии преодоления и жизнестойкость людей с разным уровнем эмоционального интеллекта / М.А. Одинцова, О.В. Барина, Е.В. Гурова // Педагогические науки. Психология. – 2017. – № 7. – С. 75-80.
11. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие / О.В. Борисенко Т.А. Матёрова Т.А. Ховалкина, М.В. Самардина – Барнаул, 2014. – 184 с.
12. Леоненко Н.О. Этнопсихологические особенности и условия развития жизнестойкости студентов: учебное пособие / Н.О. Леоненко, А.М. Панькова. ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет». – Екатеринбург, 2015 – 173 с.
13. Мясичев В.Н. Психология отношений. Избранные психологические труды. – М.: Институт практической психологии, Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 356 с.
14. Геранюшкина Г.П. Психосемантический анализ ценностей студентов различных языковых групп / Г.П. Геранюшкина, Т.М. Щеголева, Д.П. Сквитина // Baikal Research Journal. – 2017. – Т. 8, № 4.
15. Ранджан Р. Теоретический анализ зарубежных когнитивных теорий личности // Baikal Research Journal. – 2021. – Т. 12, № 1.
16. Воронцова Е.Г. Взаимосвязь представлений о самооэффективности с мотивацией достижения успеха у юношей и девушек, обучающихся на психологическом и юридическом направлениях обучения в вузе / Е.Г. Воронцова // Baikal Research Journal. – 2019. – Т. 10, № 1.

© Луговская Марина Юрьевна (010633@bgu.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»