

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ
ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТУДЕНТОВ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 431 группы

направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

профиля «Психология и социальная педагогика»

факультета психолого-педагогического и специального образования

ГУДИЕВОЙ ДАЙЯНЫ СУЛТАНОВНЫ

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент

 26.05.2020

Н.М. Голубева

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор _____

М.В. Григорьева

Саратов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования. Значительная часть человеческой жизни - это развитие, адаптация, приспособляемость. Часто стимулом выбрать эти пути являются стрессовые ситуации, которые буквально заставляют человека двигаться. Но человеческие ресурсы, его навыки и способности ограничены, и это означает, что всегда есть шанс остановиться и потерпеть неудачу. Страховкой на такой случай может являться жизнестойкость, способствующая активному преодолению стрессовых ситуаций.

Жизнестойкость - это система убеждений о себе и о мире, об отношениях с миром, позволяющие человеку противостоять негативному влиянию окружающей среды. Эта личностная характеристика введена С. Кобасом и С. Мадди, она включает в себя три компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска. Выраженность этих компонентов, как правило, снижает вероятность возникновения напряжения у человека в стрессовой ситуации. Вовлеченность дает вам возможность найти что-то ценное человеку в происходящем. Контроль дает уверенность повлиять на исход происходящего. Принятие риска - он воспринимает ситуацию как полезный жизненный опыт.

И чем дальше идет развитие людей, чем быстрее становится их жизненный темп, тем более актуальной является проблема развития и расширения рамок о знании жизнестойкости.

Студенческий период является особенно благоприятным периодом для образования жизнестойкости человека от того, что жизненные силы могут содействовать совершенствованию физического и психического здоровья молодых людей в преодолении кризисов и реализации себя в качестве специалистов грядущей профессиональной деятельности.

Следовательно, задача жизнестойкости личности становится преимущественно актуальной и выходит на передний план научного восприятия, а ее дальнейшее испытание, подозрений не вызывает.

Таким образом, существует объективная необходимость изучения содержания жизнестойкости, учащихся по отношению к их личным ресурсам, что обусловлено особенностями темперамента, локализацией контроля, характером совладающего поведение в стрессовых ситуациях.

Это исследование, посвященное выявлению индивидуально-личностного содержания жизнестойкости в процессе обучения в университете. Поиск взаимосвязей между индивидуально - личностными компонентами, индивидуально - личностными особенностями, приближает к раскрытию детерминант и критериев жизнестойкости, влияние жизнестойкости на адаптацию студентов в университете.

Разработанность проблемы исследования. В настоящее время, социум прогрессирует и претерпевает огромные и важные общественно-экономические, правовые, нравственные метаморфозы. которые затрагивают разные сферы человеческой деятельности. В том числе систему образования, условия в котором протекает функционирование современного молодого человека, зачастую и объективно называют экстремальными и стимулирует становление стресса.

В таких трудных ситуациях и положениях актуализируется задачи, связанные с увеличением трудных жизненных ситуаций, происходящих перед человеком. Эта задача актуальна для молодых людей, беспричинно, словно, созданная социальная область ищет максимальной адаптации. Пред ними возникают задачи, связанные наподобие с принятием новомодной роли в обществе, так и с самоопределением в профессии, это включает сдачи выпускных экзаменов и поступление в университет, а также грядущую работу, в том числе, нарастание всеобщего количества межличностных

взаимодействий и других, не менее стрессовых ситуаций, связанных с образованием нужной независимости.

В настоящее время, в теоретическом проекте, задача устойчивости учащихся, ее взаимосвязи с личностными и индивидуальными характеристиками, мало разработана. По сей день нету единого мнения о том, что такое в общем жизнестойкость. Само это явление в научной литературе зачастую заменяется разными терминами, такими как, жизнеспособность, зрелость.

Целью исследования является изучение индивидуально-личностных детерминант жизнестойкости у студентов.

Объектом исследования является жизнестойкость студентов.

Предметом исследования является индивидуально-личностные детерминанты жизнестойкости у студентов.

Задачи исследования:

1. проанализировать понятие на основе организаций научной литературы, определить научное содержание понятий жизнестойкости и индивидуально-личностных детерминант;
2. провести эмпирическое исследование индивидуально-личностных детерминант жизнестойкости у студентов;
3. определить наличие взаимосвязей между жизнестойкостью и индивидуально-личностными детерминантами у студентов.

Выдвинутая нами **гипотеза** предполагает, что жизнестойкость у студентов детерминирована наличием следующих индивидуально-личностных характеристик: мотивация к учебе, эмоциональная устойчивость, экстраверсия

Для эмпирического исследования были выбраны следующие методики:

1. “Диагностика жизнестойкости”. С.Мадди в адаптации Д.Леонтьева [19].
2. «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS». С. Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер, адаптированный вариант Т.А.Крюковой [28].
3. “Пятифакторный личностный опросник МакКрае и Коста”. Большая пятерка [41].
4. «Определение психологической структуры темперамента». Б.Н. Смирнова [39].

Практическая значимость исследования.

Изучение жизнестойкости и его психологического содержания у студентов, позволит в дальнейшем расширить спектр сопутствующих форм обучения в виде семинаров, спецкурсов, тренингов, целью которых будет являться раскрытие потенциала личности у студентов, формирование уверенности в реальности личных достижений, развитие жизнестойкости и обучение способам, с совладением жизненных трудностей.

Структура. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложения.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Первая глава «Теоретические основы исследования индивидуально-личностных предпосылок жизнестойкости у студентов» позволила провести теоретическое исследования по двум основным аспектам.

1.1 Индивидуально-личностное развитие юношества на этапе получения высшего образования. Было показано, что юношеский возраст связан с образованием энергичной жизненной позиции, самоопределением, осознанием собственной важности. Все это неотделимо от образования мировидения как системы взоров на мир в целом, представлений об

всеобщих тезисах и основах бытия, как жизненной философии человека, суммы и результата его познаний. Становление мышления создает все предпосылки для образования мировидения, а движение в личностном плане обеспечивает его стабильность и мотивированность.

Юношество - промежуток жизни после детства перед взрослостью (возрастные черты относительны - от 15-16 до 21 -25 лет). В юности у молодого человека появляется задача выбора жизненных важностей. Юношество мчится сформировать внутреннюю позицию сообразно положению к себе («Кто Я?», «Каким Я обязан являться?»), сообразно отношению к другим людям, а также к духовным ценностям. Избрание внутренней позиции - весьма многотрудная духовная работа.

Установлена динамика становления у студентов мотивов учебно-профессиональной деятельности — чаще только пересмотр исходных понятий о профессии и разочарование в своем профессиональном выборе происходит при обучении на 3-ем курсе. Развитие личности студента предполагает не только упрочение или изменение его ценностных ориентаций и мотивации, самосознания обучающегося и грядущего специалиста, но и становление профессионально значимых качеств.

Позволительно предположить, что качества личности, значимые для дальнейшей профессии, тесно разгораются при адекватном профессиональном выборе (сделанном осознанно, с учетом своих склонностей и способностей), удовлетворенности этим выбором и приобретаемым образованием, успешности учебно-профессиональной деятельности. Удовлетворенность своим профессиональным выбором допустима не только при следовании занятию и академической субкультуре, но и при постановке карьерных целей и профессиональной субкультуре.

Удовлетворенность обучением в вузе обусловлена как содержанием учебных программ (в частности, границей их трудности и доступности, стимуляцией самостоятельности и творчества, и т. п.), так и характером социальных взаимодействий в процессе обучения, в важной мере

предопределяющим эмоциональный фон учебно-профессиональной деятельности студента.

Подбор профессии и вида учебного заведения непременно дифференцирует жизненный маршрут юношей и девушек, закладывает основу их социально-психологических и индивидуально-психологических различий. Учебная деятельность становится учебно-профессиональной, реализующей профессиональные и личностные устремления юношей и девушек. Ведущее пространство у старшеклассников занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к независимой жизни, с будущим формированием и самообразованием

1.2 Психолого-педагогическое исследование жизнестойкости. Было показано, что вопросы жизнедеятельности человека имеют большое практическое значение, поскольку устойчивость защищает человека от распада и расстройств личности, создает основу для внутренней гармонии, полного психического здоровья и высокой работоспособности.

Распад личности понимается как утрата организаторской роли высшего повреждения психики в регуляции поведения и деятельности, нарушение иерархии жизненных значений, ценностей, мотивов, целей.

Понятие «жизнеспособность» отражает, с точки зрения S. Madi (1996), психологическую жизнеспособность и повышенную эффективность человека, а также является показателем психического здоровья человека [43].

Понятие «hardiness» (англ. Сила, выносливость) или жизнеспособность используется в контексте преодоления стресса. Жизнеспособность подчеркивается отношениями, которые мотивируют людей трансформировать стрессовые жизненные события. Отношение человека к изменениям, а также его способность использовать имеющиеся внутренние ресурсы, которые помогают эффективно управлять ими, определяют, насколько человек способен справляться с трудностями и изменениями, с которыми он сталкивается каждый день, и теми, которые экстрим и экстрим.

Период студенческого организма отмечается многими психологами как центральный период становления человека и человека в целом, в котором проявляются его различные интересы, в том числе профессиональные.

Современные студенты переживают свое становление и развитие путем наложения ряда кризисов: возрастных кризисов; кризисы нереализации, пустоты, безнадежности, в дополнение к этому, кризисы профессиональной подготовки; внешний, глобальный, экзистенциальный, связанный с нестабильностью настоящего и неопределенностью будущего. В этот же период именно в студенческие годы начинается формирование и установление устойчивости и устойчивости к стрессу.

Жизнеспособность человека в образовательной и профессиональной деятельности может способствовать улучшению физического и психического здоровья молодых людей, успешной адаптации в стрессовых ситуациях, успешной самореализации и самореализации. Большинство исследователей сходятся во мнении, что жизнеспособность во многом определяется тем, какое ценностное основание будет формироваться у молодого поколения (А. Маслоу, В. Франкл, Б. С. Братус, Д. А. Леонтьев и др.). Современное общество, которое находится в процессе постоянного движения, претерпевает различные изменения, касающиеся общества, прав, духовности.

Во второй главе «Эмпирическое исследование индивидуально-личностных детерминант жизнестойкости у студентов» приводится методическое обоснование исследования и его результаты.

В исследовании приняли участие в общей численности 100 человек в возрасте от 18-25 лет. Выборки были полностью независимы друг от друга.

Исследование проводилось со студентами в Саратовском национальном исследовательском государственном университете имени Н.Г. Чернышевского.

Эксперимент проходил в несколько *этапов*:

- На первом этапе, подготовительном, был подобран пакет психодиагностических методик по изученной литературе;

- На втором этапе исследования студентам для выполнения были представлены следующие методики;

1. Методика диагностика жизнестойкости (С.Мадди в адаптации Д.Леонтьева);

2. «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS». С. Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер, адаптированный вариант Т.А.Крюковой;

3. «Пятифакторный личностный опросник МакКрае и Коста». Большая пятерка;

4. «Определение психологической структуры темперамента». Б.Н. Смирнова.

- На третьем этапе была проведена обработка результатов исследования, были использованы математические методы статистического анализа: описательные статистики, корреляционный анализ по r -критерию Пирсона.

Данные психодиагностических методик позволили выявить:

Что у большинства студентов высокий уровень жизни. Это свидетельствует о нормальном социально-психологическом развитии респондентов, о достаточном включении большей части обследованных студентов в ситуации социального взаимодействия.

Низких показателей жизнестойкости нет ни у одного из респондентов, тем не менее в отдельных составляющих жизнестойкости, таких как вовлеченность, контроль и принятие риска, низкие показатели всё же присутствуют. Это объясняется тем, что разные параметры жизнестойкости

могут быть развиты в разной степени. Высокие же показатели, в таких категориях как жизнестойкость, контроль и принятие риска выше говорят о том, что в целом опрошенные обладают хорошей способностью к регуляции своего поведения. У них хорошо развита способность к самонаблюдению и самоанализу. Так же говорит об умении студентов при необходимости включиться в борьбу со стрессовыми обстоятельствами.

Жизнестойкость в выборке положительно связана с такими чертами личности как экстраверсия и импульсивность, и отрицательно с интроверсией и эмоциональной неустойчивостью.

С жизнестойкостью у студентов положительно связаны такие свойства личности, которые предлагают активность (экстраверсия, импульсивность, экспрессивность). Импульсивность, в сочетании с экстраверсией формирует сильный гипертимный тип поведения с наиболее выраженными типологическими свойствами.

Интроверсия, которая связана с жизнестойкостью отрицательно, в данном случае может рассматриваться как уход от реальных проблем. Так же отрицательна связь жизнестойкости с эмоциональной неустойчивостью, которая сопровождается мнительностью, паническими реакциям и не может способствовать развитию жизнестойкости.

В процессе становления жизнестойкости, она приобретает более выраженный социальный характер.

У студентов повышенная направленность на решение задач в сложных и стрессовых ситуациях. Стремление проанализировать, сосредоточиться, взвесить все «за» и «против», и принять оптимальное решение.

Наблюдается средний уровень эмоционального переживания в стрессовой ситуации, умеренная внутренняя напряженность, сосредоточенность, растерянность, беспокойство на неспособность решить ту или иную проблему.

Низкий уровень по избеганию. Низкое стремление думать о чем-либо другом, в решении трудной жизненной ситуации. Не отвлекаться на развлечения, любимые занятия, отдых или общение.

Вывод по второй главе:

Анализ жизнестойкости показал, что у большинства студентов высокий уровень жизни. Это свидетельствует о нормальном социально-психологическом развитии респондентов, о достаточном включении большей части обследованных студентов в ситуации социального взаимодействия.

С жизнестойкостью у студентов положительно связаны такие свойства личности, которые предлагают активность (экстраверсия, импульсивность, экспрессивность). Импульсивность, в сочетании с экстраверсией формирует сильный гипертимный тип поведения с наиболее выраженными типологическими свойствами.

У студентов повышенная направленность на решение задач в сложных и стрессовых ситуациях. Стремление проанализировать, сосредоточиться, взвесить все «за» и «против», и принять оптимальное решение.

Наблюдается средний уровень эмоционального переживания в стрессовой ситуации, умеренная внутренняя напряженность, сосредоточенность, растерянность, беспокойство на неспособность решить ту или иную проблему.

Низкий уровень по избеганию. Низкое стремление думать о чем-либо другом, в решении трудной жизненной ситуации. Не отвлекаться на развлечения, любимые занятия, отдых или общение.

Результаты эмпирического исследования показали наличие достоверной связи между жизнестойкостью и детерминантами личности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты настоящего исследования показали достаточно большой объем данных как относительно теоретических положений о жизнестойкости, так и относительно эмпирически подтвержденных закономерностей.

Была сформирована теоретическая основа изучения предметного поля данной работы, описаны актуальные представления о жизнестойкости обозначены методологические подходы к их изучению. Проблема была освещена в многообразии подходов и авторских взглядов, которые оперируют данными терминами. Были сделаны выводы относительно теоретических аспектов связи личностных детерминант и жизнестойкости.

Был затронут и аспект эмпирического изучения данных связей. В качестве основы для эмпирического исследования связи жизнестойкости была описана методологическая база, сформированная на основе современных психологических изысканий в данной области. Применяя данный методологический аппарат, были получены эмпирические данные в большом объеме, дающие возможность качественного и детализированного анализа.

Полученные данные были использованы для статистического рассмотрения на предмет связей внутренних шкал методик и возраста испытуемых.

При эмпирическом исследовании была выявлена статистически достоверная связь шкал жизнестойкости и личностных характеристик, подтверждаемая в группе. Гипотеза исследования подтвердилась.