

О.Г. Холодкова, Е.А. Кабанченко

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ

В статье анализируется проблема взаимосвязи общего уровня жизнестойкости и уровня психологического благополучия студентов. Рассматриваются понятия «жизнестойкость» и «психологическое благополучие», раскрываются компоненты жизнестойкости. Приводятся результаты эмпирического исследования проблемы.

Ключевые слова: жизнестойкость, психологическое благополучие, студенты.

O.G. Kholodkova, E.A. Kabanchenko

HARDINESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS

The article analyzes the problem of interrelation between overall level of hardiness and the level of psychological well-being of students. It considers the concept of «hardiness» and «psychological well-being», it reveals the components of hardiness. It summarizes the results of an empirical study of the problem.

Key words: hardiness, psychological well-being, students.

Актуальность исследования жизнестойкости и психологического благополучия студентов определяется проблемами повседневной жизни. Ритм жизни, уровень психоэмоционального напряжения возрастают, происходит большое количество перемен и изменений, возникает множество новых форм активности; повышаются требования к современному человеку, он должен уметь быстро перестраиваться и адаптироваться к новым условиям, противостоять стрессу и успешно преодолевать жизненные трудности, сохраняя не только физическое, но и психологическое благополучие. По данным Института мозга человека РАН, проблемы с психическим здоровьем имеют 15 % детей, 25 % подростков и до 40 % призывников. Доказано, что каждый третий взрослый не может самостоятельно справиться со стрессом, около 70 % населения России живет в состоянии затяжного психоэмоционального стресса, что способствуют быстрому росту депрессий, психозов и различных нарушений [1, с. 70].

Учеба в вузе характеризуется высокой степенью нагрузки, умственной и нервно-эмоциональной. Именно в студенческий период происходит и становление личности, характера, мировоззрения. Очень важно, чтобы в этот период происходило формирование позитивного отношения к жизни и развитие уверенности человека в своих способностях решать проблемы и брать ответственность на себя за свое благополучие.

С. Мадди в 1979 году ввел термин «hardiness» [2]. В отечественную психологию Д.А. Леонтьев ввел термин «жизнестойкость».

На феномен психологического благополучия отечественная психология обратила внимание только в 90-е годы XX века. Исследованиями по этой теме занимаются А.В. Воронина, А.Е. Созотов, З.Х. Лепшокова, Г.Л. Пучкова, Н.К. Бахарева, П.П. Фасенко. Доказано, что психологическое благополучие субъекта, который совершает деятельность, влияет на его психическое здоровье, на эффективность выполнения самой деятельности и на межличностное общение, а значит, на процесс обучения.

Целью нашего исследования явилось изучение взаимосвязи между жизнестойкостью и психологическим благополучием студентов. Основные задачи:

1. Провести эмпирическое исследование феноменов жизнестойкости и психологического благополучия у студентов.

2. С помощью методов математической статистики выявить наличие или отсутствие взаимосвязи между исследуемыми феноменами.

По словам В.П. Зинченко, «личность рождается при решении экзистенциальной задачи освоения и овладения сложностью собственного бытия» [цит. по 3, с. 7]. Поэтому можно говорить о том, что когда человек находит решение своих проблем, выход из жизненных трудностей, то он развивает свою личность. С. Мадди рассматривает различные установки личности, включаемые в понятие жизнестойкости, как базу для формирования и становления позитивного мироощущения человека, отношение к стрессу и препятствиям как к источнику роста. С. Мадди и С. Кобейсом

было доказано, что жизнестойкость относится к личностной характеристике, это своеобразный показатель психического здоровья человека. Этот феномен раскрывает три жизненных установки:

1. Вовлеченность как возможность получать удовольствие от своей деятельности, что позволяет чувствовать значимость и ценность.

2. Уверенность в возможности контроля над событиями жизни дают возможность почувствовать то, что борьба влияет на результат происходящего, даже если успех неоднозначен, что выбор деятельности и своего жизненного пути зависит только от него самого.

3. Готовность к риску как понимание человеком жизни, как возможности получить опыт, как действие в отсутствии гарантий успеха и желаемого результата [4].

Д.А. Леонтьев понимает под жизнестойкостью черту, характеризующуюся мерой преодоления личностью заданных обстоятельств, а в конечном счете мерой преодоления самой себя. Л.А. Александрова говорит о том, что жизнестойкость – это интегральная способность, являющаяся основанием адаптации личности. Она представила три направления взаимосвязи жизнестойкости с различными составляющими жизни человека: взаимосвязь жизнестойкости и общего уровня здоровья, влияние уровня жизнестойкости на физиологические процессы, поведенческие и социальные аспекты и как ценность смысловых структур и категории отношения в структуре явления жизнестойкости [5].

Интерес к феномену психологического благополучия возник у психологов во второй половине XX века. В западных исследованиях возникло два течения – гедонистическое и эвдемонистическое. Сторонники гедонистического подхода М. Аргайл, Н. Шварц, Э. Динер, Д. Кайнемен, Н. Брэдбурн рассматривают психологическое благополучие как феномен, обусловленный окружающей средой и позитивными переживаниями. Так, Н. Брэдбурн рассматривал психологическое благополучие как баланс, возникающий при взаимодействии позитивного и негативного аффекта.

Сторонники эвдемонистического подхода (К. Рифф, Р. Райан, Э. Дисси, А. Вотермен) рассматривают развитие и саморазвитие самой личности, считая самопреобразование своей личности и преобразование окружающего мира способом достижения психологического благополучия и гармонии. Отечественная психология обратила внимание на феномен психологического благо-

получия только в 90-е годы XX века. А.В. Воронина определяет психологическое благополучие как системное качество человека, обретаемое на основе психофизиологической сохранности функций, как условие реализации потенциальных возможностей и способностей личности [6]. Личностный рост, самопринятие, управление средой, автономия, цели в жизни, позитивные отношения с окружающими – это компоненты позитивного функционирования, по Т.Д. Шавеленковой, П.П. Фесенко, С.Ю. Семенову. Они упоминают об удовлетворенности собой и собственной жизнью в своей теории психологического благополучия [7].

Студенчество – особый возрастной период, жизненный этап. Б.Г. Ананьев рассматривал студенческий возраст как сензитивный период для развития основных социогенных потенциалов человека. За время учебы в вузе у студента развиваются все уровни психики, происходит нравственное развитие, усиление сознательных мотивов поведения, укрепление целеустремленности, самостоятельности, инициативности, решительности и настойчивости. Это время становления в профессиональном пути, в результате чего могут происходить различные возрастные кризисы, связанные с процессом адаптации, «вырывания корней», профессионального становления. К особенностям жизни современных студентов многие ученые относят также большие информационные нагрузки, усложнение межличностных взаимоотношений, большое эмоциональное напряжение, тревожность, ощущение психологического неблагополучия [4].

Для исследования жизнестойкости и психологического благополучия студентов мы использовали методики «Тест жизнестойкости» С. Мадди, адаптированный Д.А. Леонтьевым [8] и «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф, адаптированные П.П. Фасенко [9]. В исследовании приняли участие 26 студентов высших и средних образовательных учреждений Алтайского края, в возрасте 20–25 лет. В исследовании приняло участие 16 девочек и 10 мальчиков.

В ходе проведенного исследования автором были получены следующие результаты:

1. Общий показатель жизнестойкости в группе испытуемых находится в пределах нормы у 84,6 % респондентов, выше нормы – у 15,4 %. Поэтому можно говорить о том, что испытуемые умеют справляться с трудностями и воспринимать их как менее значимые.

2. Для 38,5 % испытуемых характерен низкий уровень психологического благополучия, то есть преобладание отрицательных эмоций, отсутствие тесных взаимоотношений, ощущение включенности в деятельность, понимание смысла своей жизни. У 57,7 % респондентов уровень психологического благополучия в норме, 3,8 % респондентов активно включены в жизнедеятельность.

Был сделан вывод, что показатели контроля и принятия риска расположились в границах нормы (92,3 %) или выше нормы (7,7 %). Соответственно с компонентом принятия риска показатели 38,5 % и 61,5 %. То есть для респондентов характерна уверенность в том, что борьба влияет на результат происходящего, что человек сам выбирает собственную деятельность и свой жизненный путь, все, что случилось и случается с ним, необходимо для приобретения нового опыта, способствует развитию. У 15,4 % испытуемых вовлеченность в происходящее находится на низком уровне, они могут не получать удовольствие от собственной деятельности, ощущать чувство отвергнутости, у 84,6 % респондентов уровень вовлеченности в происходящее в норме, следовательно, такие испытуемые имеют возможность получить максимальный шанс найти что-то стоящее и интересное для своей личности, для них характерно наличие уверенности в себе и в мире в целом.

Анализ полученных результатов по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф показал, что только у 23,1 % испытуемых наблюдается позитивная самооценка и принятие себя. Они могут приобретать и поддерживать контакты с другими людьми, уверены в собственных силах и удовлетворены своей жизнью. Больше половины испытуемых по таким шкалам, как осмысленность жизни, человек как открытая система, позитивные отношения, управление средой, личностный рост и самопринятие показали нормальный уровень (53,8 %, 57,7 %, 57,7 %, 61,54 %, 57,7 %, 50 % испытуемых соответственно). Для них характерно наличие осмысленности

жизни, отсутствие чувства скуки и бесцельности, способность усваивать новые знания, они открыты новому. Испытуемые могут строить открытые и доверительные отношения с окружающими на взаимных уступках и компромиссах. Респонденты стремятся реализовывать себя, развиваться, расти и позитивно относиться к себе. 92,3 % всех респондентов можно отнести к самостоятельным, независимым людям, способным противостоять общественному мнению, не зависящему от оценки других людей. 46,2 % респондентов ощущают скуку и недостаточное осмысление своей жизни, отсутствие жизненных перспектив.

В ходе проведения корреляционного анализа с помощью коэффициента линейной корреляции Пирсона была выявлена прямая положительная взаимосвязь между уровнем жизнестойкости и уровнем психологического благополучия студентов 0,73 при вероятности ошибки 0,001. Тем самым доказано, что чем выше уровень жизнестойкости студентов, тем выше уровень их психологического благополучия.

Следует отметить, что для формирования жизнестойкости и профилактики психологического неблагополучия студентов, нужно обратить внимание на работу психологической службы в учебных заведениях среднего и высшего профессионального образования. Именно в ее компетенции проведение адаптационных тренингов с первокурсниками, занятий и бесед по различным темам со студентами всех курсов, например, тренинги навыков позитивного мышления, эффективного межличностного взаимодействия, мирного пути решения конфликтов. Психологи могут научить студентов грамотному управлению временем, способам снятия напряжения, борьбы со стрессом. Также психологическая служба может помочь студенту при обращении с индивидуальным запросом. Психологическая служба поможет создать в учебном заведении благоприятные условия для сохранения и укрепления психологического благополучия студентов.

Библиографический список

1. Водяха, С. А. Предикторы психологического благополучия студентов / С. А. Водяха // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 1. – С. 70–74.
2. Мадди, С. Смыслообразование в процессе принятия решений / С. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 6. – С. 87–101.
3. Фомина, А. Н. Жизнестойкость личности : монография / А. Н. Фомина. – Москва : Прометей, 2012. – 152 с.
4. Григоренко, Е. Ю. Психологическое благополучие студентов и определяющие его факторы / Е. Ю. Григоренко // Проблемы развития теории. – 2009. – Т. 2. – С. 98–105.
5. Александрова, Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии [Электронный ресурс] / Л. А. Александрова / Сибирская психология сегодня : сборник научн. трудов / под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Яницкого. – Кемерово : Кузбасс-вузиздат, 2004. – Вып. 2. – Режим доступа: <http://institut.smysl.ru/article/alekseeva.php> (дата обращения 23.03.2016).
6. Воронина, А. В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической службы : автореф. дис. ... канд. психол. наук / А. В. Воронина. – Томск ; Иркутск, 2002. – 24 с.
7. Васильева, С. А. Структурные и динамические особенности студенческого адаптационного синдрома / С. А. Васильева : дис. ... канд. психол. наук. – Санкт-Петербург, 2000. – 185 с.
8. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – Москва : Смысл, 2006. – С. 63.
9. Фасенко, П. П. Психологическое благополучие личности / П. П. Фасенко, Т. Д. Шевелькова // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.