

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК РЕСУРС АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ИЗ ТУВЫ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ НАУЧНЫХ ЦЕНТРОВ СИБИРИ

Хоч Н.С.

*ГБОУ ВПО «Сибирский государственный медицинский университет» Минздрава России, Томск, Россия (634050, Томск, ул. Московский тракт, 2), e-mail: nhoch@yandex.ru*

Проведен сравнительный анализ динамики состояния комплексной личностной переменной «жизнестойкость» у студентов из Тувы и студентов – местных жителей, обучающихся в вузах научно-образовательных центров Сибири на первом и старших курсах. Установлено, что хорошая академическая успеваемость студентов первого курса из Тувы, обучающихся в ведущих вузах Новосибирска и Томска, сопряжена со снижением психологической жизнестойкости в целом и значений субшкал «вовлеченность» и «принятие риска». Это оценивается как признак повышения риска развития нарушений здоровья студентов из Тувы на начальном этапе обучения в ведущих университетах Сибири. Однако на 4–5 курсах обучения в ведущих университетах Томска студенты из Тувы и студенты – жители Томска имеют равные и достоверно более высокие, чем в других группах, значения субшкалы «контроль». Это свидетельствует о способности этих студентов к сложным формам саморегуляции в ситуациях неопределенности и готовности к построению своего жизненного пути.

Ключевые слова: адаптация студентов к обучению, психологические ресурсы личности, жизнестойкость.

## PSYCHOLOGICAL HARDINESS AS A RESOURCE ADAPTATION OF STUDENTS FROM TUVA TO THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF THE SCIENTIFIC CENTERS OF SIBERIA

Hoch N.S.

*Siberian State Medical University, Tomsk, Russia (634050, Tomsk, street Moscovski Trakt, 2), e-mail: nhoch@yandex.ru*

A comparative analysis of the dynamics of complex personality variable «Hardiness» of students from Tuva and students, local residents, who are studying in universities, scientific-educational centres of Siberia on the first and senior courses is realized. It is established that a good academic progress of students of the first course of Tuva, students in the leading universities of Novosibirsk and Tomsk is associated with a reduction in psychological resilience in general (hardiness) and values of subscales of «Commitment» and «Challenge». It is considered as a sign of the risk increasing of health disorders of students from Tuva at the initial stage of training in the leading universities of Siberia. However, on 4 - 5 training courses in leading universities of Tomsk students from Tuva and students - residents of Tomsk have equal and significantly higher than in other groups, the values of subscale «control». This testifies the ability to complex forms of self-regulation in the situations of uncertainty and readiness to build their life.

Keywords: adaptation of students to the terms of learning, psychological resources personality, hardiness.

### Введение

Социально-экономические изменения, происходящие на постсоветском пространстве с 90-х годов прошлого века, не только изменили актуальные условия жизни населения, но и привели к тому, что молодые мужчины и женщины вынуждены выстраивать адаптационные модели поведения, основанные прежде всего на собственных ресурсах и возможностях. В этих условиях система высшего образования рассматривается ими не только как фактор социализации личности, её профессионального обучения, но и как механизм, в определённых условиях выполняющий функцию своеобразного «социального лифта»,

который позволяет наиболее способным подняться на более высокие уровни социальной иерархии.

Необходимость получения профессионального образования, дающего преимущества на рынке труда, существенно повышает территориальную мобильность молодежи из автономных территорий России, в которых недостаточно развиты возможности получения престижной профессиональной подготовки. Закономерным следствием этих межрегиональных миграционных процессов является повышение доли студентов из автономных территорий Российской Федерации в вузах крупных научно-образовательных центров Сибири.

Специфика проблем адаптации этих студентов к условиям образовательной среды вуза, как известно, заключается в том, что наряду с необходимостью приспособления к качественно новым нормам и правилам учебной деятельности в условиях высшей школы, студенты из автономных территорий вынуждены вписываться в иную социокультурную среду, пересматривать свои устоявшиеся привычки и выстраивать своё поведение в соответствии с иными нормами и правилами. Результативность этих процессов у разных студентов неодинакова. Существенное значение при этом имеют психологические характеристики личности, способствующие или препятствующие эффективности адаптации к социокультурным условиям крупных научно-образовательных центров. Особый интерес для оценки личностных ресурсов психологической устойчивости в ситуациях неопределенности будущего, необходимости приобретения навыков жизнедеятельности в новой социальной среде, представляет интегральная психологическая характеристика «жизнестойкость» (*hardiness*), которая была впервые введена в начале 80-х лет прошлого века С. Кобейса и С. Мадди [1, 3]. Выделенный в ходе исследований психологических ресурсов стрессоустойчивости, этот трехкомпонентный личностный конструкт характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и успешность деятельности. По современным представлениям, компоненты жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска), не являются врожденными качествами, а, формируясь в детстве и подростковом возрасте, развиваются и в более зрелом возрасте человека [3]. Как показано в ряде исследований, жизнестойкость тесно связана с другими позитивными характеристиками личности, составляющими её адаптационный ресурс [3, 7]. Взаимосвязи жизнестойкости с социальной поддержкой, культурным шоком, практиками здоровья, напряженностью и темпом жизни, установленные в исследованиях [1, 6], позволяют предполагать чувствительность этой комплексной личностной переменной к изменениям условий жизнедеятельности человека и использовать её актуальное состояние для определения уровня и проблем адаптации к ним.

Целью данного исследования являлось выяснение динамических особенностей психологической жизнестойкости как личностного ресурса адаптации студентов из автономных территорий России к условиям научно-образовательной среды ведущих вузов сибирского региона.

### **Организация исследования**

В состав выборки исследования вошли 145 студентов: 86 студентов начальных курсов тувинской национальности в возрасте 18–24 лет, обучающиеся в 7 ведущих вузах Новосибирска, 5 ведущих вузах Томска и 3 вузах (в том числе – филиалах ведущих вузов Москвы и Санкт-Петербурга) Кызыла и 20 студентов – тувинцев, обучающихся на старших курсах вузов Томска. Для сопоставления использовались данные выборки студентов – первокурсников (24 человека) и студентов старших курсов (15 человек), постоянно проживающих в Томске (таблица 1).

**Таблица 1.** Распределение студентов – участников исследования по группам

	Кызыл, студенты – жители Тувы	Новосибирск, студенты из Тувы	Томск, студенты из Тувы	Томск, студенты – жители Томска
1 курс	Группа 1 n = 27	Группа 2 n = 26	Группа 3 n = 33	Группа 5 n = 25
4–5 курс	-	-	Группа 4 n = 20	Группа 6 n = 15

Критериями включения в выборки исследования выступали: добровольное информированное участие обследуемого, хорошая успеваемость и удовлетворительные, по мнению респондентов, уровень материальной обеспеченности и возможности получения социальной поддержки.

Для изучения жизнестойкости как психологического ресурса и меры адаптированности участников нашего исследования к условиям вузовской среды была использована русскоязычная версия Теста Жизнестойкости С. Мадди, разработанная Д. А. Леонтьевым и Е. И. Рассказовой [3, 4]. Четыре показателя методики включают общий балл жизнестойкости и баллы по трем субшкалам: вовлеченность (совокупность установок на участие в происходящих событиях), контроль (совокупность установок на участие в происходящих событиях) и принятие риска (установки по отношению к трудным или новым ситуациям, когда последние рассматриваются как вызовы, а также к возможностям получить новый опыт и чему-то научиться).

Полученные данные подвергались статистической обработке пакетом программ Statistica 6.0.

## Результаты и их обсуждение

На первом этапе нашего исследования проводился сравнительный анализ показателей психологической жизнестойкости студентов первых курсов ведущих университетов Кызыла, Новосибирска и Томска. В выборки исследования (группы 1–3, таблица 2) были включены юноши и девушки, которые до поступления в вузы Новосибирска и Томска постоянно проживали в Туве. Тестирование проводилось в весеннем семестре, когда участники исследования сдали первую сессию и подтвердили свою учебную успешность. Значения жизнестойкости в целом и её отдельных субшкал (вовлеченность, контроль, принятие риска) у подавляющего большинства участников исследования соответствовали популяционным нормам, полученным в масштабном исследовании Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой [3]. В то же время результаты измерения компонентов жизнестойкости показали связь состояния психологической жизнестойкости с местом обучения: вовлеченность и принятие риска были достоверно выше у студентов, обучающихся в Кызыле, чем в Томске и Новосибирске (группы 2 и 3, таблица 2). Дополнительное исследование, включавшее обсуждение с участниками результатов тестирования, показало, что основными причинами, повлекшими за собой снижение субъективных оценок вовлеченности и способности к принятию риска, являются ограничение доступных для этих иногородних студентов возможностей получения социальной поддержки со стороны соотечественников, родных и близких людей, а также – временные затруднения в социальной активности, связанные с недостаточным знанием норм и правил поведения в социокультурной среде Новосибирска и Томска. На это же указывает отсутствие достоверных различий в значениях общей жизнестойкости, вовлеченности и принятия риска у студентов-тувинцев, обучающихся на старших курсах в вузах Томска (группа 4, таблица 2) и студентов первого курса, обучающихся в вузах Кызыла, в привычной для них социокультурной среде.

**Таблица 2.** Сопоставление показателей жизнестойкости студентов вузов Кызыла, Новосибирска и Томска

Группы исследования	Показатели			
	Жизнестойкость в целом	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
1 Кызыл, жители Тувы, 1 курс	85.41±3.39	37.33±1.33	30.37±1.32	17.70±1.83
2 Новосибирск жители Тувы, 1 курс	76.70±4.34*	33.10±2.00*	28.80±1.57	14.80±1.14*
3 Томск, жители Тувы, 1 курс	77.39±4.53*	32.30±2.06*	29.35±1.63	15.14±0.84*

4	Томск, жители Тувы, 4 – 5 курс	87.3±3.70	36.85±2.10	35.25±3.80***	16.95±1.75
5	Томск, томичи, 1 курс	93.95±3.53**	42.53±3.95**	31.52±3.67	18.96±2.95
6	Томск, томичи, 4 - 5 курс	98.40±6.61**	43.32±5.23**	35.41±4.75***	19.87±4.78

Примечание: \* – статистически значимые различия с группами 1,4,5,6 ( $p \leq 0.05$ );  
 \*\* – статистически значимые различия с группами 1,2,3,4 ( $p \leq 0.05$ );  
 \*\*\* – статистически значимые различия с группами 1,2,3,5 ( $p \leq 0.05$ ).

Изложенное выше позволяет сделать вывод о том, что успешность учебной деятельности студентов-первокурсников из Тувы, обучающихся в вузах Новосибирска и Томска, сопряжена с нарушением их личностных ресурсов стрессоустойчивости. Факт существенного снижения выраженности компонентов жизнестойкости «вовлеченность» и «принятие риска» может расцениваться как свидетельство неоптимального развития начальных этапов процессов адаптации студентов из Тувы к социокультурным условиям крупных научно-образовательных центров. Ранее было показано [2, 5], что снижение выраженности двух компонентов жизнестойкости резко повышает риск развития серьезного заболевания, а также суицидального поведения в данной возрастной группе в течение года после возникновения стрессовой ситуации.

Вместе с тем в нашем исследовании было установлено, что продолжение обучения студентов в ведущих университетах крупного научно-образовательного центра не препятствует развитию личностных ресурсов социокультурной адаптации студенческой молодежи. Измерение жизнестойкости обучающихся на 4–5 курсах вузов Томска показало не только восстановление общих показателей жизнестойкости студентов из Тувы (группа 4), но и достоверно более высокие значения субшкалы «контроль» в этой группе и группе студентов старших курсов из Томска (группа 6, таблица 2). Представленные данные свидетельствуют о наличии связи между уровнем профессиональной подготовки в условиях крупного научно-образовательного центра и высоким уровнем открытости новому опыту, убежденностью в своих возможностях выбора и достижения успеха и психологической готовностью студенческой молодежи к деятельности в ситуациях неопределенности.

### **Заключение**

Обобщая результаты нашего исследования, можно сделать следующие выводы:

- начальные этапы адаптации студентов из Тувы к социокультурным и образовательным условиям научных центров Сибири сопровождаются нарушением психологических ресурсов

личности: у большинства первокурсников выявляется снижение показателей субшкал «вовлеченность» и «принятие риска» и уровня психологической жизнестойкости в целом;

- образовательная среда ведущих вузов Сибири создает условия для становления убежденности в своих возможностях выбора, готовности к деятельности в ситуациях неопределённости и построению своего жизненного пути: значения субшкалы «контроль» в группах студентов 4–5 курсов вузов Томска достоверно выше, чем в других выборках исследования.

*Работа выполнена при поддержке РГНФ, проект 13-16-70001 «Проблемы социокультурной, психологической и психофизиологической адаптации студенческой молодежи из автономных территорий Российской Федерации и других стран к образовательной среде г. Томска».*

### Список литературы

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / КГУ; [под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого]. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – С. 82-90.
2. Корнетов А.Н. Мониторинг суицидальных попыток среди лиц подростково-юношеского возраста // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2001. – № 1. – С. 33-39.
3. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
4. Леонтьев Д.А., Мандрикова Е.Ю., Осин Е.Н., Плотникова А.В., Рассказова Е.И. Опыт структурной диагностики личностного потенциала // Психологическая диагностика. – 2007. – № 1. – С. 8-31.
5. Maddi S.R. Hardiness Training at Illinois Bell Telephone // Health promotion evaluation [J.P. Opatz (Ed.)]. Steven Point (WI): National Wellness Institute, 1987. – P. 101-115.
6. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness. – Encyclopedia of Mental Health [H.S. Friedman (Ed.)]. San Diego (CA): Academic Press, 1998. – P. 323-335.
7. Maddi S. Hardiness: an Operationalization of Existential Courage // Journal of Humanistic Psychology. – 2004. – Vol. 44, № 3. – P. 279-298.

### Рецензенты:

Алексеева Л.Ф., д.псих.н., профессор, заведующий кафедрой общей и дифференциальной психологии факультета поведенческой медицины и менеджмента, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Томск.

Корнетов А.Н., д.м.н., заведующий кафедрой клинической психологии и психотерапии, декан факультета поведенческой медицины и менеджмента, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г.Томск.