

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕСТА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ГОТОВНОСТИ К ВЫБОРУ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

Мещеряков В.А.¹

¹ФГБОУ ВПО Оренбургский государственный университет, Оренбург, Россия (460018, г.Оренбург, пр. Победы, 13, e-mail: vityamesh@mail.ru

Образовательные практики современных университетов ориентированы на личность, способную в изменяющихся условиях социума свободно и адекватно принимать решения и делать выбор. В статье приведены и проанализированы диагностические данные жизнестойкости как важной личностной характеристики студентов и условия готовности студентов к выбору. Дана характеристика студентов с разными уровнями жизнестойкости: (высокий, средний, низкий) по параметрам: (вовлеченность, контроль, принятие риска). Задача педагогов высшей школы заключается в том, чтоб помочь студентам – будущим специалистам стать жизнестойкой личностью, способной к свободному ответственному выбору и ценностному самоопределению. Диагностика жизнестойкости студентов осуществлялась с помощью методики «Тест жизнестойкости», разработанной, апробированной и адаптированной на русскоязычной выборке испытуемых Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой.

Ключевые слова: выбор, жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска.

APPLICATION OF HARDINESS SURVEY TO INVESTIGATE UNIVERSITY STUDENTS' READINESS FOR MAKING A CHOICE

Mescheryakov V.A.¹

¹Orenburg State University, Orenburg, Russia (460018, Pobedy street,13), e-mail: vityamesh@mail.ru

Educational activities of modern universities are oriented to the personality that is able to make decisions and choice in a changing society. Diagnostic data of hardiness as an important students' personal characteristic are given and analysed in the article. Conditionals of readiness for making one's choice are considered. The characteristics of students with different levels of hardiness (high,medium, low) are given according to the following factors: (commitment, control, challenge).The aim of university teachers is to help students, future specialists to become a hardy personality that is able to make a free, responsible choice and to be value self-determined.The method "Hardiness" was used worked out and adopted by D.A. Leontev and E.I Rasskazova.

Keywords: choice, hardiness, commitment, control, challenge.

Диапазон выбора студента университета чрезвычайно широк. Это не только выбор образовательной и самообразовательной деятельности, но и способов общения, спортивной деятельности, а также выбор в сфере политики, культуры и искусства. Человек не может уйти от выбора среди огромного количества предоставляемых ему жизнью возможностей. Свобода выбора трудна. Возросшая свобода выбора действует на человека одновременно в двух направлениях: он более независим, индивидуален, но также одинок, изолирован, запуган. Стремление одного человека избежать ответственности за свой выбор, переложить решение на другого человека часто служит поводом отказа от свободы вообще, но и свобода выбора в большинстве случаев ведет к последующему самоограничению. Трудность выбора состоит в противоречии внешней свободы и внутреннего императива самоограничения. По С. Мадди, выбор в повторяющихся ситуациях (в пользу прошлого) приносит с собой чувство

вины, связанное с нереализованными, упущенными возможностями. Выбор, совершаемый в новых, неизвестных ранее ситуациях требует нового способа действий. Такой выбор всегда приносит с собой чувство тревоги, связанное с неопределённостью, в которую вступает человек.

По данным исследований Логиновой М.В., жизнестойкость личности студентов-психологов обнаружила значимую взаимосвязь с такими личностными ресурсами как:

- копинг, ориентированный на эмоции (чем выше жизнестойкость, тем реже избирается эмоционально-ориентированный копинг);
- копинг, ориентированный на задачу (чем выше жизнестойкость, тем чаще используется проблемно-ориентированный копинг).
- эмоциональная возбудимость и ригидность (чем выше жизнестойкость, тем ниже показатели эмоциональной возбудимости и ригидности);
- экстраверсия и активность (чем выше активность и экстраверсия, тем более выражены вовлеченность, контроль и принятие риска);
- общая интернальность (чем выше жизнестойкость, тем выше интернальность личности).
- другие показатели интернальности (связь не сильно выражена): отрицание активности (чем выше жизнестойкость, тем меньше выражено отрицание активности), готовность к деятельности, связанной с преодолением трудностей и готовность к самостоятельному планированию и ответственности, интернальность в сфере достижений.
- искренность (чем выше жизнестойкость, тем выше искренность).

Следовательно, жизнестойкие студенты – это студенты, способные и готовые к осуществлению выбора в разных ситуациях, студенты экстравертированной направленности, эмоционально устойчивые, пластичные и активные. В стрессовых и трудных жизненных ситуациях они чаще всего используют проблемно-ориентированный копинг, отрицая при этом эмоциональноереагирование на разрешение проблем. Им характерна общая интернальность, т.е. они убеждены в том, что силы, определяющие их жизнь, находятся внутри их самих. Они готовы к деятельности, связанной с преодолением трудностей; готовы к самостоятельному планированию и ответственности. Такими людьми любые кризисы воспринимаются не как препятствия, а как новые возможности, они способны к самостоятельному образованию, способны к разрешению одного из важнейших противоречий: противоречия между естественным стремлением утвердить себя (занять определенное место в обществе) и дефицитом необходимых физических и духовных возможностей.

Диагностика жизнестойкости студентов осуществлялась с помощью методики «Тест жизнестойкости» разработанной, апробированной и адаптированной на русскоязычной выборке испытуемых Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой. Тест жизнестойкости позволяет оценить способность и готовность человека активно и гибко действовать в ситуации выбора или трудностей. Тест жизнестойкости является надежным валидным инструментом психологической диагностики моделей поведения человека в ситуации выбора. [9, с. 54].

Определения понятия «жизнестойкость» приведены в таблице 1.

Таблица 1

Определения понятия «жизнестойкость»

Ученый	Определение
С. Мадди [10]	интегральная личностная черта, ответственная за успешность преодоления личностью жизненных трудностей в ситуации выбора
Д.А. Леонтьев [5]	способность личности выдерживать стрессовую ситуацию выбора, сохраняя внутреннюю уверенность, сбалансированность и не снижая успешность деятельности
С. А. Богомаз [2]	способность превращать проблемные ситуации выбора в новые возможности.
Е.И. Рассказова [11]	ресурс, направленный в большей мере на поддержание витальности и деятельности, в меньшей – на поддержание активности сознания
М.В. Логинова [7]	ключевой ресурс преодоления, можно определить как способность и готовность субъекта заинтересованно (вовлеченность) участвовать в ситуациях выбора, повышенной для него сложности, контролировать данные ситуации, управлять ими (контроль), не бояться всего нового, неизвестного, возникающих трудностей на пути к достижению целей, уметь рисковать

Приведенные определения понятия «жизнестойкость» свидетельствуют о том, что жизнестойкость помогает человеку (в ходе принятия решений) выработать свой индивидуальный жизненный стиль, а не стиль, обусловленный требованиями природы или социума. Мы полагаем, что, осуществляя выбор, человек ищет личностный смысл, опору внутри себя и принимает ответственность за осознанное, самостоятельное планирование, деятельность.

Обращаясь к проблеме выбора как фактора ценностного самоопределения студентов университета, подчеркнем, что задача педагогов высшей школы, в связи с этим, заключается в том,

чтоб помочь студентам – будущим специалистам стать жизнестойкой личностью, способной к свободному ответственному выбору и ценностному самоопределению, способной к осуществлению своей деятельности в эпоху противоречий, личностью, способной решать человеческие проблемы с совершенно уникальной своей позиции – с позиции воли и неординарного мышления. Более того, задача преподавателя – актуализировать и развить жизнестойкие качества посредством ориентации личности на значимые ценности (А.В. Кирьякова), развитием таких качеств, как ответственность, нравственность, доброта, субъектность.

Тест жизнестойкости позволяет оценить способность и готовность человека активно и гибко действовать в ситуации выбора или трудностей. Студентам факультета журналистики 1-4 курсов Оренбургского государственного университета (ОГУ) и студентам 1 курса отделения журналистики Оренбургского государственного педагогического университета (ОГПУ), всего в тестировании принимали участие 52 студента, было предложено 45 тестовых вопросов опросника жизнестойкости. Ответ на каждый вопрос оценивался в баллах.

Тест жизнестойкости включает три взаимосвязанные между собой шкалы:

Вовлеченность (commitment) определяется как убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности» [9, с. 5]. Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. Он постоянно занят, и это ему нравится, работает с удовольствием, старается быть в курсе всего происходящего, любит знакомиться с новыми людьми. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отверженности, ощущение себя «вне» жизни. Такой человек пассивен, чувствует бессмысленность своей деятельности, поэтому ему не хватает упорства закончить начатые дела, ему трудно сближаться с новыми людьми.

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован [9, с. 5]. Такой человек контролирует ситуацию настолько, насколько это необходимо, ставит труднодостижимые цели и стремится их реализовать, причем уверен в том, что сможет воплотить в жизнь все, что задумал, упорен и настойчив, уверен в том, что может влиять на результаты происходящего вокруг. В целом такой человек чувствует себя хозяином жизни. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности.

Принятие риска – убежденность человека в том, что все, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного [9, с. 6]. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, рискуя при этом, считая стремление к комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности. Такой человек любит неожиданности, они дарят ему интерес к жизни и

охотно берется воплощать даже самые смелые идеи. В противоположность этому – мечты о размеренной спокойной жизни, сожаления о прошлом, ощущение того, что жизнь проходит мимо, раздражительность по поводу резких перемен.

Уровни жизнестойкости определялись в соответствии с предлагаемыми в методике нормами. Нормы теста жизнестойкости приведены в таблице 2.

Таблица 2

Нормы теста жизнестойкости в баллах

Показатели жизнестойкости	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Вовлеченность	42 и более	34-41	Менее 34
Контроль	33 и более	25-32	Менее 25
Принятие риска	16 и более	12-15	Менее 12

Общая жизнестойкости складывается из суммы показателей для каждой из трех субшкал (вовлеченности, контроля, принятия риска). 90 и более баллов – высокая жизнестойкость, 72–89 баллов – средняя жизнестойкость, Менее 72 баллов – низкая жизнестойкость.

Выявив уровень жизнестойкости в баллах, мы подсчитали в процентах количество студентов с высоким, средним и низким уровнями жизнестойкости по шкалам (вовлеченность, контроль, принятие риска), а также общей жизнестойкости.

Рассмотрим результаты исследования жизнестойкости у студентов-журналистов первого курса (представлены в таблице 3).

Таблица 3

Результаты исследования жизнестойкости у студентов-журналистов первого курса, в %

Показатели жизнестойкости	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Вовлеченность	38	33,3	28,5
Контроль	47,6	33,3	19
Принятие риска	66,6	19	14,2
Общая жизнестойкость	52,3	28,5	19

Из таблицы 3 видно, что достаточно высокий уровень жизнестойкости (более 51 %) наблюдается у студентов-журналистов первого курса. Более чем у половины студентов первого курса наблюдается высокий или средний уровень жизнестойкости. Это люди,

которые обычно получают удовольствие от всего, что делают, находят то, что им интересно, даже в рутинной работе. Однако почти у 30 % студентов наблюдается низкий уровень вовлеченности, порождающий чувство одиночества, что вполне объяснимо, потому что, студенты первого курса попадают в новые для себя условия: знакомство с новыми людьми, изучение новых предметов, новый распорядок дня.

Поражает разнообразие студентов первого курса по уровню вовлеченности. Количество студентов с разными уровнями вовлеченности примерно одинаково, хотя студенты с высоким уровнем жизнестойкости преобладают на 10 %.

Почти у 45 % студентов-журналистов второго курса высокий уровень контроля. Это студенты, уверенные в том, что, только борясь и преодолевая трудности, можно изменить происходящее и быть хозяином своей судьбы. Люди с сильно развитым компонентом контроля в ситуации стресса продолжают борьбу, не сдаются, ищут новые пути решения проблем. Обычно такие люди ощущают, что сами выбирают собственную деятельность, свой путь, они хозяева жизни. Низкий уровень контроля встречается всего у 19 % студентов.

Интересен тот факт, что у студентов первого курса достаточно высокий уровень принятия риска. Это молодые люди, которые не боятся неожиданностей и берутся воплощать новые идеи, они полны уверенности и оптимизма, активно усваивают знания из полученного опыта, не зависимо положительный он был или отрицательный.

Таблица 4

Результаты исследования жизнестойкости у студентов-журналистов второго курса, в %

Показатели жизнестойкости	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Вовлеченность	27,7	22,2	50
Контроль	44,4	27,7	27,7
Принятие риска	66,6	22,2	11,1
Общая жизнестойкость	38,8	33,3	27,7

У студентов второго курса немного ниже уровень жизнестойкости, чем у студентов первого курса. Хотя уровень контроля и принятия риска остаются на достаточно высоком уровне.

Таблица 5

Результаты исследования жизнестойкости у студентов-журналистов третьего курса, в %

Показатели жизнестойкости	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Вовлеченность	40	40	20
Контроль	80	-	20
Принятие риска	80	-	20
Общая жизнестойкость	80	-	20

Таблица 6

Результаты исследования жизнестойкости у студентов-журналистов четвертого курса, в %

Показатели жизнестойкости	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Вовлеченность	75	25	-
Контроль	75	25	-
Принятие риска	100	-	-
Общая жизнестойкость	100	-	-

Интересен тот факт, что у подавляющего большинства студентов четвертого курса наблюдается высокая жизнестойкость. Высокая жизнестойкость характеризуется: общительностью, открытостью внешнему миру, раскованностью в проявлениях чувств, самобытностью, уникальностью, как для себя, так и для окружающих, умением принять себя таким, каков есть, неподверженностью самобичеваниям и самообвинениям, ощущением, что жизнь наполнена смыслом и имеет цель. Человек с высокой жизнестойкостью – хозяин жизни, отвечающий и несущий ответственность за свои поступки и поступки других, и жизнь в целом, за все, что с ним происходит. Он ощущает себя уверенным и независимым, ориентируется на собственные взгляды и ценности. Он умеет регулировать свое поведение, моделируя ситуации и заранее оценивая результаты, умея их прогнозировать.

Достаточно высокая жизнестойкость характеризуется значениями выше среднего на величину $+0,67\delta$, низкий уровень жизнестойкости отличается от среднего больше, чем –

0,67 δ (в зону средних значений входит около 50 % выборки, а в крайние значения – по 25 % выборки).

Таблица 7

Средние значения и среднеквадратные отклонения жизнестойкости

Испытуемые	n	M	δ	m
Студенты и взрослые	483	123.7	17.66	0.81

Примечание: n – количество испытуемых, M – среднее арифметическое, δ – стандартное отклонение, m – ошибка средней величины.

Люди с низкой жизнестойкостью отличаются: низкой общительностью, часто высокой тревожностью, они живут сегодняшним или вчерашним днем, часто испытывают неудовлетворенность своей жизнью, неверие в свои силы контролировать события собственной жизни. Часто им присущ фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее. Они предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно. Они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей, часто подвержены «самокопанию» и самобичеванию, не умеют ценить себя и принимать себя такими, каковы они есть.

В середине континуума располагаются люди, наделенные средней степенью выраженности жизнестойкости.

Таким образом, жизнестойкость – необходимое личностное качество для осуществления успешного выбора, которое необходимо развивать в условиях университетского образования. Жизнестойкость интегрирует уверенность в себе, целеустремленность, а также мотивированность на осуществление выбора и достижение цели.

Список литературы

1. Бобнева, М.И. Феноменология ценностных систем личности / М.И. Бобнева // Вестник РГНФ. – 1996. – № 4.
2. Богомаз, С.А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладения со стрессами и достижения высокого уровня здоровья / С.А. Богомаз // Материалы научно-практических конгрессов IV Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». – 2008. – № 2.

3. Кирьякова, А.В. Аксиология и инноватика университетского образования / А.В. Кирьякова, Т.А. Ольховая. – М.: Дом педагогики, 2010. – 200 с.
4. Кирьякова, А.В. Университеты в современном мире: аксиологический ресурс развития / А.В.Кирьякова, Л.В. Мосиенко, Т.А. Ольховая. – Оренбург, 2010. – 374 с.
5. Леонтьев, Д.А. Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира / Д.А. Леонтьев, Е.С. Мазур, А.И. Сосланда // 1-я Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений. – М.: Смысл, 2001. – С.100-109.
6. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
7. Логинова, М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 2010.
8. Мелекесов, Г.А. Аксиологический потенциал личности будущего педагога: становление и развитие / Г.А. Мелекесов. – М.: МПГУ, 2002. – 288 с.
9. Рассказова Е.И. Жизнестойкость и выбор будущего в процессе реабилитации / Е.И. Рассказова // Гуманитарные проблемы современной психологии. Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. – 2005. – № 7. – С. 124-126.
10. Рассказова Е.И. Психологические ресурсы саморегуляции и реабилитации личности в экстремальных условиях / Е.И. Рассказова // Личность в экстремальных условиях. Материалы международной научно практической конференции. Часть 1. – Петропавловск-Камчатский: Изд-во КамГУ, 2005. – С. 100-103.

Рецензенты:

Кирьякова А.В., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой теории и методологии образования, ФГБОУ ВПО Оренбургский государственный университет, г. Оренбург.

Ольховая Т.А., д.п.н., профессор кафедры теории и методологии образования ФГБОУ ВПО Оренбургский государственный университет, г. Оренбург.