

## ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Ран Н.А.<sup>1</sup>, Городничева Е.В.<sup>1</sup>, Николаева Ж.В.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Филиал ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет» в г. Новокуйбышевск, Новокуйбышевск, e-mail: natalirahn@mail.ru

В статье представлены результаты исследования жизнестойкости студентов технического вуза. В исследовании приняли участие 356 студентов филиала ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет» в г. Новокуйбышевске. Проведен сравнительный анализ особенностей проявления жизнестойкости у студентов различной профессиональной направленности и с учетом гендерного аспекта. В качестве основной методики исследования мы использовали тест жизнестойкости Сальваторе Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой. В процессе исследования на основе представлений о сущности жизнестойкости была разработана модель развития жизнестойкости студентов в техническом вузе. При разработке организационно-педагогических условий развития жизнестойкости студентов технического вуза мы исходили из компонентного содержания модели целевой, субъект-субъектный, содержательный, диагностический и рефлексивно-оценочный компоненты и необходимости их педагогического обеспечения. Для реализации модели развития жизнестойкости студентов в техническом вузе мы разработали систему внеаудиторной работы со студентами, сопряженную с их учебной деятельностью посредством достижения смыслового единства данных элементов образовательного процесса вуза. Разработанная система развития жизнестойкости учитывает возможность формирования личностных особенностей студента, необходимых для гармоничного развития личности и реализации потенциала, в зависимости от особенностей сложившейся ситуации и от особенностей построения взаимоотношений с окружающим миром.

Ключевые слова: жизнестойкость личности, компоненты жизнестойкости, вовлеченность, контроль, принятие риска, студенты технического вуза, внутренние ресурсы.

## PECULIARITIES OF MANIFESTATION AND DEVELOPMENT OF LIVING STABILITY TECHNICAL HIGHER EDUCATION INSTITUTION STUDENTS

Ran N.A.<sup>1</sup>, Gorodnicheva E.V.<sup>1</sup>, Nikolaeva Zh.V.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Branch of the Samara State Technical University in Novokuybyshevsk, Novokuybyshevsk, e-mail: natalirahn@mail.ru

The article presents the results of studies on the viability of students in a technical university. The study involved 356 students of the Samara state technical University in Novokuybyshevsk branch. A comparative analysis of the peculiarities of the manifestation of stability in students of various professional orientations and the incorporation of a gender state is carried out. We used test of viability Salvatore Muddy adapted by D. A. Leontiev and E. I. Rasskazova as the main research methodology. In the process of research, on the basis of ideas about the essence and structure of personal development of students, a model for the development of sustainability in a technical university was developed. In developing the organizational and pedagogical conditions for the development of the viability of students of a technical college, we used the model. It consists of such modules as: target, subject-subject, informative, diagnostic and reflexive-evaluative. Also, we developed a system of extracurricular work with students related to their educational activities, by achieving the semantic unity of the university's teaching process. The developed system of sustainability development assumes that students can realize their potential in different ways due to their individual characteristics, situations and relationships with the outside world.

Keywords: vitality of personality, components of vitality, involvement, control, risk taking, technical higher education institution students, internal resources.

В настоящее время много исследований посвящено понятию жизнестойкости личности, его диагностике и факторам развития. Проблемы утраты смысла жизни, возможности справиться со стрессовыми ситуациями, особенно в профессиональной деятельности, побуждают человека искать психологические, духовные и социальные опоры в жизни.

На наш, взгляд, одним из важных результатов обучения в вузе может стать развитие жизнестойкости студентов, расширение способов профилактики расстройств, обусловленных всевозможными стрессовыми ситуациями.

**Объект исследования** – процесс профессиональной подготовки студентов технического вуза.

**Предмет исследования** – развитие жизнестойкости студентов технического вуза.

**Цель исследования:** разработать модель развития жизнестойкости у студентов технического вуза различной профессиональной направленности.

Для достижения поставленной цели необходимо, на наш взгляд, решить следующие **задачи**.

1. Провести сравнительный анализ компонентов жизнестойкости у студентов различной профессиональной направленности.

2. Разработать модель развития жизнестойкости студентов технического вуза и рекомендации для ее реализации в вузе.

Мы сконцентрировали свое внимание на наиболее востребованных специальностях технического вуза: направления подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств», «Электроэнергетика и электротехника», «Химическая технология», «Управление персоналом» и «Экономика». В исследовании приняли участие 356 студентов-бакалавров филиала ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет» в г. Новокуйбышевске. Участники эксперимента были сгруппированы в две выборки: 288 студентов технических специальностей (201 мужчина и 87 женщин, средний возраст 28,5 лет); 68 студентов гуманитарной направленности (9 мужчин и 59 женщин, средний возраст 26,1 года).

При диагностике сформированности жизнестойкости у студентов технического вуза мы использовали тест Сальваторе Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой [1, 2]. Тест содержит общий показатель жизнестойкости и три шкалы: вовлеченность, контроль, принятие риска. Высокие показатели жизнестойкости свидетельствуют о том, что человек меньше воспринимает стресс. Он начинает по-другому относиться к стрессовым ситуациям, перестает считать их значимыми, тем самым снижается напряжение [3].

В.А. Ананьев определяет жизнестойкость как начальный компонент общей трудоспособности человека, который оказывает влияние на конкретные особенности его трудовой деятельности, характеризует интеллектуальную активность, уровень волевого усилия, эмоциональную выносливость, устойчивость, направленность на реализацию поставленных целей и т.п. И.М. Ильинский понимает под жизнестойкостью умение человека адаптироваться в ухудшающихся условиях социальной и культурной среды, реализовывать

свои задатки и способности, улучшая при этом окружающую среду обитания. Д.А. Леонтьев считает жизнестойкость синонимом жизнотворчеству. М. Хайдеггер вводит понятие, родственное жизнестойкости: «укорененность в бытии» [3, с. 3–4].

В своем исследовании под жизнестойкостью личности мы будем понимать способность выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя при этом внутреннее душевное равновесие. Человек, имеющий высокую жизнестойкость, адекватно управляет сложившимися жизненными ситуациями. Такой человек чувствует себя вовлеченным в процесс жизни и способным властвовать над внешними обстоятельствами и условиями.

Вовлеченность – это физическое, эмоциональное и интеллектуальное состояние, которое заставляет осознать, что вовлеченность в окружающий мир дает шансы найти для себя что-то ценное в жизни. При слабо выраженной вовлеченности человек чувствует себя лишним в коллективе, в семье, отвергнутым [4].

Контроль – это один из планомерных процессов психики, обеспечивающий непрерывный мониторинг психической деятельности и исполнительской активности. Противоположностью контролю являются беспомощность, безвыходность. При сильно выраженном чувстве контроля человек является хозяином своей жизни. Такому человеку легко принимать решения, он сам выбирает свой жизненный путь [4].

Принятие риска – это решение, направленное на достижение цели, связанной с риском [4]. Ряд авторов считают, что риск – это «объективная категория, которая позволяет регулировать отношения между людьми, трудовыми коллективами, организациями и другими субъектами общественной жизни, возникающие вследствие превращения возможной опасности в действительность» [5, с. 25].

Высокие показатели трех основных компонентов жизнестойкости помогают личности справиться со стрессом, позволяют сохранить здоровье, увеличивают работоспособность.

**Результаты теста.** Как известно из статистических данных, женщины, как правило, живут дольше мужчин. Поэтому при обработке результатов теста мы сравнили показатели сформированности у женщин и мужчин в каждой группе испытуемых. При этом сравнение показателей жизнестойкости не выявило значимых различий между мужчинами и женщинами у студентов всех специальностей. Однако в выборке студентов технических специальностей средние значения у мужчин немного выше средних значений у женщин. В выборке студентов гуманитарной направленности, наоборот, женщины имеют несколько более высокие значения по шкалам «жизнестойкость», «контроль» и «принятие рисков». Мы не выявили значимых различий в показателях жизнестойкости между женщинами и мужчинами в зависимости от их профессиональной направленности (табл. 1). Средние значения показателей жизнестойкости студентов технической направленности немного

превышают средние показатели жизнестойкости студентов гуманитарной направленности (табл. 2).

Таблица 1

Показатели жизнестойкости (средние значения) в зависимости от пола и профессиональной направленности студентов

Компоненты	Студенты технического профиля		Студенты гуманитарного профиля	
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
Жизнестойкость	87,46	86,18	82,28	83,91
Вовлеченность	37,31	36,20	34,60	34,00
Контроль	33,07	33,21	32,18	32,93
Принятие риска	17,23	17,07	16,36	17,00

Таблица 2

Показатели жизнестойкости в зависимости от профессиональной направленности студентов

Компоненты	Студенты технического профиля		Студенты гуманитарного профиля	
	среднее значение	стандартное отклонение	среднее значение	стандартное отклонение
Жизнестойкость	86,82	6,1	83,50	2,78
Вовлеченность	36,76	1,12	34,30	3,34
Контроль	33,14	3,97	32,56	3,39
Принятие риска	17,15	3,24	16,68	2,77

Категория жизнестойкости относится к категориям психологии личности, расширяющим потенциал становления, адаптации личности, психологической защиты от неприятных переживаний и активности личности, направленной на решение проблем [6]. Благодаря жизнестойким убеждениям человек осознает окружающую действительность с позитивной стороны. События становятся радостными и интересными, что характеризует вовлеченность. Человек берет ситуацию в свои руки и проявляет инициативу, что характеризует контроль, а также готовность к принятию новых знаний из опыта, что характеризует принятие риска. В основе тренировки жизнестойкости лежит понятие, что убеждения не являются врожденными, а могут быть получены в течение всей жизни. Большинство исследователей рассматривают жизнестойкость в связи с проблемами преодоления стресса, адаптации-дезадаптации в обществе, физическим, психическим и

социальным здоровьем [7].

Понятие жизнестойкости относится к категориям психологии личности и направлено на расширение наших представлений о потенциале развития и адаптации личности. Каждый человек может развить жизнестойкость [8]. Тренировка преследует две основные цели:

- 1) глубокое осознание самого понятия стрессовой ситуации, нахождение путей решения любых сложностей, способов преодоления обстоятельств;
- 2) углубление трех компонентов жизнестойкости – вовлеченности, контроля, принятия риска.

При разработке организационно-педагогических условий развития жизнестойкости студентов технического вуза мы исходили из компонентного содержания модели, необходимости ее педагогического обеспечения.

1. Целевой блок содержит цели и задачи личностного развития студента, направленные на развитие жизнестойкости.

2. Содержательный блок включает в себя программы внеаудиторной работы со студентами по формированию жизнестойкости личности с учетом личностных ориентаций студентов.

3. Процессуальный блок содержит формы и методы воспитательной работы со студентами, критерии и показатели ее эффективности.

4. Рефлексивно-оценочный блок включает психологические опросы, наблюдения, тренинги со студентами.

Различные формы и виды внеаудиторной деятельности в вузе выражаются в следующих основных направлениях работы со студентами.

1. Для формирования жизнестойкости личности необходимо обеспечить взаимодействие с разными людьми в содержательной социально значимой деятельности.

2. Следует учитывать, что отсутствие у человека таких личностных качеств, как трудолюбие, социальная активность, милосердие, терпимость, порядочность, приближает наше общество к неизбежной деградации.

Вопросы организации внеаудиторной деятельности студентов вуза в настоящее время являются особенно актуальными. Перед вузом стоит задача – обеспечить качественную подготовку квалифицированного специалиста, способного нестандартно мыслить, творчески подходить к решению нестандартных задач в будущей профессиональной деятельности, находить выход из сложных конфликтных ситуаций [9].

В процессе исследования на основе представлений о сущности и основных компонентах жизнестойкости была разработана модель развития жизнестойкости студентов в техническом вузе (рисунок).



*Модель развития жизнестойкости студентов в техническом вузе*

В процессе моделирования развития жизнестойкости студентов особое внимание уделено содержательному блоку. Тем самым мы разработали систему внеаудиторной работы со студентами, тесно связанную с их учебной деятельностью средствами достижения единства всех элементов образовательного процесса вуза. Организационная структура внеаудиторной работы вуза является основой для реализации модели развития жизнестойкости личности, главным элементом которого является социально-нравственное развитие. Согласно модели внеаудиторная деятельность должна быть организована следующим образом:

- включать студентов в активную творческую деятельность;
- особое внимание необходимо уделять физическому воспитанию, пропаганде принципов здорового образа жизни;

– внеаудиторная деятельность должна быть направлена на формирование духовного потенциала личности, потребности постоянного нравственного совершенствования.

В процессе исследования были разработаны требования к организации образовательного процесса в вузе с целью развития жизнестойкости студентов.

1. Одним из условий развития жизнестойкости студентов является физкультурно-спортивная деятельность. В связи с этим в филиале проводятся соревнования по различным видам спорта, спортивные праздники, День здоровья, Зимние забавы. В вузе организованы секции по плаванию, тяжелой и легкой атлетике, теннису, баскетболу, волейболу и т.д. Студенты принимают активное участие в соревнованиях и конкурсах, занимают призовые места. Занятия спортом способствуют поддержанию здорового образа жизни студентов.

2. Через трудовое воспитание формируются самостоятельность и ответственность, устойчивый интерес к труду. Средствами трудового воспитания в вузе являются основные виды деятельности: учебный труд, научно-исследовательская работа, производственная практика. Студенты работают водителями в детских оздоровительных учреждениях, волонтерами в различных сферах деятельности. Большинство студентов заочной формы обучения работают по специальности на производстве.

3. Вовлеченность в работу кружков, секций, клубов по интересам становится для студентов средством воспитания многих важных личностных качеств: точности, аккуратности, терпения, веры в себя и в свои силы, уважения к творческому труду. В вузе активно ведется работа следующих клубов: «Что, где, когда», «Шахматное искусство и логика», проводятся занятия по вокалу и хореографии, создана инструментальная группа.

4. Проводятся психологические опросы, наблюдения, тренинги со студентами, диагностика волевых качеств, активности, настроения, депрессивности. В филиале работает педагог-психолог, который для всех желающих проводит тренинги. Например, тренинг жизнестойкости включает в себя упражнения, направленные на поиск и получение социальной поддержки в стрессовых ситуациях: в семье, в трудовом коллективе, в образовательном учреждении и в обычной повседневной жизни.

Таким образом, разработанная модель развития жизнестойкости учитывает возможность формирования личностных особенностей студента, необходимых для гармоничного развития и реализации потенциала, в зависимости от особенностей построения взаимоотношений с окружающим миром и сложившихся ситуаций.

### **Список литературы**

1. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.

2. Мадди С.Р. Теории личности: сравнительный анализ // Пер. с англ. И. Авидона, А. Батустина, П. Румянцевой. СПб.: Издательство «Речь», 2002. 539 с.
3. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности: монография. М.: МПГУ, Прометей, 2012. 152 с.
4. Стакина Ю.М. Жизнестойкость студентов с различной профессиональной направленностью. / под ред. Е.А. Бережновой // Перспективные направления психологической науки. Выпуск 2. М.: ИД ВШЭ, 2012. С.143-155.
5. Авдеев В.В. Психотехнология решения проблемных ситуаций. М.: Феликс, 1992. 128 с.
6. Чаусова О.А. Жизнестойкость молодежи в современном социально-экономическом пространстве России // Власть. 2011. N 11. С. 100-103.
7. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. 680 с.
8. Логинова М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Москва, 2010. 24 с.
9. Организационно-педагогические условия личностного развития студентов в вузе [Электронный ресурс]. URL: [http://studbooks.net/1277322/pedagogika/organizatsionno\\_pedagogicheskie\\_usloviya\\_lichnostnogo\\_razvitiya\\_studentov\\_vuze](http://studbooks.net/1277322/pedagogika/organizatsionno_pedagogicheskie_usloviya_lichnostnogo_razvitiya_studentov_vuze) (дата обращения: 18.09.2018).