

В. Дмитриев. – СПб.: Питер, 2014.- 430 с.

3. Казанцева М.В. Безработица как социальное явление: проблемы и пути их решения / М.В. Казанцева, Н.А. Олешкевич // Гуманитарные научные исследования. - 2014. - № 6. – С. 24-56.

4. Кремень Ф. М. Социально-психологические особенности безработных: гендерный аспект / Ф. М. Кремень // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 27. – С. 26–30.

5. Кричевский Р.Л. Психология профессиональной карьеры / Р.Л. Кричевский // под общ ред. А.А. Деркача. - М.: Изд-во РАГС, 2006. - С.82-85.

6. Плюснин Ю.М. Социальная психология безработных / Ю.М. Плюснин, Г.С. Пошевнев. –Новосибирск: НГИ, 2007. – 244 с.

УДК 159:923.2

Рябович А.В., Алферова И.С.
ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СТУДЕНТОВ С
РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ АДАПТАЦИИ

Кафедра клинической психологии и педагогики
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

Ryabovich A.V., Alferova I.S.
FEATURES OF RESILIENCE OF STUDENTS WITH DIFFERENT
LEVELS OF ADAPTATION

Department of clinical psychology and pedagogy
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: Arexsia@yandex.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема влияния жизнестойкости на развитие адаптационного потенциала студентов и продемонстрировано исследование, изучающее особенности жизнестойкости студентов-первокурсников, имеющих различные уровни адаптации.

Annotation. The article deals the problem of the impact of resilient on the development adaptation potential of student and demonstrated a study that studies the features of resilience to the adaptive capacity of first-year students with different levels of adaptation.

Ключевые слова: Жизнестойкость, социально-психологическая адаптация, студенты-первокурсники, вовлеченность, контроль, принятие риска, акцентуации, стресс.

Key words: Resilience, hardiness, social and psychological adaptation, students, freshmen, involvement, control, risk taking, accentuation, stress.

Введение

Актуальность исследования обусловлена поиском факторов психологической устойчивости при изменении окружающей среды. Изменения в учебном процессе заставляют первокурсников в быстром темпе подстраиваться (например, привыкать к новым условиям, уметь оперировать терминологией, изучать большое количество информации и т.д.). Феномен жизнестойкости является внутренним ресурсом, способствующим поддержанию здоровья. Выраженность жизнестойкости и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых. Д.А. Леонтьев рассматривает жизнестойкость как черту, характеризующуюся мерой преодоления личности самой себя, убежденности в желании преодолеть неблагоприятные факторы. Жизнестойкость влияет на оценивание, последующие действия, помогая воспринимать травмирующие факторы менее болезненно [1, 2, 3].

К самостоятельным компонентам в жизнестойкости относят вовлеченность, контроль и принятие риска. Вовлеченность – это убежденность в том, что включенность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности. Человек с развитым данным компонентом получает удовольствие от собственной деятельности, поддерживает ощущение причастности, личностной значимости в межличностных отношениях, мотивируя к воплощению замысла [2]. В противоположность этому, порождается чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни [3, 4].

Контроль описывает позицию субъекта, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, мотивируя к поиску стратегий воздействий на стрессовую ситуацию, избегания чувства беспомощности и утверждения наличия определенной связи между действиями, поступками, отношениями, результатами, событиями. При высоком уровне контроля человек может повлиять на жизненные обстоятельства и управлять эмоциями, достигая поставленных целей [2]. Человек с развитым компонентом контроля сам выбирает свой путь.

Принятие риска – это все то, что с человеком происходит, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта – позитивного или негативного. Человек, считающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск [3, 4].

Жизнестойкость придает личности устойчивость, защищая от стрессов, превращая все изменения в возможности, обеспечивая успешную социализацию в социокультурном пространстве общества [3]. Компоненты жизнестойкости формируются в детстве и в отрочестве, но также их можно формировать с помощью тренингов. В раннем детстве ребенка, для развития вовлечения необходимо одобрение, поддержка и любовь со стороны родителей. Развитию контроля способствует поддержка инициативности, стремление справляться с задачами. Богатство впечатлений, изменчивость и

неоднородность среды развивает принятие риска.

Цель исследования – выявить особенности жизнестойкости у студентов-первокурсников с различными уровнями адаптации.

Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие студенты Уральского государственного медицинского университета 1 курса в количестве 40 человек. Среди которых 29 девушек (72,5%) и 11 юношей (27,5%) от 17 до 23 лет. Были использованы тест Жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой), многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина. Для математической обработки был применен коэффициент корреляции r -Спирмена.

Результаты исследования и их обсуждение

На первом этапе была проведена диагностика адаптации. У доминирующей части студентов преобладала плохая адаптация (87,5 %, 35 чел.), а именно студенты затрудняются в построении контактов с окружающими, проявляют агрессивность, конфликтность (показатель коммуникативного потенциала – 80 %, 32 чел.), склонны к нервно-психическим срывам, у них отсутствует адекватная самооценка (показатель поведенческой регуляции (60 %, 24 чел.)), процесс адаптации протекает тяжело, возможны нервно-психические срывы, длительные нарушения функционального состояния (показатель дезадаптационных нарушений – 55%, 22 чел.). Остальная часть студентов имеют умеренную адаптацию – 10 % (4 чел.) и лишь 2,5 % (1 чел.) имеют хороший уровень нервно-психической и эмоциональной устойчивости, достаточно быстро вырабатывают стратегию своего поведения и социализации, не конфликтны или имеют хорошую социально-психологическую адаптацию. Дезадаптационных нарушений в качествах личности не выявлено.

На втором этапе была проведена диагностика жизнестойкости и ее компонентов. В среднем доминирует умеренная убежденность в желании преодолеть неблагоприятные факторы и раскрыться всему новому (общий уровень жизнестойкости) у 75 % респондентов (30 чел.), возможность в получении удовольствия от собственной деятельности, личностной значимости в межличностных отношениях, замотивировать себя к воплощению замыслов и освоить социокультурное пространство (вовлеченность) – у 52 % (21 чел.), способность к управлению эмоциями и достижению поставленных целей, а также умеренная убежденность в связи между поступком и действием (контроль) – у 85 % (34 чел.), взгляд на жизнь как на способ приобретения опыта, готовность действовать без гарантий успеха, на свой страх и риск, активное желание усвоить и использовать знания из полученного опыта (принятие риска) – у 57 % (23 чел.). В процессе математической обработки (коэффициент r -Спирмена,) были выявлены следующие данные (таблица).

Таблица 1

Статистически значимые корреляционные связи между показателями адаптации и жизнестойкости (при $p < 0,05$)

Показатели адаптации	Показатели жизнестойкости			
	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
Поведенческая регуляция	0,63	0,51	0,41	0,61
Коммуникативный потенциал	0,37	0,34	–	0,37
Личностный адаптационный потенциал	0,56	0,49	–	0,54
Психотические состояния	0,46	0,49	0,52	0,57
Дезадаптивные нарушения	0,36	–	0,53	0,46
Надежность (F)	-0,63	0,35	0,46	-0,58
Ипохондрия (HS)	-0,58	–	–	-0,46
Депрессия (D)	-0,60	–	–	-0,46
Истерики (Hu)	-0,55	0,41	–	-0,49
Психопатии (Pd)	-0,38	–	–	–
Мужественности-Женственности (Mf)	–	0,37	–	–
Психастении (Pt)	-0,53	–	0,38	-0,46
Шизоидности (Sc)	-0,62	0,46	–	-0,55

Высокая жизнестойкость обуславливает рост поведенческой регуляции (0,61), коммуникативного потенциала (0,37), личностного адаптационного потенциала (0,46), приводя к меньшей вероятности появления ухудшения сна, отсутствия мотивации к деятельности и высокого уровня тревожности (0,57), выраженных дезадаптивных нарушений (0,46), также ослабляет развитие взволнованности в процессе деятельности (-0,58), ипохондрической фиксации (-0,46), депрессивных состояний (-0,46), истероидных проявлений (-0,49), психастении (-0,46) и шизоидной направленности личности (-0,55).

Также при высокой вовлеченности растет поведенческая регуляция (0,63), коммуникативный потенциал (0,37), личностный адаптационный потенциал (0,56), уменьшается вероятность ухудшения сна, отсутствия мотивации к деятельности и высокого уровня тревожности (0,46), выраженных дезадаптивных нарушений (0,36), снижается взволнованность (-0,63), ипохондрическая фиксация (-0,58), депрессивные состояния (-0,60), истероидные проявления (-0,55), психотические реакции (-0,38), психастения (-0,53) и не дает развиваться шизоидной направленности личности (-0,62).

Высокий самоконтроль приводит к развитию поведенческой регуляции (0,51), коммуникативного потенциала (0,34), личностного адаптационного потенциала (0,49), обуславливает отсутствие вероятности появления ухудшения сна, отсутствия мотивации к деятельности и высокого уровня тревожности (0,49), также уменьшает развитие взволнованности (-0,35), выраженность истероидных проявлений (-0,41), сенситивных реакций (-0,37) и шизоидной направленности личности (-0,46). Также при высоком показателе принятия риска (0,41) провоцируется рост поведенческой регуляции, уменьшается вероятность ухудшения сна, отсутствия мотивации к деятельности и высокого уровня тревожности (0,52), также приводит к отсутствию выраженных дезадаптационных нарушений (0,53), не дает постоянное проявление взволнованности (-0,46) и психастении (-0,46).

Выводы

Студенты с высоким уровнем жизнестойкости имеют хорошую социально-психологическую адаптацию, а с низким – слабую адаптацию и выраженные акцентуации. В исследовании удалось показать, что для социально-психологической адаптации во время изменения жизненной ситуации, когда необходимо справляться с тревожностью, учиться самостоятельности, самоконтролю и преодоления стрессовых ситуаций имеет немаловажное значение жизнестойкость личности.

Список литературы:

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л.А. Александрова // Публикация - URL: <http://hpsy.ru/public/x2636.htm>
2. Евтушенко Е.А. Жизнестойкость личности как психологический феномен / Е.А. Евтушенко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. - 2016. - №60. - С.75. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25294796> (дата обращения: 15.01.2019).
3. Конюхова Т.В. Жизнестойкость личности как особый паттерн установок освоения социокультурного пространства / Т.В. Конюхова, Е.Т. Конюхова // Известия ТПУ. - 2013. - №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-lichnosti-kak-osobyu-pattern-ustanovok-osvoeniya-sotsiokulturnogo-prostranstva> (дата обращения: 15.01.2019).
4. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости. Методическое руководство / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. - 2006. Смысл ISBN: 5-89357-228-9
5. Сагитова Л.А. Адаптация студентов-первокурсников в колледже / Л.А. Саитова, Р.Н. Сагитов // Образование и воспитание. — 2017. — №5. — С. 135-139. — URL <https://moluch.ru/th/4/archive/74/2802/> (дата обращения: 20.11.2018).

УДК 159:9.072.3

**Рязанова А.Е., Стройкина В.С., Шихова Е.П.
УРОВЕНЬ САМОКОНТРОЛЯ В ОБЩЕНИИ И
КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ СТУДЕНТОВ УГМУ И УРФУ:
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ**