

*А. С. Есауленко, И. А. Сергеева*

*Иркутский государственный университет путей сообщения, г. Иркутск, Российская Федерация*

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СТУДЕНТОВ (НА ПРИМЕРЕ ИРКУТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ)**

**Аннотация.** *Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме - жизнестойкости студенческой молодежи. Проведенный анализ позволил выявить различия в жизнестойкости и ее структурных компонентов у студентов, обучающихся по специальности «Системы обеспечения движения поездов» и «Информационные системы и технологии».*

**Ключевые слова:** *жизнестойкость, структурные компоненты жизнестойкости, вовлеченность, контроль, принятие риска.*

*A.S. Esaulenko, I.A. Sergeeva*

*Irkutsk State Transport University, Irkutsk, Russian Federation*

## **STUDENTS LIFE RESISTANCE STUDY (ON THE EXAMPLE OF THE IRKUTSK STATE UNIVERSITY OF WAYS OF MESSAGE)**

**Abstract.** *The article is devoted to the current problem - the resilience of students. The analysis made it possible to identify differences in resilience and its structural components among students enrolled in the specialty of "Train Traffic Support Systems" and "Information Systems and Technologies".*

**Key words:** *resilience, structural components of resilience, involvement, control, risk taking.*

### **Введение**

В современном мире человек постоянно сталкивается с трудными и непредсказуемыми ситуациями. Влияние политической и социально-экономической обстановки, мощное информационное воздействие, ускоряющийся ритм жизни, нештатные ситуации отражаются на социально-психологическом благополучии, физическом и психическом здоровье человека. Именно поэтому изучение жизнестойкости важно для понимания успешного преодоления любых стрессогенных ситуаций. Исследования зарубежных авторов показывают, что жизнестойкость (hardiness) может отражать общий показатель психического здоровья [11-14]. Т.В. Корнилова называет жизнестойкость ключом к психологической устойчивости в условиях стресса [3].

По мнению Д. А. Леонтьева жизнестойкость является характеристикой меры преодоления личностью заданных обстоятельств и самой себя [5]. О.А. Березкина определяет жизнестойкость как состояние, которое достигается упорной деятельностью за счет энергии, воли и чувств, позволяя личности развить те или иные сферы психики [2]. Е. В. Соболева и О. А. Шумакова считают, что жизнестойкость «представляет собой совокупность навыков и установок, которые помогают изменять поведение при преодолении стрессовой ситуации» [9]. К такому же выводу пришла Н.М. Волобуева, изучая жизнестойкость студентов. Кроме того, автор подчеркивает, что жизнестойкость помогает обучающимся включиться в образовательный процесс [3]. Л. А. Александрова полагает, что жизнестойкость проявляется в способности личности трансформировать неблагоприятные обстоятельства, касающиеся ее развития [1].

Жизнестойкость – это сложное структурированное образование [7]. По мнению А.Н. Фоминой она включает содержательную и деятельную стороны [10]. Это осознание интересов и ценностей, поиск смысла в новой ситуации, прояснение отношений, с одной стороны, и овладение способами действий, умений, выработка навыков и актуализация ресурсов, с

другой стороны. О.А. Березкина в структуру жизнестойкости включает когнитивный, содержательный, характерологический и мотивационно-ценностный компоненты [2].

Таким образом, жизнестойкость можно рассматривать как совокупность личностных качеств и способностей человека, позволяющих уверенно и эффективно функционировать в социально-профессиональной среде.

Целью данной работы явилось изучение жизнестойкости студентов ИрГУПС и определение ее доминирующих компонентов у студентов разных специальностей.

### **Материал и методы**

Выборочную совокупность составили студенты 3 курса ИрГУПС, обучающиеся по специальности «Системы обеспечения движения поездов» (СОД) и «Информационные системы и технологии» (ИС). Всего обследовано 79 студентов, из них – 45 юношей и 34 девушки.

Оценку жизнестойкости и ее компонентов проводили по методике Леонтьева-Расказовой, направленной на изучение интегрального показателя жизнестойкости и ее структурных компонентов: вовлеченности, контроля и принятия риска [6].

Вовлеченность проявляется в личной заинтересованности в деятельности и удовлетворенности от нее. Человек воспринимает ситуацию как шанс найти что-то важное для себя в происходящих событиях.

Контроль дает возможность держать в поле внимания ситуацию, действовать и брать на себя ответственность независимо от обстоятельств.

Принятие риска показывает способность человека благодаря внутренним ресурсам проявлять инициативу в новых ситуациях, получать новые впечатления и развиваться. При этом уровень сформированности каждого компонента и самой жизнестойкости может противостоять появлению внутреннего напряжения в различных стрессовых ситуациях.

### **Обсуждение результатов**

На начальном этапе мы сравнили уровень сформированности жизнестойкости у студентов двух специальностей – «Системы обеспечения движения поездов» (СОД) и «Информационные системы и технологии» (ИС).

В результате анализа данных было выявлено, что средние значения жизнестойкости и ее структурных компонентов (контроля и принятия риска) выше нормы у студентов, обучающихся на специальности СОД. Стандартные отклонения имеют более широкий диапазон проявлений, чем при нормативных значениях, что, возможно, связано с мобилизацией внутренних ресурсов, позволяющих сохранять студентам психологическое равновесие (табл.1) в разных жизненных и производственных ситуациях (например, при прохождении практики либо работы на предприятиях ОАО РЖД).

Таблица 1. Средние значения жизнестойкости и ее структурных компонентов в выборке студентов СОД и ИС

Специальность	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Риск ради успеха
СОД	91,40±33,46	36,21±12,32	33,03±11,55	22,16±13,02
ИС	74,12±18,63	30,12±8,41	27,35±8,79	16,65±3,67

В группе студентов ИС наблюдается иная картина. Средние значения жизнестойкости и ее параметров ниже нормы, особенно контроля и принятия риска. Такую разницу в значениях по сравнению со студентами СОД можно объяснить спецификой учебной и профессиональной деятельности. Студенты ИС большое количество времени проводят в виртуальной реальности. Ранее нами было показано, что у студентов, проводящих большую часть времени в Интернете, преобладает интровертированная установка сознания [8]. Некоторая изолированность, закрытость от внешнего мира, очевидно, не дают возможности обучающимся в полной мере проявлять личностные свойства, лежащие в основе жизнестойкости. Студенты не готовы идти на риск, предпочитают комфорт и безопасное существование. Лишь вовлечен-

ность и интерес к деятельности позволяют им сохранять внутреннее психологическое равновесие (hardiness) в условиях стресса.

На рис. 1 и 2. представлены результаты исследования уровней развития жизнестойкости у студентов СОД и ИС.

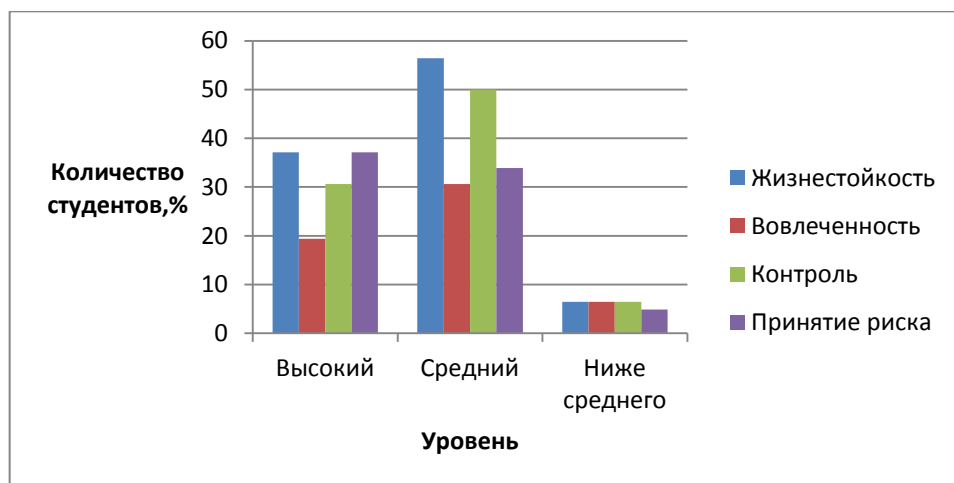


Рис. 1. Уровень жизнестойкости и ее структурных компонентов у студентов СОД

Подавляющее большинство испытуемых обеих группы характеризуется средним уровнем развития жизнестойкости (57 % СОД и 82 % ИС), (рис.1, 2).

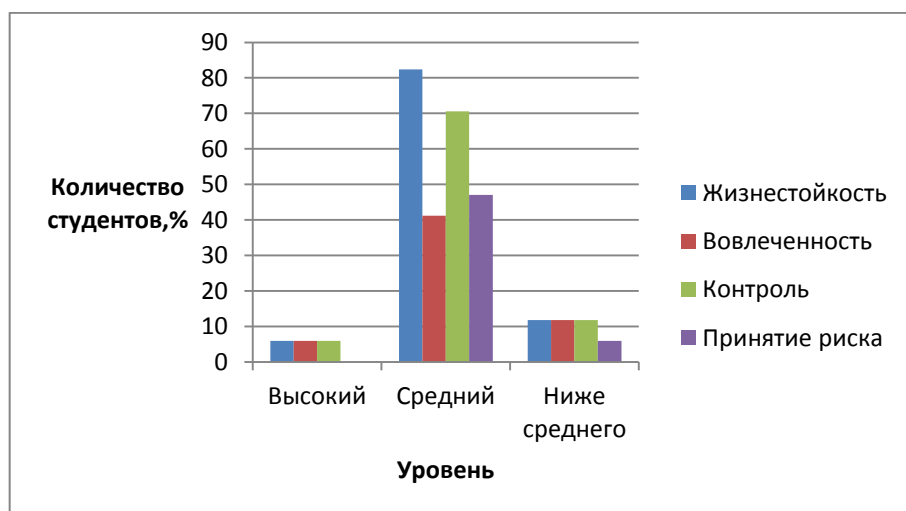


Рис. 2. Уровень жизнестойкости и ее структурных компонентов у студентов ИС

Количество студентов с высоким уровнем жизнестойкости в выборке СОД составляет 37 %, тогда как в выборке ИС – их только 6 %. В то же время, в выборке ИС отмечается в 2 раза больше студентов, у которых жизнестойкость ниже среднего уровня (12 % против 6 % у СОД). Студенты обеих групп в этом случае, скорее всего, не будут проявлять инициативу и не станут рисковать, если шансы на успех минимальны.

Несомненный интерес для нас представляло соотношение компонентного состава жизнестойкости при высоком и среднем уровне ее проявления.

Оказалось, что студенты СОД с высоким уровнем жизнестойкости не боятся рисковать в неоднозначных ситуациях (готовность к риску), 80 % из них способны принимать ответственность на себя и готовы к изменениям (контроль), воспринимают возникшие обстоятельства как возможность реализовать свой потенциал (вовлеченность). Наиболее тесная корреляционная связь, по Ч. Спирмену, прослеживается между жизнестойкостью и вовлеченно-

стью ( $r=0.827$  при  $p<0,001$ ). Это значит, что если студенты заинтересованы в деятельности, они способны открывать для себя новые возможности. Отличительной чертой большинства студентов со средним уровнем интегральной жизнестойкости является способность сохранять высокий контроль над ситуацией ( $r=0.776$  при  $p<0,001$ ).

Наиболее связанной в выборке ИС оказались пары жизнестойкость и контроль ( $r=0.871$  при  $p<0,001$ ), жизнестойкость и вовлеченность ( $r=0.858$  при  $p<0,001$ ). Вероятно, компенсаторные механизмы позволяют студентам активно искать выход в складывающихся неблагоприятных условиях.

Статистический анализ, проведенный по t-критерию Стьюдента, показал, что различия по уровневым значениям шкал жизнестойкости в выборках юношей и девушек статистически не значимы.

### **Заключение**

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют, что у студентов специальности СОД уровень жизнестойкости находится в пределах нормативных значений и, в некоторых случаях, даже превышает норму, а стандартные отклонения имеют более широкий диапазон проявлений, что, возможно, связано с мобилизацией внутренних ресурсов, позволяющих испытуемым сохранять психологическую устойчивость в стрессогенных ситуациях. Студенты специальности ИС в меньшей степени оказались способными противостоять внутреннему напряжению, возникающему при преодолении трудных ситуаций. В то же время, большинство из них готово использовать любой шанс для ухода от неопределенности. Проведенные пилотажные исследования показывают необходимость дальнейшего изучения жизнестойкости студентов, поскольку данное качество личности служит одним из важных параметров социально-профессиональной готовности будущих специалистов работать в сложных условиях и эффективно выполнять профессиональные задачи.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. Вып. 2 С. 82–90.
2. Березкина О.А. Актуализация и развитие жизнестойких качеств личности будущих специалистов. Автореф. дис. канд. пед. Наук: 13.00.01. Комсомольск-на-Амуре, 2006. 23 с.
3. Волобуева Н.М. Психологическая культура как условие жизнестойкости человека, попавшего в сложную жизненную ситуацию /Н.М. Волобуева // Научные ведомости БелГУ. Сер.Гуманитарные науки. 2011. №12 (107). С. 279–286.
4. Корнилова Т.В. Жизнестойкость женщин, осужденных на длительные сроки отбывания наказания // Вестник ЧГПУ. Челябинск, 2017. № 8. С. 131–136.
5. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова / под ред. Б.С. Братуся, Е.Е. Соколовой. М. : Смысл, 2006. Вып. 2. С. 85–105.
6. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости // Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. М.: Смысл, 2006. 63 с.
7. Логинова М. В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. 19.00.01. М., 2010. 24 с.
8. Сергеева И.А. Кустова В.В. Личностные особенности студентов с различной степенью увлеченности Интернетом // Вестник Курганского государственного университета. Курган, 2019. № 2 (53). С.66–69.
9. Соболева Е.В., Шумакова О.А. Феномен жизнестойкости в зарубежных и отечественных исследованиях // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 5. Ч. 2 [Электронный ресурс]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2014/05/34519> (дата обращения: 02.02.2020)

10. Фомина А.Н. Жизнестойкость личности. Монография. М.: МПГУ, 2012. 152 с.
11. Hystad S.W., Eid J., Laberg J.C., Johnsen B.H., & Bartone P.T. Academic stress and health: Exploring the moderating role of personality hardiness. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 2009. Vol. 53. № 5. p. 421–429.
12. Klag S., Bradley G. The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology*, 2004. 9 (Pt 2). p. 137–161.
13. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health // *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. № 2. p. 265–274.
14. Westman M. The relationship between stress and performance: The moderating effect of hardiness. *Human Performance*, 1990. Vol. 3. № 3. p. 141–155.

## REFERENCES

1. Alexandrova L.A. On the concept of resilience in psychology // *Siberian Psychology Today* / ed. M.M. Gorbatova, A.V. Sery, M.S. Yanitsky. Kemerovo: Kuzbassvuzizdat, 2004. Vol. 2 P. 82–90.
2. Berezkina O.A. Actualization and development of viable personality traits of future specialists. Abstract. dis. Cand. ped Science: 13.00.01. Komsomolsk-on-Amur, 2006.23 p.
3. Volobueva N.M. Psychological culture as a condition of vitality of a person who finds himself in a difficult life situation / N.M. Volobueva // *Scientific statements of BelSU. Ser. Humanities*. 2011. № 12 (107). P. 279–286.
4. Kornilova T.V. The resilience of women sentenced to long sentences of punishment // *Bulletin of ChSPU. Chelyabinsk*, 2017. №. 8. P. 131–136.
5. Leontiev D.A. Personal potential as the potential of self-regulation // *Scientific notes of the Department of General Psychology, Moscow State University M.V. Lomonosov* / ed. B.S. Bratusya, E.E. Falcon. M.: Sense, 2006. Vol. 2. P. 85–105.
6. Leontiev D.A., Rasskazova E.I. Test of viability // D.A. Leontiev, E.I. Ras-skazova. M.: Sense, 2006. 63 p.
7. Loginova MV Psychological content of the vitality of the personality of students: abstract. diss. ... cand. psychol. sciences. 19.00.01. M., 2010.24 p.
8. Sergeeva I.A. Kustova V.V. Personal characteristics of students with varying degrees of Internet enthusiasm // *Bulletin of Kurgan State University. Kurgan*, 2019. № 2 (53). P.66–69.
9. Soboleva E.V., Shumakova O.A. The phenomenon of resilience in foreign and domestic studies // *Modern scientific research and innovation*. 2014. №. 5. Part 2 [Electronic resource]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2014/05/34519> (accessed 02.02.2020).
10. Fominova A.N. The vitality of the individual. Monograph. M.: Moscow State Pedagogical University, 2012.152 p.
11. Hystad S.W., Eid J., Laberg J.C., Johnsen B.H., & Bartone P.T. Academic stress and health: Exploring the moderating role of personality hardiness. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 2009. Vol. 53. №. 5. P. 421–429.
12. Klag S., Bradley G. The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology*, 2004. 9 (Pt 2). P. 137–161.
13. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health // *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. №. 2. P. 265–274.
14. Westman M. The relationship between stress and performance: The moderating effect of hardiness. *Human Performance*, 1990. Vol. 3. №. 3. P. 141–155.

## Информация об авторах

*Есауленко Артем Сергеевич* – студент, Иркутский государственный университет путей сообщения, г. Иркутск, e-mail: [esaulenko2000@mail.ru](mailto:esaulenko2000@mail.ru)

*Сергеева Ирина Альбертовна* – канд.биол.наук, доцент кафедры «Философия и социально-гуманитарные науки», Иркутский государственный университет путей сообщения, г. Иркутск, e-mail: [sergirina55@mail.ru](mailto:sergirina55@mail.ru)

#### **Authors**

*Esaulenko Artem Sergeevich* - student, Irkutsk State University of Railway Engineering, Irkutsk, e-mail: [esaulenko2000@mail.ru](mailto:esaulenko2000@mail.ru)

*Sergeeva Irina Albertovna* - Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Philosophy and Social Sciences and Humanities, Irkutsk State Transport University, Irkutsk,

#### **Для цитирования**

Есауленко А.С., Сергеева И.А. Исследование жизнестойкости студентов (на примере Иркутского государственного университета путей сообщения) [Электронный ресурс] / А.С. Есауленко, И.А. Сергеева // Молодая наука Сибири: электрон. науч. журн. – 2020. – № ... . – Режим доступа: <http://mnv.irkups.ru/> ..... , свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ. (дата обращения: ... )

#### **For citation**

Esaulenko A.S., Sergeeva I.A. *The study of the vitality of students (for example, Irkutsk State University of Railway Engineering). Molodaya nauka Sibiri: ehlektronnyj nauchnyj zhurnal* [Young science of Siberia: electronic scientific journal], 2020, no. ... . [Accessed .... ]