

УДК 159.9

РАЗВИТИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

Зубова Татьяна Дмитриевна

магистр практической психологии

Томский государственный педагогический университет

Факультет психологии и специального образования

Кафедра психологии развития личности

coach.zubova@mail.ru

Аннотация

Статья посвящена изучению развития жизнестойкости студентов педагогического колледжа посредством формирования конструктивного мышления. Показано, что реализуемая в течение шести месяцев развивающая программа, является эффективной и может быть использована в образовательном процессе колледжа для развития личностного потенциала.

Ключевые слова: жизнестойкость, конструктивное мышление, развитие личности, студенты.

DEXTERITY AS THE MOST IMPORTANT QUALITY IN FOOTBALL

Tatayana D. Zubova

Master of Practical Psychology

Tomsk State Pedagogical University

Faculty of Psychology and Public Education

Department of Psychology of Personality Development

coach.zubova@mail.ru

ABSTRACT

The article is devoted to the study of the development of resilience of pedagogical college students through the formation of constructive thinking. It is shown that the development program implemented within six months is effective and can be used in the educational process of the college for the development of personal potential.

Keywords: hardiness, constructive thinking, development of person, students.

В настоящее время интерес многих зарубежных и отечественных специалистов прикован к проблеме жизнестойкости личности [1, 2, 4, 8]. Интерес является не случайным,

поскольку показано, что уровень жизнестойкости может определять личностный потенциал.

О феномене жизнестойкости и его значимости для человека впервые стали говорить в 80-х годах прошлого столетия американские психологи С. Мадди и его коллега С. Кобейс.

По мнению С. Мадди, понятие жизнестойкость передаёт психологическую выносливость и способность человека трансформировать стрессовые, деструктивные жизненные ситуации в новые возможности [6].

Жизнестойкость включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента: вовлеченность (включенность), контроль, принятие риска [7].

1. Вовлеченность – это убежденность человека в том, что участие в происходящих событиях даёт ему возможность найти в жизни что-то стоящее и интересное. Люди с развитым компонентом вовлеченности умеют получать искреннюю радость от своей собственной деятельности. За счёт погруженности в рабочий процесс, а также активной творческой позиции они находят в повседневных делах много всего ценного и интересного, что позволяет им успешно преодолевать актуальные и потенциальные стрессы. Отсутствие у человека чувства вовлеченности, напротив, способствует возникновению подавленности и отверженности, убежденности, что жизнь проходит мимо него.

2. Контроль – это своеобразная установка на проявление жизненной активности. Человеку, наделённому высокоразвитым контролем свойственна активная жизненная позиция, ощущение, что он самостоятельно, независимо не от кого выбирает свой собственный путь, и что только он сам может повлиять на результат происходящего. В противоположность этому может формироваться чувство собственной беспомощности, ощущение, что от собственного выбора ничего не зависит, и что всё решается кем-то другим, но никак не самим человеком.

3. «Вызов», или как его ещё называют – «принятие риска». Принятие риска представляет собой убежденность человека в том, что всё то, что с ним происходит, способствует его личностному развитию, а из любого жизненного события, позитивного или негативного можно подчерпнуть полезный для себя опыт. Такой человек может считать стремление к повседневному комфорту и безопасности скучным, обедняющим жизнь, а действия вопреки трудностям, и в отсутствие гарантированного успеха, весьма полезными. Напротив, люди с низкими показателями вызова не умеют должным образом пользоваться полученным опытом и предпочитают довольствоваться малым.

Описанные выше компоненты дополняют друг друга, вместе образуя жизнестойкость как диспозицию, которая помогает снижать и легче переносить онтологическую тревогу, связанную с выбором будущего:

- высокая вовлеченность предполагает активное участие во всем, что происходит;
- проявление контроля выражается в сознательной установке, что путем борьбы можно влиять на последствия происходящих событий;
- принятие риска или вызов выражается в стремлении пережить собственный опыт, будь он позитивным или негативным.

Доказано, что жизнестойкость не является врождённым качеством, а формируется в течение жизни, следовательно, большая роль в данном процессе принадлежит социуму [5].

Следует заметить, что при кажущейся многоаспектности и обширности проведенных исследований еще многие вопросы, касающиеся жизнестойкости требуют дополнительного рассмотрения, а некоторые и изучения. К сожалению, жизнестойкость будущих педагогов

(студентов педагогических колледжей и вузов) и условия ее развития не являлись предметом специального психологического исследования.

Цель проводимого нами исследования – разработка и апробация программы развития жизнестойкости студентов.

Исследование проводилось на базе ГАОУ СПО НСО «Новосибирский педагогический колледж № 1 им. А. С. Макаренко» с участием 42 студентов в возрасте 17-21 лет.

Исследование включало в себя три этапа:

Первый этап – констатирующий эксперимент – предусматривал тестирование студентов с целью определения у них уровня стрессоустойчивости, оптимизма и жизнестойкости.

Второй этап – формирующий эксперимент – предполагал реализацию развивающей программы через формирование конструктивного мышления.

Под конструктивным мышлением понимали рассуждения, в результате которых предлагаются конкретные решения для преодоления какой-либо ситуации. Для конструктивного мышления свойственны конкретность, целенаправленность, отстраненность от эмоций, позитивность и поэтапность [3].

Третий этап – контрольный эксперимент – предусматривал проведение повторного тестирования студентов с целью определения эффективности используемой развивающей программы.

Для изучения жизнестойкости студентов использовали:

- тест жизнестойкости Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой;
- тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова);
- тест на оптимизм Ч. Шейера и М. Карвера LOT (Life orientation test).

Используя методику Н.В. Киршева и Н.В. Рябчиковой, выявили, что уровень стрессоустойчивости студентов находился в диапазоне от высокого до чуть ниже среднего. Причем по количеству студентов преобладали три группы студентов: со средним, чуть выше среднего и выше среднего уровнями. Студентов, имеющих низкий диапазон уровней, не обнаружено (табл. 1).

Таблица 1. – Уровень стрессоустойчивости студентов

Уровень	Распределение студентов по уровням стрессоустойчивости	
	абсолютное значение	относительное значение
Очень низкий	0	0
Низкий	0	0
Ниже среднего	0	0
Чуть ниже среднего	2	4,8
Средний	11	26,2
Чуть выше среднего	15	35,7
Выше среднего	9	21,4
Высокий	5	11,9
Очень высокий	0	0

Таким образом, большинство студентов имели уровень стрессоустойчивости, относящийся к диапазону средних значений.

С помощью опросника Ч. Шейера и М. Карвера LOT (Life orientation test) определили уровень оптимизма студентов и установили следующее:

- 59,5 % студентов имели высокий уровень оптимизма (такие студенты смело шагают в будущее и всегда добиваются успеха);
- 26,2 % студентов имели уровень оптимизма выше среднего (такие студенты в сложной ситуации вполне способны справиться с собой и даже оказать помощь тем, кто не так позитивно мыслит);
- 7,15 % студентов имели уровень оптимизма ниже среднего (такие студенты адекватно воспринимают мир и спокойно к нему относятся);
- 7,15 % студентов имели низкий уровень оптимизма (такие студенты чаще всего имеют заниженную самооценку, их преследуют в жизни неудачи, с которыми они с трудом справляются).

Результаты по уровню оптимизма у студентов наглядно представлены в таблице 2.

Таблица 2. – Уровень оптимизма студентов

Уровень	Распределение студентов по уровням оптимизма	
	абсолютное значение	относительное значение
Высокий уровень	25	59,5
Выше среднего	11	26,2
Ниже среднего	3	7,15
Низкий уровень	3	7,15

Таким образом, большинство студентов, участвующих в исследовании, имели высокий уровень оптимизма.

Используя тест Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой, который предусматривал 45 вопросов, определяли уровень жизнестойкости студентов. Жизнестойкость оценивалась по трем шкалам:

1. Вовлеченность.
2. Контроль.
3. Принятие риска.

В результате исследования получили:

- по шкале «Вовлеченность»: средний уровень – 61,9 % студентов, низкий уровень – 38,1 % студентов;
- по шкале «Контроль»: высокий уровень – 4,8 % студентов, средний уровень – 59,5 % студентов, низкий уровень – 35,7 % студентов;
- по шкале «Принятие риска: высокий уровень – 38,1 % студентов, средний уровень – 54,8 % студентов, низкий уровень – 7,1 % студентов.

В целом, уровень жизнестойкости у обследуемых студентов можно определить следующим образом:

- 11,9 % студентов имели высокий уровень жизнестойкости;
- составил;
- 50 % студентов имели средний уровень жизнестойкости;

– 38,1% студентов имели низкий уровень жизнестойкости.

Наглядно результаты по тесту Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой представлены в таблице 3.

Таблица 3. – Уровень жизнестойкости студентов

Уровень	Жизнестойкость		Вовлеченность		Контроль		Принятие риска	
	1	2	1	2	1	2	1	2
Высокий	5	11,9	0	0	2	4,8	16	38,1
Средний	21	50,0	26	61,9	25	59,5	23	54,8
Низкий	16	38,1	16	38,1	15	35,7	3	7,1
Примечание: 1- абсолютное значение; 2 - относительное значение.								

Таким образом, у большинства студентов отмечался средний уровень жизнестойкости.

На этапе формирующего эксперимента использовали развивающую программу с применением инструментов Access Bars, направленную на развитие жизнестойкости студентов посредством формирования у них конструктивного мышления. Программа была реализована в течение 6 месяцев. Большая часть занятий, предусмотренная данной программой, была проведена в форме тренинга.

На этапе контрольного эксперимента выявили достоверный сдвиг результатов по всем методикам, что указывает на эффективность используемой программы.

Список литературы:

1. Богомаз, С. А. Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека / С. А. Богомаз, Д. Ю. Баланев // Сибирский психологический журнал. – 2009. – № 32. – С. 23-28.
2. Брагина, Н. В. Жизнестойкость личности и типы индивидуального опыта / Н. В. Брагина // Наука и мир. – 2014. – № 3. – С. 152-156.
3. Воловик, В. В. Конструктивное мышление: неучтенный фактор развития / В. В. Воловик, П. Г. Щедровицкий // Вопросы философии. – 2018. – № 9. – С. 39-49.
4. Леонтьев, Д. А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова Личностный потенциал: структура и диагностика. – Москва : Смысл, 2011. – 680 с.
5. Логинова, М. В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности / М.В. Логинова // Вестник. – 2015. – № 6. – С. 19-22.
6. Мадди, С. Теории личности / С. Мадди. – Санкт-Петербург : Речь, 2002. – 542 с.
7. Соболева, Е.В. Феномен жизнестойкости в зарубежных и отечественных исследованиях / Е.В. Соболева // Современные научные исследования и инновации. – 2016. – № 5. – С. 26-29.

8. Фомина, А. Н. Жизнестойкость личности / А. Н. Фомина. – Москва : МПГУ : Прометей, 2012. – 151 с.

References:

1. Bogomaz, S. A. Vitalität als Bestandteil des Innovationspotentials des Menschen / S. A. Bogomaz, D. J. Balanov // Sibirisches psychologisches Journal. – 2009. – № 32. – S. 23-28.
2. Bragina, N. V. Die Vitalität des Individuums und die Arten individueller Erfahrungen / N. V. Bragina // Wissenschaft und Welt. – 2014. – № 3. – S. 152-156.
3. Volovik, V. V. Konstruktives Denken: Ein unerklärter Entwicklungsfaktor / VV Volovik, P. G. Shchedrowitsky // Fragen der Philosophie. – 2018. – № 9. – S. 39-49.
4. Leontjew, D. A. Vitalität als Bestandteil des persönlichen Potenzials / D. A. Leontjew, E. I. Geschichte Persönliches Potential: Struktur und Diagnose. – Moskau : Bedeutung, 2011. – 680 s.
5. Loginova, MV Vitalität als innerer Schlüssel ressource der Person / MV Loginova // Bote. – 2015. – № 6. – S. 19-22.
6. Muddy, S. Persönlichkeitstheorie / S. Muddy. – St. Petersburg : Rede, 2002. – 542 s.
7. Soboleva, E.V. Das Phänomen der Lebenskraft im Ausland und inländische Forschung / E.V. Sobolev // Moderne wissenschaftliche forschung und Innovation. – 2016. – № 5. – S. 26-29.
8. Fominova, A. N. Lebensfähigkeit der Person / A. N. Fominova. – Moskau : IPU : Prometheus, 2012. – 151 s.