

*Д.О. Анисимова*  
*Студент магистратуры*  
*Оренбургский государственный педагогический университет*  
*г. Оренбург*

**ВРЕМЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА ЮНОШЕЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ  
ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ**  
**THE TIME PERSPECTIVE OF YOUNG MEN WITH DIFFERENT  
LEVELS OF RESILIENCE**

***Аннотация:***

*В статье представлены результаты эмпирического исследования по проблеме изучения особенностей жизнестойкости юношей и девушек, с их личностными особенностями. Выявление временной перспективы личности юношей и девушек. Полученные результаты могут быть использованы для создания методических рекомендаций для психологов по формированию повышенной жизнестойкости у молодежи в высших учебных заведениях..*

***Annotation:***

*The article presents the results of an empirical study on the problem of studying the characteristics of the resilience of boys and girls, with their personal characteristics. Identification of the time perspective of the personality of boys and girls. The obtained results can be used to create methodological recommendations for psychologists on the formation of increased resilience among young people in higher educational institutions..*

***Ключевые слова:*** *временная перспектива, адаптация, потенциал саморегуляции, ситуация неопределенности, жизнестойкость.*

***Keywords:*** *time perspective, adaptation, self-regulation potential, uncertainty situation, resilience.*

Считается, что временная перспектива имеет когнитивный, эмоциональный и социальный компоненты. На формирование временной перспективы влияет множество факторов, некоторые из которых связаны

с процессом социализации (культурные ценности и преобладающая религиозная ориентация, вид и широта образования, социально-экономический статус и семейные модели), другие с личностными особенностями, например, с уровнем жизнестойкости. Несмотря на важность конструкта временной перспективы личности и факторов, влияющих на ее формирование, исследований в этой области проводится немного.

Указанные противоречия обусловили проблему исследования: как взаимосвязаны показатели жизнестойкости и временной перспективы юношей и девушек?

Психологическое время личности является связующим звеном между всеми структурами реальности, пронизывает все сферы жизнедеятельности человека, поскольку и внешние (природные, социальные, экономические и др.), и внутренние (психические) процессы происходят и разворачиваются во времени. Особенно актуально понимание особенностей временной перспективы в период взросления человека. В этот период в осознании временной перспективы происходит сильный сдвиг. Бег времени ускоряется. Как правило, жизнь молодого человека полна новшеств и различных трудностей. В психологии интерес к проблемам, связанным с временными аспектами человеческого существования, рос на протяжении всего XX века, но особенно стремительно – в последние десятилетия.

Цель нашего исследования: выявить особенности временной перспективы юношей и девушек с разным уровнем жизнестойкости.

Темп жизни нынешнего общества, возможно, по праву именован стрессогенным, а в определенных обстоятельствах даже экстремальным и опасным. Это определяется многочисленными условиями из числа которых мы способны выделить нынешние социально-экономические преобразования, политическую обстановку, экологическое положение окружающей нас среды, а кроме того усиливающее информационное влияние, которому все мы непроизвольно подвергаемся. Всё это влияет на психологическое состояние здоровья человека, его эмоциональное благосостояние.

Ключевые нюансы жизнестойкости субъекта в социокультурном пространстве рассматриваются через его ориентацию на трудовую интенсивность, приобщение к здоровому образу жизни, способность преодолевать стресс в изменяющихся обстоятельствах жизни, мотивации свершения запланированного, увеличение уровня образования, приспособленность, социализации и др[4].

### *Программа исследования*

Исследование проводилось на базе Университетского колледжа Оренбургского государственного университета. Исходя из поставленной цели, были определены задачи эмпирического исследования, последовательность решения которых определила структуру и этапы нашей работы. Исследование проходило в четыре этапа:

1 этап: Теоретико-методологический анализ психологической литературы по проблеме исследования, были определены объект, предмет исследования, осуществлялось выдвижение гипотез и разработка плана эмпирического исследования.

2 этап: Апробация методик, изучение структурных компонентов саморегуляции как фактора влияющего на формирование уровня жизнестойкости.

3 этап: Разработка и внедрение программы тренинга.

4 этап: Проверка эффективности программы тренинга. Анализ и обобщение полученных данных, их оформление.

Наше эмпирическое исследование является основой для апробации разработанного психолого-педагогического тренинга по развитию жизнестойкости у студентов первого курса. Главное в этом исследовании - установить характеристики жизнестойкости у студентов первого курса и ее характеристики.

Общая схема исследования была основана на поставленных задачах. Были проанализированы теоретические и эмпирические исследования по

проблеме уровня саморегуляции как средства формирования жизнестойкости студентов первого курса.

Исследование осуществлялось в период с 2021-2022 г. в несколько этапов:

Эмпирическая база исследования. Изучение влияния уровня саморегуляции на сформированность жизнестойкости у студентов первого курса проводилась в Университетском колледже Оренбургского государственного университета. Эмпирической основой исследования стали результаты психодиагностики студентов первого курса – 32 человека. В выборке участвовала одна возрастная группа от 17-19 лет, по половому признаку не дифференцирована.

Методы и методики исследования. В соответствии с логикой исследования и для проверки представленных гипотез был использован набор методов, включающий теоретические (анализ научной литературы по теме исследования), эмпирические (наблюдение, беседа, контент-анализ, психодиагностические методы), а также методы математического и статистического анализа:

Для упорядочивания и сортировки данных использовалась программа EXCEL компании Microsoft, для количественной обработки данных – STATISTIKA 6.0 для среды Windows.

Применение методов математико-статистического анализа является сегодня необходимым и обязательным компонентом получения объективных данных об особенностях и взаимосвязях социально-психологических явлений. С этой целью при исследовании проблем психологии используются методы математической статистики.

В качестве диагностического инструментария нами использовались методики, направленные на определения уровня развития жизнестойкости, а также на определение развития определенной саморегуляции.

1. Тест жизнестойкости Мадди (модификация Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой) Тест жизнестойкости представляет собой русскоязычную

адаптацию англоязычного опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди (Salvatore R. Maddi) в 1984 году. Включает в себя 45 утверждений, к каждому 4 варианта ответа «нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да».

Примеры утверждений:

-Иногда меня пугают мысли о будущем.

-Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал. -Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.

-Количественная обработка предполагает соотнесение ответов респондента с ключом.

Также используются прямые и обратные пункты, для их подсчета ответам присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска).

*Результаты:*

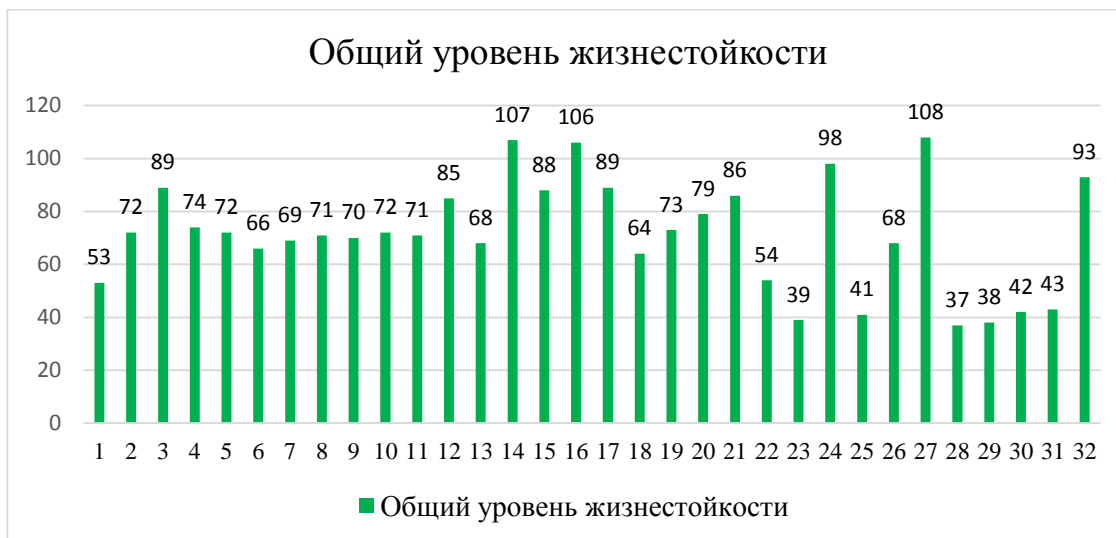
Изучение жизнестойкости юношей и девушек посредством методики «Тест Жизнестойкости С. Мадди в модификации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой» показало, что у 65 % респондентов наблюдается высокий и средний уровень жизнестойкости, что характеризуется высокой сопротивляемостью стрессогенным условиям внешней среды.

Низкие результаты наблюдаются у респондентов под номерами 23,25,28,29,30,31 (35% респондентов).

Другие показатели, в среднем от 54 до 98 баллов по шкале жизнестойкости, указывают на то, что учащимся труднее справляться с надвигающимися трудностями, они не могут в полной мере оценить ситуацию вокруг себя и не способны полностью разрешить какую-либо ситуацию за короткое время. Это может быть связано с местным проживанием студентов, поскольку некоторые исследования показали, что уровень жизни людей из

малонаселенных мест выше, чем у людей из мегаполисов, это также может быть связано с гендерными особенностями или субъективным состоянием респондента на момент прохождения методики.

Использование уровня жизнестойкости показало следующие результаты:



Гистограмма 1. Общий уровень жизнестойкости юношей и девушек.

Более подробное исследование жизнестойкости по субшкалам у респондентов с низким уровнем жизнестойкости.

Далее мы рассмотрим более подробно каждый субшкал в выбранной группе респондентов с низким уровнем личностной жизнеспособности. Согласно подсчету «вовлеченность» также является относительно низким показателем среди общей выборки. Следует отметить, что респонденты с низкими значениями в этой субшкале ощущают свою незначительность в совместной деятельности, определенное неприятие в коллективе, а также ощущение, что жизнь как бы проходит сквозь человека и не включается в него.

Результаты представлены в гистограмме 2.



Гистограмма 2. Результаты исследования по субшкале «Вовлеченность»

Согласно субшкале «контроль», отобранные группы респондентов вновь показали низкие и выше среднего результаты. Учащиеся с низким субшкалом «контроль» чувствуют себя беспомощными, неспособными к какой-либо активности людьми, показатели в учебной деятельности снижены, нет желания прилагать определенные усилия, чтобы повлиять на результат своей работы и часто оставляют все на себя.

Результаты теста по субшкале «Контроль» представлены в гистограмме 3.



Гистограмма 3. Результаты исследования по субшкале «Контроль»

Согласно субшкале «принятие риска», отобранная нами группа респондентов также показала средние показатели с тенденцией к низким и заниженным показателям. У студентов первого курса эти показатели могут проявляться как пессимизм по отношению к событиям и трудностям, возникающим на их пути. Это может проявляться в виде пассивности во время учебного процесса, не продвижения преподавания лекций, нарушения дисциплины и плохих результатов во время сессий или защиты собственных научных работ. Также респонденты с аналогичными показателями не считают важным и необходимым тот положительный или отрицательный опыт, который они получили ранее, и не пытаются его где-либо применить.

Результаты теста по субшкале «Принятие риска» предоставлены в гистограмме 4.





Гистограмма 4. Результаты исследования по субшкале «Принятие риска»

Таким образом, исследование уровня жизни юношей и девушек показало, что существует группа обучающихся с низким уровнем жизнестойкости, а также специфическими подпроцессами (вовлеченность, контроль, принятие риска), и необходимо создать набор мероприятий (обучающих программ), которые повысит общий уровень жизненного тонуса, а также его составляющие для наиболее благоприятного.

### *Выводы*

В ходе эмпирического исследования при изучении уровня жизнестойкости у юношей и девушек выявилась группа студентов с низкими показателями по уровню жизнестойкости, а также по конкретным субшкалам(вовлеченность, контроль, принятие риска).

Связи жизнестойкости со смысложизненными ориентациями, самоотношением и стилевой саморегуляцией определяются социальными, возрастными и половыми факторами.

Именно в период студенчества стоит дополнительно обращать внимание на жизнестойкость поскольку в это время, по словам некоторых ученых, данный феномен проявляется очень ярко в силу воздействия на юношу большого количества стрессогенных факторов. Поэтому мы можем сделать вывод о том, что благодаря социально-психологическим особенностям и возможностям студентов, жизнестойкость может стать ключевым ресурсом эффективного совладания и позитивного всестороннего развития юношей в период их активного профессионального, личностного и социального становления.

### *Список литературы*

1. Карпушина, Л. В. Аксиологическая направленность и смысложизненные ориентации современной молодежи // Вестник Самарской гуманитарной академии. Выпуск «Психология». 2006. № 2.
2. Кон И.С. Жизненный путь как предмет междисциплинарного исследования / Психология личности в трудах отечественных психологов. - СПб: Питер, 2000. - С. 269-279.
3. Крылова, Н. Н. Исследование структуры саморегуляции учебной и самообразовательной деятельности студентов / Н. Н. Крылова // Наука. Общество. Государство : электрон. науч. журн. -2013. - № i (1).
4. Леоненко, Н.О. Этнические ресурсы жизнестойкости студентов в контексте межкультурного диалога в условиях образовательной среды // Педагогическое образование в России. 2013. - № 4. – С.53-61.
5. Леоненко, Н.О. Жизнестойкость личности студентов: этнопсихологический аспект. Монография. – Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2013 – 135 с.
6. Фомина, А.Н. Жизнестойкость личности. монография – М.: МПГУ, 2012.-152с.