DOI: 10.17117/na.2016.04.04.222

<http://ucom.ru/doc/na.2016.04.04.222.pdf>

Поступила (Received): 02.04.2016

Подколзина Л.Г. Взаимосвязь жизнестойкости и показателей социально-психологической адаптации студентов

Podkolzina L.G. The relationship of Hardiness and of socio- psychological adaptation of students

Данная статья посвящена изучению взаимосвязи жизнестойкости и показателей социально-психологической адаптации студентов.

Жизнестойкость является важным ресурсом личности и показателем психического здоровья. характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию и сохранять успешность деятельности

Ключевые слова: *жизнестойкость, адаптация, параметры социально-психологической адаптации*

This article is devoted to studying the relationship of Hardiness and indicators of socio-psychological adaptation of students. Hardiness is an important resource person and an indicator of mental health. Hardiness describes the measure of the individual's ability to withstand a stressful situation and preserve the success of the activities

Key words: *hardiness, adaptation, parameters of socio-psychological adaptation of students*

Подколзина Людмила Григорьевна

Кандидат психологических наук, доцент
Санкт-Петербургский государственный институт культуры
г. Спб, Дворцовая набережная, 2/4

Podkolzina Lyudmila Grigorievna

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
St. Petersburg state institute of culture
St. Petersburg, Dvortsovaya Embankment, 2/4

Жизнестойкость представляет собой один из ключевых параметров индивидуальной способности к зрелым и сложным формам саморегуляции, одну из опорных переменных личностного потенциала, влияет на успешность деятельности. Жизнестойкость (hardiness) по мнению С. Мадди и С. Кобейса [2, С.108] находится на пересечении воззрений экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса и совладания с ним. С позиции С. Мадди жизнестойкость (hardiness) характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности.

Жизнестойкость – это внутренний ресурс личности, который подвластен самому человеку, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья.

Модель жизнестойкости состоит из компонентов вовлеченности, контроля и принятия риска. Компонент вовлеченности (commitment) определяется

как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности» [3, С.111].

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован.

Принятие риска (challenge) – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного.

Для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессовых ситуациях необходима выраженность всех трех компонентов. Жизнестойкость способствует стрессоустойчивости.

Цель данного исследования: изучить взаимосвязь между жизнестойкостью и показателями социально-психологической адаптации.

В психологическом словаре под ред. В.П. Зинченко социальная адаптация рассматривается следующим образом: с одной стороны, как процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды, с другой – как результат этого процесса [1].

Социально-психологическую адаптацию можно определить, как особое состояние взаимодействия личности и группы, когда личность без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяет в полной мере свои основные социальные потребности, в полной мере идет навстречу тем ролевым ожиданиям, которые предъявляет к ней эталонная группа, переживает состояние самоутверждения и свободного выражения своих творческих способностей.

К постановке проблемы мы подходили с точки зрения того, что показатели социально-психологической адаптации и жизнестойкости неразрывно связаны, т. е. чем выше показатели жизнестойкости, тем выше уровень социально-психологической адаптации.

Объект исследования: жизнестойкость личности Предмет исследования: взаимосвязь жизнестойкости с показателями социально-психологической адаптации у студентов.

В качестве респондентов выступили 50 студентов 1 курса факультета искусств Санкт-Петербургского государственного института культуры. Средний возраст испытуемых 18,5 лет.

Для решения поставленных задач были применены следующие методики:

- Тест Жизнестойкости, адаптация опросника *Hardliness Survey*, разработанного американским психологом С. Мадди
- методику диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда (адаптация А.К. Осницкого).

По результатам диагностики жизнестойкости можно сделать вывод о том, что в данной выборке преобладает низкая степень выраженности жизнестойкости (52%), Люди, имеющие низкий уровень жизнестойкости, имеют большее ощущение собственной некомпетентности, более низкую когнитивную оценку.

Высокая степень выраженности жизнестойкости наблюдается у 43%, и лишь незначительная часть выборки (5%) продемонстрировала среднюю степень выраженности.

Высокую степень выраженности имеют показатель вовлеченности (55%) и принятие риска (78%). Показатель контроля имеет низкую степень выраженности (52%).

Высокий уровень вовлеченности и принятия риска можно объяснить тем, что наша выборка представлена студентами 1 курса, средний возраст которых составляет 18 лет. Молодые люди в этом возрасте открыты новым знаниям, опыту, а в основе вовлеченности и принятия риска лежат получение удовольствия от собственной деятельности и идея развития через активное усвоение знаний из опыта.

На основании полученных данных в результате диагностики социально-психологической адаптации в нашей выборке можно дать ей следующую характеристику: по интегральному показателю «Адаптация» группа характеризуется как имеющая повышенные (68 баллов) адаптивные способности, т.е. в данной группе в большей степени присутствуют респонденты с высокими и нормальными адаптивными способностями.

Так же большинство респондентов этой группы имеют высокий интегральный показатель «самоприятие» (79 баллов), «приятие других» (65 баллов), «эмоциональный комфорт» (66 баллов), «интернальность» (64 балла), «стремление к доминированию» (53 балла).

Людей с высоким уровнем «самоприятия» отличает позитивная самооценка, одобрение себя в целом и существенных частностях.

Людей с высоким уровнем «приятия других» характеризует дружественное отношение к окружающим людям, к миру.

При высоком уровне «эмоциональной комфортности» преобладают положительные эмоции.

Высокие значения показателя «интернальность» говорят о том, что человек полагает, что происходящие с ним события являются результатом его деятельности.

Высокие значения показателя «стремление к доминированию» говорят о склонности подавлять другого человека, чувствовать превосходство над другим.

С помощью методов математической статистики были выявлены значимые корреляционные связи всех показателей жизнестойкости и социально-психологической адаптации.

Это жизнестойкость – «самоприятие» ($r = 0,87, p \leq 0,01$), «жизнестойкость» – «приятие других» ($r = 0,46; p \leq 0,01$), «жизнестойкость» – «интернальность» ($r = 0,626; p \leq 0,01$).

Как показывают результаты наиболее выраженная взаимосвязь между жизнестойкостью и самоприятием, человек с адекватной самооценкой, понимающий себя и готовый к рефлексии имеет более высокий уровень жизнестойкости.

Ключевым параметром жизнестойкости, имеющим наибольшее количество взаимосвязей с параметрами социально-психологической адаптации является параметр «контроль». Он имеет четыре корреляционные положительные связи с параметрами: «интернальность» ($r = 0,67$), «эмоциональный комфорт» ($r = 0,52$), самоприятие ($r = 0,59$), принятие других ($r = 0,39$).

Обратную корреляцию мы наблюдаем между показателями «контроль» – «эскапизм» ($r = -0,47$).

образом, наша гипотеза о неразрывности показателей жизнестойкости и социально-психологической адаптации подтверждается.

В результате проведенного исследования нам удалось выяснить, что в данной выборке преобладает низкая степень выраженности жизнестойкости, что может негативно сказаться на успешности социально-психологической адаптации ввиду дезадаптивных реакций респондентов на стрессовую ситуацию. Люди с низким уровнем жизнестойкости чаще чувствуют себя отвергнутыми и беспомощными.

Высокий уровень социально-психологической адаптации у наших респондентов не противоречит предыдущему утверждению, поскольку личность, одновременно являясь членом нескольких групп, в некоторых из них может быть хорошо адаптирована, в других – хуже. Поэтому мы можем предположить, что вне студенческой группы уровень социально-психологической адаптации изменится.

Мы можем сделать вывод о том, что чем выше показатели жизнестойкости, тем выше уровень социально-психологической адаптации. При низком уровне жизнестойкости увеличивается риск ухода от проблем в мир иллюзий, фантазий, что может привести к дезадаптации.

Стоит отметить тот факт, что поставленная нами проблема нуждается в дальнейшей теоретической и практической разработки с привлечением новых методов и методик, для более разностороннего и глубокого познания феномена жизнестойкости в процессе социально – психологической адаптации.

Список используемых источников:

1. Большой психологический словарь. М., 2003. 630 с.
2. Khoshaba D., Maddi S. Early antecedents of hardiness // Consulting Psychology Journal. Spring. 1999. Vol. 51 (n2). P. 106-117.
3. Maddi S.R. Hardiness training at illinois bell telephone // Health promotion evaluation: National Wellness Institute. 1987. P. 101-111.