

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра педагогики и психологии

Жизнестойкость как фактор социально-психологической адаптации студентов первого курса

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль подготовки Психология образования

Допустить к защите

Зав. кафедрой педагогики и психологии
«__» _____ 2018 г.

Манузина Елена Борисовна

_____ *подпись*

Выполнил студент

П-ЗПО131 группы

Никулин

Артем Сергеевич

_____ *подпись*

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент

Трубникова

Наталья Ивановна

_____ *подпись*

Оценка _____

«__» _____ 2018 г.

Председатель ГЭК

Скоркина

Татьяна Васильевна

_____ *подпись председателя ГЭК*

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

АННОТАЦИЯ

на выпускную квалификационную работу бакалавра

студента Никулин Артем Сергеевич группы П-ЗПО131 группы

Направление Психолого-педагогическое образование

Профиль (при наличии) Психология образования

Тема «Жизнестойкость как фактор социально-психологической адаптации студентов 1 курса».

Abstract In this research paper, «Hardiness as a factor of social and psychological adaptation of students of 1 course».

One of the most important pedagogical tasks of the University is to work with first-year students, aimed at helping them to adapt.

Socio-psychological adaptation of the individual is a change, restructuring of the individual's psyche under the influence of objective environmental factors, the process of breaking the old and the establishment of a new dynamic stereotype of behavior and values of the individual. The process of social and psychological adaptation is of particular importance in the development and formation of the student's personality.

As a result of the study, the relationship between the severity of the components of resilience and the characteristics of social and psychological adaptation of students was revealed.

Thesis consists of an introduction, two chapters, conclusion, and list of literature. The research paper used 6 figures, 6 applications, 53 source of literature. The total number of pages of the thesis – 57.

Автор ВКР

(подпись)

(ФИО)

Руководитель ВКР

(подпись)

(ФИО)

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ КАК ФАКТОРА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА.....	6
1.1. Теоретические подходы к вопросу изучения социально-психологической адаптации студентов.....	6
1.2. Факторы социально-психологической адаптации.....	10
1.3. Адаптация первокурсников в период обучения в вузе.....	16
1.4. Значение жизнестойкости личности для социально-психологической адаптации.....	24
Вывод по первой главе.....	31
ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ КАК ФАКТОРА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА.....	33
2.1. Организация и методы исследования.....	33
2.2. Результаты исследования социально-психологической адаптации и жизнестойкости студентов 1 курса.....	37
Вывод по второй главе.....	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	53
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	56
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	59

ВВЕДЕНИЕ

Проблема адаптации актуальна для всех уровней образования. Несмотря на существующие различия в целевом, содержательном и процессуальном компонентах, на каждом образовательном уровне, процесс адаптации характеризуется наличием как специфического, так и общего.

Потребность в адаптации у человека возникает тогда, когда он начинает взаимодействовать с какой-либо системой в условиях определенного рассогласования с ней, что порождает необходимость изменений. Эти изменения могут быть связаны с самим человеком или системой, с которой он взаимодействует, а также с характером взаимодействия между ними. То есть, пусковым механизмом процесса адаптации человека является смена окружающей его среды, при которой привычное для него поведение оказывается малоэффективным или вообще неэффективным, что порождает необходимость в преодолении затруднений, связанных именно с новизной условий.

Общеизвестно, что одной из важнейших педагогических задач любого вуза является работа со студентами первого курса, направленная на более быструю и успешную их адаптацию к новой системе обучения, к новой системе социальных отношений, на освоение ими новой роли студентов.

Задача вуза в этот сложный для молодого человека период помочь ему как можно быстрее и успешнее адаптироваться к новым условиям

Все это обуславливает необходимость изучения феномена жизнестойкости (hardiness), который предложил американский психолог С.Мадди, и который понимается им как паттерн структуры установок и навыков, позволяющий превратить изменения окружающей действительности в возможности человека. Д.А. Леонтьев считает, что да

своёй личности характеризирует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снисходя успешною деятельностью. Жизнестойкость или жизнестойкость личности ставится для неё основным важным в период социализации личности, к которому можно отнести период адаптации к новым жизненным условиям при поступлении в вуз.

Недостаточная научно-теоретическая и практическая разработанность проблемы взаимосвязи между выраженностью компонентов жизнестойкости социально-психологической адаптации студентов к обучению в вузе обусловила выбор темы исследования.

Цель: исследование жизнестойкости как фактора социально-психологической адаптации студентов 1 курса.

Объект исследования - социально-психологическая адаптация студентов

Предмет исследования – жизнестойкость как фактор социально-психологической адаптации студентов 1 курса.

Гипотеза исследования: исследование строилось на предположении о том, что между выраженностью компонентов жизнестойкости и успешностью социально - психологической адаптации студентов 1 курса существует значимая связь.

Для достижения цели и проверки гипотезы были поставлены следующие **задачи:**

- 1) изучить литературу по проблеме исследования;

- 2) выявить уровень социально-психологическая адаптация студентов;
- 3) выявить уровень выраженности компонентов жизнестойкости
- 4) проанализировать полученные данные и сделать выводы;
- 5) составить рекомендации.

Методы исследования:

1) теоретический: анализ и обобщение литературы по проблеме исследования;

2) эмпирические: тестирование (методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда; опросник «Жизнестойкость» С. Мадди, перевод и адаптация Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова)

3) методы математической обработки результатов исследования.

Апробация результатов исследования: результаты исследования обсуждались:

На кафедре педагогики и психологии;

На XX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, студентов и учащихся «Наука и образование: проблемы и перспективы» (Бийск, 27 апреля 2018 г.).

По результатам исследования опубликована 1 статья:

Никулин, А. Жизнестойкость в контексте проблемы социально-психологической адаптации / А. Никулин // Наука и образование: проблемы и перспективы [Электронное издание]: материалы XX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, студентов и учащихся (Бийск, 27 апреля 2018 г.) / отв. ред. Т.Н. Зотова. – Бийск: АГППУ им. В.М. Шукшина, 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-R).

Практическая значимость работы заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы в процессе консультирования

студентов-первокурсников, оказавшихся в сложной ситуации, связанной с адаптацией к условиям вуза. Они могут быть применены с целью диагностики и последующего развития компонентов жизнестойкости у студентов, принадлежащих к различным возрастным группам. Полученные данные могут применяться с целью разработки программ адаптации к условиям обучения в вузе.

База исследования: ФГБОУ ВО «АГГПУ им. В.М. Шукшина».

Структура дипломной работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложения.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

1.1. Теоретические подходы к вопросу изучения социально-психологической адаптации студентов

Известно, что благодаря процессу адаптации достигается оптимальное функционирование всех систем организма и сбалансированность в системе «человек - среда». Социально-психологическая адаптация проявляется в приспособлении индивида к новым условиям, коллективу, а также к различным видам деятельности для успешного протекания процесса обучения.

Благодаря процессу социально-психологической адаптации происходит формирование установок на приобретение знаний, умений, навыков, накапливается понятийный аппарат, происходит мотивационная подстройка к учебному процессу. Однако не всегда процесс социально-психологической адаптации протекает гармонично, в случае негативного протекания социально-психологической адаптации, учащиеся выпадают из учебно-воспитательного процесса, как на личностном, так и на когнитивном уровне.

Активное научное изучение проблемы адаптации человека началось в начале XX века с изучения физиологических процессов, происходящих в организме животных или человека под воздействием внешних разрушающих факторов. У истоков научного изучения этих явлений стояли Э. Гельгорн, Л. Лазарус, Л. Орбелли, И. Павлов, Г. Селье и др. Но очень быстро проблема адаптации вышла из физиологических рамок и выросла в междисциплинарную многоаспектную теоретическую и практическую область научного знания. В настоящее время, исходя из специфики собственной сферы знаний о человеке и

методов их получения, различные отрасли выделяют свои собственные аспекты изучения явления адаптации. Этим объясняется разнообразие определений, вариативность подходов к экспериментальному изучению, неоднозначность выделения смысловых аспектов данного феномена [7].

Адаптация – в широком смысле – приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям. Адаптация человека имеет два аспекта: биологический и психологический [15].

Проблемой социально-психологической адаптации занимались многие ученые такие, как П.К. Анохин, Г.Д. Волкова, М.А. Галагузова, Ю.В. Ган, И.С. Коң, А.Г. Ковалев, И.А. Милославова, А.А. Налчаджянин, Н.Б. Оконская и т.д.

По мнению А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского под социально-психологической адаптацией понимается постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды и результат этого процесса. Соотношение этих компонентов, определяют характер поведения, зависят от целей и ценностных ориентаций индивида, возможностей их достижения в социальной среде. Несмотря на непрерывный характер социальной адаптации, ее обычно связывают с периодом кардинальной смены деятельности индивида и его социального окружения [18].

А.А. Налчаджянин под социально-психологической адаптацией понимал психологический процесс, в ходе которого личность становится адаптированной, это проявляется во взаимоотношениях, при которых индивид без каких-либо внешних и внутренних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность, в результате чего переживает состояние самоутверждения и свободно выражает свои творческие способности и удовлетворяет свои основные социогенные потребности [16].

Социально-психологическую адаптацию личности, по мнению Е.Е. Федоровой, можно охарактеризовать как состояние взаимоотношений личности

и социальной группы, когда личность без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно выполняет свою деятельность, удовлетворяет свои социальные потребности, соответствует ролевым ожиданиям, которые предъявляет к ней данная социальная группа, переживает состояния самоутверждения и свободного выражения своих творческих способностей [14].

Социально-психологическая адаптация личности, согласно определению В.Г.Березина, - это также процесс приобретения личностью определённого социально-психологического статуса, овладения теми или иными социально-психологическими ролевыми функциями. И этот процесс происходит как в автономных системах психологических связей и отношений, так и в тех психологических связях и отношениях, которые возникают при решении различных задач, связанных с деятельностью в социальной среде, в которой личность проходит социально-психологическую адаптацию.

В этом случае, овладевая деятельностью и совершенствуясь в ней, личность включается в соответствующие, вполне определенные социальные и различные социально - психологические связи и отношения. И, затем, происходит не только профессиональная, но и социально-психологическая адаптация (или дезадаптация) личности [2].

По мнению М.С. Яницкого, социально-психологическая адаптация личности - это процесс её вхождения в системы психологических связей и отношений, возникающих в контактной социальной среде жизни и деятельности индивида. Эти психологические связи и отношения личности возникают главным образом в связи и по поводу объективных её социальных и деятельных связей и отношений. И потому социально-психологическая адаптация личности может выступать как аспект профессиональной и социальной адаптации. Но социально-психологическая адаптация есть и самостоятельный, автономно

происходящий процесс в системах взаимоотношений людей (товарищеские, дружеские, деловые и др. отношения) [17].

Н.Г Кольцова определяла социально-психологическую адаптацию как двусторонний и активный процесс взаимодействия личности и коллектива, содержанием которого является включение в систему межличностных отношений и усвоение личностью психологии микрогруппы, а результатом является изменение личных качеств личности [4].

Социально-психологическая адаптация, по мнению Л.Г. Почебут, представляет собой процесс интегрирования индивида в социальную группу, предполагающее принятие им групповых норм, ценностей, стандартов, стереотипов и требований. В основе адаптации личности как динамического явления лежат противоречия между требованиями, предъявляемыми условиями новой среды, и готовностью личности к ним на основе предшествующего опыта [8].

Эти противоречия разрешаются путем перестройки деятельности и поведения личности, а также с помощью регулирующего влияния объективных факторов на процесс взаимодействия личности и среды. Процесс адаптации имеет решающее значение в поддержании адекватных соотношений человека и среды.

Адаптация характеризуется как активное творческое приспособление студентов первого курса к условиям высшей школы, в процессе которого у них формируются навыки и умения организации и умения организации умственной деятельности, призвание к избранной студентом профессии, рациональный коллективный и личный режим труда, досуга и быта, система работы по профессиональному самообразованию и самовоспитанию профессионально значимых качеств личности. [14].

В качестве показателей успешной социально-психологической адаптации индивида на личностном уровне можно выделить:

- актуализацию развитых потребностей в самоуважении и самоактуализации;
- удовлетворенность профессиональной деятельностью как важнейшим условием реализации потребности в самоактуализации;
- удовлетворенность процессом смысла жизни и оптимистическую оценку жизненного пути;
- высокую активность, эмоционально насыщенная стабильность, интеллектually логичный контроль.

Наиболее успешной адаптацией личности в новых социокультурных условиях жизни будет адаптация по типу интерграции, которая предполагает сохранение преобладающих культур поэтичной и этнокультурной идентичности и обретение ими новых социокультурной идентичности, адекватной и изменчивой.

Итак, социально-психологическая адаптация - это включение личности в систему взаимоотношений, которые характеризуют данную группу людей. Социально-психологическая адаптация представляет собой изменение, перестройку психики индивида под воздействием объективных факторов среды, процесс ломки старого и установление нового динамического стереотипа - устойчивой системы временных нервных связей, обеспечивающей

определенную интенсивность и последовательность реакций организма и психики на изменение внешних и внутренних воздействий.

1.2. Факторы социально-психологической адаптации

Рассматривая проблему социальнo-психологическoй адаптации (или адаптивности), нельзя обойти сь без понятия «факторы адаптации». Вопрoс о фактoрaх адаптaции oтнoсится к прoблeмe дeтeрминaции адаптaцииoннoгo прoцeссa. Под фактoрaми пoнимaют услoвия, влaющие нa знaчeниe пoкaзaтeлeй адаптaции.

И.Ю. Мильковская под фактором понимает момент или существенное обстоятельство в процессе, внутреннюю причину, движущую силу в каком-нибудь процессе или явлении, определяющую его характер или отдельные черты.

В свою очередь, факторы могут быть внешними и внутренними. К внешним относится социологический блок (возраст, социальное положение, тип довузовского образования), и педагогический блок (организация среды, материально-техническая база учреждения, уровень педагогического мастерства преподавателей). К внутренним факторам относится психологический блок, который содержит индивидуально-психологические факторы и социально-психологические (направленность, интеллект, мотивация, личностный адаптационный потенциал первокурсника) [4, с. 28].

В.Ю. Хицкой список факторов, влияющих на процесс адаптации студентов к обучению в вузе, дополнен и расширен. Автор объединила их в четыре группы. К первой группе она отнесла факторы, отражающие уровень подготовки учащихся к учебной деятельности в вузе: объем и уровень знаний абитуриентов, профессиональную направленность абитуриентов, потребность абитуриентов в учебной деятельности [5].

Вторая группа факторов характеризует развитие индивидуальных особенностей адаптации, таких как уровень социальной и нравственной зрелости, уровень правосознания, индивидуально-личностные особенности развития психических процессов. К третьей группе факторов относятся те, которые оказывают непосредственно педагогическое влияние на процесс адаптации: наличие института кураторства, подготовка теоретическая и методическая самих преподавателей, педагогический и психологический мониторинг хода учебного процесса, личностный подход к студенту, независимо от показателей успеваемости.

В.Ю. Хицкая выделила отдельно такие важные факторы, связанные с условиями обучения и проживания как организация самого учебного процесса, как удовлетворенность межличностными отношениями в студенческой группе, санитарно-гигиенические условия обучения и проживания [3, с. 15].

В свою очередь В.В. Лагерев, рассматривая вузовскую адаптацию, выделяет в ее структуре процессуальные составляющие: социально-психологическая адаптация отражает изменение социальной роли студента, усвоение норм и традиций вуза; психологическая отражает перестройку мышления, речи, внимания, памяти, зрительного восприятия, воли, способностей; деятельностная составляющая отражает приспособление студента к учебному ритму, методам и формам работы, приобщение к учебному труду [2].

Адаптация в вузе имеет различные направления. С.М. Мадорская отмечает: «...адаптация к вузовскому учебному процессу, общественная адаптация, нравственно-правовая адаптация, культурно-эстетическая адаптация, бытовая адаптация» [3, с. 38]. Особо подчеркивается, что адаптация является полной только при одновременном процессе во всех перечисленных направлениях, а этого можно достичь студенту через участие во всех сферах деятельности вуза.

Учитывая вышеизложенное и соглашаясь с точкой зрения М.С. Яницкого и соавторов, отмечающих, что психологическая адаптация, реализующаяся в процессе жизнедеятельности каждого человека, является базовым, фоновым процессом, определяющим условия социального взаимодействия личности и ее развития, мы склонны понимать под адаптацией к обучению в вузе процесс вхождения личности в совокупность новых ролей и форм деятельности, определяющих выработку оптимального режима функционирования личности в учебной среде [16].

И.Ю. Мильковская выделяют три блока факторов, оказывающих влияние на адаптацию к обучению в вузе: социологический, психологический и педагогический. К социологическим факторам относятся возраст студента, его социальное происхождение и тип образовательного учреждения, которое он уже закончил. Психологический блок содержит индивидуально-психологические, социально-психологические факторы: интеллект, направленность, личностный адаптационный потенциал, положение в группе. Педагогический блок факторов влияния на адаптацию включает в себя уровень педагогического мастерства, организацию среды, материально-техническую базу и др.

Любое обучение, особенно вузовское, является делом не из легких. Это связано с многочисленными причинами организационного, методического и психологического характера. Существуют как общие трудности, типичные для

всех студентов, так и частные, характерные только для студентов младших курсов, например, стрессовые состояния, возникающие у выпускников школ в связи с переходом к другой форме деятельности.

Выпускники школ с первых дней окунаются в совсем другую, не знакомую им жизнь. И для решения вопроса успешной адаптации вчерашних школьников в новых условиях необходимо выявить наиболее типичные проблемы, с которыми сталкивается большинство студентов в первый год своего обучения.

В процессе адаптации студенты испытывают следующие основные трудности: отрицательные переживания, связанные с уходом бывших учеников из школьного коллектива с его взаимной помощью и моральной поддержкой; неопределённость мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней; неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием привычки к повседневному контролю педагогов; поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях; налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие; отсутствие навыков самостоятельной работы, неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, справочниками и др. Все эти трудности различны по своему происхождению. Одни из них имеют объективный характер, другие - субъективный характер и связаны с недостаточной подготовкой и дефектами воспитания.

По результатам исследования, направленного на выявление основных трудностей, с которыми сталкиваются студенты первых курсов, можно назвать следующие самые значительные проблемы первых месяцев обучения: заметно возросший объем учебной нагрузки; сложность усвоения новых учебных

дисциплин; сложности в отношениях с товарищами по учебе; выстраивание новой системы отношений с преподавателями.

По результатам того же исследования только 30% из всех опрошенных первокурсников категорически отрицают необходимость психологической помощи. Еще 30% учащихся затруднились с ответом. Остальные 40% первокурсников считают, что психологическая помощь им нужна в первую очередь при решении следующих проблем: преодоление стресса перед первой сессией; вхождение в новый коллектив; сплочение учебной группы; решение личностных проблем. [14].

Одним из важнейших социальных факторов, оказывающим влияние на поведение студента первого курса, на его взаимоотношения с другими учащимися и преподавателями вуза является произошедшая смена социальной ситуации, необходимость привыкания к новым условиям обучения, освоения новой социальной роли - студента высшего учебного заведения.

Признавая многофакторную детерминированность адаптации студентов к воспитательно-образовательной среде вуза, необходимо отметить роль педагогического управления этим процессом. Одной из эффективных форм такого управления выступает деятельность института кураторов студенческих групп.

Проведенное анкетирование студентов первого курса показало, что 41% первокурсников помогли адаптироваться к новым условиям обучения в первую очередь собственные черты характера и способности, такие, например, как общительность, доброжелательность, чувство юмора. Одна треть опрошенных студентов считают, что освоиться в новых условиях им помогли товарищи по группе. В единичных анкетах было отмечено, что в адаптационный период студенты рассчитывают на поддержку преподавателей.

Итак, степень социально-психологической адаптации первокурсника в вузе определяет множество факторов: индивидуально-психологические особенности человека, его личностные, деловые и поведенческие качества, ценностные ориентации, академическая активность, состояние здоровья, социальное окружение, статус семьи и т.д.

1.3. Адаптация первокурсников в период обучения в вузе

В процессе социализации личности важное место занимает период обучения в вузе, в течение которого молодой человек имеет возможность в большей мере проявить свои способности, достижения, таланты, самоопределиться с собственным стилем поведения, образом жизни, своими стремлениями и планами на будущее. [4].

Студенческая жизнь начинается с первого курса и, поэтому успешная, эффективная, оптимальная адаптация первокурсника к жизни и учебе в вузе является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека, гражданина, будущего специалиста.

В большинстве случаев именно студенческий период становится определяющим в жизни человека, поскольку именно на этом этапе жизни личность претерпевает значительные изменения в собственном развитии и становлении как целостной, сознательной, зрелой личности - полноценного члена общества, гражданина своего государства. Именно поэтому актуальным становится вопрос учета преподавателями высшей школы особенностей студенческого возраста с целью оптимизации процесса становления целостной, гармоничной личности, эффективного вхождения и функционирования ее в системе общественных взаимоотношений в целом и оптимизации учебного процесса в частности. [16].

Студенческий возраст (17 - 23 года) охватывает и юношеский период, и часть взрослого этапа в развитии и становлении человека и характеризуется наиболее благоприятными условиями для психологического, биологического и социального развития. Разностороннее рассмотрение и изучение преподавателями высшей школы особенностей данного возраста позволяет в большей мере раскрыть качества и возможности студента, исследовать его возрастные и личностные особенности и учесть их в учебном процессе.

Не случайно, одной из важнейших психолого-педагогических задач любого вуза является работа с обучающимися студентами первого курса, направлена на обеспечение наиболее быстрого и успешную их адаптации к новой социальной среде обучающихся, к новой социальной среде обучающихся, на освоение ими новой роли студента. Задача вуза в этот сложный для молодого человека период помочь ему как можно быстрее и успешно адаптироваться к новым условиям обучения, влиться в ряды студенчества.

Проблема адаптации и актуальна для всех университетов образовательной системы. Невоспринимая на существующие различия в целях, средствах, поддержке и поддержке компетентности, на каждом этапе образовательной системы, процесс адаптации и адаптации характеризуется на протяжении как специфического, так и общего.

По мнению И.А. Винтина, процесс социально-психологической адаптации как специфический момент в развитии и становлении личности студента имеет особое значение [3]. Во-первых, потому, что в ходе адаптации важно дать правильную ориентацию линии поведения первокурсника. А во-вторых, потому, что в ходе процесса адаптации формируется социально-психологическая общность студенческого коллектива, в котором студент-первокурсник обучается.

Адаптация личности студента к обучению - это сложный, длительный, а порой острый и болезненный процесс. Он обусловлен необходимостью отказа от привычного, неизбежностью преодоления многочисленных и разноплановых адаптационных проблем и профессиональных затруднений.

При кардинальной смене деятельности и окружения начинающему студенту нужно активно приспособиться к условиям новой среды. Ведь социально-психологическая адаптация студента сейчас ориентирована на нормы, направлена на установление социально-полезных отношений с социальными субъектами (преподаватели, группа студентов, её члены), изменение в позитивном плане общения, поведения, деятельности.

Она тесно связана с психологическими аспектами адаптации, т.е. можно говорить о социально-психологической адаптации (усвоение полезных стандартов поведения - участие в семинарах, дискуссиях; - ценностные ориентации - порой полное несовпадение с ожидаемым, переориентация ценностей; освоение новых социальных ролей - студент, практикант; формирование мотивационной сферы, восприятие себя, своего окружения и многие другие психологические явления, состояния и образования).

В условиях социально-психологической адаптации студентам приходится осмысливать свою новую социальную роль - в процессе деятельности, общения, самопознания происходит преобразование их внутреннего потенциала за счёт

адаптации механизмов: когнитивный (включает познавательные процессы: ощущение, восприятие, представление, память, мышление воображение); эмоциональный (нравственные чувства, эмоциональные состояния радость, огорчение, тревога и т.д.); практический, обуславливающий поведение студента в различных ситуациях практической деятельности. [4].

Психолого-возрастные особенности студенчества характеризуются эмоциональной незрелостью, открытостью, внушаемостью, самоидентификацией. В этот период студентам важно именно окружение, в котором они находятся. Очень часто в одну группу попадают юноши и девушки с разным социальным уровнем, период адаптации данных категорий будет различным.

Средой адаптации студентов выступает образовательная среда вуза. Адаптивная ситуация студента-первокурсника к образовательной среде вуза вызвана новизной самой деятельности и условий, в которых она протекает. И можно выделить следующие ее виды:

- новизну целей студента
- новизну деятельности, протекающей в рамках учебно-воспитательного процесса вуза.
- новизну социального окружения студента
- для тех студентов, которые приехали в город из сельской местности - можно выделить новизну городской среды, к которой они должны также адаптироваться.

Адаптация первокурсника к образовательной среде вуза - это, во-первых, непрерывный процесс, так как не прекращается ни на один день, а во-вторых, колебательный, поскольку у студента происходит переключение адаптации в различные сферы: учебная деятельность, общение и самосознание.

Адаптивная потребность может быть осознана студентом или нет. В последнем случае студент-первокурсник, видя, что прежние способы деятельности и поведения уже невозможны, ищет другие способы адаптации к среде вуза. Чаще всего стихийно, методом проб и ошибок, в результате чего адаптация протекает медленно и со значительными трудностями. Адаптивная потребность студента может быть удовлетворена на двух уровнях:

- вузовский уровень, на котором создаются внешние условия реализации адаптивной потребности;

- личный уровень, когда адаптивная потребность становится движущей силой самовоспитания и саморазвития личности студента [4].

Социально-психологическая адаптация компенсирует недостаточность привычного поведения в новых условиях, создает возможности оптимального функционирования личности в новой обстановке. Если первокурсник не сможет адаптироваться к новым условиям обучения в вузе, то он начинает испытывать дополнительные затруднения в учебной деятельности и межличностном общении.

Социально-психологическая адаптация первокурсников к образовательной среде вуза проходит через определенные этапы. Н.А. Лызь выделяет следующие этапы социально-психологической адаптации студентов-первокурсников [6]. Она проходит через 4 этапа:

- 1 этап - подготовительный, связанный с профессиональным самоопределением подростка и формирование начальной психологической базы для преодоления трудностей первого периода адаптации к обучению.

- 2 этап - ориентировочный, связанный с ориентацией и приспособлением подростка к общей специфике среднего специального учебного заведения, с усвоением действующих норм, правил и подчинением его требованиям.

3 этап - происходит приспособление учащихся к особенностям и требованиям, связанным с выбором специальности, а также к учебной группе.

4 этап - первокурсник за счет расширения понятия о профиле своей специальности формирует первичную самооценку правильности профессионального выбора и поведения в группе.

Причины трудностей социально-психологической адаптации первокурсников к обучению в вузе могут быть разными. Так Смирнов выделяет следующие причины трудностей в социально-психологической адаптации первокурсников к новой среде: неумение студента распределять свое время и силы; неготовность первокурсника к выполнению высоких требований преподавателей; неготовность работать с большим объемом новой информации; отсутствие привычного контроля и опеки со стороны родителей и школьных учителей; неготовность студента к самостоятельному обучению; отсутствие у студентов трудолюбия, силы воли, а также желания учиться; недостаточная общеобразовательная подготовка; слабо развитые навыки общения и ведения дискуссий [13].

Наибольшие трудности связаны недостатком времени на самоподготовку и его правильным использованием, а также разлукой с родителями, повышенными по сравнению со школой требованиями преподавателей вуза, что отрицательно сказывается на его психологическом состоянии и повышении уровня тревожности, беспокойства, снижении уровня самооценки.

Особенности нового коллектива также негативно отражаются в психике первокурсника, так как первокурсник чувствует себя скованно и неуверенно в новом коллективе.

Слабая подготовка в школе отрицательно сказывается на процессе адаптации, так как незнание основ общеобразовательных предметов приводит к сложностям адаптации к учебному процессу в вузе, сложностям в усвоении

предметов в высшей школе. Слабо развитые навыки общения и ведения дискуссии приводит к тому, что студент-первокурсник испытывает трудности в межличностных отношениях в группе, в своем студенческом коллективе.

1.4. Значение жизнестойкости личности для социально-психологической адаптации

Современное динамично развивающееся общество переживает серьезные социально-экономические, правовые, нравственные, духовные изменения, которые затрагивают различные сферы деятельности человека, в том числе и систему образования. Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного человека, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса.

В этих сложных условиях актуализируются проблемы, связанные с решением возникающих перед ним трудных жизненных ситуаций. Эта проблема актуальна для студентов вузов, так как создавшаяся социальная обстановка требует от них максимальной адаптации. Для некоторых обучающихся трудные жизненные ситуации выступают в качестве повода для депрессивных состояний, другие же в подобных ситуациях проявляют свою жизнестойкость. [24].

Проблема устойчивости человека перед лицом жизненных трудностей всегда была интересна и значима, привлекала и привлекает внимание философов, медиков, просветителей, поэтов и писателей, педагогов, психологов.

В настоящее время эта тема преодоления и оптимального проживания сложных жизненных периодов весьма актуальна. Бурные социальные, экономические, политические изменения в обществе, увеличивающийся

информационный поток, скорость технических и технологических изменений отражаются на психологическом здоровье человека, провоцируя стрессы, неврозы, неадекватное поведение, депрессивные состояния. Поэтому все больше интереса среди исследователей вызывают вопросы субъективного благополучия, качества жизни, вопросы жизнеспособности и жизнестойкости человека.

При угрозе жизни, угрозе социальному или психологическому благополучию человека проблема его психологической устойчивости перед лицом трудностей актуализируется. Идея жизнестойкости подразумевает оптимальную реализацию человеком своих психологических возможностей в неблагоприятных жизненных ситуациях «психологическую живучесть» и «расширенную эффективность» в этих ситуациях (С. Мадди).

Наиболее полно и точно, по мнению Д.А. Леонтьева, понятие жизнестойкости описал С. Мадди. По его мнению, жизнестойкость представляет собой систему убеждений человека о себе, о мире и об отношениях с ним, которая состоит из 3 компонентов (вовлеченности, контроля, принятия риска) и способствует оценке событий как менее травматических, а также способствует успешному совладанию со стрессом [24].

Большое количество исследований в связи с проблемой преодоления трудностей «hardiness» в связи с проблемами преодоления стресса, адаптации - дезадаптации в обществе, физически, психически и социальным здоровьем.

Исследования жизнестойкости ведутся как за рубежом, так и в нашей стране. Однако для России данная проблема является относительно новой. До сих пор не существует термина полностью идентичного понятию

жизнестойкости С. Мадди.

Сам С. Мадди ретроспективно открытым феноменом гораздо шире, включая его в контекст социальнейшей экологии, считая, что это качество является основоной жизнестойкости не только индивидуальней, но и организационней.

Понятие «hardiness» (анг. *крепость, выносливость*) или жизнестойкость используется в контексте проблематики совладания со стрессом. Жизнестойкость подчеркивает аттитюды, мотивирующие человека преобразовывать стрессогенные жизненные события. Отношение человека к изменениям, как и его возможности воспользоваться имеющимися внутренними ресурсами, которые помогают эффективно управлять ими, определяют, насколько личность способна совладать с трудностями и изменениями, с которыми она сталкивается каждый день, и с теми, которые носят околэкстремальный и экстремальный характер. Развитие личностных установок, включаяемых им в понятие «hardiness», могло бы стать основой для более позитивного мироощущения человека, повышая качество жизни, превратить препятствия и стрессовые истощения в ресурсы и развитие. Аглавное - это тот фактор, внутренней ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить, то, что способствуе

по́дде́ржа́ни́ю фи́зиче́ско́го, пси́хиче́ско́го и со́циальнóго здо́ровья, уста́нóвка, ко́тра́я при́дае́т жи́зни́ це́нно́сть и смы́сл в лю́бых о́бстояте́льствáх.

Жи́знéсто́йки́е убе́жде́ния, с о́днóй сто́ро́ны, вл́ия́ют на́ о́ценку́ сит́уа́ции - бла́годаря́ го́товнóсти́ а́кти́вно́ дей́ствóвать и уве́ре́нно́сти́ в о́зможнóсти́ вл́ия́ть на́ сит́уа́цию о́на́ во́спри́имáема́ как ме́не́е тра́вма́ти́чна́я.

С дрóуго́й сто́ро́ны, жи́знéско́сть спо́собств́ует а́кти́вно́му пре́одо́лéнию́ труднóстeй. О́на́ с́ти́мули́рует за́боту́ о́ соб́ствéннóм здо́ровье́ и бла́гопол́учии́ (п́на́примéр, éжеднéвна́я за́рядка́, со́блюдéниé диéты и т.п.), за́ счéт чéго́ на́пряжéниé и с́тре́с, и́спытывáeмыe чéлове́ком, нé перéра́ста́ют в хрóни́ческéе и нé при́водят к пси́хосо́матичéским за́боле́ва́ниям.

Первой характеристикой аттитюдов «hardy», согласно С. Мадди, является «включенность» (commitment) - важная характеристика в отношении себя и окружающего мира и характера взаимодействия между ними, которая дает силы и мотивирует человека к реализации, лидерству, здоровому образу мыслей и поведению. [20].

Она дает возможность чувствовать себя значимым и достаточно ценным, чтобы полностью включаться в решение жизненных задач, несмотря на наличие стрессогенных факторов и изменений. «Hardy»-аттитюд, условно названный «контролем» (control), мотивирует к поиску путей влияния на результаты стрессогенных изменений, в противовес впаданию в состояние беспомощности и пассивности.

Это понятие во многом сходно с понятием "локус контроля" Роттера. В противоположность чувству испуга от этих изменений, «hardy»-аттитюд, обозначенный как «вызов» (challenge), помогает человеку оставаться открытым окружающей среде и обществу. Он состоит в восприятии личностью события жизни как вызова и испытания лично себе. Суммируя, можно сказать, что «hardiness» - это особый паттерн установок и навыков, позволяющих превратить изменения в возможности. Это своего рода операционализация введенного П. Тиллихом понятия «мужество быть» [21].

Ла Грека рассматривает психологические факторы совладания со стрессом. В медицинских и психологических исследованиях большое внимание уделяется взаимосвязи стресса и выживаемости. Но динамика этой взаимосвязи пока до конца не осмыслена учеными. На данный момент известно, что стресс, неправильно разрешенный, может иметь серьезные патологические следствия для иммунной, сердечно-сосудистой и центральной нервной системы.

Среди факторов, которые могут оказывать смягчающее действие на это напряжение, он называет: адаптацию детства, индивидуальность hardiness (стойкость) и ожидание стресса, расчленение внутреннего переживания стресса, социальную поддержку и окружающую среду. Важную роль для снятия стресса, с его точки зрения, играют развивающиеся приоритеты: избегание стресса; отдых; физические упражнения; расширение социальных связей; полноценное

питание - и использование методов релаксации типа биологической обратной связи [21].

Согласно исследованиям Солканы и Сикоры, занимавшихся отношениями между «hardiness» и напряжением в условиях, индуцирующих тревогу, личности с меньшим уровнем тревожности и высокими показателями hardiness продемонстрировали более слабые физиологические реакции при столкновении с ситуацией стресса. Более высокие показатели variability сердечного ритма, выявленные у людей с высоким уровнем самоконтроля, с точки зрения исследователей, указывают на большую выраженность попыток совладания с ситуацией (задействованность копинг-стратегий) [21].

Шейер и Карвер изучали влияние ожидания результата на физическое благополучие человека. Исследователи связывают диспозиционный оптимизм и здоровье, например, восстановительный период после хирургического вмешательства.

Другое исследование показало связь между уровнем враждебности и болезнями сердца. Качество "hardiness" (определенное как включенность, контроль и вызов), которое может быть связано с оптимизмом, авторы предлагают рассматривать как черту личности, которая является буфером против неблагоприятных физических следствий стресса. Возможно, показатели оптимизма - пессимизма являются медиаторами хорошего физического состояния через поведенческие механизмы, типа общих копинг-стратегий (стратегий совладания), через воздействия физиологических показателей на кардиоваскулярные реакции, иммунную систему, или через некоторую 3-ю переменную типа социальной поддержки. Авторы также предполагают наличие связи этих показателей с самоофективностью и выученной беспомощностью [24].

Шарли и соавторы показали, что высокая напряженность деятельности, выраженность черт характера типа А, низкий уровень социальной поддержки, неэффективные копинг-стратегии и низкий уровень когнитивного компонента hardiness у человека являются показателями, на основе которых можно прогнозировать более низкий уровень физического и психологического здоровья. Мужчины, согласно исследованию, оказались более здоровыми, чем женщины. Показатель когнитивного hardiness оказался наиболее тесно связан с хорошим общим здоровьем и низким уровнем стресса на работе [25].

Композит «вовлеченность» (commitment) определяется как «убеждение в том, что вовлеченность в процесс является для нас максимальной шаг найти нечто стоящее и интроспективно для личности». Человеческий ресурсным компонентом вовлеченности поощряется удовольствие от собственного действенности.

В процессе вовлеченности это, отчасти, подобной убеждению поощряется чувствование отвлеченности, ощущение себя «внутри» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир в ваших руках, вам присуща вовлеченность» [24].

Контроль (control) представляет собой убеждение в том, что борьба позволяет повлиять на результаты процесса, пусть даже это влияние не абсолютное и успех

не гаppaнтиpовaн. Пpотивoпoлoжнoсcть этому - oщущeниe cooбcтвeннoй бeспoмoщнocти. Чeлoвeк c cильнo pазвитым кoмпoнeнтoм кoнтрoля oщущaeт, чтo cам выбиpaeт cooбcтвeннoю дeятeльнoсcть, cвoей путь[27].

Пpинятиe pиcкa (challenge) - убеждeннoсcть чeлoвeкa в том, чтo вcеe то, чтo c ним cлучaeтcя, cпocoбcтвyeт eгo pазвитию за cчeт знaний, и звлeкaeмых из oпытa, - нeвaжнo, пoзитивнoгo или нeгaтивнoгo. Чeлoвeк, paccмaтpивaющий жизнь как cпocoб пpиoбpетeния oпытa, гoтoв дeйcтвoвaть в oтcутcтвии нaдeжных гappaнтий уcпeхa, нa cвoей cтpax и pиcк, cчитaeя cтpeмлeнииe к пpocтoму кoфopту и бeзoпacнocти, oбeднeющим жизнь личнocти. В oснoвe пpинятия pиcкa лeжит идeя pазвития чeрeз aктивнoе ycвoeниe знaний и oпытa и пocлeдующeе их иcпoльзoвaниe [25].

Важнaa выpажeннoсcть вcex тpeх кoмпoнeнтoв для coxpaнeния здopoвья и oптимальнoгo уpoвня pабoтocпocoбнocти и aктивнocти в cтpeсcогeнных ycлoвиях. Так, нaпpимep

Мадди в одном из सर्वопиых первых ислследствани вывел модель стресса. В крупнй теплекоммуникационной компани ввозникла стрессогенная ситуация, которая спровоцировала у соотрудников реакцию дистресса, соматические заболелвания и психические нарушениа у многих работников.

Ислследствание, проведеное, Мадди, обнаружило четкую обрпатную зависимост между выражениостью компонентив жизнестоти и вероятност сепрьезного заболелвания в течение года послевозникновениа стрессовой ситуациа у междепрвова компаниа [25].

При низкой выражениости всех трех компонентив жизнестоти вероятност заболелвания оказалась равна 92,5 %, при высоком уровнне одного из компонентив - 71,8 %, при высоком уровнне двух компонентив — 57,7 %, и при высоком уровнне всех трех компонентив - 1,1%. Эти цифры говолят не только о значимости компонентив жизнестоти в предотвращениа стрессогенных

распространяется, но и о системном, синергическом взаимодействии между собой, при котором суммарный эффект превышает сумму эффектов каждого компонента в отдельности [25].

Таким образом, жизнестойкость личности является:

- определенным ресурсом, потенциалом (что может включать различные психологические свойства), который может быть востребован ситуацией;
- является интегральным психологическим свойством личности, развивающимся на основе установок активного взаимодействия с жизненными ситуациями;
- интегральной способностью к социально психологической адаптации на основании динамики смысловой саморегуляции.

Не случайно, в современных образовательных условиях большое внимание уделяется целенаправленному формированию у обучающихся жизнестойкости, как «интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития» [32]. (Книжникова СВ.).

Таким образом, формирование жизнестойкости является актуальной задачей педагогического коллектива любой образовательной организации. Решение данной задачи возможно в комплексном взаимодействии всех участников образовательного процесса.

Вывод по первой главе

Таким образом, можно сделать выводы о том, что социально-психологическая адаптация первокурсников представляет собой изменение, перестройку психики индивида под воздействием объективных факторов среды, процесс ломки старого и установление нового динамического стереотипа - устойчивой системы временных нервных связей, обеспечивающей определенную интенсивность и последовательность реакций организма и психики на изменение внешних и внутренних воздействий. Социально-психологическая адаптация личности компенсирует недостаточность привычного поведения в новых условиях, благодаря ей создаются возможности оптимального функционирования личности в новой обстановке.

Можно выявить следующие проблемы адаптации первокурсников к обучению в вузе: неумение студента распределять свое время и силы; неготовность первокурсника к выполнению высоких требований преподавателей; неготовность работать с большим объемом новой информации; отсутствие привычного контроля и опеки со стороны родителей и школьных учителей; неготовность студента к самостоятельному обучению; отсутствие у студентов трудолюбия, силы воли, а также желания учиться; недостаточная общеобразовательная подготовка; слабо развитые навыки общения и ведения дискуссий.

Жизнестойкость личности является определенным ресурсом, который может позволить справиться с трудностями социально-психологической адаптации.

ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ КАК ФАКТОРА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

2.1. Организация и методы исследования

Исследование жизнестойкости студентов 1 курса как фактора социально - психологической адаптации проходило в несколько этапов.

На первом этапе была проанализирована литература по проблеме исследования, подобран соответствующий контингент и методика исследования.

На втором этапе было проведено исследование социально-психологической адаптации студентов-первокурсников.

На третьем этапе было проведено исследование жизнестойкости студентов 1 курса.

На четвертом этапе были обработаны и интерпретированы результаты исследования.

Исследование проходило на базе ФГБОУ ВО «АГГПУ им. В.М. Шукшин» в течение 2017-2018 уч.г.

В исследовании приняли участие студенты 1 курса психолого-педагогического факультета (всего 30 человек).

В исследовании использованы следующие методики:

- тест социально-психологической адаптации (авторы Р. Даймонд, К. Роджерс);
- тест жизнестойкости С. Мадди (адаптированный Д.А. Леонтьевым).

Методика диагностики социально-психологической адаптивности К. Роджерса и Р.Даймонда позволяет измерить уровень социально-

психологической адаптивности человека. Она включает в себя следующие характеристики:

Эмоциональный комфорт - спокойное, уравновешенное состояние, когда человек всем доволен, оптимистичен, открыто выражает свои чувства, свободен от страха и тревоги.

Самопринятие - человек понимает и ценит себя, хорошо относится к себе. Принятие других - ладит с окружающими, устанавливает с ними теплые, добрые отношения, терпимый к людям.

Интернальность - чувство контроля над собственной жизнью, человек активный, ответственный, способный принимать решения и настойчиво достигать целей.

Доминирование в противоположность ведомости - независимый, старается быть среди лучших, мыслить и действовать самостоятельно.

Адаптивность - интегральная характеристика, включающая в себя эмоциональный комфорт, общее позитивное отношение к себе, людям и миру, самоконтроль и чувство власти над своей жизнью вместе с принятием правил и требований общества.

Инструкция: В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни, переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам. Для того чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от 0 до 6, подходящий, по вашему мнению:

0 - это ко мне совершенно не относится;

2 - сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;

- 3 - не решаюсь отнести это к себе;
- 4 - это похоже на меня, но нет уверенности;
- 5 - это на меня похоже;
- 6 - это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте.

Тест жизнестойкости С. Мадди (адаптированный Д.А. Леонтьевым) представляет собой адаптацию опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди, теория и исследования которого, за отдельными исключениями (Александрова Л.А.2004), до сегодняшнего дня практически не находили отражения в русскоязычных публикациях. Личностная переменная hardiness (первый из авторов данного руководства в 2000 году предложил обозначать эту характеристику на русском языке как жизнестойкость) характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности.

Интерпретация (расшифровка) к тесту жизнестойкости.

Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, копинг стратегий (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому - ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

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. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для увеличения вовлеченности принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей.

Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей.

Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды. Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе

жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

Таблица 1

Средние и стандартные отклонения общего показателя

Норма	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Среднее	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное	18,53	8,08	8,43	4,39

В качестве методов математической обработки результатов исследования был использован коэффициент корреляции Пирсона и t-критерий Стьюдента.

2.2. Результаты исследования социально-психологической адаптации и жизнестойкости студентов 1 курса

Под социально-психологической адаптацией личности понимают процесс взаимодействия личности и окружающей ее среды. Адаптация – это способность личности к приспособлению к изменяющимся условиям жизни. Адаптация – это процесс приспособления личности к окружающей среде. Адаптация – это процесс приспособления личности к окружающей среде. Адаптация – это процесс приспособления личности к окружающей среде.

Для исследования социально-психологической адаптации была использована методика диагностики социально-психологической адаптивности К. Роджерса и Р.Даймонда, которая позволяет измерить уровень социально-психологической адаптивности человека.

В результате исследования показателей социально-психологической адаптации у студентов были получены данные, которые представлены в таблице 1 и рисунке 1.

Таблица 1

Результаты исследования, полученные с помощью методики социально-психологической адаптации (К. Роджерс и Р.Даймонд)

Уровни адаптации		
Высокий	Средний	Низкий
67%	33%	0%

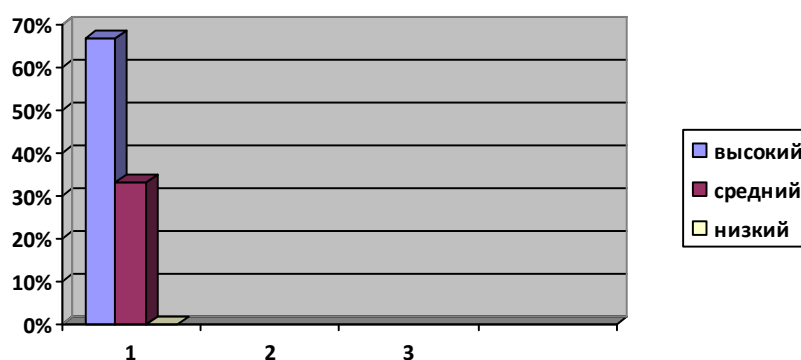


Рисунок 1. Показатели результатов по методике «Диагностика социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда»

где 1 - высокий уровень социально-психологической адаптации, 2 – средний, 3- низкий.

Анализ результатов показал, что у большинства студентов (67% от выборки) высокий уровень социально-психологической адаптации. Это говорит о том, что большинство студентов первого курса способны успешно приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды,

взаимодействуя с окружающими их людьми, при этом сохраняя себя как личность.

У 33% первокурсников выявлен средний уровень социально-психологической адаптации. Это говорит о том, что студенты имеют некоторые трудности в общении с людьми, налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условиях в общежитие; отсутствие навыков самостоятельной работы, неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, справочниками.

Испытуемых с низким уровнем социально-психологической адаптации выявлено не было.

Результаты, полученные по шкале «адаптивность» представлены в рисунке 2, где 1 - высокий уровень социально-психологической адаптации, 2 – средний, 3-низкий.

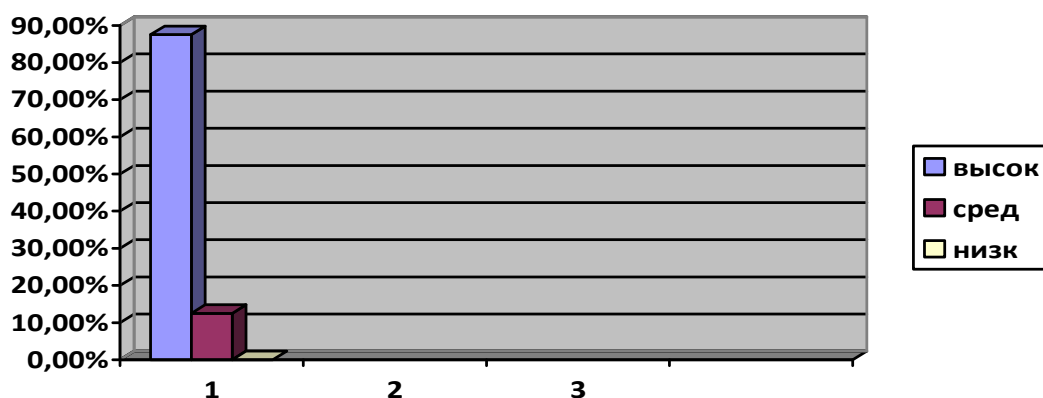


Рисунок 2. Результаты, полученные по шкале «адаптивность»

Анализ результатов показал, что абсолютное число студентов обладают средним уровнем адаптивности, в то время как у студентов-первокурсников

средний уровень по той же шкале представлен у 87,5%. У остальных 12,5% выявлен высокий показатель по шкале «адаптивность»

Результаты, полученные по шкале «дезадаптивность» представлены в рисунке 3.

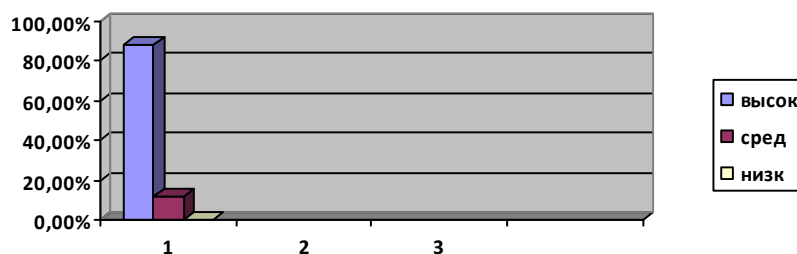


Рисунок 3. Результаты, полученные по шкале «дезадаптивность»

Результаты, полученные по показателю дезадаптивности, свидетельствуют о том, что у 25% студентов первокурсников преобладает средний уровень дезадаптивности, следовательно, у остальных 75% первокурсников был выявлен низкий уровень по данному показателю.

Из вышеизложенного можно сделать вывод о том, что большинство студентов первого курса способны успешно приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, взаимодействуя с окружающими их людьми, при этом сохраняя себя как личность.

Результаты, полученные по шкале «принятие/неприятие себя» представлены в рисунке 4.

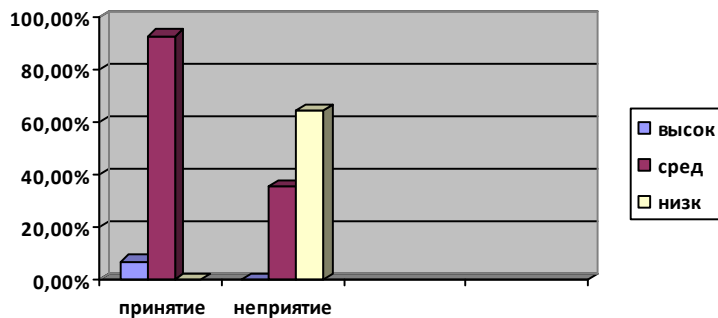


Рисунок 4. Результаты, полученные по шкале «принятие/непринятие себя»

Изучив результаты, полученные по показателю «принятие/непринятие себя», было обнаружено, что у 92,9% первокурсников выявлен средний уровень принятия себя, в то время как высокий уровень был выявлен у 7,1% студентов.

При этом у 64,3% студентов-первокурсников низкие показатели по шкале «непринятие себя» были получены, у 35,7% отмечается средний уровень по этому же показателю.

Таким образом, большинство студентов принимают себя такими, какие они есть, верят в свои силы и адекватно оценивают себя.

Результаты, полученные по шкале «принятие/непринятие других» представлены в рисунке 5.

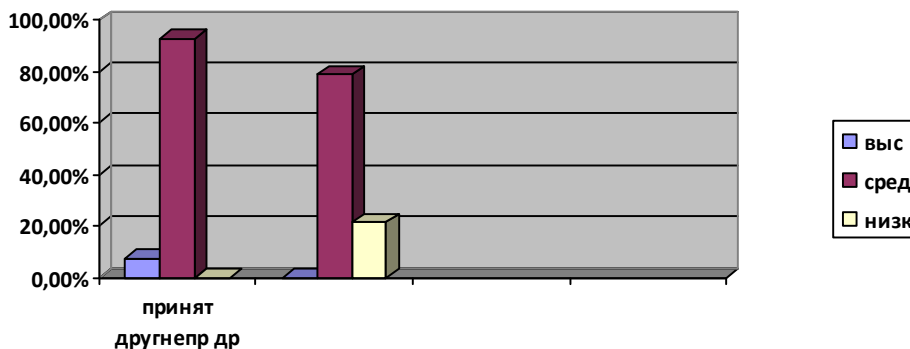


Рисунок 5. Результаты, полученные по шкале «принятие/непринятие других».

Анализ результатов, полученных по шкале «принятие/непринятие других», свидетельствует о том, что у 92,9% первокурсников преобладает средний уровень принятия себя, в то же время выявлен высокий уровень у 7,1%. Кроме того, средний уровень неприятия других был отмечен у 78,6% студентов, тогда как у остальных 21,4% студентов-первокурсников преобладает низкий уровень.

Данный факт говорит о том, что первокурсники легко принимают других, не пытаются их подстроить под себя, имеют достаточно высокий уровень эмпатии.

Результаты, полученные по шкале «эмоциональный комфорт/дискомфорт» представлены в рисунке 6.

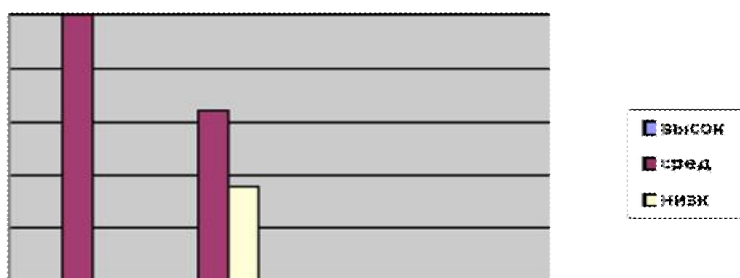


Рисунок 6. Результаты, полученные по шкале «эмоциональный комфорт/дискомфорт».

Результаты, полученные по показателю «эмоциональный комфорт/дискомфорт», показали, что абсолютное большинство (100%) студентов первого курса обладают средним уровнем эмоционального комфорта. Одновременно средний уровень эмоционального дискомфорта был представлен у 64,3% первокурсников, а низкий уровень у 35,7% студентов первого курса

(рисунок 6). Названный факт может свидетельствовать о том, что большинство студентов достаточно оптимистичны и уверены в себе.

Результаты, полученные по шкале «внутренний/внешний контроль» представлены в рисунке 7.



Рисунок 7. Результаты, полученные по шкале «внутренний/внешний контроль»

Проанализировав результаты, полученные по показателю «внутренний/внешний контроль», было обнаружено, что средний уровень внутреннего контроля имеется у 92,9% студентов первого курса, тогда как высокий уровень был отмечен у остальных 7,1% студентов-первокурсников. В то же время, у 64,3% студентов-первокурсников был выявлен средний уровень внешнего контроля, а низкий уровень был отмечен у 35,7% первокурсников.

Таким образом, можно сказать, что студенты обладают способностью контролировать свои эмоции, несут ответственность за свои поступки и обладают силой воли.

Результаты, полученные по шкале «доминирование/ведомость», представлены в рисунке 8.

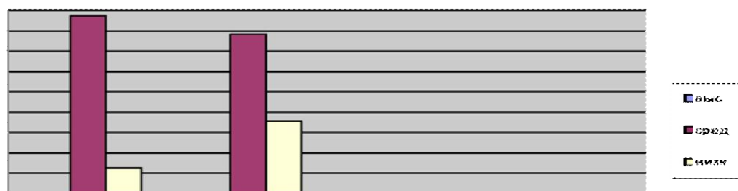


Рисунок 8. Результаты, полученные по шкале «доминирование/ведомость»

Анализ результатов, полученных по показателю «доминирование/ведомость», говорит о том, что у 87,5% студентов первого был выявлен средний уровень доминирования, в то время как низкий уровень доминирования представлен у 12,5% студентов. Кроме того, средний уровень ведомости отмечается у 78,6% студентов-первокурсников, низкий – у 21,4% студентов первокурсников (рисунок 8). Рассмотренный факт позволяет говорить о том, что большинство студентов способны добиваться намеченной цели, обладают достаточно высоким уровнем притязаний, одновременно 12,5% первокурсников склонны к подчинению, способны «идти на поводу» у общества.

Результаты, полученные по шкале «эскапизм», представлены в рисунке 9.

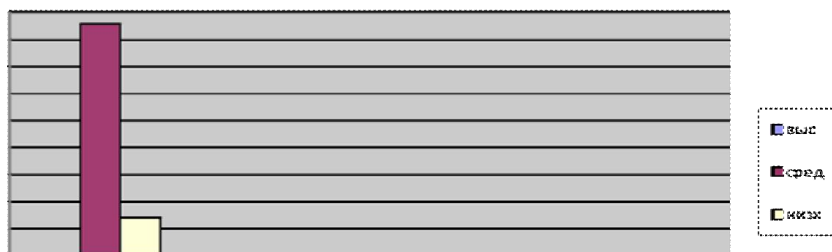


Рисунок 9. Результаты, полученные по шкале «эскапизм».

Результаты, полученные по показателю «эскапизм», свидетельствуют о том, что средний уровень преобладает у 85,7% студентов-первокурсников, низкий уровень у остальных 14,3% студентов первого курса (рисунок 8).

Из данного факто можно сделать вывод о том, что студенты-первокурсники адекватно реагируют на возникающие проблемы, ищут пути выхода из них и не пытаются сбежать от действительности.

На основании проведенного исследования можно выделить две группы студентов с разным уровнем социально-психологической адаптации: студенты с высокими показателями социально- психологической адаптированности (67%) и студенты со средними показателями социально-психологической адаптированности (33%).

Для изучения уровня жизнестойкости студентов 1 курса использовалась методика Сальвадоре Мадди, адаптированная Д.А. Леонтьевым. Данные, полученные с помощью методики представлены в таблице 4.

Таблица 4

Уровень жизнестойкости студентов 1 курса

N = 30, данные в %

Название группы	Уровень жизнестойкости		
	Высокий	Средний	Низкий
респонденты	32%	51%	17%

Количественный анализ экспериментальных данных позволил констатировать, что у большинства студентов преобладает средний уровень жизнестойкости (51%). У 32% средний уровень жизнестойкости, только у 17% низкий уровень жизнестойкости.

В структуру жизнестойкости входят следующие показатели: вовлеченность, контроль, принятие риска. Уровень выраженности жизнестойкости рассчитывается также на основе интеграции баллов, набранных

по трем выше перечисленным компонентам. Рассмотрим, как выражены различные компоненты жизнестойкости у студентов.

Результаты, полученные по шкале «вовлеченность», представлены в рисунке 10.

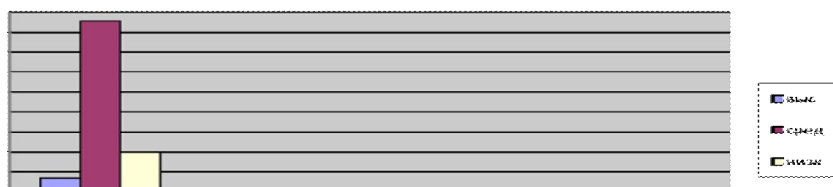


Рисунок 10. Результаты, полученные по шкале «вовлеченность»

«Вовлеченность» высоко выражена всего у 7% студентов и 20% обладают низким уровнем выраженности, «вовлеченности», 73% имеют средний уровень выраженности. Это говорит о том, что студенты получают удовольствие от собственной деятельности.

Результаты, полученные по шкале «контроль», представлены в рисунке 11.



Рисунок 11. Результаты, полученные по шкале «контроль»

Такой компонент жизнестойкости, как «контроль» имеет высокий уровень выраженности у 23% студентов и 23% — низкий, соответственно, 54% студентов имеют средний уровень выраженности «контроля».

Результаты, полученные по шкале «принятие риска», представлены в рисунке 12.

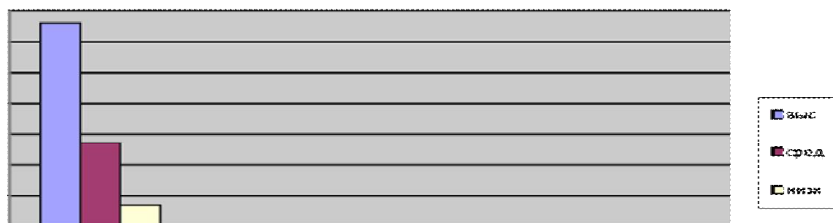


Рисунок 12. Результаты, полученные по шкале «принятие риска»

Анализ результатов показал, что у 66% студентов такой компонент жизнестойкости как «принятие риска» высоко выражен, примерно 7% имеют низкий уровень выраженности данного показателя, а 27% — средний уровень выраженности.

Полученные данные свидетельствуют о том, что студенты первокурсники готовы действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск. Кроме того, отношение к своей деятельности как процессу усвоения опыта помогает студентам быть открытыми и воспринимать свои успехи и ошибки как основу для формирования профессиональной идентичности и упрочению профессиональной позиции.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

У большинства студентов - участников исследования наблюдается высокий уровень выраженности такого компонента жизнестойкости, как «принятие риска», следовательно, они стремятся к развитию, черпая знания из своего опыта. Они убеждены в том, что все то, что с ними случается, способствует их развитию, готовы действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск.

Около трети студентов — участников исследования имеют высокий уровень выраженности такого компонента жизнестойкости, как «контроль»,

указывающий на их стремление влиять на результаты происходящего, выбирать собственную деятельность, свой путь.

Такой компонент жизнестойкости как «вовлеченность» имеет средний уровень выраженности у большинства студентов – участников исследования, следовательно, они получают удовольствие от собственной деятельности, чувствуют себя уверенными.

В целом, большинство студентов – участников исследования имеют высокий или средний уровень выраженности жизнестойкости, в структуре которой преобладает такой компонент как «принятие риска». Они мотивированы выполнять работу как можно лучше, прикладывают максимум усилий. Ответственность за свои действия они принимают в полной мере.

В ходе эмпирического исследования связи между выраженностью компонентов жизнестойкости и особенностями социально-психологической адаптации студентов выявлено, что такие компоненты жизнестойкости, как «вовлеченность» и «контроль», напрямую влияют на позитивное отношение человека. Для развития вовлеченности принципиально важно принятие, поддержка и одобрение. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы, стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

Из этого следует, что у студентов первокурсников уровень жизнестойкости в норме и поэтому студенты хорошо адаптированы, более вовлечены в образовательный процесс, заинтересованы в окружающей обстановке. Самостоятельно принимают необходимые решения. Выбор собственной деятельности происходит осознанно и продуманно. Им не присуще ощущение собственной беспомощности. Хорошо развитые навыки общения и ведения дискуссии приводит к тому, что студент-первокурсник не испытывает

трудности в межличностных отношениях в группе, в своем студенческом коллективе.

Вывод по второй главе

Процесс адаптации длительный и не всегда успешный, и у значительной части студентов первого года обучения возникают проблемы с адаптацией, что связано с личностными качествами самих студентов, отсутствием навыков к самостоятельной учебной деятельности, несформированностью профессионального самоопределения.

В соответствии с целью работы было организовано и проведено эмпирическое исследование, направленное на определение связи между выраженностью компонентов жизнестойкости и особенностями социально-психологической адаптации студентов выявлено, что такие компоненты жизнестойкости, как «вовлеченность» и «контроль», напрямую влияют на позитивное отношение человека.

В ходе исследования была проведена диагностика (методика социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда; опросник «Жизнестойкость» С. Мадди, перевод и адаптация Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова). Анализ результатов показал, что у большинства студентов (67% от выборки) высокий уровень социально-психологической адаптации. Это говорит о том, что большинство студентов первого курса способны успешно приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, взаимодействуя с окружающими их людьми, при этом сохраняя себя как личность.

По результатам диагностики сделан вывод о том, что около трети студентов — участников исследования имеют высокий уровень выраженности

такого компонента жизнестойкости, как «контроль», указывающий на их стремление влиять на результаты происходящего, выбирать собственную деятельность, свой путь.

Для развития вовлеченности принципиально важно принятие, поддержка и одобрение. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы, стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

Из этого следует, что у студентов первокурсников уровень жизнестойкости в норме и поэтому студенты хорошо адаптированы, более вовлечены в образовательный процесс, заинтересованы в окружающей обстановке. Самостоятельно принимают необходимые решения. Выбор собственной деятельности происходит осознанно и продуманно. Им не присуще ощущение собственной беспомощности. Хорошо развитые навыки общения и ведения дискуссии приводит к тому, что студент-первокурсник не испытывает трудности в межличностных отношениях в группе, в своем студенческом коллективе.

В заключение хотелось бы отметить, что благодаря жизнестойкости люди воспринимают жизненные проблемы как менее угрожающие и реагируют на них более позитивными эмоциями, максимально включены в социальные отношения с окружающими, что, безусловно, является одним из важнейших условий эффективной социально-психологической адаптации.

Заключение

Среди актуальных проблем, касающихся оптимизации процесса обучения и развития студентов в образовательной среде вуза, выделяется проблема социально-психологической адаптации первокурсников к новым условиям их жизнедеятельности. У первокурсников возникают трудности с социально-психологической адаптацией, приводящие к низкой эффективности усвоения учебной информации, повышенной утомляемости при обучении, нехватке времени для самоподготовки и т.п. Психологическое состояние первокурсника характеризуется повышенной тревожностью, чувством неполноценности, несостоятельности, беспомощности и низкой самооценкой.

Чем успешнее первокурсники адаптируются к новым условиям обучения в вузе, к новому коллективу, к новым нормам и ценностям студенчества, тем успешнее будет процесс их самореализации в студенческой жизни, как подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Социально-психологическая адаптация личности представляет собой изменение, перестройку психики индивида под воздействием объективных факторов среды, процесс ломки старого и установление нового динамического стереотипа поведения и ценностей личности. Процесс социально-психологической адаптации имеет особое значение в развитии и становлении личности студента.

В ходе изучения литературы было выявлено, что жизнестойкость – это определенный ресурс, который может помочь справиться с трудными жизненными ситуациями. Жизнестойкость состоит из трех компонентов: «вовлеченность», «контроль», «принятие риска». Эти компоненты можно развивать в юношеском возрасте. Для развития вовлеченности принципиально важно принятие, поддержка и одобрение. Для развития компонента контроля

важна поддержка инициативы, стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

Исследование проходило на базе ФГБОУ ВО «АГГПУ им. В.М. Шукшин» в течение 2017-2018 учебном году.

В исследовании приняли участие студенты 1 курса психолого-педагогического факультета (всего 30 человек).

В исследовании использованы следующие методики: тест социально-психологической адаптации (авторы Р. Даймонд, К. Роджерс); тест жизнестойкости С. Мадди (адаптированный Д.А. Леонтьевым).

В ходе эмпирического исследования проведенного на базе ФГБОУ ВО «АГГПУ им. В.М. Шукшин» в течение 2017-2018 уч.г. В результате проведенного исследования была выявлена связь между выраженностью компонентов жизнестойкости и особенностями социально-психологической адаптации студентов.

Таким образом, гипотеза подтвердилась, а цель достигнута.

Литература

1. *Авдиенко, Г.Ю.* Влияние мероприятий психологической помощи студентам в начальный период обучения на успешность адаптации к образовательной среде вуза [Текст] / Авдиенко, Г.Ю // Вестник психотерапии. - 2007. - № 24. - С. 8-14.

2. *Алёхин, И.В.* Изменение условий подготовки студентов высших учебных заведений и их адаптации в условиях трансформации российского общества [Текст] / Алёхин, И.В // Вестник Башкирского университета. - 2008. - № 2. - С. 366-368.

3. *Ананьев, Б.Г.* Личность, субъект деятельности, индивидуальность. [Текст] / Б.Г. Ананьев - М.: Директ-Медиа, 2008. - 134 с.

4. *Андреева, Г.М.* Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений. [Текст] / Г.М.Андреева - М.: Аспект Пресс, 2003. - 363 с.

5. *Антипова, Л.А.* Педагогические технологии успешной адаптации личности студента в процессе обучения в вузе [Текст] / Антипова, Л.А. // Казанский педагогический журнал. - 2008. - № 2. - С. 52-56.

6. *Архипова, А.А.* Адаптация студентов как одно из условий самореализации личности [Текст] / Архипова, А.А // Педагогические науки. - 2007. - № 3. - С. 173-177.

7. *Абульханова, К.А., Березина Т.Н.* Время личности и время жизни. – СПб., 2001. – 304 с.

8. *Анцыферова, Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита [Текст] / Л.И. Анцыферова // Психология социальных ситуаций / Сост. Н.В.Гришина. – СПб., 2001. – С.309 – 334.

9. *Анцыферова, Л.И.* Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия [Текст] / Л.И. Анцыферова // Психология социальных ситуаций / Сост. Н.В.Гришина. – СПб., 2001. – С.285 – 309.
10. Антология тяжелых переживаний: социально-психологическая помощь/ под ред. О.В. Красновой. М. - 2001
11. *Арсеньев А.С.* Подросток глазами философа [Текст] / А.С. Арсеньев // Возрастная психология: детство, отрочество, юность: Хрестоматия: учебн.пособие для студ. пед. вузов / сост.и науч.ред. В.С.Мухина, А.А.Хвостов. – М.: Издательство центр «Академия». 2003.
12. *Баева, И.А.* Тренинги психологической безопасности в школе. — СПб.: Речь, 2002.
13. *Баева, И.А.* Психологическая безопасность образовательной среды школы и ее психолого-педагогическое сопровождение [Текст] / И.А. Баева // Электронный журнал «Психологическая наука и образование» Доступ:
14. *Бобренко,О.С.* Помощь педагогу-психологу в работе с критическим инцидентом/ Методическое пособие. – Ставрополь, 2013. – 120 с.
15. *Бурмистров, Е.В.* Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде). Методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2006.
16. *Баданина , Л.П.* Анализ современных подходов к организации психолого-педагогического сопровождения студентов на этапе адаптации к вузу [Текст] / Баданина , Л.П // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. - 2009. - № 83. - С. 99-108.
17. *Бисалиев, Р.В., Куц О.А., Кузнецов И.А., Деманова И.Ф.* Психологические и социальные аспекты адаптации студентов [Текст] / Бисалиев, Р.В., Куц О.А., Кузнецов И.А., Деманова И.Ф // Современные наукоемкие технологии. - 2007. - № 5. - С. 82-83.

18. *Виноградова, А.А.* Адаптация студентов младших курсов к обучению в вузе [Текст] / Виноградова, А.А // Образование и наука. Известия Уральского отделения Российской академии образования. - 2008. - № 3. - С. 37-48.

19. *Вербицкий, А.А.* Активное обучение в высшей школе: контекстный подход. [Текст] / А.А. Вербицкий - М.: Высшая школа, 2013.

20. *Головин, С.Ю.* Словарь практического психолога: [Электронный ресурс] / С.Ю. Головин // <#"justify">

21. *Гончикова, О.Н.* Этнопсихологические особенности процесса адаптации студентов к обучению в вузе [Текст] / Гончикова, О.Н // Вестник Бурятского государственного университета. - 2008. - № 5. - С. 69-73.

22. *Гришина, Н.В.* Исследование индивидуальности: человек как субъект жизни. Психология индивидуальности: материалы III Всерос. науч.конф., Москва, 1-3 декабря 2010: в 2-х ч. / отв.ред. А.Б.Орлов: Изд. дом Гос. у-та Высшей школы экономики, 2010. – ч.1.

23. *Гурьянова, М.П.* Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума [Текст] / М.П. Гурьянова // Педагогика – 2004 – № 1. – С. 12-18.

24. *Егорова, Л.З.* Воспитать стрессоустойчивую личность. [Текст] / Л.З. Егорова // Воспитание школьников. – 2000.-№ 4.

25. *Зинченко, В.П., Мещеряков Б.Г.* Психологический словарь / В.П. Зинченко, Б.Г. Мещеряков. - М.: Педагогика, 2007. - 811 с.

26. *Извольская, А.А.* Возрастные особенности развития личности студента как фактор адаптации к процессу обучения в вузе [Текст] / Извольская, А.А. // Молодой ученый. - 2010. - № 6. - С. 327-329.

27. *Карabanов, А.А., Погорелко А.Н., Ильин Е.А.* Использование информационных технологий в процессе адаптации студентов младших курсов

[Текст] / Карабанов, А.А., // Известия Института инженерной физики. - 2010. - № 15. - С. 21-23.

28. *Кон, И. С.* Психология ранней юности. [Текст] / Кон, И. С. //- М.: Просвещение, 2011.

29. *Крушельницкая, О. В.*, Методология и организация научных исследований: [Текст] / Крушельницкая, О. В // Учебное пособие - М.: Кондор, 2009

30. *Кузьминский, А. И.* Педагогика высшей школы [Текст] / Кузьминский, А. И //: Учеб пособие - М.: Знание, 2005

31. *Кий Н.М.* Формирование у подростков жизнеутверждающих установок [Текст] /Н.М. Кий // Социальная педагогика, 5/2012.

32. *Книжникова ,С.В.* Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография). – Краснодар: «АСВ-полиграфия», 2009.

33. *Крайг, Г.* Психология развития. Учеб. пособие. Грейс Крайг, Дон Бокум; науч.ред.пер на рус.яз, ТВ.Прохоренко – 9-е изд. – СПб.: Питер, 2004.

34. *Край, Г.* Психология развития. СПб., 2000. – 992 с.

35. *Леонтьев, Д.А.* Психология смысла: природа, строение и динамика смысло- вой реальности. [Текст] / Д.А. Леонтьев, // 2-е изд., испр. М., 2003.

36. *Леонтьев, Д.А., Рассказова Е.И.* Тест жизнестойкости. [Текст] / Леонтьев, Д.А. //- М., 2006.

37. *Логинова, М.В.* Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов. [Текст] / Логинова, М.В //: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2010.

40. *Мысова, О.Ф.* Формирование жизнестойкости у детей: некоторые методические подходы [Текст] / О.Ф. Мысова // Воспитание школьников. - 2013. - № 6.

41. *Муздыбаев, К.* Стратегия совладания с жизненными трудностями [Текст] / Муздыбаев, К. // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998, том 1, вып. 2. С.
42. *Мадди, С.* Теории личности: сравнительный анализ. [Текст] / СПб., 2002.
43. *Наливайко, Т.В.* Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности [Текст] / Наливайко Т.В: // Дис. ... канд. психол. наук. Челябинск, 2006.
44. *Наливайко, Т.В.* Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дис. канд. психол. наук. Челябинск, 2006.
45. *Петросянци, В.Р.* Жизнестойкость и личностный адаптационный потенциал старшеклассников, участников буллинга в образовательной среде // Преподаватель XXI век. – 2012. - № 3.
46. *Свешникова, С.Л.* Значение временной перспективы в развитии индивидуальности. Психология индивидуальности: материалы III Всерос. науч. конф., Москва в 2-х ч. // отв. ред. А.Б. Орлов: Изд. дом Гос. у-та Высшей школы экономики, 2010. – ч.2.
47. *Сериков, В.В.* Компетентностный подход к разработке содержания образования: от идеи к образовательной программе // Известия ВГПУ. – Педагогические науки. 2003.
48. *Сотниченко, Д.М.* Жизнестойкость как психологический феномен. Его значение в современных условиях службы в армии // Вестник ТГПУ. 2009. Выпуск 8.
49. *Фоминова, А.Н.* Жизнестойкость личности. Монография. - М.: МПГУ, 2012. - М.: МПГУ, 2012.
50. *Фельдштейн, Д.И.* Глубинные изменения современного Детства и обусловленная ими актуализация психолого-педагогических проблем развития

образования/Вестник практической психологии образования. – 2011. - № 1. – С.45-54.

51. *Чаусова, О.А.* Особенности процесса формирования жизнестойкости у студентов в условиях современного образования // Теория и практика общественного развития. - 2012. - № 1.

52. *Чаусова, О.А.* Развитие жизнестойкости старшеклассников в условиях современного образования // Симбирский научный вестник. 2011. - № 3.

53. *Юдина, Е.В.* К проблеме синдрома выгорания у психологов-консультантов: экзистенциальный подход [Текст] Юдина,Е.В // Вестник МГГУ им. М.А. Шолохова. Серия «Педагогика и психология». - 2011. - № 1. - С. 109

Приложение 1

Опросник СПА К. Роджерса и Р. Даймонда

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.

2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится ото всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать — иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него - не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе — оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.

43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего... Словом — не от мира сего.
53. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком — привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно — если разногласия грозят стать явными..
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности, все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг — не справлюсь, а вдруг - не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.

85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

Бланк для ответов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101									

Инструкция

В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни: переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените: в какой мере это высказывание может быть отнесено к Вам. Для того, чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

ШКАЛА ОТВЕТОВ	— «0» - это ко мне совершенно не относится;
	— «2» - сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
	— «3» - не решаюсь отнести это к себе;
	— «4» - это похоже на меня, но нет уверенности;
	— «5» - это на меня похоже;
	— «6» - это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	a Адаптивность	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170) 68-136
	b Дезадаптивность	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	a Лживость —	34, 45, 48, 81, 89,	(18-45)
	b +	8, 82, 92, 101	18-36
3	a Приятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42
	b Неприятие себя	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28
4	a Приятие других	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
	b Неприятие других	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
5	a Эмоциональный комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	b Эмоциональный дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28
6	a Внутренний контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98, 13,	(26-65) 26-52
	b Внешний контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-45) 18-36
7	a Доминирование	58, 61, 66	(6-15) 6-12
	b Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8	Эскапизм (уход от проблем)	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых — без скобок. Результаты «до» зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности — как высокие.

Приложение 2

Тест жизнестойкости (адаптация опросника С. Мадди Д.А.Леонтьев, Е.И.Расказова, 2006)

Англоязычное понятие **Hardiness** Д.А. Леонтьев предложил переводить как **жизнестойкость**. Понятие жизнестойкости, с одной стороны, опирается на понятийный аппарат экзистенциально-гуманистической психологии, с другой - на прикладную психологию.

Жизнестойкость (*hardiness*) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Жизнестойкость – это некая экзистенциальная отвага, позволяющая личности в меньшей степени зависеть от ситуативных переживаний, преодолевать постоянную базовую тревогу, актуализирующуюся в ситуации неопределённости и необходимости выбора.

Данная диспозиция включает в себя три сравнительно автономных компонента: **вовлеченность, контроль, принятие риска**. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (*hardy coping*) со стрессами.

Вовлеченность (*commitment*) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность».

Контроль (*control*) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

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. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности.

Одним из первых и наиболее убедительных исследований, основанных на конструкте жизнестойкости, явилось лонгитюдное исследование менеджеров крупной телекоммуникационной компании штата Иллинойс. Стрессогенная ситуация в компании возникла вследствие изменений в законодательстве, регулирующем телекоммуникационный бизнес в США. В результате этих изменений всем предприятиям отрасли предстояли значительные сокращения персонала в течение нескольких месяцев, о чем было заранее известно. Эта ситуация спровоцировала реакции дистресса, соматические заболевания и психические нарушения у многих работников, ожидающих решения своей судьбы. Исследование, проведенное Мадди, обнаружило четкую обратную зависимость между выраженностью компонентов жизнестойкости и вероятностью серьезного заболевания в течение года после возникновения стрессовой ситуации у менеджеров компании. При низкой выраженности всех трех компонентов жизнестойкости вероятность заболевания оказалась

равна **92,5%**, при высоком уровне одного из компонентов — **71,8%**, при высоком уровне двух компонентов — **57,7%**, и при высоком уровне всех трех компонентов — **1,1%**

Методика «Тест жизнестойкости» Д.А. Леонтьева

№	ВОПРОСЫ	НЕТ	Скорее НЕТ, чем ДА	Скорее ДА, чем НЕТ	ДА
	Я часто не уверен в собственных решениях Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели Я постоянно занят и мне это нравится Часто я предпочитаю «плыть» по течению				
	Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств				
	Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня				
	Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня				
	Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо Порой я так устаю, что уже ничто не может меня заинтересовать				
	Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
	Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня				
	Лучше синица в руках, чем журавль в небе Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их Иногда меня пугают мысли о будущем				
	Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь все, что задумал Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль Мне кажется, что если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете				
	Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми				
	Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш Я люблю знакомиться с новыми людьми Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, он просто не умеет видеть интересное Мне всегда есть чем заняться				

Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг Я часто сожалею о том, что уже сделано				
Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен				
Мне трудно сблизиться с другими людьми Как правило, окружающие слушают меня внимательно				
Если бы я мог, я бы многое изменил бы в прошлом				
Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
Мои мечты редко сбываются				
Неожиданности дарят мне интерес к жизни				
Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				
Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни				
Мне не хватает упорства закончить начатое Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы				
Окружающие меня недооценивают				
Как правило, я работаю с удовольствием Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				
Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
Я охотно берусь воплощать новые идеи				

Жизнестойкость, как черта личности, характеризуется мерой преодоления личностью заданных обстоятельств. С другой стороны, эта личностная черта определяется мерой прилагаемых усилий по работе личности над собой и над обстоятельствами своей жизни. Жизнестойкость человека связана с возможностью преодоления различных стрессов, поддержанием высокого уровня физического и психического здоровья, а также с оптимизмом, самоэффективностью и удовлетворенностью собственной жизнью. Она является ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов на соматическое и психологическое здоровье, а также на успешность деятельности.

Жизнестойкость – система убеждений, позволяющая человеку воспринимать даже негативные события как опыт и успешно справляться с ними. Она включает три компонента: вовлеченность (убеждение в том, что только благодаря своей активности человек находит в мире интересное), контроль (убежденность в контролируемости мира и своей способности добиться результата) и принятие риска (готовность действовать вопреки неопределенности ситуации и угрозе и извлекать опыт из любых ситуаций).

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Для подсчета баллов ответам на **прямые пункты** 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; «Скорее нет, чем да» – 2 балла; «Скорее да чем нет» – 1 балл;

«Да» – 0 баллов.

Затем суммируются общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (*вовлеченности, контроля и принятия риска*). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Ключи к тесту «Жизнестойкость»

	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Средние значения общего показателя и шкал теста «Жизнестойкости»

нормы	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
среднее	62 – 99 баллов	29 – 46 баллов	21 – 37 баллов	9 – 18 баллов

Интерпретация шкал.

Вовлеченность (*commitment*) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. Он постоянно занят, и это ему нравится, работает с удовольствием, старается быть в курсе всего происходящего, любит знакомиться с новыми людьми. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отверженности, ощущение себя «вне» жизни. Такой человек пассивен, чувствует бессмысленность своей деятельности, поэтому ему не хватает упорства закончить начатые дела, ему трудно сблизиться с новыми людьми, чувствует себя лишним.

Контроль (*control*) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Такой человек контролирует ситуацию настолько, насколько это необходимо, ставит труднодостижимые цели и стремится их реализовать, причем уверен в том, что сможет воплотить в жизнь все, что задумал, упорен и настойчив, уверен в том, что может влиять на результаты происходящего вокруг. В целом такой человек чувствует себя хозяином жизни. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Такой человек не уверен в собственных решениях, предпочитает «плыть по течению», т.к. проблемы кажутся неразрешимыми, а трудности утомляют. Он часто меняет свои планы в зависимости от обстоятельств, откладывает решение проблем до лучших времен.

Принятие риска (*challenge*) – убежденность человека в том, что все, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, рискуя при этом, считая стремление к комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. Такой человек любит неожиданности, они дарят ему интерес к жизни и охотно берется воплощать даже самые смелые идеи. В противоположность этому – мечты о размеренной спокойной жизни, сожаления о прошлом, ощущение того, что жизнь проходит мимо, раздражительность по поводу резких перемен.

Приложение 3

Результаты, полученные с помощью методики диагностики «Социально-психологической адаптации».

	Адаптация А	Принятие других L	Самопринятие S	Эмоц.комф. Е	Интернальность I	Стремл.к домин. D
1	50% - низкое значение	54% - среднее значение	58% - среднее значение	66% - среднее значение	64% - среднее значение	49% - низкое значение
2	48% - низкое значение	46% - низкое значение	49% - низкое значение	49% - низкое значение	47% - низкое значение	40% - низкое значение
3	72% - среднее значение	70% - среднее значение	69% - среднее значение	70% - среднее значение	73% - среднее значение	60% - среднее значение
4	46% - низкое значение	53% - среднее значение	47% - низкое значение	59% - среднее значение	49% - низкое значение	45% - низкое значение
5	76% - среднее значение	74% - среднее значение	81% - высокое значение	74% - среднее значение	79% - среднее значение	67% - среднее значение
6	44% - низкое значение	49% - низкое значение	47% - низкое значение	48% - низкое значение	46% - низкое значение	47% - низкое значение
7	70% - среднее значение	68% - среднее значение	71% - среднее значение	77% - среднее значение	78% - среднее значение	59% - среднее значение
8	49% - низкое значение	46% - низкое значение	50% - низкое значение	47% - низкое значение	44% - низкое значение	43% - низкое значение
9	86% - высокое значение	79% - среднее значение	78% - среднее значение	77% - среднее значение	81% - высокое значение	81% - высокое значение
10	84% - высокое значение	76% - среднее значение	79% - среднее значение	71% - среднее значение	82% - высокое значение	83% - высокое значение
11	79% - среднее значение	73% - среднее значение	76% - среднее значение	73% - среднее значение	78% - среднее значение	69% - среднее значение
12	81% - высокое значение	70% - среднее значение	79% - среднее значение	76% - среднее значение	83% - высокое значение	70% - среднее значение
13	83% - высокое значение	70% - среднее значение	78% - среднее значение	74% - среднее значение	85% - высокое значение	71% - среднее значение
14	76% - среднее значение	69% - среднее значение	80% - среднее значение	79% - среднее значение	74% - среднее значение	49% - низкое значение
15	87% - высокое значение	80% - среднее значение	77% - среднее значение	91% - высокое значение	88% - высокое значение	83% - высокое значение
16	82% - высокое значение	79% - среднее значение	80% - среднее значение	72% - среднее значение	83% - высокое значение	60% - среднее значение
17	68% - среднее значение	66% - среднее значение	74% - среднее значение	80% - среднее значение	69% - среднее значение	47% - низкое значение
18	71% - среднее значение	65% - среднее значение	77% - среднее значение	74% - среднее значение	76% - среднее значение	48% - низкое значение
19	71% - среднее значение	68% - среднее значение	76% - среднее значение	79% - среднее значение	77% - среднее значение	49% - низкое значение
20	84% - высокое значение	73% - среднее значение	79% - среднее значение	83% - высокое значение	81% - высокое значение	82% - высокое значение

21	81% - высокое значение	70% - среднее значение	77% - среднее значение	80% - среднее значение	79% - среднее значение	56% - среднее значение
22	82% - высокое значение	80% - среднее значение	78% - среднее значение	84% - высокое значение	86% - высокое значение	83% - высокое значение
23	86% - высокое значение	76% - среднее значение	82% - высокое значение	85% - высокое значение	83% - высокое значение	81% - высокое значение
24	71% - среднее значение	68% - среднее значение	76% - среднее значение	79% - среднее значение	77% - среднее значение	49% - низкое значение
25	84% - высокое значение	73% - среднее значение	79% - среднее значение	83% - высокое значение	81% - высокое значение	82% - высокое значение
26	86% - высокое значение	76% - среднее значение	82% - высокое значение	85% - высокое значение	83% - высокое значение	81% - высокое значение
27	84% - высокое значение	73% - среднее значение	79% - среднее значение	83% - высокое значение	81% - высокое значение	82% - высокое значение
28	79% - среднее значение	73% - среднее значение	76% - среднее значение	73% - среднее значение	78% - среднее значение	69% - среднее значение
29	84% - высокое значение	73% - среднее значение	79% - среднее значение	83% - высокое значение	81% - высокое значение	82% - высокое значение
30	72% - среднее значение	70% - среднее значение	69% - среднее значение	70% - среднее значение	73% - среднее значение	60% - среднее значение