

УДК 37.015.3

## Психологические механизмы развития жизнестойкости в студенческом возрасте

**Боязитова Ирина Валерьевна**

Доктор психологических наук,  
профессор,  
завкафедрой общей и педагогической психологии,  
Пятигорский государственный университет,  
357532, Российская Федерация, Пятигорск, просп. Калинина, 9;  
e-mail: biv\_pglu@mail.ru

**Эркенова Мариям Мустафаевна**

Кандидат психологических наук,  
доцент кафедры общей и педагогической психологии,  
Пятигорский государственный университет,  
357532, Российская Федерация, Пятигорск, просп. Калинина, 9;  
e-mail: mariyam.ps@mail.ru

### Аннотация

Статья посвящена проблеме исследования психологических механизмов развития жизнестойкости в студенческом возрасте в рамках модели саморегуляции и личностного потенциала Д.А. Леонтьева. Показано, что жизнестойкость связана с успешностью саморегуляции, выступает личностным потенциалом самоопределения, реализации, совладания и является зависимой переменной от многих психологических факторов. Выявлена ограниченность и односторонность развития жизнестойких убеждений в студенческом возрасте, как личностного потенциала саморегуляции. Установлено, что свойства личности, связанные с успешностью самоопределения в целях, с организацией целенаправленной деятельности, противостоянием неблагоприятным обстоятельствам выступают психологическими механизмами, обеспечивающими формирование жизнестойких убеждений у студенческой молодежи. Определено, что у студентов жизнестойкие убеждения в большей степени детерминированы определенными личностью целями, удовлетворенностью самореализацией, способностью самостоятельно осуществлять контроль событий личной жизни, компетентностью во времени, внутренней направленностью личности, ценностными ориентациями, рефлексивностью, спонтанностью поведения, самоуважением, автономной каузальной ориентацией, верой в собственную эффективность. Учет особенностей формирования жизнестойких убеждений позволит оптимизировать процесс развития активных форм самоорганизации и саморазвития в студенческом возрасте.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Боязитова И.В., Эркенова М.М. Психологические механизмы развития жизнестойкости в студенческом возрасте // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 6А. С. 50-57.

**Ключевые слова**

Саморегуляция, жизнестойкость, потенциал самоопределения, потенциал реализации, потенциал совладания, психологические механизмы, смысложизненные ориентации, самоактуализация личности, каузальные ориентации, самоэффективность.

**Введение**

Формирование способности определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования, развитие активных форм самоорганизации и саморазвития, является приоритетной задачей высшего образования, стратегической целью которого является личностное и профессиональное становление студенческой молодежи.

Согласно научным представлениям, «самоорганизацию психической активности человека как субъекта действий, поведения, жизнедеятельности, а также целостность его индивидуальности», обеспечивает саморегуляция [Моросанова, 2010, 37].

Исходя из положений концептуальной модели саморегуляции и личностного потенциала Д.А. Леонтьева, в понятии «саморегуляция» объединены три регуляторные функции – самоопределение, реализация, сохранение и три подсистемы личностного потенциала – потенциал самоопределения, потенциал реализации, потенциал совладания, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга, выступают как целостный процесс [Леонтьев, 2011].

Личностный потенциал рассматривается как потенциал саморегуляции, включающий в себя личностные переменные, сопряженные «с успешностью самоопределения в пространстве возможностей и выбора цели для последующей реализации» (потенциал самоопределения), «с организацией целенаправленной деятельности» (потенциал реализации) и способствующие совладанию со стрессогенными ситуациями (потенциал совладания) [там же, 121].

Интегративной характеристикой личности, которую Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова рассматривают, как «один из ключевых параметров индивидуальной способности к зрелым и сложным формам саморегуляции, одну из опорных переменных личностного потенциала», является жизнестойкость [Леонтьев, Рассказова, 2006, 37].

В концептуальной модели С. Мади жизнестойкость представлена как система убеждений, позволяющих человеку «оставаться активным и препятствующих неблагоприятным последствиям стресса» [Леонтьев, 2011, 178].

Развивая идеи Д.А. Леонтьева о личностном потенциале как структурном образовании, соизмеримым «с неспецифическими функциями саморегуляции, проявляющимися в самых разных ситуациях» [там же, 128], мы рассматриваем жизнестойкость в целом и ее структурные компоненты «вовлеченность», «контроль», «принятие риска» в рамках модели саморегуляции и личностного потенциала Д.А. Леонтьева. Жизнестойкость и ее структурные переменные опосредованно связаны с успешностью саморегуляции, т.е. выступают личностным потенциалом самоопределения, реализации и совладания.

В исследованиях отмечается, что выраженность жизнестойкости зависит от многих психологических факторов, т.е. является зависимой переменной [Леонтьев, Рассказова, 2006; Antonovsky A., 1984; Bengel J., Strittmatter R., Willman H., 1999; Maddi S., 1999, 2004; Maddi S., Harvey R., 2005; Maddi S., Hightower M., 1999; Maddi S., Khoshaba D., 2005; Sansone S., Wiebe D., Morgan C., 1999]. Особую значимость представляют исследования психологических механизмов, благодаря которым жизнестойкость обеспечивает эффективную саморегуляцию. Однако, на сегодняшний день, таких исследований явно недостаточно. В предлагаемой статье представлены результаты исследования психологических механизмов жизнестойкости у студентов в рамках модели саморегуляции и личностного потенциала Д.А. Леонтьева.

Теоретической основой нашего исследования выступили концепции жизнестойкости С. Мади, саморегуляции целенаправленного действия Ч. Карвера и М. Шейера, самодетерминации Э. Деси и Р. Райана, самоэффективности А. Бандуры, личностного развития как потенциала саморегуляции Д.А. Леонтьева, Т. О. Гордеевой, О. Е. Дергачевой, Е. И. Рассказовой [Гордеева, 2006; Дергачева, 2002; Леонтьев, 2011, Леонтьев, Рассказова, 2006; Bandura A., 1977; Carver C., Scheier M., 1998; Maddi S., 1999; Ryan R. M., Deci E. L.].

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Пятигорский государственный университет», в котором приняли участие студенты 1-3 курсов различных направлений подготовки в количестве 98 человек. Исследование состояло из следующих этапов: на 1 этапе у респондентов с помощью теста жизнестойкости С. Мади в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой изучалось развитие жизнестойкости в целом и ее отдельных компонентов; на 2 этапе диагностировалось развитие личностных переменных, связанных с регуляторными функциями жизнестойкости, на основе использования теста смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева, самоактуализационного теста Э. Шострома, опросника каузальных ориентаций Д.А. Леонтьева, О.Е. Дергачевой, шкалы общей самоэффективности личности Р. Шварцера, М. Ерусалем; на 3 этапе с помощью программы SPSS Statistics проводился корреляционный анализ, направленный на определение психологических механизмов, обеспечивающих формирование жизнестойких убеждений.

### **Развитие жизнестойкости и ее компонентов в студенческом возрасте**

Диагностический анализ позволил выделить 3 группы студентов: с высоким уровнем жизнестойкости – 25,4 %, со средним уровнем – 67,3%, с низким уровнем – 7,3%. В целом у студентов развитие жизнестойких убеждений находится на уровне средних и высоких значений, с доминированием на 42% средних значений.

Развитие компонентов жизнестойкости имеет некоторые различия при общем доминировании средних значений: «вовлеченность», «контроль» – на уровне средних и низких значений, «принятие риска» – на уровне средних и высоких значений. Согласно представлениям С. Мади, жизнестойкость характеризуют как ее общий показатель, так и согласованность степени выраженности ее автономных компонентов. Большинство респондентов проявляют несогласованность функционирования компонентов жизнестойкости (75%). Важно отметить, что у студентов низкий уровень выраженности компонента «вовлеченность» преобладает над высоким уровнем – соответственно 18,2% и 14,5%; высокий уровень выраженности компонента «контроль» превалирует над низким уровнем – соответственно 18,2% и 5,4%. У студентов степень выраженности компонента «принятие риска» с низким уровнем не установлена, в целом

находится в пределах средних и высоких значений примерно в равных соотношениях – соответственно 54,5% и 45,5%.

Односторонность развития компонентов жизнестойкости ограничивает способность к саморегуляции, что подтверждает актуальность изучения психологических механизмов жизнестойкости в студенческом возрасте.

### **Результаты исследования психологических механизмов развития жизнестойкости в студенческом возрасте**

Мы полагаем, что такие личностные свойства и характеристики, как осмысленность жизни, локус контроля, смысложизненные, личностные и каузальные ориентации, самоэффективность, связанные с успешностью самоопределения в целях и смысложизненных ориентациях, с организацией целенаправленной деятельности, активным противостоянием и предотвращением неблагоприятных жизненных обстоятельств выступают психологическими механизмами, обеспечивающими формирование жизнестойких убеждений у студенческой молодежи.

Согласно концепции Д.А. Леонтьева, смысловые образования являются ядром личности и выступают регуляторами деятельности человека [Леонтьев, 2003]. Структурными составляющими осмысленности жизни являются смысложизненные ориентации и внутренний локус контроля.

Проведенный корреляционный анализ показал наличие статистической взаимосвязи высокой степени достоверности ( $p < 0,001$  и  $p < 0,01$ ) между переменными жизнестойкости и показателями смысложизненных ориентаций, что в целом составило 100% из возможных вариантов корреляций. Установлена прямая, средней силы корреляционная связь между компонентами жизнестойкости и смысложизненных ориентаций. При этом, в студенческом возрасте жизнестойкие убеждения в большей степени детерминированы определенными личностью целями, намерениями, жизненными взглядами («Цели в жизни»), удовлетворенностью самореализацией («Результативность жизни»), способностью самостоятельно осуществлять контроль событий личной жизни и нести ответственность за результаты деятельности («Локус контроля – Я»).

Общепризнанным является рассмотрение самоактуализации и самореализации как способности к саморегуляции, как два неразрывных и единых процесса развития человеческого потенциала, результатом которого является самоактуализировавшаяся личность.

Установлена прямая корреляционная связь высокой степени достоверности ( $r < 0,001$  и  $r < 0,01$ ) и средней силы между всеми переменными жизнестойкости, включая общий показатель и показателями шкал самоактуализации «Ориентация во времени», «Поддержка» «Ценностные ориентации», «Сензитивность», «Спонтанность», «Самоуважение», «Креативность». Выявлены корреляционные связи средней и высокой степени достоверности ( $r < 0,01$  и  $r < 0,05$ ) и средней силы между показателями шкал «Принятие агрессии», «Познавательные потребности» и тремя показателями жизнестойкости: общий показатель и показатели шкал «Вовлеченность», «Контроль»; между показателем шкалы «Контактность» и двумя показателями жизнестойкости: общий показатель и показателем шкалы «Контроль». Между показателями шкал «Самопринятие», «Синергия» обнаружена только одна интеркорреляция средней степени достоверности ( $r < 0,05$ ) и средней силы с показателем жизнестойкости «Вовлеченность».

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что самоактуализация личности выступает мотивационным ресурсом, определяющим формирование жизнестойкости и, тем самым, способствующим эффективной саморегуляции в студенческом возрасте.

Основой, стержнем личностного потенциала выступает автономия как зрелая форма саморегуляции, как «способ индивидуального участия в мире..., направленный в итоге на идею утверждения жизни» [Gabanska J., 1995, 1]. Согласно представлениям Р. Райана и Э. Деси, степень самодетерминированного поведения зависит от особенностей развития внутренней (автономной), внешней или безличной каузальных ориентаций и их соотношения. [Ryan R. M., Deci E. L., 2000].

Результаты корреляционного анализа показали взаимосвязь высокой степени статистической достоверности жизнестойкости с каузальными ориентациями как важнейшим ресурсом саморегуляции личности. Были установлены статистически достоверные положительные взаимосвязи средней силы между автономной каузальной ориентацией и тремя переменными жизнестойкости – «Вовлеченность», «Контроль» и общим показателем жизнестойкости, что свидетельствует о влиянии автономности личности на силу жизнестойких убеждений. Обращает на себя внимание наличие отрицательных интеркорреляций переменных жизнестойкости с безличной шкалой каузальных ориентаций. Результаты статистического анализа позволяют сделать вывод о том, что согласованность во взаимодействии автономной и внешней каузальных ориентаций способствует повышению жизнестойкости в целом и обеспечивает оптимальное развитие таких компонентов, как «вовлеченность» и «контроль».

Одной из личностных переменных, соотносимых с жизнестойкостью, является самоэффективность, которая определяется как система представлений о своих возможностях и способностях, как вера в собственную эффективность и оказывает существенное влияние на мотивацию, целеполагание, является предиктором достижений в деятельности и успешного социального функционирования, ослабляет действие стрессогенных факторов [Леонтьев, 2011; Bandura A., 1977].

В результате корреляционного анализа была установлена взаимосвязь высокой степени статистической достоверности средней силы между общим показателем жизнестойкости, ее структурными компонентами и общей самоэффективностью ( $r < 0,001$ ). Самоэффективность, как вера человека в свою эффективность, порождает активность, готовность выполнять различные виды деятельности, достигать, поставленных целей, упорно продолжать свое дело и улучшать результаты, преодолевая трудности, что в свою очередь, способствует развитию жизнестойких убеждений.

## Заключение

В студенческом возрасте жизнестойкие убеждения в большей степени детерминированы смысловыми ориентациями, внутренним локусом контроля, компетентностью во времени, вектором направленности личности, ценностями самоактуализирующейся личности, способностью действовать в различных обстоятельствах и целостного восприятия окружающего мира, чувством самоуважения, внутренней (автономной) каузальной ориентацией, верой в свой потенциал и в собственную эффективность. Свойства личности, детерминирующие жизнестойкие убеждения и связанные с успешностью самоопределения в выборе цели, с реализацией целенаправленной деятельности, способствующие совладанию в стрессовых ситуациях, выступают основными психологическими механизмами, благодаря которым жизнестойкость способствует эффективной саморегуляции в студенческом возрасте. Развитие личностных свойств, способствующих повышению жизнестойкости, является базовым условием развития активных форм самоорганизации и саморазвития, обеспечивающих успешность саморегуляции.

---

## Библиография

1. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. М.: Смысл, 2006. 336 с.
2. Дергачева О.Е. Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: Теория Э. Деси и Р. Райана // Современная психология мотивации. М.: Смысл, 2002. С. 103-121.
3. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011. 675 с.
4. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003. С. 107-130, 178-266.
5. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
6. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2010. №1. С. 37.
7. Antonovsky A. The Sense of Coherence as a Determinant of Health // Behavioral Health: a Handbook of Health Enhancement and Disease Prevention. N.Y.: Wiley, 1984. P. 194-202.
8. Bandura A. Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavior Change // Psychological Review. 1977. Vol. 84. P. 191-215.
9. Bengel J., Strittmatter R., Willman H. What Keeps People Healthy? The Current State of Discussion and the Relevance of Antonovsky's Salutogenic Model of Health // Research and Practice of Health Promotion. 1999. Vol. 4.
10. Gabanska J. Autonomy of the individual in the developmental and axiological perspective // The polish quarterly of developmental psychology. 1995. Vol. 1. № 1-4. P. 1-11.
11. Carver C., Scheier M. On the Self-Regulation of Behavior. N.Y.: Cambridge University Press, 1998. 460 p.
12. Maddi S. The Personality Construct of Hardiness: Effects on Experiencing, Coping and Strain // Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 1999. Vol. 51. № 2. P. 83-94.
13. Maddi S. The Role of Hardiness and Religiosity in Depression and Anger // International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy. 2004b. Vol. 1. № 1. P. 38-49.
14. Maddi S., Harvey R. Hardiness Considered Across Cultures // Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping. N.Y.: Springer, 2005. P. 403-420.
15. Maddi S., Hightower M. Hardiness and Optimism as Expressed in Coping Patterns // Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 1999. Vol. 51. № 2. P. 95-105.
16. Maddi S., Khoshaba D. Resilience at Work. N.Y.: American Management Association, 2005. 240 p.
17. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being // American psychologist. 2000. Vol. 55. № 1. P. 68-78.
18. Sansone S., Wiebe D., Morgan C. Self-Regulating Interest: The Moderating Role of Hardiness and conscientiousness // Journal of Personality. 1999. Vol. 67. № 4. P. 701-732.

## Psychological mechanisms of hardiness development in student age

**Irina V. Boyazitova**

Doctor of psychological science, Professor,  
Head of the Department of General and Pedagogical Psychology,  
Pyatigorsk State University,  
357532, 9, Kalinina av., Pyatigorsk, Russian Federation,  
e-mail: biv\_pglu@mail.ru

**Mariyam M. Erkenova**

PhD in Psychology, Associate Professor,  
Department of General and Pedagogical Psychology,  
Pyatigorsk State University,  
357532, 9, Kalinina av., Pyatigorsk, Russian Federation,  
e-mail: mariyam.ps@mail.ru

**Abstract**

The research presented in this article is devoted to the study of psychological mechanisms of hardiness development in student age in the framework of self-regulation and personality potential model by D. Leontiev. It is shown that hardiness is associated with the success of self-regulation, acts as a personality potential of self-determination, realization, coping and is a dependent variable of many psychological factors. The limitations and one-sidedness of life-sustaining beliefs development in the student age are revealed as a personality potential of self-regulation. It is established that the properties of personality associated with the success of self-determination in setting goals, organization of purposeful activity, the opposition to adverse circumstances are psychological mechanisms that ensure the formation of life-sustaining beliefs among students. It is certain that life-sustaining beliefs of students are more determined by certain personal goals, satisfaction with self-realization, the ability to independently control the events of personal life, competence in time, the internal orientation of the individual, value orientations, reflexivity, spontaneity of behavior, self-esteem, autonomous causal orientation, faith in their own effectiveness. The authors conclude that considering the features of the formation of life-sustaining beliefs will optimize the process of development of active forms of self-organization and self-development in student age.

**For citation**

Boyazitova I.V., Erkenova M.M. (2018) Psikhologicheskie mekhanizmy razvitiya zhiznestoikosti v studencheskom vozraste [Psychological mechanisms of hardiness development in student age]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 7 (6A), pp. 50-57.

**Keywords**

Self-regulation, hardiness, self-determination potential, realization potential, coping potential, psychological mechanisms, life orientations, self-actualization of personality, causal orientations, self-efficacy.

**References**

1. Antonovsky A. (1984) The Sense of Coherence as a Determinant of Health. In: *Behavioral Health: A Handbook of Health Enhancement and Disease Prevention*. N.Y.: Wiley.
2. Bandura A. (1977) Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavior Change. *Psychological Review*, 84, pp. 191-215.
3. Bengel J., Strittmatter R., Willman H. (1999) What Keeps People Healthy? The Current State of Discussion and the Relevance of Antonovsky's Salutogenic Model of Health. *Research and Practice of Health Promotion*, 4.
4. Carver C., Scheier M. (1998) *On the Self-Regulation of Behavior*. N.Y.: Cambridge University Press.
5. Dergacheva O.E. (2002) Avtonomiya i samodeterminatsiya v psikhologii motivatsii: Teoriya E. Deci i R. Rayana [Autonomy and self-determination in psychology of motivation: theory of E. Deci and R. Ryan]. In: *Sovremennaya psikhologiya motivatsii* [Modern psychology of motivation]. Moscow: Smysl Publ.
6. Gabanska J. (1995) Autonomy of the individual in the developmental and axiological perspective. *The polish quarterly of developmental psychology*, 1, 1-4, pp. 1-11.
7. Gordeeva T.O. (2006) *Psikhologiya motivatsii dostizheniya* [Psychology of achievement motivation]. Moscow: Smysl Publ.
8. Leontiev D.A. (2011) *Lichnostnyi potentsial: struktura i diagnostika* [Personal potential: structure and diagnostics]. Moscow: Smysl Publ.
9. Leontiev D.A. (2003) *Psikhologiya smysla: priroda, stroenie i dinamika smyslovoy real'nosti* [Psychology of meaning: nature, structure and dynamics of semantic reality]. Moscow: Smysl Publ.
10. Leontiev D.A., Rasskazova E.I. (2006) *Test zhiznestoikosti* [Test of hardiness]. Moscow: Smysl Publ.

11. Maddi S. (1999) The Personality Construct of Hardiness: Effects on Experiencing, Coping and Strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51, 2, pp. 83-94.
12. Maddi S. (2004) The Role of Hardiness and Religiosity in Depression and Anger. *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*, 1, 1, pp. 38-49.
13. Maddi S., Harvey R. (2005) Hardiness Considered Across Cultures. In: *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping*. N.Y.: Springer.
14. Maddi S., Hightower M. (1999) Hardiness and Optimism as Expressed in Coping Patterns. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51, 2, pp. 95-105.
15. Maddi S., Khoshaba D. (2005) *Resilience at Work*. N.Y.: American Management Association.
16. Morosanova V.I. (2010) Individual'nye osobennosti osoznannoi samoregulyatsii proizvol'noi aktivnosti cheloveka [Individual characteristics of conscious self-regulation of the arbitrary activity of the person]. *Vestnik Moskovskogo universiteta* [Vestnik of Moscow University], 1, p. 37.
17. Ryan R.M., Deci E.L. (2000) Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American psychologist*, 55, 1, pp. 68-78.
18. Sansone S., Wiebe D., Morgan C. (1999) Self-Regulating Interest: The Moderating Role of Hardiness and conscientiousness. *Journal of Personality*, 67, 4, pp. 701-732.