

### УРОВЕНЬ САМОКОНТРОЛЯ И ВОВЛЕЧЕННОСТИ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Литвинова Л.В., Садовой В.П., Кулькина У.Н.

ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский федеральный университет», Институт живых систем, Ставрополь, Россия

Согласно поставленной задаче на базе Северо-Кавказского Федерального Университета было проведено исследование уровня самоконтроля и вовлеченности студентов в учебной деятельности. В исследовании приняли участие юноши и девушки первого года обучения специальности «Безопасность жизнедеятельности». В качестве тестового материала была использована методика «Тест жизнестойкости» с регистрацией психофизиологических показателей (ЭЭГ, ЭКГ, ФПг, КПр) на ПМО «Эгоскоп»®.

Выбор «Теста жизнестойкости» на ПМО «Эгоскоп»®, который является адаптированной версией опросника «HardinessSurvey» (S.R. Maddi), обусловлен тем, что жизнестойкость считается личностной характеристикой, которая является общей мерой психического здоровья человека и отражает три жизненные установки: вовлеченность, уверенность в возможности контроля над её событиями, а так же готовность к риску.

В соответствии с определением С. Р. Мадди, жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Эта диспозиция, включает в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкость в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счёт стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Прикладной аспект жизнестойкости обусловлен той ролью, которую эта личностная переменная играет в успешном противостоянии индивида стрессовым ситуациям, прежде всего в профессиональной деятельности. По данным исследований, жизнестойкость оказывается ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов (в том числе хронических) на соматическое и душевное здоровье, а также на успешность деятельности.

«Тест жизнестойкости» на ПМО «Эгоскоп»® состоит из 45 заданий, которые содержат прямые и обратные вопросы всех трех шкал опросника (вовлеченность, контроль и принятие риска). Два дополнительных задания в начале теста не обрабатываются. В каждом задании испытуемому предлагается выбрать один из четырех вариантов ответов: «НЕТ», «Скорее НЕТ, чем ДА», «Скорее ДА, чем НЕТ», «ДА».

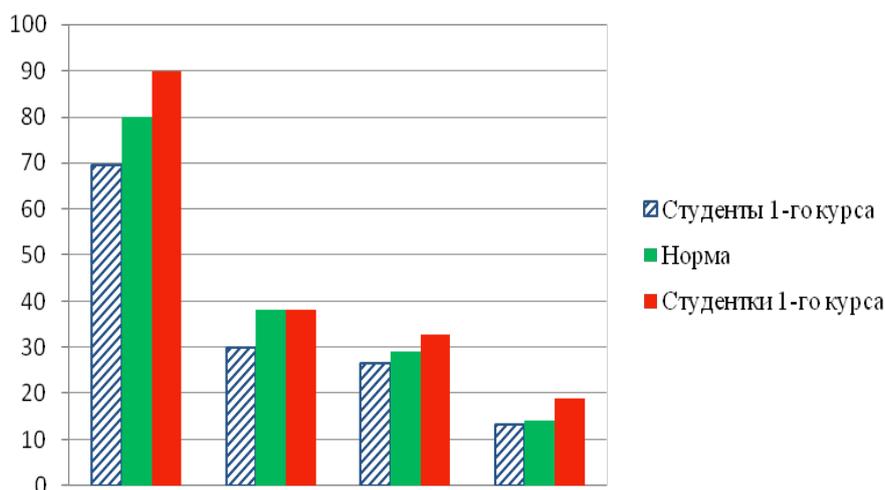


Рис. 1. Уровень жизнестойкости у юношей и девушек 1 курса.

По вышеизложенной методике были получены следующие показатели (рис. 1). Результаты по шкалам «жизнестойкость», «вовлеченность» и «контроль» у юношей были в пределах средних и ниже средних величин ( $p < 0.05$ ). У девушек 1-го курса были выявлены средние и выше средних показатели по тем же шкалам.

Уровень жизнестойкости позволяет оценить способность личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности. Характеризуя полученные данные можно сказать, что юноши в целом способны выдерживать стрессовую ситуацию, но уровень совлада-

ния со стрессом низкий. Девушки обладают возможностями стойкого совладания со стрессом и воспринимают их как менее значимые.

Рассматриваемую нами вовлеченность можно понимать как убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает личности шанс найти что-то более интересное и стоящее для неё. В этом случае человек получает удовольствие от своей деятельности при более развитом компоненте вовлеченности. В обратной ситуации человек будет чувствовать себя отвергнутым и беспомощным. Подобные результаты «отвергнутости» были зарегистрированы у 39% юношей, в то время, как ни у одной из девушек не обнаружили показателя ниже статистической нормы ( $p < 0.01-0.05$ ).

Главным компонентом вовлеченности является контроль происходящих событий. Человек, у которого сильно развит компонент контроля, будет ощущать, что выбирает путь собственной деятельности сам. Наиболее важное значение играет убежденность в том, что на результат происходящего влияет процесс борьбы с обстоятельствами, причем влияние этой борьбы может и не гарантироваться успехом. Согласно полученным данным уровень контроля событий у девушек выше, чем у юношей. Высокие значения «контроля» характерны для людей, убежденных в том, что борьба позволяет повлиять на резуль-

тат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован.

Показатели шкалы «принятие риска» отражают стремление к безопасности и вместе с тем, способ приобретения позитивного или негативного опыта и степень отношения к нему. Результаты по шкале «принятия риска» у юношей были ниже среднего, у девушек – выше среднего. Стоит отметить, что показатели 42% девушек были существенно выше статистической нормы. Это характеризует их как людей, убежденных в том, что всё, что с ними случается, способствует их развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Полученные данные были сопоставлены с психофизиологическими показателями (ЭЭГ, ЭКГ, ФПг, КПр), зарегистрированными во время прохождения теста (Таб. 1). Отрицательные значения числовых параметров у большинства девушек по шкалам «принятие риска» и «непринятие риска» ( $p < 0.01-0.001$ ) отражают недостаток резервных сил вегетативной системы для подобного опыта. Несмотря на то, что основные показатели теста находятся в пределах нормы, отрицательные показатели реакций ЦНС, ВНС и психомоторики отражают менее благоприятный прогноз для девушек. Студентки 1-го курса рассматривают жизнь как способ приобретения опыта, готовы действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск.

Таблица 1

Показатели достоверности профиля смысло-эмоциональной значимости у студенток 1 курса с учетом показателей ЭЭГ (X), ЭКГ, ФПг, КПр (Y) и психомоторики (Z)

Отсутствие контроля	X	12	9		$p > 0.05$	X
Отсутствие контроля	Y	22	4		$p < 0.001$	Y*
Отсутствие контроля	Z	7	11		$p > 0.05$	Z
Отсутствие контроля	XYZ	18	4		$p < 0.001$	Y* > X > Z
Принятие риска	X	-7	11		$p > 0.05$	X
Принятие риска	Y	-19	5		$p < 0.001$	Y*
Принятие риска	Z	3	11		$p > 0.05$	Z
Принятие риска	XYZ	-12	5		$p < 0.01$	Y* > X > Z
Непринятие риска	X	-18	18		$p > 0.05$	X
Непринятие риска	Y	-40	11		$p < 0.001$	Y*
Непринятие риска	Z	35	36		$p > 0.05$	Z
Непринятие риска	XYZ	-27	10		$p < 0.005$	Y* > Z > X

В то же время юношей можно охарактеризовать как людей, избегающих перемен без наличия гарантии на успех, не желающих экспериментировать при малейшей вероятности ухудшить свое исходное положение. Отказ от

риска у юношей подтверждается положительными значениями числовых параметров по всем шкалам ( $p < 0.05-0.001$ ) и характеризуется высоким уровнем резервных сил организма в адаптации к стрессу.