

Министерство образования и науки Российской Федерации  
федеральное бюджетное государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Уральский государственный педагогический университет»  
Институт психологии  
Кафедра общей психологии

**Н.О. ЛЕОНЕНКО, А.М. ПАНЬКОВА**

**ЭТНОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ  
ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СТУДЕНТОВ**

**Учебное пособие**

*Работа выполнена при поддержке  
Российского гуманитарного научного фонда (РГНФ)  
и Правительства Свердловской области,  
проект № 13-16-66024*

Екатеринбург 2015

УДК  
ББК  
Л

*Рекомендовано Ученым Советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Уральский государственный педагогический университет» в качестве учебного пособия (Решение № 418 от 26.10.2015г.).*

**Рецензенты:**

**Минюрова Светлана Алигарьевна**, доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии Института психологии ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет (Россия).

**Бугелова Татьяна**, Доктор психологии (Doc.PhD) Института психологии Прешовского университета (Словакия).

**Авторы:**

**Наталья Олеговна Леоненко**, канд. психол. наук, доц. кафедры общей психологии  
Института психологии

Уральского государственного педагогического университета

**Анна Михайловна Панькова**, канд. психол. наук, доц. кафедры общей психологии  
Института психологии

Уральского государственного педагогического университета

*Работа выполнена при поддержке  
Российского гуманитарного научного фонда (РГНФ)  
и Правительства Свердловской области,  
проект № 13-16-66024*

Л 47 Этнопсихологические особенности и условия развития жизнестойкости студентов [Текст]: учебное пособие / Н.О. Леоненко, А.М. Панькова / ФГБОУ ВПО «Урал. гос. пед. ун-т». – Екатеринбург, 2015 – 173 с.

ISBN 978-5-7186-0706-2

В учебном пособии представлены теоретические и практические аспекты исследования этнопсихологических особенностей жизнестойкости студентов. В первом разделе пособия анализируется психологическое (ценностно-смысловое) содержание жизнестойкости в контексте юношеского возраста и социокультурной обусловленности изучаемого феномена. Во втором разделе представлены количественные и качественные данные кросскультурного исследования жизнестойкости студентов 9 стран; приводится обоснование и характеристика психодиагностического инструментария, предназначенного для исследования жизнестойкости. В третьем разделе пособия представлена программа развития жизнестойкости студентов, разработанная по результатам эмпирического исследования. Каждый раздел пособия содержит контрольные вопросы и практические задания, направленные на углубление знаний по возрастной психологии, этнопсихологии, психологии личности и формирование навыков как психодиагностики, так и развития жизнестойкости студентов.

Рекомендовано психологам-практикам, студентам и преподавателям психологических и смежных направлений обучения высших учебных заведений.

ISBN 978-5-7186-0706-2

© Леоненко Н. О., Панькова А. М., 2015

© ФГБОУ ВПО «УрГПУ», 2015

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
<b>1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭТНОПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ И УСЛОВИЙ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СТУДЕНТОВ.....</b>	<b>8</b>
1.1 Введение в проблему исследования.....	8
1.2. Психологическая сущность и подходы к исследованию жизнестойкости в отечественной и зарубежной психологии.....	14
1.3. Ценностно-смысловое содержание жизнестойкости.....	18
1.4. Социально-культурная (этническая) обусловленность жизнестойкости.....	21
1.5. Особенности и условия развития жизнестойкости.....	24
в студенческий период.....	24
<b>2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭТНОПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СТУДЕНТОВ.....</b>	<b>33</b>
2.1. Методики и организация эмпирического исследования этнопсихологических особенностей жизнестойкости студентов.....	33
2.2. Результаты эмпирического исследования этнопсихологических особенностей и условий развития жизнестойкости студентов.....	40
2.2.1. Жизнестойкость китайских студентов.....	44
2.2.2 Жизнестойкость кыргызских студентов.....	54
2.2.3 Жизнестойкость болгарских студентов.....	59
2.2.4 Жизнестойкость польских студентов.....	65
2.2.5 Жизнестойкость финских студентов.....	70
2.2.6 Жизнестойкость казахских студентов.....	75
2.2.7 Жизнестойкость белорусских студентов.....	80
2.3 Обсуждение результатов сравнительного анализа жизнестойкости студентов.....	84
<b>3. ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ (ТРЕНИНГ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ).....</b>	<b>95</b>
Заключение.....	133
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	140
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	153
Приложение 1. Бланк Теста жизнестойкости.....	153
Приложение 2. Текст опросника СЖО.....	156
Приложение 3. Бланк опросник МТЖЦ.....	159
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ УЧЕБНОГО ПОСОБИЯ.....	166



## ВВЕДЕНИЕ

Учебное пособие «Этнопсихологические особенности и условия развития жизнестойкости студентов» предназначено для психологов-практиков, организаторов межкультурных проектов, студентов и преподавателей психологических и смежных направлений обучения высших учебных заведений.

*Целью* настоящего пособия является формирование общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, обеспечивающих готовность к решению следующих профессиональных задач:

*в практической деятельности:*

анализ психических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп;

формирование установок, направленных на гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, толерантности во взаимодействии с окружающим миром;

*в научно-исследовательской деятельности:*

участие в проведении психологических исследований на основе профессиональных знаний и применения психологических технологий, позволяющих осуществлять решение типовых задач в различных научных и научно-практических областях психологии;

*в педагогической деятельности:*

участие в проведении тестирования по итогам обучения;

Предлагаемое пособие является составной частью учебно-методического комплекса по дисциплинам «Этнопсихология», «Психология развития и возрастная психология», «Психология стресса» и др. для студентов высших учебных заведений дневной и заочной формы обучения, обучающихся по образовательным программам психолого-педагогической направленности.

Пособие включает в себя 3 части и приложения. В *первой* части изложены теоретические основы исследования этнопсихологических особенностей и

условий развития жизнестойкости студентов. *Вторая* часть посвящена методическому обоснованию исследования, анализу и интерпретации результатов кросскультурного исследования жизнестойкости студентов 9 стран (общий объем выборки составляет 1328 человек). *В третьей* части пособия представлена программа развития жизнестойкости студентов (тренинг), разработанная по результатам эмпирического исследования. Каждый раздел пособия содержит контрольные вопросы и практические задания, направленные на углубление знаний по возрастной психологии, этнопсихологии, психологии личности и формирование навыков как психодиагностики, так и развития жизнестойкости студентов. Приложение пособия содержит бланки и ключи психодиагностических методик, использованных в настоящем исследовании и обоснованных в части 2. На наш взгляд, выбранная логика и структура изложения способствует целостному пониманию проблемы этнопсихологических особенностей и условий развития жизнестойкости студентов в ее теоретическом, эмпирическом и практическом аспектах.

Главы и параграфы учебно-методического пособия написаны следующими авторами: Н.О. Леоненко (введение, глава 1, глава 2, заключение; составлены приложения); А.М. Скотникова (глава 3).

#### **Благодарности:**

Авторы выражают признательность за организацию кросскультурного исследования и участие в обсуждении эмпирических результатов коллегам:

*Нурлан Ахметкул Ахметовой* – доктору пед. наук, профессору Киргизского государственного университета им. Ж. Баласагына за участие в исследовании жизнестойкости студентов Китая, Кыргызстана и Казахстана;

*Татьяне Бугеловой-Дубайовой* – доктору психологии Прешовского университета (Словакия) за участие в исследовании жизнестойкости словацких студентов;

*Ивану Димитрову* – доктору психологии, профессору Софийского университета им. Св. К. Охридски (Болгария) за участие в исследования жизнестойкости болгарских студентов;

*Илиане Петковой* – доктору педагогики Софийского университета им. Св. К. Охридски (Болгария) за участие в исследования жизнестойкости болгарских студентов;

*Зое Владимировне Лукашене* – кандидату педагогических наук, доценту Барановического государственного университета (Республика Беларусь) за участие в исследовании жизнестойкости белорусских студентов;

*Адаму Новаковски* – ассистенту кафедры русской филологии Высшей профессиональной школы им. Ст. Пигоня в г. Кросно (Польша) и аспиранту Института восточнославянской филологии Ягеллонского университета в г. Краков (Польша) за участие в исследовании жизнестойкости польских студентов;

*Евгению Сергеевичу Стрельцову* – магистру психологии, проводившему эмпирическое исследование жизнестойкости студентов Metropolia University of Applied Sciences (Финляндия) в рамках подготовки магистерской диссертации под нашим научным руководством (2013/2014 уч.год);

*Татьяне Викторовне Скрудзис* – магистру психологии, проводившей эмпирическое исследование жизнестойкости российских студентов в рамках подготовки магистерской диссертации под нашим научным руководством (2012/2013 уч.год).

В проведении исследования и подготовке настоящего пособия активное участие приняли студенты, ставшие за время проведения исследования выпускниками вузов:

*Марина Пинаева* (Уральский государственный педагогический университет, г.Екатеринбург, Россия);

*Артём Бальзан* (Уральский государственный педагогический университет, г.Екатеринбург, Россия);

*Нурашева Малика* (Синьцзянский педагогический университет, КНР);

*Руденок Людмила* (Синьцзянский педагогический университет, КНР).

Пользуясь случаем, выражаем им сердечную благодарность за помощь в организации исследования и систематизации эмпирических данных!

Авторы выражают благодарность всем коллегам и студентам, так или иначе принимавшим участие в проведении исследования и апробации тренинга жизнестойкости!

# **1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭТНОПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ И УСЛОВИЙ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СТУДЕНТОВ**

## **1.1 Введение в проблему исследования**

Современный мир характеризуется глобальными изменениями во всех сферах жизни – экономической, социальной, экологической, политической. Системный кризис, катаклизмы, напряженность, информационная перенасыщенность и темп современной жизни способствовали превращению стресса из экстремальной в повседневную категории. В мире неуклонно возрастает тенденция тотального ухудшения психического и, соответственно, соматического здоровья населения. 50% взрослого населения страдают психосоматическими заболеваниями, распространенность сердечно-сосудистых заболеваний психогенной этиологии достигает масштабов пандемии. Согласно официальным данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) за последние 65 лет в мире общее количество больных неврозами возросло в 24 раза, распространенность психических болезней – в 10 раз, алкоголизма – в 58 раз [14, 82]. В условиях нарастающей социально-экономической напряженности резко возрастает число суицидов – по официальным данным ежегодно в России 50 тысяч человек решается на самоубийство, при этом, 25 % суицидентов выживает, но 60% из них повторяют эту попытку, что свидетельствует об их несостоятельности в преодолении жизненных проблем [88]. В последние десятилетия в нашей стране, как и во всем мире, отмечается небывалый рост количества катастроф, оказывающих сверхэкстремальное воздействие на психику человека, в связи с чем, происходит значительное увеличение случаев посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР), также, негативно влияющих на здоровье и качество жизни населения [14, 82, 88].

Высокий уровень стрессогенности жизни определяет особые требования к потенциалу личности, ее возможностям эффективного решения проблем, активным стратегиям саморазвития и саморегуляции как необходимых условий позитивного функционирования. Разработка категории личностного потенциала получила свое развитие в рамках гуманистического направления и была операционализирована в терминах «самоосуществление» (Ш. Бюллер), «самоактуализация» (А. Маслоу), «воля к смыслу» (В. Франкл), «отвага быть» (П. Тиллих), «полностью функционирующая личность» (К. Роджерс), «психологическое благополучие» (К. Рифф) и др. В отечественной психологии проблема личностных ресурсов трактуется в терминах «копинг» и «совладание» (А.А. Либин, Д.А. Амирхан, С.К. Нартова-Бочавер, Ю.В. Постылякова, С.А. Хазова.), «посттравматическое стрессовое расстройство» (Н.В. Тарабрина), «личностный адаптационный потенциал» (А.Г. Маклаков), «субъектность» (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, А.В. Брушлинский, Е.А. Климов, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова и др.), «самореализация личности» (Л.А. Коростылева, М.В. Ермолаева, Э.В. Галажинский, Д.А. Леонтьев, И.В. Солодникова и др.), «жизнетворчество» (Д.А. Леонтьев), «саморегуляция активности личности» (А.К. Осницкий, В.И. Моросанова) и др. [50]

На наш взгляд, наиболее полно активная модель преодоления негативных воздействий отражена в понятии «жизнестойкость» (*«hardiness»*), введенном Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди [137, 138, 141], отражающем индивидуальные способности личности к зрелым и сложным формам саморегуляции на экзистенциальном и психофизиологическом уровнях функционирования человека [137,138,140,141 и др.]. В структуре жизнестойкости выделяют три взаимосвязанных установки: *вовлеченность, контроль и принятие риска*, определяющих способность личности трансформировать негативные впечатления в новые возможности и противостоять разрушительному влиянию стрессогенных факторов на соматическое и душевное здоровье, а также на успешность деятельности.

При анализе психологического содержания феномена жизнестойкости, большинство отечественных и зарубежных авторов сходятся в признании ведущей роли *ценностно-смысловой сферы* личности (А. Маслоу, В. Франкл, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, В.Н. Мясищев, Б.С. Братусь, Д.А. Леонтьев, В.Э. Чудновский и др.). На этом основании, в качестве эмпирических коррелятов жизнестойкости, мы рассматриваем *жизненные ценности* и *смысло-жизненные ориентации* личности. *Жизненные (терминальные) ценности* мы понимаем как высший уровень системы смысловой регуляции, определяющий вектор жизнедеятельности субъекта, развитие и устойчивость личности в критические периоды [107]. Индивидуальная система ценностей и целей личности, выбранная личностью в качестве основополагающих существования составляет *смысло-жизненные ориентации* личности [57].

Являясь производными *культуры*, ценности и смысло-жизненные ориентации в процессе социализации присваиваются личностью и становятся устойчивыми регуляторами поведения, формируют адаптационный и инновационный потенциал личности (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Р. Лурия, А.Н. Леонтьев, Э. Шпрангер и др.). В свою очередь, ценности локализованы в *духовных традициях* и воплощаются в *этничности* как форме социальной организации культурных различий [67, 74, 108]. Следовательно, потенциал жизнестойкости, обусловленный системой ценностей и смыслов личности, в значительной степени определяется ценностным содержанием культуры конкретной этнической общности. *Проблема* заключается в том, что в условиях модернизации традиционных типов культур ценностные и смысловые ориентиры, ранее определявшие регуляцию поведения личности в жизненных ситуациях, претерпевают значительную девальвацию. Разрушение социально-культурных ориентиров значительно снижает степень жизнестойкости, лежащей в основе эффективного преодоления личностью неизбежных негативных влияний в условиях системного (духовного, экономического, экологического, политического) кризиса человечества. В этой связи актуализируется необходимость поиска новых

ориентиров и культурно-обусловленных ресурсов жизнестойкости личности [50].

Еще большую **актуальность** исследование жизнестойкости и условий ее развития обретает в студенческий период, что определяется целым рядом факторов. *Во-первых*, студенческий период характеризуется повышенной стрессогенностью из-за наложения специфики образа жизни (информационный стресс, самостоятельный быт, необходимость совмещения работы и учебы и т.п.) на целый ряд закономерных кризисов студенческого периода (возрастной кризис; кризисы нереализованности, опустошенности, бесперспективности; кризисы профессионального обучения; внешние, глобальные, экзистенциальные, связанные с нестабильностью настоящего и неопределенностью будущего).

*Во-вторых*, социальная ситуация развития в юношеском периоде определяется задачами профессионального, социального и личностного самоопределения, успешность решения которых обуславливает качество и успешность дальнейшего развития, возможность полноценной самореализации в эпоху глобальных перемен.

*Третьим* аргументом актуальности изучения и развития жизнестойкости студентов является отсроченный политический, культурный и экономический эффект. Поскольку студенческая молодежь является носителем активной силы общественных изменений, а также, потенциальной элитой общества, то способность молодого поколения продуктивно преодолевать жизненные трудности определяет потенции государства в преодолении кризиса и дальнейшем развитии.

*Четвертый* аспект актуальности определяется благоприятными возрастными возможностями студенческого периода для развития жизнестойких стратегий и установок личности (активное стремление к осмысленности, выработка отношений к различным жизненным ситуациям и отношений к своим переживаниям этих ситуаций, активный поиск и освоение поведенческих и когнитивных стратегий преодоления трудных ситуаций жизни) [50].

Учитывая изложенные выше социально-психологические особенности и возможности студентов, жизнестойкость может стать ключевым ресурсом эффективного совладания и позитивного всестороннего развития юношей в период их активного профессионального, личностного и социального становления.

*Кросс-культурный характер исследования* позволяет рассчитывать на выявление и использование этнических ресурсов и ограничений для развития потенциала жизнестойкости молодежи. При отсутствии этнической специфики (что возможно в условиях глобализации мира) будет разработана и предложена *универсальная модель тренинга* жизнестойкости студентов.

Другой возможностью и механизмом использования ресурсных этнических идей является *межкультурный диалог* в сфере образования в форме научных конференций, обменов, виртуальных коммуникаций [53]. В процессе межкультурных коммуникаций происходит *культурное заимствование* и *культурная диффузия*, предполагающие мирный способ перенесения идей и ценностей, удовлетворяющих те потребности, которые не могут удовлетворить существующие культурные комплексы данного этноса [35, 37, 74]. Наше понимание согласуется с подходом Ж.К. Ионеску, в котором *область культурной сопротивляемости* рассматривается в качестве цели параллельных проектов во многих странах для того, чтобы лучше понять специфику процесса, который позволяет сохранять устойчивость и толерантность по отношению к жизненным трудностям [30]. Значимость межкультурного взаимодействия как ресурса жизнестойкости находит отражение в провозглашенной инициативе Всемирной организации здравоохранения, согласно которой использование культурных традиций и формирование эмоционального климата, способного улучшить нынешнее положение дел в сфере психического здоровья является наиболее значимой стратегической задачей ВОЗ [14].

Не смотря на значимость проблемы жизнестойкости студентов и рост числа публикаций на эту тему, большинство исследователей рассматривает жизнестойкость в связи с проблемами адаптации-дезадаптации, физического или психического здоровья личности. Существующие работы, в основном, рас-

крывают один из аспектов феномена жизнестойкости (возрастной, поведенческий, психофизиологический и т.п.) и направлены на профилактику последствий стресса. В психологической литературе отмечается дефицит исследований жизнестойкости в разных этнических и профессиональных группах, культурно-обусловленной и акмеологической специфики ее развития. Авторская концепция развития жизнестойкости С. Мадди представляет собой концептуальную модель, которая нуждается в наполнении конкретным содержанием, актуальным для различных возрастных, этнических и других категорий лиц. Наше исследование направлено на восполнение дефицита данных об этнических особенностях психологического содержания и условий развития жизнестойкости студенческой молодежи [51].

Таким образом, исследовательская проблема обусловлена *противоречием* между возросшим уровнем требований к личностным ресурсам молодежи и возрастными возможностями их развития в студенческий период – с одной стороны; дефицитом сведений о возрастной и этнической специфике содержания, эмпирических коррелят и условий развития жизнестойкости – с другой стороны.

Теоретико-методологическим основанием работы является *концепция жизнестойкости* С. Кобейса и С. Мадди (Kobasa, 1979; Maddi, Kobasa, 1984). При анализе условий развития жизнестойкости мы исходили из основных положений *концепции культурно-исторической обусловленности развития психики* (Л.С. Выготский, А.Р. Лурия) и *системного подхода к исследованию психики* (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов и др.). Наше понимание ценностных детерминант жизнестойкости личности основано на положениях о *смысловой регуляции жизнедеятельности*, о *смысловых связях как психологическом содержании личностной активности*, сформулированных в *русле деятельностного подхода* (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Б.С. Братусь, Д.А. Леонтьев и др.), в зарубежных теориях *гуманистической и экзистенциальной психологии* (В. Франкл, Р. Мэй, А. Адлер, А. Маслоу, Г. Олпорт и др.).

## **1.2. Психологическая сущность и подходы к исследованию жизнестойкости в отечественной и зарубежной психологии**

Проблема личностных ресурсов в преодолении жизненных трудностей обретает все больший исследовательский интерес в связи с интенсивными и необратимыми социально-политическими, экологическими и экономическими изменениями в мировом сообществе.

Идея эффективного использования человеком личностных ресурсов в неблагоприятных жизненных ситуациях в современной психологии зафиксирована в понятии жизнестойкости (с англ. *hardiness* - стойкость, выносливость).

Впервые феномен жизнестойкости вводится в зону научного анализа американскими психологами Сальвадоре Мадди и Сьюзен Кобейса [137, 138, 139, 140, 141]. В отечественной психологии жизнестойкость была представлена и операционализирована Д.А. Леонтьевым [59, 60]. Согласно авторской трактовке, жизнестойкость представляет собой системную индивидуальную способность личности к зрелым и сложным формам психологической и психофизической саморегуляции, позволяющим преодолевать жизненные трудности при сохранении внутренней сбалансированности, соматического здоровья и успешности деятельности. К эквивалентным жизнестойкости понятиям в отечественной психологии можно отнести личностный адаптационный потенциал (А.Г. Маклаков), субъектность (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, А.В. Брушлинский, Е.А. Климов, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова и др.), самореализация личности (Л.А. Коростылева, М.В. Ермолаева, Э.В. Галажинский, Д.А. Леонтьев, И.В. Солодникова и др.), жизнетворчество (Д.А. Леонтьев), личностный потенциал (Д.А. Леонтьев) [62, 126].

Методологически проблема жизнестойкость берет свое начало в концепциях гуманистической и экзистенциальной психологии, в которых соотносятся с такими понятиями как *отвага быть* (П. Тиллих), *экзистенциальное мужество* (Р. Мэй), готовность *действовать вопреки* всякой случайности и произволу (М. Хайдеггер), *авторство жизни* (В. Франкл, И. Ялом) [76, 113, 119, 124, 134]. Психофизиологический аспект жизнестойкости, определяемый ролью разрушительного влияния стрессогенных факторов на организм человека, активно разрабатывается в области психологии стресса [90].

С точки зрения С. Мадди, жизнестойкий человек – это человек, ведущий жизнестойкий (здоровый) образ жизни, владеющий жизнестойкими стратегиями совладания с трудными жизненными ситуациями, обладающий следующими жизнестойкими установками:

1) *Вовлеченность* отражает интерес личности к происходящему, удовольствие от собственной деятельности, в процессе которой он чувствует свою значимость, ценность.

2) *Контроль* представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего и концептуально соотносится с категорией «локус контроля» (Дж. Роттер). Экстернальный локус контроля означает склонность человека приписывать ответственность за происходящие в жизни события и результаты своей деятельности внешним силам, интернальный – собственным способностям и усилиям.

3) *Принятие риска* – отражает убежденность человека в том, что любой опыт (как позитивный, так и негативный) способствует его развитию за счет извлекаемых из него знаний. Отношение к любому опыту как ценности способствует развитию толерантности и философскому отношению к трудностям, позволяет личности оставаться открытой окружающему миру и принимать происходящие события как вызов и испытание.

Таким образом, уникальность понятия определяется его системным характером, отражающим как психологический (интеллектуальный, духовный, эмоциональный, социальный), так и психофизический уровни

функционирования человека. Системный характер конструкта «жизнестойкость» отражается в многообразии теоретических подходов к исследованию феномена. Обобщив подходы в зарубежной и отечественной психологии, можно выделить *две линии анализа жизнестойкости*.

В рамках *первого направления* жизнестойкость анализируется в практическом аспекте совладания и адаптации.

В.Д. Шадриков рассматривает жизнестойкость как свойства функциональных систем, реализующих отдельные психические функции, которые выражаются в успешности и качественном своеобразии освоения и реализации *деятельности* [128].

Близка к представленной выше и позиция Е.И. Рассказовой [89], рассматривающей жизнестойкость как ресурс, направленный в большей степени на поддержание деятельности и витальности, в меньшей – на активность сознания.

Р.И. Стецишин операционализирует понятие жизнестойкость в категориях конкретизации и непосредственной реализации плана действий [109].

Л.А. Александрова феноменологически определяет жизнестойкость как интегральную способность личности к адаптации, однако, содержательно эта способность определяется ментальными компонентами, которых автор выделяет два блока: общие способности (базовые личностные установки, ответственность, самосознание, интеллект и смысл как вектор, организующий активность) и специальные способности (навыки совладания, общения и саморегуляции) [2].

По критерию содержания концепция Л.А. Александровой близка к концепциям *второго направления*, представители которого подчеркивают *смысловой уровень регуляции жизнестойкости*. В данном контексте Д.А. Леонтьев определяет жизнестойкость как меру преодоления личностью заданных обстоятельств и саму себя [59, 60].

С.В. Книжникова операционализирует феномен жизнестойкости в терминах оптимальной смысловой регуляции, позволяющей трансформировать жизненные трудности в ситуации развития [118].

Близка к рассмотренным позиция Т.В. Наливайко, в которой жизнестойкость раскрывается в терминах смысло-жизненных ориентаций, самоотношения и стилевых характеристик поведения, имеющих в значительной мере социальный характер, нежели природный [79].

Рассмотренные позиции отечественных исследователей концептуально соотносятся с основными положениями гуманистической и экзистенциальной психологии (И. Ялом, Р. Мэй, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл). Предметом научного интереса смысл, как единственный способ преодоления жизненных трудностей, становится в логотерапии В. Франкла. Согласно автору, без стремления к чему-либо жизнь не может быть полноценной и устойчивой. Глубина и полнота смысла достигается благодаря ценностям, обладание которыми облегчает поиск смысла человеком. По В. Франклу, быть человеком - означает находиться перед смыслом, который необходимо осуществить, и ценностями, которые нужно реализовать [119].

А. Адлер, в русле индивидуальной психологии, указывает на психологическую закономерность, суть которой заключается в неспособности человека действовать, думать, желать и т.п. без какой-либо цели. Автор сравнивает человека, преодолевающего хаос будущего без личной нужды с живым существом ранга амебы. Таким образом, согласно концепции А. Адлера, в основе любого действия человека лежит определенная цель, поставленная ранее, а иными словами - смысл, направляющий и регулирующий деятельность субъекта [1].

Автор концепции жизнестойкости С. Мадди, также, считает, что возможность управления жизнестойкостью как ресурсом определяется степенью осмысления и изменения того, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах. В экзистенциальной

персонологии С. Мадди определяет смысл как высшее интегративное начало личности [66].

Итак, вслед за С. Мадди, мы понимаем жизнестойкость как системную индивидуальную способность личности к зрелым и сложным формам психологической и психофизической саморегуляции, позволяющим преодолевать жизненные трудности при сохранении внутренней сбалансированности, соматического здоровья и успешности деятельности. *Смысловая линия* анализа жизнестойкости представляется для нас наиболее перспективной. Рассмотрим более подробно ценностно-смысловые корреляты жизнестойкости.

### **1.3. Ценностно-смысловое содержание жизнестойкости**

Исходя из основных положений деятельностного подхода, качество реализуемой деятельности будут определяться именно внутренним планом, теми смыслами и ценностями, которые будут определять направленность активности и оценку ситуаций личностью. Таким образом, жизнестойкость на уровне психологическом и деятельном будет определяться *системой ценностей и смыслов личности*. Наше предположение согласуется с позицией С.Л. Рубинштейна, утверждающей в основе развития человека, его постоянного восхождения и преодоления ориентацию на высшие ценности бытия [25, 97, 98].

А.Н. Леонтьев особо подчеркивал, что единственным средством конкретного психологического анализа сознания является смысловой анализ сознания, любой процесс деятельности обязательно предполагает выявление того, какой смысл она приобретает для человека [55].

Следует отметить, что речь идет о деятельности не только как внешне наблюдаемой предметно-преобразовательной активности, но и о переживании, как деятельности внутренней. Автор психологии переживания Ф.Е. Василюк акцентирует внимание на регулирующей роли смысловых образований, которая

особенно ярко выявляется при осознании и принятии их в качестве ценностей [12].

М.Р. Гинзбург в качестве центральной характеристики личности как субъекта жизни также, утверждает смысловое самоопределение. Успешность личностного самоопределения коррелирует с высокой осмысленностью жизни и ценностно - нагруженной временной перспективой [22].

Связь устойчивости личности с особенностями смысловой регуляции прослеживается в работах Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, А.И. Анциферовой, В.Ф. Ломова, Л.Г. Дикой, В.А. Пономаренко, В.Э. Чудновского и других ведущих отечественных психологов, определяющих зрелость личности через умение ориентироваться на определенные цели и осмысленность жизни [43].

Дальнейшую конкретизацию понятия личностный смысл можно найти в концепции смысловых образований личности (Асмолов А.Г., Леонтьев Д.А., Братусь Б.С., Зейгарник Б.В., Петровский В.А., Субботский Е.В., Хараш А.У., Цветкова Л.С. и др.), в которой последние рассматриваются как отражение взаимоотношения мотивов, реализующих определенное отношение к миру [4].

С.Л. Рубинштейн, говоря о смысловом анализе поведения, отмечал значимость того, что человек «имел в виду» своим поступком на самом деле, поскольку поступок всегда реализуется в соответствии с определенным отношением (по А.Н. Леонтьеву – «значением для меня») [25, 97, 98].

С таким пониманием согласуется точка зрения В.Н. Мясищева, в научных трудах которого определяющая роль в регуляции жизнедеятельности отводится доминирующим отношениям личности, тому, ради чего живет человек, что является смыслом его жизни [43].

Близкую по смыслу позицию мы видим в работах В.Ф. Бассина, согласно которой, поведение в различных его проявлениях формируется по критериям значимости, что предполагает его организацию и направленность в соответствии со значением для субъекта [43].

В работах Б.Г. Ананьева жизненная направленность, наряду с мировоззрением и основными тенденциями развития личности, также определяется в соответствии с доминирующими отношениями, имеющими в своей основе мотивацию поведения и ценностные ориентации [3].

Рассмотренные нами положения различных концепций в понимании смысла отечественными и зарубежными психологами являются тождественными с точки зрения *движущей и регулирующей функции смысла в процессе жизнедеятельности индивида, оценки ситуаций и выбора стратегий реагирования.*

Согласно концепции динамической смысловой сферы Д.А. Леонтьева [58], высший уровень системы смысловой регуляции представлен *ценностями*, определяющими смыслообразование по отношению ко всем остальным структурам. Раскрывая смысловую природу ценностей, автор определяет последние как *модель должного, как вектор желательного преобразования действительности.* Личностные ценности создают *перспективу развития личности*, образ будущего, одновременно обуславливая сегодняшнюю деятельность человека. Ценности ориентируют личность на реальное воплощение будущего через его представление, которое, в свою очередь, выполняет роль механизма развития личности (Д.А. Леонтьев), сохраняют устойчивость личности в момент кризиса нереализованности (Ф.Е. Василюк, Е.И. Головаха и др.) [43]. И напротив, несформированность ценностных ориентиров, их конкуренция порождает ситуацию неопределенности жизненного выбора, а, следовательно, препятствует процессу личностного развития, снижает личностный потенциал.

Результат осознания целей и смысла собственной жизни представляет собой *смысложизненные ориентации человека* (Дж. Крамбо) [57]. В. Франкл определяет смысложизненные ориентации как индивидуальную систему ценностей и целей личности, которые она выбрала как основополагающие своего существования [119].

Итак, психологическое содержание жизнестойкости включает в себя ценности и смысложизненные ориентации, формирующие адаптационный и ин-

новационный потенциал личности. Согласно положениям системно-деятельностного и смыслового подхода, личность, как субъект жизни, определяется развитой смысловой регуляцией, которая характеризуется высоким уровнем общей осмысленности жизни; осознанием смысловых связей между событиями жизненного пути; внутренним локусом ответственности в реализации смысла жизни; насыщенностью и структурированностью ценностной системы как высшего уровня смысловой регуляции.

Вместе с тем, ценности личности являются продуктом культуры общества (Л.С. Выготский, Э. Шпрангер, Э. Эриксон, А.Г. Асмолов, Д.А. Леонтьев и др.). Преобладающие в обществе ценности, интериоризируясь, становятся ключевыми индивидуальным регулятором поведения. Соответственно, потенциал жизнестойкости личности будет определяться ценностями того общества, в котором личность существует [6].

#### **1.4. Социально-культурная (этническая) обусловленность жизнестойкости**

В отечественной психологии традиции социально-культурного анализа психики заложены в культурно-историческом подходе Л.С. Выготского, согласно которому формирование личности определяется той системой общественных отношений, в которой развивается индивид. Наряду с высшими психическими функциями, ценности личности возникают первоначально как форма коллективного поведения, сотрудничества с другими людьми и лишь впоследствии путем интериоризации они становятся собственно индивидуальными ценностями. Таким образом, любая функция в культурном развитии ребенка появляется сначала в социальном, потом – в собственно-психологическом плане, превращаясь из интерпсихической категории в интрапсихическую [15, 16].

Развивая идеи Л.С. Выготского, его ученик А.Р. Лурия рассматривал культуру как ведущую линию духовного развития человека, как образующую

личности. Социальные традиции не передаются по наследству, но транслируются от взрослых к детям в процессе общения. Согласно исследованиям А.Р. Лурия, окружающая среда является источником психического развития людей, формирует содержание психики на всех ее уровнях и личностную активность [63].

С.А. Рубинштейн, также, рассматривал развитие личности в контексте социально-культурных условий. Утверждая заложенные в любом ребенке огромные потенциальные возможности, он считал, что их реализация определяется культурой общества [97].

А.Н. Леонтьев, продолжая традиции культурного анализа психики, понимает личность как результат общественных отношений. Критерием различия понятий «индивид» и «личность» в деятельностном подходе становится соотношение генотипического и социального (предметной деятельности). Личность выступает как совокупность иерархических отношений деятельностей, для описания которых А.Н. Леонтьев использует понятия «потребность», «мотив», «эмоция», «значение» и «смысл» [97].

Культурно-историческая парадигма, заложенная в работах Л.С. Выготского, была продолжена в исследованиях российских психологов А.В. Запорожца, П.И. Зинченко, П.Я. Гальперина, Д.Б. Эльконина, М.И. Лисиной, В.В. Давыдова, Л.А. Венгера, Н.Н. Поддьякова, Н.Ф. Талызиной, Н.Г. Салминой и многих других. К зарубежным последователям культурно-исторической теории Л.С. Выготского относят Дж. Брунера, М. Коула, С. Скрибнера и др.

Исследования зависимости личности от феноменов культуры в зарубежной психологии, также, имеет давние традиции (В. Вундт, Э. Дюркгейм, В. Дильтей, Э. Шпрангер и др.).

Концептуально близкой к рассмотренным является гуманистический психоанализ Э. Фромма, в котором личность, также, рассматривается как результат столкновения врожденных потребностей и социальных предписаний, аттитюдов «эгоизм» и «альтруизм», модусов обладания и бытия, негативной

«свободы от» и позитивной «свободы для». Основываясь на социальной детерминации характера человека, автор рассматривает здоровье и психологическое благополучие личности в связи с социальными условиями. Эрих Фромм полагал, что выйти из кризиса современной цивилизации можно только основываясь на принципах и ценностях гуманистической этики, восстановлении гармонии между индивидом и природой, личностью и обществом [122].

Таким образом, индивидуальная система ценностей, лежащих в основе потенциала жизнестойкости, будет определяться ценностями того общества, в котором личность развивается. В свою очередь, формой организации культурных феноменов является этничность. *Этнос* мы понимаем как группу людей, объединённых общими объективными и субъективными признаками (язык, культура, территория проживания, самосознание), проживающими в пределах одного государства (социально-экономическая целостность). *Этничность* рассматриваем как форму социальной организации культурных различий, которые сами члены этнической общности считают для себя значимыми, и которые лежат в основе их самосознания (т.е. осознания своего единства и отличия от всех других подобных образований).

Ценности и смысложизненные ориентации, зафиксированные в этнической культуре составляют формирующий компонент психологической культуры этноса, отвечающий за традиции самосовершенствования психики и формирования психологической устойчивости [40]. Л.В. Куликов относит к факторам, определяющим специфику психологической культуры этноса культурно-исторические традиции, экономический уклад и экономическое состояние (статус), географические, экологические факторы, образ жизни, характер трудовой деятельности, черты микросоциума, к которому принадлежит человек.

Однако в условиях модернизации традиционных типов культур ценностные и смысловые ориентиры, ранее определявшие регуляцию поведения личности в жизненных ситуациях, претерпевают значительную трансформацию и де-

вальвацию. Следствием утраты привычных ценностных ориентиров стало снижение жизненного потенциала личности, что отразилось на стремительном росте психосоматических заболеваний, психических и невротических расстройств, алкоголизации, депрессии, суициде, асоциального поведения и т.п.

### **1.5. Особенности и условия развития жизнестойкости в студенческий период**

Возрастные границы студенческого периода соотносятся с периодом юношеского возраста – с 16-17 до 20-21 года [37]. Юношеский возраст представляет собой один из наиболее важных и сложных периодов жизни, что обусловлено социальной ситуацией развития, определяемой задачами профессионального, социального и личностного самоопределения, успешность решения которых обуславливает качество и успешность дальнейшего развития, возможность полноценной самореализации в эпоху глобальных перемен (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Б.Г. Ананьев, Д.Б. Эльконин, Л.Ф. Обухова, Э. Эриксон, И. Кон и др.) [4, 6, 22, 37, 56, 113 и др.].

Становление личности в данный период проходит в ситуации наложения ряда кризисов: возрастного, кризиса индивидуальной жизни, которые включают кризисы нереализованности, опустошенности, бесперспективности; кризисы профессионального обучения; внешние, глобальные, экзистенциальные, связанные с нестабильностью настоящего и неопределенностью будущего. Сочетание закономерных кризисов со спецификой образа жизни (информационный стресс, самостоятельный быт, необходимость совмещения работы и учебы и т.п.) обуславливает высокую степень стрессогенности студенческого периода и, соответственно, повышенные требования к ресурсам личности студентов [3].

Вместе с тем, студенческий период характеризуется благоприятными возрастными возможностями для развития жизнестойких стратегий и установок

личности (активное стремление к осмысленности, выработка отношений к различным жизненным ситуациям и отношений к своим переживаниям этих ситуаций, активный поиск и освоение поведенческих и когнитивных стратегий преодоления трудных ситуаций жизни). Психологическая готовность юношей к развитию жизнестойких стратегий и установок определяется психическими новообразованиями – способностью к глубокой рефлексии, высоким уровнем развития самосознания, активным поиском и формированием жизненных планов, установок, стратегий [22, 37 и др.].

Социальная ситуация развития и возрастные особенности юношей на этапе профессионального обучения позволяют рассматривать студенческий период в качестве благоприятного и значимого для исследования и развития жизнестойкости личности.

Учитывая изложенные выше социально-психологические особенности и возможности студентов, жизнестойкость может стать ключевым ресурсом эффективного совладания и позитивного всестороннего развития юношей в период их активного профессионального, личностного и социального становления.

Исходя из возрастных особенностей, условием развития жизнестойкости студентов может быть тренинг жизнестойкости, направленный на формирование преодолевающих стратегий, навыков здорового образа жизни, достижения осмысленности жизни и развития экзистенциальных установок.

Автор концепции жизнестойкости С. Мадди в соавторстве с К. Кошаба разработал тренинг жизнестойкости, основным допущением которого является предположение о жизнестойкости как системе убеждений, формирующейся в течении все жизни (*Khoshaba, Maddi, 1999*).

В предложенном тренинге жизнестойкости С. Мадди выделяет две основные цели (Д.А. Леонтьев, 1992; с.14 – 15):

- 1) Достижение более глубокого понимания стрессовых обстоятельств, путей совладания с ними; нахождение путей активного разрешения проблем.
- 2) Постоянное использование обратной связи, за счет чего углубляется самовосприятие включенности, контроля и принятия риска.

С. Мадди рекомендует проводить тренинг в небольших группах по 6-8 человек (*Maddi, Kobasa, 1984*).

Основными техниками тренинга жизнестойкости являются (Д.А. Леонтьев, 1992; с.14 – 15):

1. *Реконструкция ситуаций* предполагающая интерпретацию стрессовых обстоятельств в более широком контексте. «Реконструируя ситуации, обучающийся узнает о формируемых им самим латентных допущениях, которые определяют, насколько обстоятельства воспринимаются как стрессовые и какие шаги могут облегчить ситуацию. В рамках реконструкции ситуаций использовалось представление лучших и худших альтернатив ситуации» (*Maddi, 1998*), (Д.А. Леонтьев, 1992; с.15).

2. *Фокусирование* представляет собой «поиск плохо осознаваемых эмоциональных реакций (в особенности препятствующих принятию решения) путем обращения к «внутреннему смыслу». Целью является эмоциональный инсайт, способствующий обращению стрессовых ситуаций в возможности» (Д.А. Леонтьев, 1992; с.14 – 15).

3. *Компенсаторное самосовершенствование*, направленное на переключение внимания с неразрешимой проблемы на другие, не связанные с ней.

Тренинг включает следующие основные этапы (Д.А. Леонтьев, 1992; с.15):

1) определение стрессовых обстоятельств, которые необходимо разрешить;

2) применение одной, двух или всех трех техник, разработанных для стимуляции воображения;

3) использование формирующейся перспективы и понимания для выработки плана действий, направленных на трансформацию стрессовых обстоятельств в благоприятные (*Maddi, 1998*); выполнение домашнего задания с целью применения полученных навыков и обсуждение результатов.

Впоследствии тренинг жизнестойкости был расширен за счет включения упражнений на развитие коммуникативной компетентности, навыков получения социальной поддержки в стрессовой ситуации, обучения навыкам эмоциональной саморегуляции и поддержания здорового образа жизни (*Maddi, Khoshaba, 2004*).

К навыкам саморегуляции относятся: «умение применять техники релаксации, мониторинг своего физического состояния, умение регулировать дыхание, владение отдельными техниками медитации и визуализации. Обучение поддержанию здорового образа жизни включает в себя формирование навыков правильного питания и поддержания уровня сахара в крови, тренировку сердечно-сосудистой системы, соблюдение режима физической активности, в том числе с целью контроля веса» (Д.А. Леонтьев, 1992; с.15).

Тренинг жизнестойкости С. Мадди на сегодняшний день является обоснованной концептуальной моделью развития жизнестойкости, которая, на наш взгляд, нуждается в наполнении конкретным для каждой социальной и возрастной группы содержанием.

Другим условием развития жизнестойкости студентов в образовательной среде могут быть различные *формы межкультурных коммуникаций* – конференции, обмены, виртуальные культурно-образовательные проекты, предполагающие живое общение между студентами. Межкультурное взаимодействие является одним из наиболее эффективных механизмов органичного заимствования лучшего мирового наследия, определяемый культурологами как *«транснациональный поток»* (Т. Эрикзен), *«глобальный контекст»* (Р. Робертсон), *«принцип культурного развития»* (А.Л. Радугин) [35, 37, 74].

Реализация межкультурного взаимодействия студентов представляет собой значимое условие развитие жизнестойкости, что определяется противоречием между возросшими требованиями к инновационному потенциалу личности в условиях глобализации и системного кризиса – с одной стороны и отсутствием в программах современной системы высшего

образования дисциплин, ориентированных на развитие инновационных качеств личности, востребованных в глобальном информационном и деловом пространстве поликультурного мира – с другой. Средства межкультурной деятельности определены в соответствии с целями и условиями инновационной среды в системе образования, зафиксированными в Стратегии инновационного развития РФ до 2020: 1) виртуальные коммуникации студентов (телемосты, видеовстречи, электронная переписка со студентами зарубежных вузов); 2) локальные занятия, ориентированные на развитие компетенций, составляющих инновационный потенциал личности; 3) совместная проектная деятельность (выполнение студентами межкультурных и междисциплинарных проектов совместно с представителями других культур); 4) научно-профессиональные коммуникации (привлечение студентов к мероприятиям с участием ведущих российских и зарубежных ученых в рамках конференций, форумов, симпозиумов и т.п.).

Исследования проблемы межкультурного взаимодействия имеет свои традиции как в зарубежной, так и отечественной науке: теории межкультурной коммуникации (Р. Коллинз, Н. Луман, М. Маклюэн), общие проблемы межкультурных коммуникаций (Д.Б. Гудков, В.В. Красных, Л.В. Куликова, О.А. Леонтович, Ю.А. Сорокина, В.П. Фурманова и др.), этнопсихологические особенности субъектов межкультурного взаимодействия (А.А. Белика, В.В. Кочеткова, Н.М. Лебедевой, Е.А. Сайко, З.В. Сикевич, Н.Г. Скворцова, Т.Г. Стефаненко и др.), межкультурные коммуникации в единстве психологического, социального, культурологического и аксиологического аспектов (Н.А. Авсеенко, Ж.А. Верховская, Л.И. Гришаева, В.Г. Зинченко, Т.Г. Первиль, В.Е. Черникова и др.); вопросы поликультурного образования (О.С. Газман, А.Н. Джурицкий, В.А. Ершов, А.Г. Козлова, Н.М. Конжиев, И.Л. Краснов, Х. Гамм, Г. Эсингер и др.), интеграционные процессы (Б.Л. Вульфсон, В.В. Горшкова, З.А. Малькова, Л.Л. Супрунова), лингвокультуральных аспектов взаимодействия (С.Г. Тер-Минасова, О.А. Леонтович, Н.Н. Трошина). В контексте межкультурных коммуникаций

значительная роль отводится анализу феномена коммуникативной компетентности. Коммуникативная компетентность личности составляет предмет анализа в работах отечественных (Е.В. Сидоренко, Т.В. Амельченко, Г.Н. Николаевой и др.) и зарубежных (А. Бандура, Т. Гордон, А. Маслоу и др.) авторов. Коммуникативная компетентность в структуре общей профессиональной компетентности специалиста рассмотрена в научных трудах отечественных психологов - Э.Ф. Зеера, И.А. Зимней, Н.В. Кузьминой, А.К. Марковой, Л.М. Митиной и др. Взаимосвязь коммуникаций и компетентности раскрыта в работах отечественных исследователей - А.Г. Асмолова, С.К. Бондыревой, Е.И. Дворниковой, П.М. Козыревой, В.В. Шалина и др. Механизмы формирования коммуникативной компетентности раскрыты в работах теоретического (Г.М. Андреевой, А.А. Бодалева, А.А. Леонтьева, Л.А. Петровской и др.) и прикладного (Ф. Бурнард, Ю.М. Жуков, М. Кипнис, Н.М. Лебедева, И.А. Мальханова, Г.Б. Петровская, Ю. Рот, Е.В. Сидоренко и др.) характера. Не смотря на достаточную проработанность отдельных аспектов изучаемой проблемы (психологическая сущность инновационного потенциала, вопросы модернизации системы образования, сопровождение инновационной деятельности в вузе, цели и условия инновационной среды, прикладные аспекты поликультурного образования, роль коммуникативной компетентности в структуре общей профессиональной компетентности специалиста и т.д.), отмечается дефицит исследований, посвященных теоретическому и методическому обоснованию развития потенциала личности студентов средствами межкультурной деятельности на этапе профессионального обучения.

Реализация инновационных условий научно-образовательной среды вуза в контексте межкультурной деятельности в перспективе может значительно расширить возможности реализации инновационного потенциала, создать основу для свободной ориентации и самореализации личности в глобальном информационном и деловом пространстве поликультурного мира.

В процессе культурного диалога происходит *культурное заимствование* и *культурная диффузия*, предполагающие мирный способ перенесения идей, традиций, ценностей и норм жизни, которые способствуют прогрессу и удовлетворяют те потребности, которые не могут удовлетворить существующие культурные комплексы данного этноса [37].

Именно живой диалог между представителями разных культурных и этнических групп позволяет сделать ценности разных культур объектом личного переживания, рефлексии собственных ценностей и их сравнения с ценностями представителей других культур. Сравнение в данном случае выступает естественным механизмом взаимопонимания и самопознания с последующим проникновением и добровольным присвоением наиболее ресурсных идей и жизненных стандартов [35, 37].

Ж.К. Ионеску в своих работах рассматривает *область культурной сопротивляемости* в качестве цели параллельных проектов во многих странах для того, чтобы лучше понять специфику процесса, который позволяет сохранять устойчивость и толерантность по отношению к жизненным трудностям [30]. Значимость межкультурного взаимодействия как ресурса жизнестойкости находит отражение в провозглашенной инициативе Всемирной организации здравоохранения, согласно которой использование культурных традиций и формирование эмоционального климата, способного улучшить нынешнее положение дел в сфере психического здоровья является наиболее значимой стратегической задачей ВОЗ [14].

### **Вопросы для самопроверки**

1. Охарактеризуйте психологическую сущность и структуру феномена жизнестойкости.
2. Проанализируйте психологические подходы к изучению жизнестойкости.
3. Приведите эквивалентные понятия структурным компонентам жизнестойкости – «вовлеченность», «контроль», «принятие риска».

4. В чем заключается специфика феномена жизнестойкости в сравнении с рядом эквивалентных понятий (адаптация, стрессоустойчивость, жизнетворчество, субъектность и др.)?

5. Охарактеризуйте основные условия и закономерности развития жизнестойкости личности.

6. В чем заключается психологическая специфика развития личности на этапе профессионального обучения?

7. В чем заключается актуальность исследования и развития жизнестойкости в студенческий период?

8. Проанализируйте социальные (этнокультурные) факторы и механизмы развития жизнестойкости.

### Практические задания

1. Пользуясь литературным обзором и списком использованных источников пособия, составьте перечень понятий, отражающих разные аспекты феномена жизнестойкости:

Автор	Понятие	Содержание (компоненты) понятия

2. Операционализируйте феномен жизнестойкости:

Компоненты жизнестойкости	Индикатор	Методика изучения
Контроль		
Увлеченность		
Принятие риска		

3. Подготовьте сообщение на тему «Жизнестойкие идеи в культурных традициях этноса (этнос на выбор докладчика)».

## 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭТНОПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СТУДЕНТОВ

### 2.1. Методики и организация эмпирического исследования этнопсихологических особенностей жизнестойкости студентов

Предмет эмпирического исследования составляют этнопсихологические особенности и условия развития жизнестойкости студентов. В качестве респондентов выступили студенты высших учебных заведений *России*, *Китая*, *Словакии*, *Кыргызстана*, *Польши*, *Болгарии*, *Финляндии*, *Казахстана*, *Беларуси*.

Объем выборки составил **1328** человек, из которых:

- Россия: 200 человек (130 девушек и 70 юношей), средний возраст – 21,1; студенты Уральского государственного педагогического университета и Уральской государственной юридической академии (г. Екатеринбург, Россия).
- Китай: 194 человека (115 девушек и 79 юношей), средний возраст – 21,1; студенты гуманитарных направлений Синьцзяньского педагогического университета (г. Урумчи, КНР).
- Словакия: 190 человек (112 девушек и 78 юношей), средний возраст – 20,2; студенты философского факультета Прешовского университета (г. Прешов, Словакия) (Prešovská univerzita v Prešove).
- Кыргызстан: 164 человека (92 девушки и 72 юноши), средний возраст – 20,5; студенты факультета русской и славянской филологии Кыргызского национального университета им.Баласагына в Бишкеке (г. Бишкек, Кыргызстан).
- Болгария: 200 человек (147 девушек и 53 юноши), средний возраст – 20,9; студенты гуманитарных направлений Софийского университета им. Св. К. Орхидски, г. София, Болгария (Sofia University "St. Kliment Ohridski").

- Польша: 113 человек (86 девушек и 27 юношей), средний возраст – 21,3; студенты гуманитарных направлений Высшей государственной профессиональной школы им. Ст. Пигоня (г. Кросно) и Ягеллонского университета (г. Краков), Польша.
- Финляндия: 79 человек (34 девушки и 45 юношей), средний возраст – 21,0; студенты гуманитарных направлений государственного университета прикладных наук (Metropolia University of Applied Sciences), г. Хельсинки, Финляндия.
- Казахстан: 107 человек (53 девушки и 54 юноши), средний возраст – 20,5); студенты Казахского университета международных отношений и мировых языков им. Абылай Хана в Алматы (г. Алматы, Казахстан).
- Беларусь: 81 человек (41 девушка и 40 юношей), средний возраст – 21,5; студенты гуманитарных направлений Барановичского государственного университета (г. Барановичи, Беларусь).

Репрезентативность выборки обеспечивается её однородностью по *возрасту* (средний возраст = 20,9 ( $\pm 0,7$ )), *социальному статусу* (студенты) и *численности* респондентов (от 80 до 200 человек). Специальность и направления обучения всех респондентов – *гуманитарные*. Однородности по полу достичь не удалось, поскольку в системе гуманитарного образования, традиционно, преобладают девушки. Выборка по каждой стране представлена ее этническими представителями. Этническая принадлежность определялась на основе субъективной культурной самоидентификации респондентов. Контрольной группой в сравнительном анализе выступает российская выборка.

### **Методы и методики исследования**

Методическая процедура исследования этнических особенностей жизнестойкости студентов определялась нами на основе теоретических выводов о ценностно-смысловой основе жизнестойкости, предмета, объекта и цели исследования. Вместе с тем, выбор психодиагностического инструментария был обу-

словлен психометрическими характеристиками методик и возможностью их использования в разных этнических и языковых условиях. Таким образом, исследование психологических характеристик жизнестойкости студентов осуществлялось посредством следующих **методик**:

**1. Тест жизнестойкости** С. Мадди, адаптированный Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой [59]. Опросник включает в себя 45 пунктов, направлен на измерение общего показателя жизнестойкости личности.

Личностная переменная «*жизнестойкость*» характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и успешность деятельности. Эта диспозиция включает в себя три сравнительно автономных компонента:

1) *Вовлеченность* определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности».

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

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

Тест жизнестойкости прошел апробацию на русскоязычной выборке. Результаты апробации позволяют рассчитывать на высокую степень надежности и валидности теста жизнестойкости. Согласно многочисленным исследованиям, результаты теста не зависят от пола, образования и региона проживания.

**2. Тест смысловых ориентаций (СЖО)** Д. Леонтьева [57]. Методика разработана Дж. Крамбо и Л. Махоликом на основе теории стремления к смыслу и логотерапии Виктора Франкла [119] с целью эмпирической валидации ряда представлений из этой теории, в частности, представлений об экзистенциальном вакууме и ноогенных неврозах. Данная русскоязычная версия теста разработана и адаптирована Д.А. Леонтьевым в

1986-88 гг. Надежность и валидность методики подтверждена многократными исследованиями (Д.А. Леонтьев, 1992).

Опросник включает 20 симметричных шкал-вопросов, состоящих из пары альтернативных предложений, между которыми возможны семь градаций предпочтения. Баллы суммируются в пять шкал и общий показатель СЖО, отражающий *субъективное ощущение глубины осмысленности жизни*. Шкалы:

1. *Цели в жизни*. Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Слишком высокие баллы могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию.

2. *Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни*. Высокие баллы по этой шкале указывают на то, что испытуемый воспринимает сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы могут указывать на неудовлетворенность своей жизнью в настоящем.

3. *Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией*. Высокие баллы отражают позитивную оценку пройденного отрезка жизни, ощущение продуктивности и осмысленности прожитой жизни. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным свидетельствуют о концентрации человека в его прошлом (в ущерб настоящему и будущему).

4. *Локус контроля-Я (Я - хозяин жизни)*. Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Соответственно, низкие баллы - неверие в свои силы.

5. *Локус контроля-жизнь или управляемость жизни*. При высоких баллах - убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно

принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы - фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Таким образом, тест позволяет оценить меру ответственности человека за свою жизнь (*локус контроля*) и «источник» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (*цели*), либо в настоящем (*процесс*) или прошлом (*результат*), либо во всех трех составляющих жизни.

**3. Морфологический тест жизненных ценностей** (В. Сопова, Л. Карпушина; 2002) [107]. Методика направлена на изучение ценностно-мотивационной структуры личности и состоит из 112 утверждений, каждое из которых испытуемому необходимо оценивать по 5-балльной шкале.

Результаты апробации и психометрической проверки теста указывают на высокую степень надежности и валидности морфологического теста жизненных ценностей (МТЖЦ). Основным диагностическим конструктом теста являются *терминальные ценности*:

1) *Развитие себя* – ценность познания своих индивидуальных особенностей, постоянное развитие своих способностей и других личностных характеристик.

2) *Духовное удовлетворение* – руководство морально-нравственными принципами, преобладание духовных потребностей над материальными.

3) *Креативность* – стремление к реализации своих творческих возможностей, изменению окружающей действительности.

4) *Активные социальные контакты* – ценность установления благоприятных отношений в различных сферах социального взаимодействия, расширение своих межличностных связей, реализация своей социальной роли.

5) *Собственный престиж* – стремление к признанию в обществе путем следования определенным социальным требованиям.

6) *Высокое материальное положение* – обращение к факторам материального благополучия как главному смыслу существования.

7) *Достижение* – постановка и решение определенных жизненных задач как главных жизненных факторов.

8) *Сохранение собственной индивидуальности* - преобладание собственных мнений, взглядов, убеждений над общепринятыми, защита своей неповторимости и независимости.

Терминальные ценности реализуются по-разному, в различных жизненных сферах:

- 1) *Сфера профессиональной жизни.*
- 2) *Сфера образования.*
- 3) *Сфера семейной жизни.*
- 4) *Сфера общественной активности.*
- 5) *Сфера увлечений.*
- 6) *Сфера физической активности.*

**Процедуры, обеспечивающие адекватность психодиагностических методик новым условиям применения:**

- *Техника двойного перевода* (Д. Кемпбелл, О. Варнер; 1970). Данная техника заключается в переводе с русского языка на язык другой выборки, после чего независимый переводчик переводит текст на русский язык. Процедура проводится до полного устранения рассогласований в формулировке утверждений.

- *Дивергентный подход к переводу*: при обсуждении соответствий учитываются представления о характеристиках жизнестойкости и ценностно-смысловой сферы у исследователей, представляющих разные культурные группы.

- *Внутренняя согласованность* шкал переведенных методик будет проверяться с использованием *Альфы Кронбаха* (с последующей необходимой коррекцией и доведением значения коэффициента до «1»).

- *Содержательная валидность* использованных методик в работе с представителями западной культуры определяется соответствием методик западной научной методологии (единой).

- С целью снижения погрешностей, связанных с *коммуникативными проблемами между исследователем и исследуемыми* во время процедуры, используется совместное проведение тестирования исследователями разных этнических групп.

В итоге, к математико-статистическому анализу было представлено девять групповых матриц, в каждой – по 26 шкал, включающих переменные по параметрам жизнестойкости, жизненных ценностей и смысложизненных ориентаций респондентов.

### **Методы математико-статистической обработки данных**

1. *Критерий Колмогорова-Смирнова* использовался для анализа соответствия переменных закону нормального распределения.

2. Параметрический *t-критерий Стьюдента* для независимых выборок использовался при анализе выраженности эмпирических параметров жизнестойкости между выборками при попарном сравнении. Критерий выбран на основании соответствия переменных в каждой группе закону нормального распределения (от 70 % до 96 %).

3. Непараметрический *U-критерий Манна-Уитни* использовался при анализе выраженности эмпирических параметров жизнестойкости при её высоком уровне и далее – при высоком и низком уровнях у студентов разных этнических групп. Группы формировались методом рандомизации, соответствие переменных закону нормального распределения составило менее 60%.

Эмпирические данные анализировались в нескольких направлениях:

- 1) Сравнительный анализ психологического содержания жизнестойкости российских студентов с аналогичными характеристиками студентов Китая, Словакии, Кыргызстана, Болгарии, Польши, Финляндии, Казахстана, Беларуси (*выявление этнопсихологических особенностей*).

2) Сравнительный анализ психологического содержания жизнестойкости студентов разных этнических групп с группами, имеющими высокий уровень жизнестойкости (*выявление этнопсихологических ресурсов жизнестойкости*).

3) Сравнительный анализ психологического содержания высокой и низкой жизнестойкости студентов разных этнических групп (*выявление психологических особенностей высокой жизнестойкости*).

Таким образом, достоверность результатов и выводов исследования обоснована соответствием эмпирической процедуры теоретическим выводам, надежностью психодиагностического инструментария, репрезентативностью выборки, использованием методов математического анализа, адекватных логике исследования и характеристике выборки.

На основании эмпирически установленных психологических особенностей высокой жизнестойкости разработана программа тренинга жизнестойкости для студентов.

## **2.2. Результаты эмпирического исследования этнопсихологических особенностей и условий развития жизнестойкости студентов**

Первичный анализ эмпирических данных позволил выявить основные количественные тенденции с точки зрения выраженности и психологического содержания жизнестойкости студентов, представляющих разные этнические группы. Уровень жизнестойкости и входящих в нее экзистенциальных установок студентов представлен на рисунке 1.

Согласно профилю средних значений, наиболее *высокой жизнестойкостью* обладают студенты Китая, Финляндии, России, Беларуси. Студенты остальных стран имеют показатели жизнестойкости значительно более низкие и расположенные в одном числовом диапазоне.



Рисунок 1. Средние значения характеристик жизнестойкости студентов всех этнических групп, принявших участие в исследовании

Профиль средних значений выраженности смысложизненных ориентаций студентов представлен на рисунке 2.

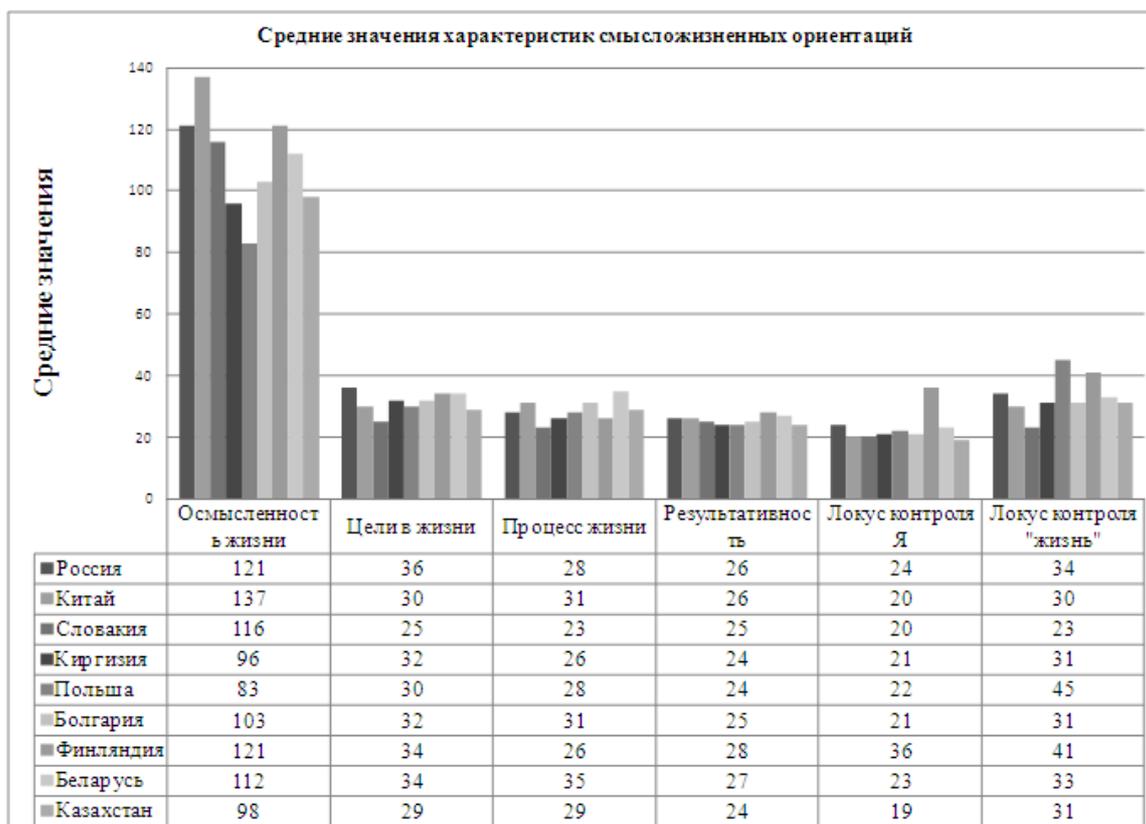


Рисунок 2. Средние значения характеристик смысложизненных ориентаций всех этнических групп, принявших участие в исследовании

Как видно из представленных данных, максимальной степенью осмысленности жизни обладают студенты Китая, минимальной – студенты Польши. Выраженность ориентации на цель в большей мере зафиксирована у российских студентов, максимальный локус контроля – в группе финских студентов.

Ценностный профиль студентов представлен на рисунке 3.



Рисунок 3. Средние значения выраженности значимости жизненных ценностей студентов всех этнических групп, принявших участие в исследовании

Согласно представленным данным, в целом, ценностный профиль указывает на равнозначность основных ценностей для студентов разных этнических групп. Эта тенденция позволяет предположить универсальность ценностной сферы в данной социально-психологической группе (студенчество), что, вероятно, обусловлено процессами глобализации в мировом сообществе. Наибольший разброс средних значений можно отметить по ценности креативности: минимальные значения в группах Польши и Беларуси, максимальные – в группе финских студентов. Обращает на себя внимание

низкий уровень ценности социальных контактов, престижа и достижений в сравнении с общим профилем у польских студентов.

Значимость жизненных сфер для реализации ценностей студентов отражены на рисунке 4.

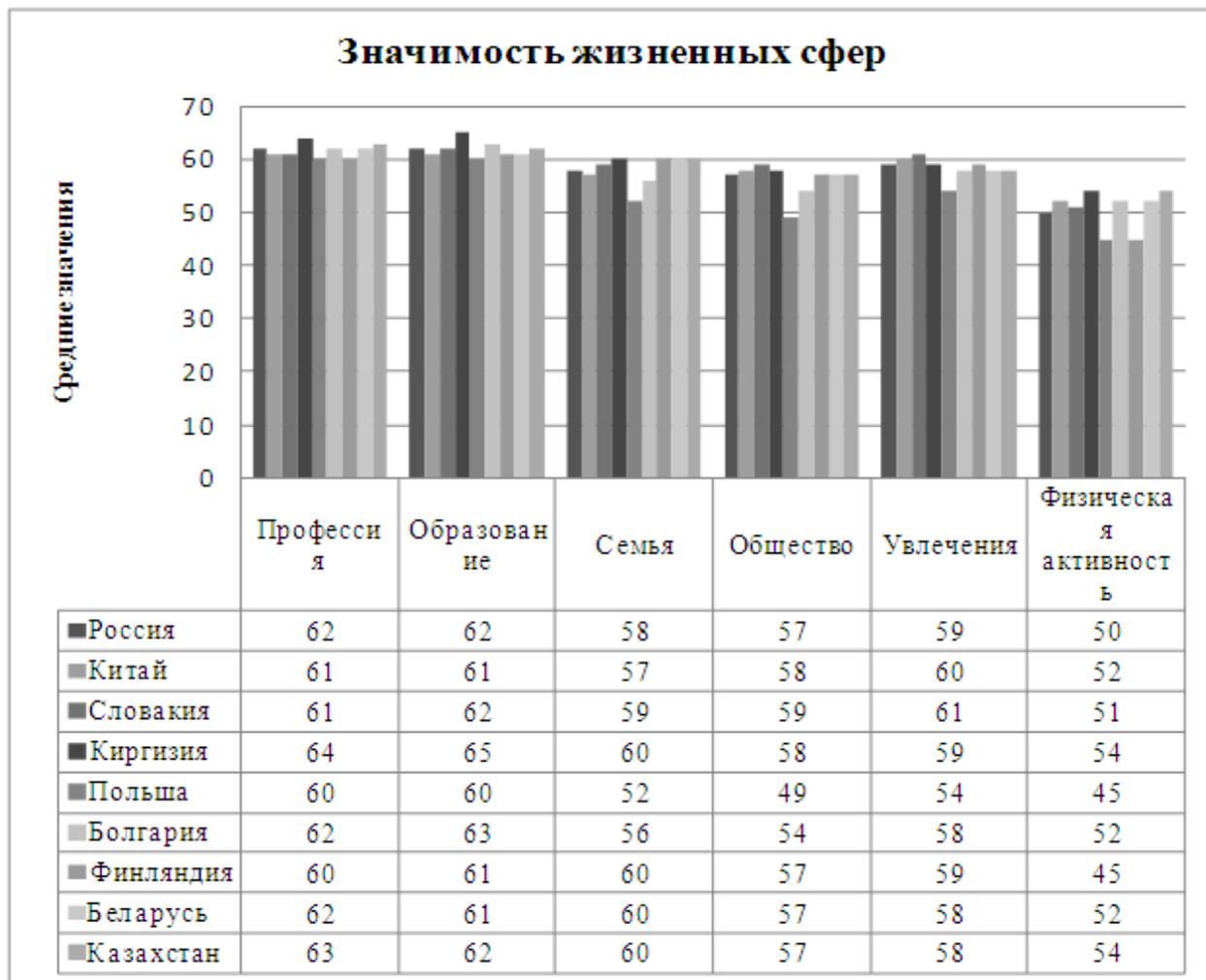


Рисунок 4. Средние значения выраженности значимости жизненных сфер студентов

Как видно из представленного на рис.4 профиля жизненных сфер, значимость профессиональной сферы и образования представляется в равной степени высокой для большинства респондентов. Поскольку, с позиций культурно-исторического и деятельностного подходов, учебно-профессиональная деятельность является ведущим видом деятельности юношеского периода, то данную тенденцию рассматриваем в качестве возрастной особенности респондентов.

С целью выявления статистически-достоверных особенностей и тенденций жизнестойкости в разных этнических группах, мы подвергли эмпирические данные математическому анализу.

### 2.2.1. Жизнестойкость китайских студентов

В результате математико-статистического анализа показателей жизнестойкости в группах студентов России и Китая с использованием критерия t-Стьюдента были установлены достоверные различия (таблица 1).

**Таблица 1**

#### Значимые различия в характеристиках жизнестойкости российских и китайских студентов

Методика	Переменная	Эмпирическое значение t-критерия	Уровень значимости (p)	
<b>Тест жизнестойкости</b>	Жизнестойкость	- 14,7	0,000000	$P \leq 0,001$
	Вовлеченность	- 15,9	0,000201	$P \leq 0,001$
	Принятие риска	- 20,3	0,000101	$P \leq 0,001$
<b>Тест смысложизненных ориентаций</b>	Осмысленность жизни	- 9,3	0,000000	$P \leq 0,001$
	Процесс жизни	- 3,7	0,001210	$P \leq 0,001$
	Локус контроля «Я»	7,4	0,000101	$P \leq 0,001$
	Локус контроля «Жизнь»	5,7	0,000000	$P \leq 0,001$
<b>Морфологический тест жизненных ценностей</b>	Ценность саморазвития	- 6,9	0,00030	$P \leq 0,001$
	Ценность духовной удовлетворенности	-6,1	0,00000	$P \leq 0,001$
	Ценность креативности	-6,4	0,00000	$P \leq 0,001$
	Ценность собственного престижа	4,1	0,00000	$P \leq 0,001$
	Ценность материального благополучия	5,9	0,00001	$P \leq 0,001$

При анализе эмпирических данных по российской и китайской выборке оказалось, что *интегральный показатель жизнестойкости* китайских

студентов статистически выше, чем у российских. Сравнительный анализ отдельных компонентов жизнестойкости показал, что в китайской выборке достоверно более выражены такие компоненты жизнестойкости как «вовлеченность» и «принятие риска». Показатель жизнестойкости «контроль», напротив, статистически-значимо преобладает у респондентов российской группы.

Согласно авторской интерпретации, *вовлеченность* отражает способность личности к максимальному сосредоточению на выполняемой деятельности, непосредственному переживанию процесса жизни и его восприятию как интересного и увлекательного. Преобладание этой установки в структуре жизнестойкости китайских испытуемых соотносится с культурантропологическими данными, характеризующими образ жизни китайцев как сфокусированный именно на ситуации [112].

Центрация китайских респондентов на настоящем подтверждается достоверными различиями в выраженности значений переменной «*Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни*» (по тесту СЖО) - у китайских респондентов эта характеристика значимо преобладает в сравнении с российскими сверстниками.

*Ориентации на процесс жизни* соотносится авторами методики СЖО с концепцией Виктора Франкла, согласно которой единственный смысл жизни состоит в том, что чтобы жить. Этот показатель отражает убежденность испытуемого в том, что сам процесс его жизни является интересным, эмоционально насыщенным и осмысленным. Понятие такой процессуальности и вовлеченности содержательно перекликается с концепцией «потока» М. Чиксентмихайи [127 с.464], в которой состояние потока определяется как оптимальное состояние внутренней мотивации, при которой человек полностью включён в то, что он делает. Подтверждением нашему предположению является достоверно более высокий показатель *осмысленности жизни* в китайской выборке по сравнению с российской.

Следующим различием при анализе жизнестойкости является более высокий показатель «*Принятие риска*» у китайских студентов в сравнении с их российскими сверстниками. Способность принять вызов является отражением философского отношения к трудностям, при котором опасность воспринимается не как угроза, а как сложная задача, решение которой побуждает к непрерывному росту. Такая позиция является одним из наиболее значимых постулатов экзистенциальной психологии и философии, нашедших свое выражение в тезисе Ф. Ницше «Все что не убивает нас, делает нас сильнее». В сравнении с китайскими сверстниками, российские студенты в меньшей мере готовы к принятию риска. Наши данные согласуются с результатами социологического исследования жизненных ценностей россиян, согласно которому в ценностной оси «*Открытость изменениям – сохранение*» россияне устойчиво занимают полюс сохранения и более других европейских народов тяготеют к стабильности и безопасности [99].

В тоже время, у российских респондентов оказались достоверно более высокими показатели по шкалам «*Контроль*» (Тест жизнестойкости), «*Цели в жизни*», «*Локус контроля Я*» и «*Локус контроля - жизнь*» (тест СЖО). Данные значения подтверждают предполагаемую ранее тенденцию российских студентов к ориентации на будущее (при недостаточно выраженной ориентации на настоящее).

Если соотносить контроль со степенью принятия риска в экзистенциальном ключе, то данные характеристики могут быть интерпретированы как полярные категории. Если *контроль*, свойственный российским студентам, отражает веру в то, что любой человек может оказать влияние на ход жизненных событий, то *принятие риска*, более выраженное у китайских респондентов, напротив, выражает непосредственное переживание и невозможность заблаговременного предсказания своих действий, что исключает возможность полного контроля. В процессе адаптации теста жизнестойкости на русскоязычной выборке Д.А. Леонтьевым с соавторами, также, были выявлены отрицательные корреляции между показателями

контроля и принятия риска. Эти данные были получены в выборке слушателей курсов позитивной психологии, что косвенно указывает на линейную зависимость между проявлением интереса к экзистенциальным вопросам и принятием риска [59].

Неоднозначность роли установки «*контроль*» в жизнестойкости находит свое подтверждение в ходе исследований самого автора концепции жизнестойкости. С. Мадди выявил положительные значимые корреляции между показателем контроля и поведенческим синдромом «А», выражающими психологическую предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям (Леонтьев Д.А., Рассказова; 2006). Исходя из этого, мы можем предположить, что высокая степень выраженности установки «контроль» является стрессогенным фактором для организма и, в частности, для сердечно-сосудистой системы человека. Возможно, высокий уровень жизнестойкости предполагает контроль не высокий, но соразмерный действительности, в которой не все можно контролировать, что соответствует традиционным для культуры востока фатализмом, верой в невозможность и ненужность изменений, предназначенных судьбой [114].

Резюмируя анализ различий в выраженности характеристик жизнестойкости студенческой молодежи, в качестве этнической особенности китайских студентов мы можем констатировать значительно более высокий уровень развития *экзистенциальных установок* в сравнении с их российскими сверстниками (высокая степень вовлеченности и принятия риска при соразмерном действительности уровне контроля).

Исходя из теоретических положений о ценностной детерминации жизнестойкости, обратимся к анализу различий в выраженности значений терминальных ценностей, значимых жизненных сфер и смысложизненных ориентаций российских и китайских студентов.

Согласно проведенному анализу, для респондентов китайской выборки наиболее значимыми оказались *ценности саморазвития, духовного удовлетворения и креативности*. Для российских студентов достоверно более высокую

ценность представляют *ценности собственного престижа и материального благополучия*. Таким образом, вектор жизнедеятельности китайских студентов определяется ценностями духовного содержания, российских – утилитарного.

Итак, жизнестойкость китайских респондентов характеризуется высоким уровнем экзистенциальных установок – вовлеченность и принятие риска, ориентацией на настоящее, преобладанием духовных ценностей (саморазвитие, креативность, духовное удовлетворение).

Психологическое содержание жизнестойкости российских респондентов отличается выраженной тенденцией контроля и ориентацией на будущее при отсутствии источников смыслообразования и процессуальности в настоящем. При этом вектор потребностного будущего определяется ценностями утилитарного характера. Возможно, сосредоточенность на целях и будущих событиях лишает личность гибкости восприятия процесса жизни в целом. В свою очередь, такая избирательность внимания снижает широту охвата сигналов и точность ориентации в настоящем. Исходя из этого, чем ниже степень ориентации в настоящем, тем ниже готовность к принятию риска. Соответственно, любая ситуация риска и неопределенности будет восприниматься такой личностью как опасная и психотравмирующая, а хроническое состояние стресса будет значительно сужать когнитивные возможности преодоления и способности личности к эмоциональной саморегуляции, что будет иметь разрушительные последствия для психики и организма человека.

По своему психологическому содержанию характеристики жизнестойкости в китайской выборке относятся к установкам и ценностям экзистенциалистского характера. В свою очередь, экзистенциалистское мировоззрение обеспечивает устойчивость личности в ситуациях риска и неопределенности, ориентирует на открытость новому опыту, освобождает от страха изменений. Такое экзистенциалистское мировосприятие лежит в основе более объективной оценки, а значит и более адекватной реакции на события жизни на психическом и соматическом уровнях функционирования человека [44, 45, 50].

## 2.2.2 Жизнестойкость словацких студентов

Обратимся к сравнительному анализу характеристик жизнестойкости в выборках российских и словацких студентов (таблица 2).

**Таблица 2**

**Значимые различия в характеристиках жизнестойкости  
российских и словацких студентов**

Методика	Переменная	Эмпирическое значение t-критерия	Уровень значимости (p)	
<b>Тест жизнестойкости</b>	Жизнестойкость	13,7	0,0000	$P \leq 0,001$
	Вовлеченность	8,4	0,0001	$P \leq 0,001$
	Контроль	13,9	0,0012	$P \leq 0,001$
<b>Тест смысложизненных ориентаций</b>	Результативность жизни	2,8	0,0101	$P \leq 0,001$
	Локус контроля «Я»	8,8	0,0000	$P \leq 0,001$
<b>Морфологический тест жизненных ценностей</b>	Ценность саморазвития	7,6	0,0021	$P \leq 0,001$
	Ценность духовной удовлетворенности	8,8	0,0005	$P \leq 0,001$
	Ценность креативности	6,8	0,0040	$P \leq 0,001$
	Ценность собственного престижа	3,5	0,0011	$P \leq 0,001$
	Ценность материального благополучия	6,9	0,0011	$P \leq 0,001$
	Ценность сохранения собственной индивидуальности	2,0	0,0001	$P \leq 0,001$

Согласно данным сравнительного анализа, представленным в таблице 2, *интегральный показатель жизнестойкости* и ее компонентов – *вовлеченность* и *контроль* – статистически-значимо преобладают в российской выборке. Выявленные тенденции позволяют предположить, что российские студенты в большей мере, чем их словацкие сверстники, способны выдерживать

стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и работоспособность.

В основе более высокой жизнестойкости российских испытуемых (в сравнении со словацкой выборкой) зафиксировано две экзистенциальных установки – *вовлеченность* и *контроль*. Как было рассмотрено выше (при анализе показателей российской и китайской выборок), вовлеченность отражает эмоциональный интерес личности к деятельности, оптимальную степень сосредоточенности на процессе жизни. В свою очередь, такая позитивная процессуальность является значимым ресурсом жизнестойкости. С точки зрения деятельностного подхода, вовлеченность способствует как «проявлению», так и ее развитию в разных аспектах – когнитивном, эмоциональном, поведенческом, смысловом (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев). С позиций гуманистического подхода, вовлеченность в деятельность обеспечивает удовлетворение базовой потребности человека – самоактуализацию. В рамках психодинамического подхода вовлеченность анализируется в терминах сублимации как единственного здорового механизма психологической защиты личности от невротического напряжения. Таким образом, с позиций основных психологических концепций вовлеченность способствует постоянному развитию личности, уверенности и способности к философскому осмыслению проблем, своевременному освобождению от накопившегося напряжения и снижению чувствительности к стрессовым воздействиям за счет расширения кругозора и сфер реализации. Наше предположение согласуется с позицией М. Селигмана [102], который связывает «поток» с состоянием психологического роста, характеризующегося накоплением психологических ресурсов.

Другим выраженным компонентом жизнестойкости российских студентов является *контроль*, представляющий собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Выше мы рассматривали вопрос соразмерности контроля реальным условиям жизни и пришли к выводу,

что его чрезмерная выраженность может иметь негативные последствия для психического и соматического здоровья. Тем не менее, при любой степени выраженности данная установка отражает более активную жизненную позицию и инициативность. В данном случае деятельностная активность достоверно более выражена у российских испытуемых в сравнении со словацкими. Этот факт подтверждается и высокими значениями в выборке россиян по шкале «*Локус контроля-Я (Я - хозяин жизни)*», что соответствует представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле.

Низкие баллы по шкалам «*Контроль*» и «*Локус контроля Я*» в словацкой выборке отражают тенденцию неверия в свои силы контролировать события собственной жизни. Возможно, причиной тому являются политические и исторические факторы жизни словаков. В 90-е XX века в социально-политическом статусе Словакии произошли два существенных изменения. Первое – это вступление в Европейский Союз, второе – разделение Чехословакии на Чехию и Словакию. Как следствие, Словакия стала независимой республикой. В условиях социально-политических преобразований обострились многие социальные проблемы, что могло способствовать развитию пессимизма, апатии, пассивного отношения к жизни. На наш взгляд, одним из таких факторов может быть высокий уровень безработицы и неудовлетворенности студентов системой образования в Словакии. Согласно данным Евростата, среди молодых словаков в возрасте от 18 до 24 лет каждый третий (более 35%) является безработным. Опрос общественного мнения, проведенный Институтом по развитию Словакии и совместно с общественной инициативой «За улучшения условий для молодых людей», показал, что 52% опрошенных словацких студентов считают неудовлетворительным уровень подготовки молодых специалистов в вузах или колледжах [147]. В целом же, эти данные свидетельствуют о разочаровании молодежи в возможностях политических институтов и системы образования

обеспечить достойный уровень жизни, профессиональной занятости и компетентности [48, 136].

Что касается специфики российской жизни, то безработица и неудовлетворенность системой образования – это лишь часть социальных проблем, с которыми сталкивается молодежь. Для российского общества характерна более напряженная и стрессогенная ситуация (межэтнические конфликты, высокий уровень преступности и коррупции, алкоголизм и наркомания, плохая экология, социально-экономическое расслоение общества, проблемы в сфере здравоохранения и жилищной политики и т.д.). В сложившихся условиях, активное проявление личности в различных сферах жизни значимо как социальный лифт, позволяющий перейти на более высокий уровень жизни в социальной иерархии (степень социально-экономического расслоения населения России является одной из самых высоких в мире). Вероятно, более комфортные условия жизни в Словакии в меньшей степени мотивируют молодежь на активность и преодоление в различных сферах жизни. Гипотетически, меньшая активность словацкой молодежи может иметь и исторические предпосылки, и, в частности, долгое отсутствие собственной государственности. На протяжении полутора тысяч лет (начиная с VII века) Словакия являлась частью других государств (Само, Венгрия, Австро-Венгрия, Чехословакия) и лишь в 1993 году обрела собственную государственность. Исходя из этого, можно предположить, что этнический опыт социальной активности словаков находится на стадии становления [48, 136].

По степени выраженности третьей составляющей жизнестойкости – «*принятие риска*» - значимых различий не выявлено. Возможно, данная установка в целом не свойственна западной ментальности (в отличие от восточной).

Относительно *осмысленности жизни* студентов обеих выборок значимых различий, также, не выявлено, однако установлены достоверно разные значения по отдельным характеристикам данного показателя. Так, у российских респондентов преобладают значения по шкалам «*Результативность жизни*

или удовлетворенность самореализацией» и «Локус контроля-Я (Я - хозяин жизни)» (различия в установках на контроль были интерпретированы выше). Высокие баллы по шкале *результативности жизни* отражают позитивную оценку личностью пройденного отрезка жизни, ощущение продуктивности и осмысленности прожитой жизни. Можно предположить, что большая удовлетворенность российских студентов связана с уже рассмотренной выше их большей деятельностной активностью в целом. Меньшая удовлетворенность пройденным отрезком жизни словацких студентов, соответственно, объяснима с точки зрения их менее активной самореализации и недостаточного опыта социальной активности.

Резюмируем анализ этнопсихологических особенностей жизнестойкости словацких студентов. Итак, в сравнении с российскими респондентами, словацкие обладают менее выраженными показателями жизнестойкости и ее установок: вовлеченность и контроль. В словацкой выборке зафиксирован сравнительно более низкий уровень ориентации на будущее и менее выраженная степень ценностной насыщенности.

Результаты нашего исследования согласуются с данными сравнительного анализа ценностей россиян и европейских народов, проведенного социологами Экспертного института ВШЭ [99]. По итогам исследования ценностей среди жителей 25 европейских стран, словаки и россияне, как представители постсоциалистических стран, демонстрируют схожие позиции. Однако для россиян несколько более значимыми являются ценности *самостоятельности и достижений*, тогда как для словаков более значима ценность *традиций*.

Отсутствие специфики предпочтения жизненных сфер самореализации между российской и словацкой выборкой мы интерпретируем как социально-возрастную особенность студенчества, свободную от культурных и этнических детерминант.

### **2.2.2 Жизнестойкость кыргызских студентов**

Результаты математико-статистического анализа характеристик жизнестойкости российских и кыргызских студентов представлены в таблице 3.

Согласно представленным в таблице 3 данным, *общий показатель жизнестойкости* и ее составляющих «вовлеченность» и «контроль» статистически значимо преобладают в российской выборке студентов. По шкале «принятие риска» значимых различий не выявлено (но абсолютный показатель принятия риска выше в кыргызской выборке).

*Осмысленность жизни* и все её составляющие – показатели ориентации на *цели и процесс, удовлетворенность самореализацией, локус контроля «Я» и локус контроля «жизнь»* – также, достоверно более выражены в выборке российских респондентов.

Изначально мы предполагали, что жизнестойкость кыргызской молодежи будет выражена более значимо. В своем предположении мы исходили из исторических и этнопсихологических данных: кыргызы — один из древнейших народов, населяющих Среднюю Азию. Многовековая борьба за национальную независимость способствовала его особому сплочению, стремлению к взаимопомощи при решении любых проблем. К числу национально-психологических особенностей кыргызов исследователи относят такие черты, как трудолюбие, честность, исполнительность, сообразительность, способность сохранять присутствие духа в сложных обстоятельствах, храбрость, развитые волевые качества, выносливость, упорство в преодолении трудностей [47, 52].

Все эти характеристики, имеющие тысячелетнюю историю становления, соотносятся с содержанием жизнестойкости, предполагающей силу духа и физическую выносливость в противостоянии жизненным трудностям. Облик стойкого духом и телом кыргыза зафиксирован и в героическом эпосе, центральной фигурой которого является богатырь Манас, воспевающий мужество, стойкость, умение переносить трудности, любовь к Родине, готовность к ее защите от врагов. Другим этническим ресурсом жизнестойкости кыргызов, отличающим их от представителей других среднеазиатских национальностей, является

опыт широкого межнационального общения, что позволяет им быстрее адаптироваться в многонациональных коллективах [39, 108].

**Таблица 3**

**Значимые различия в характеристиках жизнестойкости российских и кыргызских студентов**

Методика	Переменная	Эмпирическое значение t-критерия	Уровень значимости (p)	
<b>Тест жизнестойкости</b>	Жизнестойкость	10,2	0,0012	$P \leq 0,001$
	Вовлеченность	5,6	0,0000	$P \leq 0,001$
	Контроль	11,3	0,0034	$P \leq 0,001$
<b>Тест смысложизненных ориентаций</b>	Осмысленность жизни	7,9	0,0011	$P \leq 0,001$
	Цели в жизни	4,1	0,0000	$P \leq 0,001$
	Процесс жизни	4,3	0,0037	$P \leq 0,001$
	Результативность жизни	2,5	0,0052	$P \leq 0,001$
	Локус контроля «Я»	5,2	0,0010	$P \leq 0,001$
	Локус контроля «Жизнь»	4,6	0,0000	$P \leq 0,001$
<b>Морфологический тест жизненных ценностей</b>	Ценность сохранения собственной индивидуальности	-4,3	0,0000	$P \leq 0,001$
	Значимость сферы профессиональной жизни	-2,8	0,0031	$P \leq 0,001$
	Значимость сферы обучения и образования	-3,5	0,0002	$P \leq 0,001$
	Значимость сферы семейной жизни	-3,087	0,0004	$P \leq 0,001$
	Значимость сферы физической активности	-3,319	0,0013	$P \leq 0,001$

Исходя из теоретических выводов о ценностной детерминации мировосприятия и социального поведения личности (А. Маслоу, В. Франкл, М. Рокич, А. Адлер, Б.С. Братусь, Д.А. Леонтьев и др.), мы связываем снижение потенциала жизнестойкости с модернизацией традиционной культуры, ценностных и смысловых ориентиров, ранее определявших регуляцию поведения и системную способность личности противостоять негативным факторам. Наше предположение подтверждается официальной статистикой, отражающей реальные тенденции в социальной ситуации личностного развития молодежи Кыргызстана. Согласно данным ИА «Акипресс», более 70% процентов безработных в Кыргызстане составляет молодежь. Официально в

стране за последние годы в 8 раз увеличилось количество молодежи, употребляющей алкогольные напитки. Только официально в Кыргызстане зарегистрировано 36 тыс. больных хроническим алкоголизмом и более 10 тыс. наркозависимых. Более 60% юношей Кыргызстана не годны к армейской службе по состоянию здоровья. Все эти тенденции зафиксированы на фоне общей политической нестабильности и экономических проблем. Если сравнивать экономические показатели Кыргызстана и России, то кыргызская экономика составляет только 0,5% от экономики РФ. По данным ИА REX, покупательная способность населения Кыргызстана для бизнес-кругов РФ, РК и РБ делает практически нулевой её значимость как рынка. Агрокультура, легкая промышленность, горнодобыча и водно-энергетический комплекс, также, находятся в состоянии близком к коллапсу [29, 143].

При сравнении ценностного содержания жизнестойкости российских и кыргызских студентов существенных различий по большинству ценностей не выявлено. Однако в кыргызской выборке зафиксировано статистически достоверное преобладание *ценности сохранения собственной индивидуальности*.

Согласно интерпретации авторов методики морфологического теста жизненных ценностей, стремление к сохранению собственной индивидуальности отражает преобладание собственных мнений, взглядов, убеждений над общепринятыми, приоритет собственной неповторимости и независимости над общественными интересами. На наш взгляд, выявленная тенденция, также, имеет социально-политические предпосылки. После обретения в 1991 статуса суверенного государства, в Киргизии начались социально-политические преобразования, следствием которых стало изменение в понимании людьми собственности в направлении от «все общественное, и ничто не мое» на принятие частной собственности, то есть строгое различие между «моим» и «государство». Эти изменения оказали большое влияние на поведение и действия людей всех возрастов, способствовали появлению не всегда желаемого уровня индивидуализации и социальной дезинтеграции исходного отношения.

Возможно, данные результаты не являются стабильной этнической характеристикой, а отражают критический период социально-экономического развития Кыргызстана. Поскольку ценности одновременно являются и отражением общественных преобразований, и основой потенциала жизнестойкости личности, то эмпирически выделенные особенности жизнестойкости кыргызских студентов объяснимы ситуацией политической нестабильности, девальвации традиционных ценностей при отсутствии новых ориентиров для личностного и национального самоопределения, адекватных происходящим в стране и в мире переменам.

Вместе с тем, при анализе жизненных сфер реализации студентов отмечается статистически-значимое преобладание значимости для кыргызских респондентов *профессиональной сферы, семьи, сферы образования и физической активности*. Выявленные тенденции отражают высокую значимость для кыргызских респондентов *профессиональной деятельности*. Студенты готовы в будущем отдавать много времени своей работе, включаться в решение производственных проблем, считая при этом, что профессиональная деятельность является главным содержанием жизни человека. Уже на этапе профессионального обучения испытуемые стремятся к повышению уровня своей образованности, расширению кругозора (значимость *сферы образования*). Вместе с тем, помимо профессиональной и учебной сфер, для кыргызских студентов большую роль играет *благополучие в семье*. Если рассматривать семью как один из важнейших источников сохранения и трансляции ценностей, то значимость института семьи для кыргызских респондентов может являться значимым ресурсом для развития жизнестойкости. Другим ресурсом в развитии потенциала кыргызской молодежи является стремление к *физической активности и физической культуре* как элементам общей культуры и гармонизации жизни человека. Значимость физической культуры в студенческой среде позволяет рассчитывать на возвращение здорового образа жизни как нормы.

Выявленное несоответствие между ценностями (не выраженная структура в сравнении с российской выборкой) и значимостью основных сфер жизни, также, соответствует нашему предположению *о девальвации традиционных ценностей и отсутствии новых ориентиров* в условиях социально-политических преобразований Кыргызстана. Согласно авторам методики МТЦЖ, значимость любой ценности является критерием *осознанного* отношения субъекта к явлению, жизненному факту, объекту и субъекту. Авторы методики аргументируют свое понимание результатами исследований, в которых было показано, что эффективность жизнедеятельности человека определяется тем, насколько ясно осознается им цель и смысл деятельности. При этом самобытность человека вырабатывается относительно основных ценностей, признаваемых в обществе. Следовательно, отсутствие на данном этапе устойчивой системы общественных ценностей обуславливает размытость ценностей индивидуальных. Однако коренные преобразования общества и государства не снизили значимость семейных связей и традиций, что может составить основу для развития жизненного потенциала студенческой молодежи.

Итак, согласно проведенному анализу, кыргызские респонденты обладают достоверно более низким уровнем жизнестойкости в сравнении с российскими. Обобщая результаты сравнительного анализа, отметим, что этнопсихологические особенности жизнестойкости кыргызских студентов определяются более низкими (в сравнении с российскими респондентами) показателями вовлеченности и процессуальности, контроля (как установки и внутреннего локуса), осмысленности жизни, ориентации на будущее, удовлетворенности прошлым. Эти этнопсихологические особенности кыргызских студентов мы рассматриваем как ограничения потенциала жизнестойкости молодёжи.

Вместе с тем, этнопсихологическими ресурсами кыргызских студентов являются выраженные ценности сохранения собственной индивидуальности и ориентация на такие сферы самореализации как образование, профессия и физическая активность.

Более низкий потенциал жизнестойкости кыргызской молодежи мы интерпретируем как следствие затянувшегося периода политической и экономической нестабильности, социальной напряженности, тотальной трансформации традиционной системы общественных устоев и ценностей. Принимая во внимание размытость ценностной системы, стратегическим направлением в развитии жизнестойкости киргизских студентов может являться рефлексия и осознание личностных ценностей, определяющих вектор активности личности и ее устойчивость в ситуациях нестабильности [47, 52].

### **2.2.3 Жизнестойкость болгарских студентов**

Результаты математико-статистического анализа характеристик жизнестойкости российских и болгарских студентов представлены в таблице 4.

Согласно представленным данным, этнопсихологическая особенность жизнестойкости болгарских студентов состоит в достоверно меньшей выраженности значений жизнестойкости и ее составляющих – установок «контроль» и «вовлеченность». Также, результаты указывают на значимо менее выраженный показатель осмысленности жизни в группе болгарских студентов. С позиций культурно-исторического подхода, составившего теоретическую основу нашего исследования, мы рассматриваем в основе индивидуальной системы ценностей, составляющей потенциал жизнестойкости, ценности, укорененные в этнической культуре (Л.С. Выготский, А.Р. Лурия, С.Л. Рубинштейн и др.). Роль этнических традиций в развитии личности подтверждена целым рядом современных отечественных и зарубежных исследований (Коваль, 1994, 1998; Лебедева, Татарко, 2007, 2009; Varro, McCleary, 2003, 2006; Dana, 2009; Benjamin, Choi, 2009) [65]. С целью интерпретации выявленной специфики жизнестойкости, рассмотрим основные вехи в становлении этнической культуры болгар, детерминирующих жизнестойкость современной молодежи.

Таблица 4

**Значимые различия в характеристиках жизнестойкости  
российских и болгарских студентов**

Методика	Переменная	Эмпирическое значение t-критерия	Уровень значимости (p)	
Тест жизнестойкости	Жизнестойкость	11,8	0,0002	$P \leq 0,001$
	Вовлеченность	5,8	0,0000	$P \leq 0,001$
	Контроль	13,3	0,0004	$P \leq 0,001$
Тест смысложизненных ориентаций	Осмысленность жизни	13,1	0,0011	$P \leq 0,001$
Морфологический тест жизненных ценностей	Значимость семьи	8,8	0,0001	$P \leq 0,001$

Становление болгарской государственности относится к VII веку и связано со смешением двух культур – тюркской и славянской. Важным этапом культурно-исторического процесса стало образование византийско-славянской общности в IX в. и утверждение православного вероисповедания как основы болгарской этнической идентичности. Историки отмечают, что духовная близость культур византийско-славянской общности оказалась неподвластной разрушению в результате военных и политических экспансий из Азии и со стороны западной Церкви (Полывянный Д.И., 2000). Приверженность болгарского народа византийской культурно-цивилизационной ориентации определила духовную близость с русским этносом. Современные психолингвистические исследования показали высокую степень сходства нравственных принципов и ценностных установок русских и болгар (Сабуркина Н.В., 2005).

Помимо общих оснований, существует специфика формирования этнопсихологических особенностей русских и болгар. На формирование болгарского характера серьезное влияние оказала частая смена культурных и политических влияний. В период османского владычества болгары были лишены своей государственности на протяжении пяти веков (XIV – XIX в.в.). Поиск путей сохранения себя и самобытности с риском для жизни на

протяжении столетий позволил сформировать значимую этносоциальную характеристику болгар – гибкость, толерантность и *адаптивность к различным культурным моделям* (Г. Гачев, 1988). В контексте концепции жизнестойкости этим чертам могут соответствовать характеристики «*контроль*» и «*принятие риска*».

Первая экзистенциальная установка (*контроль*) представляет собой убежденность в том, что «борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован» (Д.А. Леонтьев, 2006; С.4). В данном историческом опыте речь идёт о борьбе не физического, но духовного уровня в соответствии с философской позицией школы стоиков, разделявших *свободу действий*, которая невозможна в человеческом обществе и *свободу духа*, которая делает человека свободным, не зависимо от обстоятельств (Сенека Л., 2011). Духовная стойкость позволила болгарскому народу сохранить свой язык, культуру и вероисповедание, не смотря на длительное и жесточайшее давление турецкого ига.

Вторая установка (*принятие риска*) отражает убежденность человека в том, что «все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного» (Д.А. Леонтьев, 2006; С.4). Вероятно, это жизнестойкое убеждение позволило болгарам извлечь из негативной ситуации позитивный опыт психологической защиты. На наш взгляд к такому конструктивному опыту защиты себя от непереносимых трудностей можно отнести такие черты болгарского национального характера как *веселость* и *трудолюбие* (Г. Гачев, В.А. Колесник, Н.В. Бардина, А. Петрова, Л.А. Демиденко). Г. Гачев (1988) пишет о том, что именно длительное порабощение заставило болгар создать свою философию, пронизанную юмором, примиряющую с невыносимым положением в условиях ига. Эти же условия, а именно «принижение к земле», по мнению Г. Гачева (1988), являются причиной порождения телесности (с болг. «землянности») болгар. Вложив в уход за землей всю свою духовную

активность, болгары относятся к её плодам не потребительски, а созерцательно–духовно как к произведению художественного творчества. Трудолюбие, любовь к земле, телесность болгар отражены в типичной для них репрезентации окружающей действительности через призму бытовой и сельскохозяйственной деятельности (Гачев Г., 1999; Сабуркина Н.В., 2005 и др.). Современные психолингвистические исследования, также, выделяют в качестве ключевых когнитивных зон носителей болгарской ментальности: *телесность, трудолюбие, родственные связи, дружелюбие, красота, простота, веселость и сладость* (Вержбицкая А., Гачев Г. и др.). Черты болгарского национального характера, выкристаллизованные в культурно-историческом опыте, сформировали конструктивный механизм психологической защиты (своего рода, *сублимацию* на этническом уровне), который не искажает реальность, но примиряет с ней и составляют основу высокой жизнестойкости.

Вместе с тем, не смотря на колоссальный этнопсихологический потенциал, показатель жизнестойкости болгарских студентов статистически-достоверно ниже значения жизнестойкости российских респондентов по всем параметрам. Более того, уровень жизнестойкости болгарских испытуемых является одним из наиболее низких в выборке, в которую вошли студенты Китая, России, Словакии, Польши, Казахстана, Кыргызстана, Беларуси, Финляндии (таблица 4.1.). Данный эмпирический факт мы склонны интерпретировать как следствие ослабления механизмов передачи этнокультурного опыта старших поколений младшим, что характерно для периодов нестабильности ценностно-нормативных систем, тотальной трансформации духовных и материальных основ жизни общества. Семья традиционно являлась одним из важнейших каналов передачи духовного наследия, жизнестойких идей и стратегий народа. Однако распределение средних значений значимости жизненных сфер показало, что семья в иерархии ценностей болгарских студентов находится на одном из последних мест (таблица 4.2.). Среди респондентов других этнических групп болгарские студенты, также, в меньшей мере отмечают значимость семьи (таблица 4.2.).

**Таблица 4.1.**

**Средние значения характеристик жизнестойкости**

Группа/среднее значение	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Россия	100,280	39,9300	44,2800	16,1900
Китай	125,7732	52,3093	45,9897	27,4742
Словакия	78,7474	34,0789	27,9000	16,7684
Кыргызстан	81,1220	35,1707	29,5183	16,3720
Польша	79,05310	33,99115	28,61947	16,44248
Болгария	81,3750	33,9700	30,1050	17,2600
Финляндия	103,6329	38,7468	47,6835	17,2025
Беларусь	93,3245	42,3424	32,1234	23,2123
Казахстан	79,3232	34,2323	29,1111	15,5432

**Таблица 4.2.**

**Средние значения показателей значимости сфер жизни**

	Россия	Китай	Словакия	Киргизия	Польша	Болгария	Финляндия	Беларусь	Казахстан
Профессия	62	61	61	64	60	62	60	62	63
Образование	62	61	62	65	60	63	61	61	62
Семья	58	57	59	60	52	56	60	60	60
Общество	57	58	59	58	49	54	57	57	57
Увлечения	59	60	61	59	54	58	59	58	58
Физическая активность	50	52	51	54	45	52	45	52	54

По-видимому, утрата межпоколенных связей на фоне серьезных экономических и социально-политических проблем в стране лишают молодое поколение того потенциала, который позволил многим поколениям болгар совладать с жизненными трудностями, не утратив жизнеспособности и веры в себя. Согласно данным Евростат за 2014 год [26], Болгария является одной из самых бедных стран Евросоюза и лидером по отрицательному приросту и смертности населения. Уже к 2012 году доля работоспособного населения страны составляла 14,4%, а пенсионного возраста 23,8% и эта ситуация

продолжает усугубляться, в среднем, за период с 1898 году из Болгарии эмигрировало 1,5 млн. человек трудоспособного населения. Уровень безработицы молодёжи (до 24 лет) достигает рекордных 28% при общем уровне безработицы в ЕС 8,2%. В рейтинге исследовательской компания [The Economist Intelligence Unit](#) [26], Болгария в 2014 году вошла в категорию стран с высоким риском социальной напряженности. В этих условиях молодежь предпочитает не преобразование ситуации, а бегство от нее, что подтверждается ежегодным оттоком из страны от 20 000 до 25 000 болгар в возрасте от 25 до 39 лет [26]. В результате бегства и отказа от жизненных целей и уникальных смыслов жизни молодых людей, формируется *экзистенциальный вакуум* (В. Франкл, 1990), что в нашем исследовании отражено в более низких показателях уровня осмысленности жизни болгарских студентов.

Обобщая анализ этнопсихологических особенностей жизнестойкости болгарских студентов, отметим особенности, выделенные в сравнении с российскими респондентами: более низкие показатели жизнестойкости, вовлеченности, установки на контроль, осмысленности жизни, значимости семейных ценностей. Данные особенности мы интерпретируем как следствие ослабления межпоколенных механизмов передачи жизнестойких ресурсов совладания с жизненными трудностями, кристаллизованными в этнокультурном опыте болгар. С нашей точки зрения, утрата этнопсихологических ресурсов обусловлена процессами глобализации, сменой геополитических ориентиров, нравственных стандартов и ценностных ориентаций (в том числе снижением ценности семьи). Исходя из этого, одним из путей решения проблемы жизнестойкости молодежи может являться сохранение национальной культуры и национальной идентичности в условиях глобализации.

#### **2.2.4 Жизнестойкость польских студентов**

Результаты математико-статистического анализа характеристик жизнестойкости российских и польских студентов представлены в таблице 5.

Таблица 5

**Значимые различия в характеристиках жизнестойкости  
российских и польских студентов**

Методика	Переменная	Эмпирическое значение t-критерия	Уровень значимости (p)	
<b>Тест жизнестойкости</b>	Жизнестойкость	12,2	0,0012	$P \leq 0,001$
	Вовлеченность	6,1	0,0000	$P \leq 0,001$
<b>Тест смысло-жизненных ориентаций</b>	Осмысленность жизни	17,9	0,0011	$P \leq 0,001$
	Цели в жизни	4,1	0,0000	$P \leq 0,001$
	Локус контроля «Жизнь»	-8,6	0,0000	$P \leq 0,001$
<b>Морфологический тест жизненных ценностей</b>	Ценность социальных контактов	4,5	0,0000	$P \leq 0,001$
	Ценность собственного престижа	5,1	0,0000	$P \leq 0,001$
	Значимость сферы общественной жизни	5,5	0,0001	$P \leq 0,001$

Согласно представленным в таблице 5 данным, российские респонденты обладают более высоким уровнем жизнестойкости в сравнении с польскими. Содержательно витальный потенциал российской молодёжи обеспечен более высоким уровнем *вовлеченности*, определяемой как способность к максимальному сосредоточению на выполняемой деятельности, непосредственному переживанию процесса жизни и его восприятию как интересного и увлекательного. Понятие такой процессуальности перекликается с концепцией «потока» М. Чиксентмихайи (2011). Поток определяется автором как оптимальное состояние внутренней мотивации, полного включения человека в то, что он делает. На наш взгляд, вклад вовлеченности в жизнестойкость объясним с позиций деятельностного подхода, постулирующего развитие личности, ее потенциала и установок непосредственно в деятельности. Можно предположить и то, что сравнительно меньшая сосредоточенность польских респондентов на *настоящем* снижает широту охвата сигналов и точность ориентации, снижая, тем самым, гибкость восприятия процесса жизни и адаптации в целом.

В контексте социокультурной дихотомии «Запад – Восток» такая процессуальность в большей мере характерна для восточного полюса. Жизнестойкие идеи восточной духовной культуры активно осваивались многими западными мыслителями XX века (К.Г. Юнг, Э. Фромм, К. Хорни, А. Маслоу, К. Роджерс, С. Гроф и др.), их эффективность подтверждается все возрастающей востребованностью восточных духовных практик в современном западном обществе (единоборства, йога, медитация, целительные символы и т.д.). Российская ментальность, рожденная на географическом и культурном рубежах Востока и Запада, оказалась в большей мере, чем западная (польская в частности) проницаема для «восточных» ресурсов жизнестойкости (В.Н. Топоров, 1989; Флиер А.Я., 1994 и др.). Итак, более высокий уровень жизнестойкости и вовлеченности в процесс жизни мы рассматриваем в качестве этнопсихологической особенности российских студентов.

Продолжая сравнительный анализ данных, представленных в таблице 5, в качестве этнопсихологических особенностей отметим более высокий уровень *осмысленности жизни* и показателя *«цели в жизни»* российских студентов. У польских студентов более выраженным оказался показатель *«Локус контроля – жизнь»*. Проанализируем выявленные особенности смысложизненных ориентаций студентов.

Согласно авторской интерпретации, ориентация на цели в будущем отражает степень онтологической значимости жизни, направленность на временную перспективу (Д.А. Леонтьев, 1992). Особую значимость ориентированность на будущее обретает в юношеском возрасте, выступая важным фактором самоопределения личности. Проекция себя в будущее позволяет в смысловом аспекте – конструировать идеальное Я, во временном плане – определять зону ближайшего развития в обозримом будущем (С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, К. Левин, К.А. Абульханова-Славская и др.). Определенность смыслового и временного планов будущего мотивирует личность на самоопределение и самосовершенствование. Сравнительно меньшая выраженность такой ориентации в польской выборке может указывать

на дефицит активности в плане самоопределения и конструирования траектории развития респондентов. В терминах общей психологии подобное состояние сниженной активности и стремлений соотносимо с понятием «апатия». *Проблема социальной апатии* и пессимистического восприятия жизни современной молодёжи (независимо от этнической принадлежности) находит свое подтверждение в многочисленных социологических, психологических и педагогических исследованиях (Е.В. Исмаилова, 2008). При анализе причин этой тенденции мы, вслед за Л.В.Куликовым, полагаем, что уровень активности и переживание полноты жизни определяются не условиями жизни, а тем, как личность оценивает возможности самоутверждения в окружающем мире, «успешность раскрытия своих потенциалов, удовлетворение важнейшей потребности — потребности в самореализации, в освоении социального пространства» (Л.В. Куликов, 1997, С.206). Исходя из этой идеи, проанализируем условия освоения социального пространства студентами в России и Польше.

Изначально мы обратились к статистическим данным о возможностях трудоустройства и, соответственно, профессиональной реализации студентов обеих стран. По данным Eurostat, уровень молодежной безработицы в странах ЕС составляет 18,3% при общем её уровне 8,2% [26]. Однако, согласно данным Федеральной службы государственной статистики РФ, уровень молодежной безработицы в России находится на аналогичном (высоком) уровне – 19,2% молодежной безработицы при общем уровне 5,2% [116]. Поскольку обе группы находятся в относительно равных условиях, фактор безработицы мы не можем рассматривать в качестве определяющего в интерпретации разной меры активности респондентов.

Далее, исходя из понимания временной перспективы как фактора самоопределения и сравнительно низкой ее выраженности в польской выборке, мы предположили, что социальная апатия польских студентов может быть симптомом затруднения самотождественности Я. Эта гипотеза согласуется с эпигенетической концепцией Э. Эриксона (2000), в которой социально-

политическая нестабильность и резкое изменение ценностей в обществе рассматриваются в качестве серьезных препятствий для развития идентичности. Симптомы таких затруднений схожи с описанными выше характеристиками социальной апатии и сводятся к бесцельности, чувству неопределенности, тревоге и т.п. С позиций психосоциальной теории Э.Эриксона, социальная апатия польских испытуемых может быть следствием процесса поиска национальной идентичности в польском обществе. Как показал исторический экскурс, польская национальная идентичность в значительной мере определяется положением страны на пограничье двух культурно-цивилизационных ареалов – *Востока*, отождествляемого с византийскими духовными традициями и *Запада*, представляющего латинскую цивилизацию. В этом социокультурном пространстве Польша, безусловно, является представителем латинской традиции, приверженной западным ценностям. В плане политической ориентации Польша, также, является явным представителем Запада (с 1989 года, после распада СССР и расторжения Варшавского договора). Вместе с тем, исследователи отмечают сохраняющуюся актуальность «восточной» проблематики в жизни польского общества, обусловленной продолжающимся процессом оценки прошлого, укрепления национальной идентичности и осознания роли Польши в новом геополитическом раскладе (Беспалов А.С., 2008; Pilot M., 2012). Негативное влияние общественных идентификационных процессов на личные может быть объяснено характерной для западного общества *гражданской моделью идентичности*, при которой ресурсы личности локализованы в государственном устройстве. Такая укорененность снижает потенциал жизнестойкости в периоды кризиса и глобальной трансформации общественного устройства. Наиболее ресурсной моделью идентичности является восточная *культурная*, исходящая из духовных традиций и ценностей, составляющих неизменную опору личности в периоды общественных потрясений.

Тенденция более низкой степени активности польских респондентов отразилась и в профиле ценностей, определяющих силу и направленность вектора жизнедеятельности субъектов. Согласно данным сравнительного анализа (таблица 5), для российских студентов ценность представляют позитивные отношения в различных сферах социального взаимодействия, расширение межличностных связей, реализации своей социальной роли – с одной стороны и признание своей значимости в обществе – с другой. С позиций теории мотивации А. Маслоу, потребность в социальном признании и уважении является наиболее значимой именно в юношеском возрасте и предшествует выходу личности на уровень самовыражения Я. В последующем ощущение базового удовлетворения этой потребности определяет степень самоуважения, психологического благополучия и функциональной автономности личности (А. Маслоу, 1999). Таким образом, потребности социального уровня мы рассматриваем как возрастную норму, а более низкую степень их значимости для польских студентов связываем с выявленной ранее тенденцией социальной апатии.

Вместе с тем, в польской группе более выраженным является показатель «Локус контроля – жизнь», отражающий убеждение в возможности контролировать жизнь, принимать решения и воплощать их в жизнь, оказывать влияние на ход жизненных событий. Мы склонны расценивать эту особенность как проявление западной культурной ориентации, полярную традициям восточной культуры, в которой довольно значимо выражены тенденции фатализма, веры в невозможность и ненужность изменений, предназначенных судьбой (Топоров В.Н., 1989 и др.). Высокий показатель «Локус контроля – жизнь» мы расцениваем в качестве актуального ресурса и интерпретируем как этнопсихологическую особенность жизнестойкости польских студентов.

Итак, подводя итог сравнительному анализу, резюмируем этнопсихологические особенности жизнестойкости студентов:

- *жизнестойкость российских студентов*, в целом более выраженная, определяется, с одной стороны, вовлеченностью в процесс жизни, с другой - це-

леустремленностью. В ценностном профиле польской молодёжи социальные контакты и признание в обществе отражают общие тенденции студенческого периода и, при условии реализации, составляют фундамент для перехода на уровень самоактуализации Я.

• *жизнестойкость польских студентов*, в целом менее выраженная, характеризуется сравнительно низкими показателями целеустремленности и вовлеченности, ценности социальной сферы жизни. В качестве ресурсной установки польские студенты обладают высоким локусом контроля жизни.

### 2.2.5 Жизнестойкость финских студентов

Результаты математико-статистического анализа характеристик жизнестойкости российских и финских студентов представлены в таблице 6.

Рассмотрим более подробно зафиксированные различия. В группе финских респондентов оказалась значительно более выраженной в сравнении с российскими сверстниками *установка на контроль*: высокие показатели «контроль» (тест жизнестойкости) и «локус контроля - жизнь» (тест смысло-жизненных ориентаций). Высокие баллы по обеим переменным, в целом, отражают убеждение в возможности контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. По данным Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткинда (1984), локус контроля жизни значимо коррелирует с такими шкалами методики «Уровень субъективного контроля» (УСК), как общая интернальность, интернальность в области достижений, в производственной сфере, в семейных отношениях и по отношению к здоровью-болезни. Согласно данным Л.Я. Гозмана, М.В. Кроз (1987), эта же переменная теста смысло-жизненных ориентаций положительно коррелирует со шкалами самоактуализационного теста (САТ): опора, познавательные потребности, компетентность во времени, самоуважение. Данные корреляции можно рассматривать как ответ на вопрос о том, каким образом установка личности на контроль позволяет под-

держивать высокий уровень жизнестойкости? Таким механизмом, вероятно, выступает активность личности в отношении разных сфер своей жизнедеятельности — от здоровья до интеллектуального развития. Беря на себя ответственность за свою жизнь, человек ощущает себя *автором* собственной жизни, способным совладать с негативными воздействиями, влияя на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован (Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И., 2006; С.4). В культурном контексте склонность к контролю и самоконтролю составляет одну из наиболее выраженных этнопсихологических характеристик финнов. В.Г. Крысько, в качестве национально своеобразных качеств, сформировавшихся и укоренившихся в психологии финского народа, отмечает добросовестность, верность данному слову, честность, ответственность - то, что составляет внутреннюю интернальность личности (Крысько В.Г., 2008; С.11). М. Файербанк отмечает, что исторически «финн не верит в помощь от других и даже от Бога, он верит только в себя», образ личного защитника отождествляет сам с собой, замыкает на себя (Крысько В.Г., 2008; С.112).

Сравнительный анализ ценностного содержания жизнестойкости показал, что для финской молодежи статистически-значимо меньшую ценность в сравнении с российскими студентами представляют *материальное благополучие и собственный престиж*. Эти данные соответствуют результатам наших предыдущих исследований, в которых была выявлена приверженность этим ценностям российских подростков (в сравнении с немецкими сверстниками) [49, С. 61 - 69] и студентов (в сравнении с китайскими студентами) [49, С. 91 - 96]. Ранее мы соотнесли эту тенденцию с двумя способами существования, выделенными Э. Фроммом - «быть» и «иметь» [81]. В основе модуса «иметь» российских респондентов мы интерпретировали тоталитарное прошлое, феномен дефицита, традицию чиновничества, присущие советскому обществу. Финляндия имеет иные традиции и уровень жизни, превышающий среднеевропейский. Следовательно, эти материальные блага не являются для финнов дефицитными, поэтому не составляют ориентиры жизненной активности. Наши

предположения соотносятся с данными масштабного международного исследования жизненных ценностей населения России и 25 европейских стран (В. Магун, М. Руднев; 2008). По шкале ценностей «власть-богатство» Россия занимает 3 место (Финляндия — 22) по значимости материального достатка [65], что подтверждает дефицитарный характер этой категории ценностей, создающий напряжение до их полного удовлетворения, препятствующее выходу личности на более высокие уровни функционирования, на которых локализованы духовность, экзистенциальные ценности — то, что составляет содержание жизнестойкости личности.

**Таблица 6**

**Значимые различия в характеристиках жизнестойкости  
российских и финских студентов**

Методика	Переменная	Эмпирическое значение t-критерия	Уровень значимости (p)	
<b>Тест жизнестойкости</b>	Жизнестойкость	10,2	0,0012	$P \leq 0,001$
	Контроль	11,3	0,0034	$P \leq 0,001$
<b>Тест смысложизненных ориентаций</b>	Локус контроля «Жизнь»	4,6	0,0000	$P \leq 0,001$
<b>Морфологический тест жизненных ценностей</b>	Ценность материального благополучия	-5,1	0,0000	$P \leq 0,001$
	Ценность собственного престижа	-4,8	0,0000	$P \leq 0,001$
	Ценность креативности	4,8	0,0000	$P \leq 0,001$
	Ценность сохранения собственной индивидуальности	4,3	0,0000	$P \leq 0,001$
	Значимость сферы семейной жизни	2,8	0,0031	$P \leq 0,001$

По приверженности ценностям универсализма (как антитезе ценностям утилитарным), Финляндия находится на втором месте в рейтинге 25 европейских стран. Россия в этом рейтинге занимает 20 место. В. Магун, М. Руднев (2008), исходя из результатов исследования, описывают среднего россиянина как человека, для которого характерна высокая осторожность и потребность в защите со стороны сильного государства, у которого слабо выражены потреб-

ности в новизне, творчестве, свободе и которому не свойственна склонность к риску и стремление к удовольствиям. Эти особенности содержательно отражают ограничения жизнестойкости личности. Подтверждением этому является более выраженная в финской выборке *ценность креативности*, которая локализована на уровне, близком к самоактуализации, не входит в класс дефицитарного уровня мотивации (А. Маслоу; 1954). В интерпретации автора морфологического теста жизненных ценностей, высокий показатель ценности «креативность» отражает жизненную важность реализации своих творческих возможностей, стремление изменять окружающую действительность (Стефаненко Т.Г., 2009). В контексте жизнестойкости это может быть соотнесено с вовлеченностью в процесс жизни. Если интерпретировать это соотношение с точки зрения экзистенциального и деятельностного подходов, то высокая степень включенности, с одной стороны – способствует развитию потенциала личности, с другой – снижает чувствительность к негативным воздействиям, трансформируя таким образом разрушительные переживания в созидательные.

Значительно более выражена у финской молодежи и *ценность сохранения собственной индивидуальности*. Авторы морфологического теста жизненных ценностей раскрывают эту ценность как значимость для субъекта преобладания собственных мнений, взглядов, убеждений над общепринятыми, защита своей неповторимости и независимости (Стефаненко Т.Г., 2009). Эта черта закреплена в этнической культуре и психологии финнов, которых характеризует «независимость с присущим им индивидуализмом» (Крысько В.Г., 2008).

Финских респондентов от российских отличает достоверно более выраженность значимости *сферы семейной жизни*. Возможно, именно семья является для финской молодежи стабильным институтом передачи жизнестойких ориентиров и стратегий в перенасыщенном информацией и нестабильном мире, когда другие каналы утратили традиционные функции передачи социокультурного опыта. Роль этнокультурных традиций в развитии потенциала личности подтверждена целым рядом современных отечественных

и зарубежных исследований (Коваль, 1994, 1998; Лебедева, Татарко, 2007, 2009; Varro, McCleary, 2003, 2006; Dana, 2009; Benjamin, Choi, 2009) [97].

Обобщая результаты сравнительного анализа жизнестойкости российских и финских студентов, резюмируем, что показатель жизнестойкости статистически-значимо преобладает в финской группе респондентов (в сравнении с российскими) и включает в себя следующие характеристики: контроль, ценность креативности, ценность сохранения собственной индивидуальности, значимость сферы семейной жизни.

Эмпирические данные в качестве этнокультурных ресурсов жизнестойкости финских студентов позволяют рассматривать установку на *контроль*, *стремление к креативности и сохранению индивидуальности*. Значимым ресурсом жизнестойких идей для финской молодёжи выступает *семья*. Эти компоненты соответствуют психологическому содержанию жизнестойкости, описанному авторами концепции (Maddi S., Khoshaba D.; 1994). Соответственно, для российских студентов характеристики, составившие специфику финской жизнестойкости, составляют зону ближайшего развития и могут быть использованы в качестве ресурсных идей в процессе межкультурного диалога или тренинга [54].

## 2.2.6 Жизнестойкость казахских студентов

Результаты математико-статистического анализа характеристик жизнестойкости российских и казахских студентов представлены в таблице 7.

**Таблица 7**

**Значимые различия в характеристиках жизнестойкости российских и казахских студентов**

Методика	Переменная	Эмпирическое значение t-критерия	Уровень значимости (p)	
<b>Тест жизнестойкости</b>	Жизнестойкость	6,7	<b>0,0010</b>	$P \leq 0,001$
	Вовлеченность	5,6	<b>0,0010</b>	$P \leq 0,001$
	Контроль	4,7	<b>0,0002</b>	$P \leq 0,001$
<b>Тест смысложизненных ориентаций</b>	Осмысленность жизни	8,5	<b>0,0011</b>	$P \leq 0,001$
	Цели в жизни	4,1	<b>0,0003</b>	$P \leq 0,001$
	Локус контроля «Я»	5,8	<b>0,0011</b>	$P \leq 0,001$

Согласно представленным результатам, *система ценностей* казахских и российских студентов не имеет достоверных различий. Не смотря на то, что данные этнические группы тяготеют к разным полюсам социокультурного вектора «Восток-Запад», между ними сохраняется общее мировоззренческое пространство. Мы полагаем, что факт ценностного единства является результатом дружеских отношений между народами Казахстана и России, которые складывались на протяжении столетий. Территориальная близость и общая протяженная граница (более 7 тыс. км) способствовала развитию устойчивых экономических, культурных, исторических и родственных связей между народами. На сегодняшний день многие современные эксперты рассматривают отношения Казахстана и России как образцовые. Не смотря на объективные риски в период распада СССР и становления суверенных РФ и Казахстана, государствам удалось конструктивно преодолеть кризис дезинтеграции и сохранить свои отношения на основе добрососедства и взаимного уважения, общности интересов и ценностей [46].

При наличии ценностного единства испытуемых, были установлены и статистически-значимые различия в содержании жизнестойкости студентов двух стран. В целом, российские студенты обладают достоверно более высокими показателями *жизнестойкости, контроля* и *вовлеченности*. Попытаемся понять возможные причины различий через призму этнокультурных условий, в которых происходило формирование потенциала жизнестойкости народов этих стран на протяжении истории.

*Контроль* с точки зрения авторов теста представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован (Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова; 2006). Выраженность этой установки в российской выборке подтверждается и более высокими значениями по шкале «*локус контроля Я*» теста смысложизненных ориентаций. С позиций деятельностного подхода, методологически близкого к экзистенциальному с точки зрения движущих сил развития личности, такая убежденность может быть сформирована *в опыте* влияния на результат происходящего. Мы обратились к анализу такого опыта в период суверенности государств бывшего СССР. Согласно масштабному социологическому исследованию Института социологии РАН (проводимому в 1998, 2004 и 2007 годах), за годы революционных преобразований РФ социокультурные стереотипы, определяющие общий склад сознания россиян, изменялись достаточно плавно, эволюционно. Исключение составил «*индекс агрессивности*» молодежи, отражающий готовность самоутверждаться любыми средствами в сложившихся экстремальных условиях [96]. Возможно, установка российских студентов на контроль является эффектом адаптации к ситуации тотальной трансформации социально-экономического устройства. С большой долей вероятности предполагаем подобный эффект и в казахской выборке. Преобладание контроля у российских респондентов в сравнении с казахскими может быть обусловлено большим масштабом социального и экономического шока населения РФ как правопреемника СССР.

Другим различием в жизнестойкости студентов является *вовлеченность*, отражающая высокую степень включенности, участия и заинтересованности по отношению к происходящему в жизни. У казахских студентов данная характеристика оказалась менее выраженной. Согласно анализу ценностной сферы, значимых различий между предпочитаемыми ценностями и сферами их реализации не существует, обе группы студентов находятся в едином ценностном пространстве. Однако остается разница в степени вовлеченности в процесс жизни, а значит и реализации этих ценностей. Для анализа возможной причины меньшей степени включенности казахских студентов в процесс жизни мы обратились к данным социологических исследований молодежной среды Казахстана. Так, в аналитическом отчете «Анализ ситуации в молодежной среде», проведенного в 2012 в рамках государственного заказа НИЦ «Білім», отмечается тенденция непродуктивного использования времени молодежью, его неоправданная трата в медиа и виртуальном пространстве [106]. При этом выявлено, что на первом месте среди черт характера наиболее важной для казахских респондентов является *целеустремленность*. Можно предположить, что осмысленная и целенаправленная вовлеченность молодёжи в реальный процесс жизни представляется значимой для респондентов и составляет зону ближайшего развития, что зафиксировано в новом политическом курсе «Стратегия «Казахстан-2050» [87]. Возможно, одним из факторов более активной включенности российской молодёжи может быть более высокая степень социального доверия, удовлетворенности студенческим статусом и социальной инклюзией в вузовскую среду. Эта тенденция была зафиксирована в социологическом исследовании социального здоровья российского студенчества, проведенном в 2012 году [19].

Помимо характеристик жизнестойкости, у казахских респондентов оказались менее выраженными смысложизненные ориентации – *осмысленность жизни* и *цели*. Мы попытались объяснить эти различия через этнокультурные архетипы как базисные элементы, накопленные в процессе культурного опыта исторической общности и определяющие константные модели духовной жизни,

мировоззрение, характер вхождения этноса в новый исторический контекст. Возможно, некоторая разница в выраженности смысложизненных ориентаций восходит к разным этнокультурным нарративам двух народов: казахский этнос унаследовал способ осмысления жизни *кочевой цивилизации*, русский - *земледельческой культуры* [129]. Специфическое социокультурное самосознание казаха определялось недолговечностью и гибкостью социально-политических структур локальных кочевых империй [71]. Постоянные перемещения по бескрайним евразийским просторам, быстрая смена пейзажей и ситуаций при кочевом образе жизни лишало эффективности долгосрочное планирование и целеполагание в силу отсутствия определенной и понятной перспективы. Земледельцам же, живущим в стабильных условиях с повторяющимися из года в год циклами природы и сезонных работ, для достижения наилучших результатов деятельности необходимо было её детальное планирование. Наша гипотеза находит подтверждение и в идее разного отношения двух этносов к *прошлому* и *будущему*. Если русское самосознание характеризуется «мессианской идеей, зовущей в светлое будущее», то казахское сознание «живет архетипами прошлого» (Масанов Н.Э., 1995; С.11). Приоритет опыта и «завета предков» (*ориентация на прошлое*) в казахской культуре отчетливо отражается в важнейшем социальном институте воспитания молодого поколения – *геронтократии*. В рамках этого института все важные вопросы кочевого племени решались только после согласования с аксакалами. Такого беспрекословного подчинения опыту старших поколений требовали «жесткие требования выживания в суровых степных условиях» (Масанов Н.Э., 1995; С.24). Как отмечает Шайкемелев М.С-А., казахская национальная идея восходит к исторической памяти и, в отличие от русской идеи, не чувствительна к картинам будущего. И, напротив, «дух мессианских народов», к которым относится русский этнос, ориентирован именно на будущее, преисполненное славными свершениями и исполнением миссии (Шайкемелев М.С-А., 2010; С.11). Логично предположить, что разная степень жизненной ориентации на цели в двух группах испытуемых обусловлена рассмотренными выше этнокультурными архетипами [46].

Обобщая результаты сравнительного анализа жизнестойкости российских и казахских студентов, резюмируем, что общий уровень *жизнестойкости* преобладает в российской группе респондентов. Содержательно жизнестойкость казахских студентов отличается более низкой (а российских, соответственно, более высокой) степенью выраженности характеристик: установка на контроль, вовлеченность в процесс жизни, ориентация на цели жизни. *Жизненные ценности и сферы их реализации* для российских и казахских респондентов являются идентичными [46].

Анализ возможной перспективы развития жизнестойкости может быть основан на концептуальном объединении содержательных различий в жизнестойкости студентов (контроль, вовлеченность, осмысленность, цели в жизни) понятием *инновационного потенциала личности* в его *витальном аспекте* [17, С. 146 – 151]. Данные характеристики не являются врожденными и подвержены изменениям в процессе жизни. Если рассматривать жизнестойкость в структуре инновационного потенциала, то, согласно многочисленным исследованиям, наиболее эффективно ее развитие в период профессионального обучения, что обусловлено рядом факторов. Во-первых, студенческий период характеризуется благоприятными возрастными возможностями для освоения эффективных стратегий и установок, составляющих инновационный потенциал личности и, в частности, витальный компонент этого потенциала. Во-вторых, успешное развитие потенциала личности в этот период является основой для дальнейшего качественного профессионального и личностного развития в инновационном обществе. Выявленное в ходе исследования *ценностное единство* студентов РФ и Казахстана в эпоху глобального мировоззренческого кризиса составляет мощный ресурс для развития межкультурного диалога как средства органичного заимствования идей, традиций и норм жизни, способствующих прогрессу и развитию инновационного потенциала личности. Этнокультурные ресурсы жизнестойкости в контексте межкультурного диалога между субъектами образовательной среды могут быть использованы в качестве смысловых ориентиров в поиске новых путей развития личности в эпоху глобального кризиса. Вместе с

тем, инновационное развитие в контексте межкультурного взаимодействия значительно расширяет возможности реализации инновационного потенциала выпускников, создает основу для свободной ориентации и самореализации личности в глобальном информационном и деловом пространстве.

### 2.2.7 Жизнестойкость белорусских студентов

Результаты математико-статистического анализа характеристик жизнестойкости российских и белорусских студентов представлены в таблице 8.

Таблица 8

#### Значимые различия в характеристиках жизнестойкости российских и белорусских студентов

Методика	Переменная	Эмпирическое значение t-критерия	Уровень значимости (p)	
			0,0001	$P \leq 0,001$
Тест жизнестойкости	Принятие риска	- 5,6	0,0001	$P \leq 0,001$

Согласно представленным данным, общий показатель жизнестойкости российских и белорусских студентов не имеет достоверных различий, тогда как содержательные особенности определяются более высокими показателями экзистенциальных установок «*контроль*» – в российской группе и «*принятия риска*» – в белорусской. Система ценностей и смысло-жизненные ориентации российских и белорусских респондентов, также, достоверных различий не имеют. На этом основании мы предполагаем, что смысло-жизненные ориентации, ценности и сферы их реализации являются идентичными для российских и белорусских студентов.

Исходя из методологии нашего исследования, ценностно-смысловое содержание жизнестойкости является продуктом культуры, в процессе социализации

присваиваются личностью и становятся устойчивыми регуляторами поведения, формируют адаптационный потенциал личности (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Р. Лурия, А.Н. Леонтьев и др.). Следовательно, потенциал жизнестойкости, обусловленный системой ценностей и смыслов личности, в значительной степени определяется ценностным содержанием культуры конкретной этнической общности. Рассмотрим этнические условия формирования жизнестойких стратегий белорусских студентов.

Белорусы входят в восточную группу славянской культурной общности, поэтому имеет много общего с русским национальным характером. Но специфика формирования белорусского этноса заключается в нахождении в центре Европы, на культурологическом рубеже Запада – Востока, при уникальном взаимодействии культуры великороссов, малороссов, поляков и балтов (средние века). Окончательно белорусская нация самоопределилась и сформировалась на рубеже XIX – XX веков (В.Г. Крысько, 2002). Развиваясь в составе разных государств – Киевская Русь, Великое Княжество Литовское, Речь Посполитая, Российская империя, СССР – белорусы успешно интегрировались в более сильные государства, воспринимали лучшие достижения этих культур и находили возможности для собственной реализации (В.В. Кириенко, 2014).

К особым условиям развития белорусского национального характера можно отнести постоянную подверженность захватническим угрозам, что связано с географическим положением территории государства. После вражеских интервенций белорусскому народу постоянно приходилось возрождать разрушенные до основания территории и дух людей (В.Г. Крысько, 2002). Смирение с неизбежным и готовность к полному возрождению говорит о силе духа белорусов. Другим аргументом этой духовной силы является беспрецедентное движение сопротивления белорусского народа в годы Великой отечественной войны. Однако эта сила не направлялась во вне – для этого народа не свойственны революции, радикальные и протестные движения. Напротив, белорусов всегда отличали уважением к праву, толерантность, миролюбие. В отличие от других этносов (как родственных, так и далёких), основой формирования белорусской

государственности являлись не гражданские войны, а войны с внешними врагами [34].

В.В. Кириенко (2009), также, отмечает в качестве этнической особенности белорусов склонность к созерцанию, преобладанию принятия над преобразованием. Причиной философского мировосприятия исследователь считает ландшафтные свойства белорусской природы (многокилометровые леса, заболоченная местность, изолированность поселений).

Таким образом, этнические особенности развития белорусской жизнестойкости определяются спецификой ландшафта, пограничным положением на стыке цивилизационных ориентаций и государств, подверженность частым разрушительным интервенциям, формирование государственности в войнах с внешними захватчиками, отсутствие опыта гражданских войн и радикальных протестов. В перечисленных условиях формировались такие этнопсихологические особенности белорусов как созерцательность, адаптивность, восприимчивость к новым знаниям и культурам, терпимость и устойчивость по отношению к внешним угрозам, миролюбие и толерантность. Все это соответствует психологическому содержанию компонента жизнестойкости – *«принятие риска»*. В авторской интерпретации эта экзистенциальная установка отражает *«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»* (Д.А. Леонтьев, 2006; С. 4).

В свою очередь, жизнестойкие стратегии имеют в своей основе ценности, укорененные в этнической культуре (Т.Г. Стефаненко, 2009). Можно предположить, что более высокая жизнестойкость присуща респондентам тех стран, в которых отмечается более высокая степень этнической идентичности.

Если рассматривать результаты нашего исследования через призму этой гипотезы, то более низкая жизнестойкость студентов в странах Евросоюза – Польша, Словакия, Болгария (представлены выше) – может быть объяснена данными этносоциологических исследований, согласно которым в странах Европы наблюдается тенденция размывания, снижения значимости этнической идентичности, её приближения к *нулевому уровню* (Мухлынкина Ю.В., 2011). Что касается группы финских студентов, не вошедших в кластер с низкой жизнестойкостью, то мы связываем это исключение с традиционно высокой позитивной этнической идентичностью финнов, культивирующей образ индивида самостоятельного и наделенного сверхчеловеческими возможностями (Суни Л., 1979). Наряду со странами ЕС, в группу стран с более низкой жизнестойкостью вошли студенты Киргизии и Казахстана. Изначально мы предполагали, что жизнестойкость молодежи этих стран будет выражена более значимо (героизм, сила духа, физическая выносливость народов Средней Азии имеют тысячелетние традиции, прочную укорененность в эпосе и самосознании народа) (Леоненко Н.О., 2013). Уровень ниже ожидаемого мы интерпретируем как следствие затянувшегося периода тотальной трансформации традиционной системы общественных устоев и ценностей этих стран после выхода из СССР. Следует также отметить, что испытуемые обеих групп являются студентами столичных вузов, где имеют место тенденции урбанизации и европеизации в молодежной среде. Возможно, у респондентов из отдаленных районов, свободных от указанных тенденций, были бы другие показатели жизнестойкости.

Для проверки нашего предположения о роли этнической идентичности в детерминации высокой жизнестойкости белорусских студентов, мы обратились к данным эмпирического исследования национального характера белорусов, проведенного Гатальской Г.В., Ткач Н.М. (2010). Выборка исследования представлена респондентами в количестве 511 человек (241 мужчин и 270 женщин). Выборочная совокупность является равновзвешенной по возрастному признаку, её респонденты относятся к различным возрастным группам от 18 до

70 лет. 69,9% респондентов - горожане, 30,1% - сельские жители. Результаты исследования указывают на, преимущественно, позитивную этническую идентичность белорусов. Авторы отмечают доминирование позитивных автостереотипов, характеризующих белорусов как добрых, сердечных, трудолюбивых, сильных, умных, аккуратных, обязательных, патриотичных, свободолюбивых и коллективистичных. При этом респонденты считают, что большинство качеств в собственном национальном характере выражены либо сильнее, чем в «идеальном характере», либо так же, как в «идеальном характере». Результаты исследования подтверждают нашу гипотезу о роли позитивной этнической идентичности в формировании высокой жизнестойкости белорусов.

Резюмируя содержательный анализ жизнестойкости белорусских респондентов, в качестве этнопсихологических особенностей отметим достоверно более высокую степень *готовности к риску*. Данная установка является ключевой в структуре жизнестойкости и рассматривается нами как этнопсихологический ресурс.

### **2.3 Обсуждение результатов сравнительного анализа жизнестойкости студентов**

Обобщая данные сравнения психологического содержания жизнестойкости студентов исследованных этнических групп с контрольной (российской), отметим, что самый высокий уровень жизнестойкости зафиксирован в китайской группе респондентов (рисунок 1). Потенциал китайской жизнестойкости, согласно данным математико-статистического анализа (см. раздел 3.1), обеспечен выраженными экзистенциальными установками *«вовлеченность»* и *«принятие риска»*, умеренной степенью контроля, высокой осмысленностью жизни, интересом и включенностью в процесс жизни. В системе ценностей

китайских студентов преобладают духовные ценности (*саморазвития, духовного удовлетворения, креативности*).

Меньший потенциал жизнестойкости был зафиксирован в группах *словацких, польских, киргизских, казахских, болгарских* студентов. Данные математико-статистического анализа психологического содержания жизнестойкости указанной группы респондентов в сравнении с контрольной (российской) группой (рисунок 1) позволяют констатировать значительно более низкий уровень выраженности экзистенциальных установок – *«вовлеченность», «контроль» и «принятие риска»*; более низкие показатели *осмысленности жизни, ориентации на будущее* (цели), *результативности жизни и внутреннего локуса контроля*. Также, в ходе анализа была выявлена *низкая степень ценностной насыщенности* смысловой сферы.

Мы попытались проанализировать различия в психологическом содержании жизнестойкости этнических групп с высокой и низкой жизнестойкостью, основываясь на данных философской и культурантропологической литературы, утверждающих в качестве фактора межэтнических различий психики именно культуру. В свою очередь, центральной зоной культуры являются *духовные традиции* – ценности, интересы, убеждения, нравственные нормы – передаваемые из поколения в поколение и составляющие основу этнической идентичности (Кравченко А.И., Михалина О.А., Майерс Д., Стефаненко Т.Г. и др.). Роль духовных традиций в развитии личности и общества подтверждена целым рядом современных отечественных и зарубежных исследований. Как отмечает Стефаненко Т.Г., этническая идентичность интенсифицируется в период глобальных изменений в социально-политической сфере этноса. И тогда идентичность является, с одной стороны – следствием социальной и политической нестабильности, с другой – основанием для стабильности личности [108].

Если рассматривать этническую идентичность в контексте социокультурной дихотомии «Восток – Запад», то можно выделить две полярных модели этнической идентичности (Kohn H.) [135] – *гражданскую модель*, характерную

для Запада и *культурную модель*, типичную для Востока. Основой западной гражданской модели являются политические принципы, идеология, политические институты и права. Культурная восточная модель основана на языке, традициях, религии (Shulman S.) [146].

Возможно, это и является ответом на вопрос о том, почему, не смотря на социально-экономические проблемы в обществе, жизнестойкость китайских студентов значительно превышает аналогичные показатели во всех других выборах. Ресурсы высокого потенциала китайцев локализованы в восточных духовных традициях, обеспечивающих свободу от несовершенства *социального устройства*, тогда как ресурсы западного человека, напротив, локализованы в государственном устройстве [51].

Рассматривая культурные традиции в контексте смысловой социокультурной дихотомии «Запад – Восток», к ментальным особенностям Востока можно отнести ориентацию на *собственную активность личности* в совладании с жизненными трудностями [51]. Характерной чертой Запада является ориентация на *внешние ресурсы* (М. Вебер, К.Г. Юнг, Э. Фромм и др.). Об этом свидетельствуют и разные установки относительно *центральной религиозной проблемы спасения*, выделенные М. Вебером: буддизм отрицает богообращение и ориентирует личность на спасение через собственные действия, а христианство – основано на обращении к Богу, персонифицированному в посредника-спасителя [13].

В работах С. Мадди есть данные о том, что жизнестойкость не зависит от религиозных характеристик. Однако среди респондентов, принимавших участие в лонгитюдном исследовании, автор не выделяет категорию лиц, исповедующих буддизм, даосизм и конфуцианство (основные религии в Китае). Указана категория «представители Азии», к которым могут быть отнесены и мусульмане, религия которых так же, как и христианство, предполагает персонифицированного Бога-посредника, несущего ответственность за события жизни и их исход. Косвенным подтверждением тому является то, что С. Мадди интерпретирует религиозность как веру в сверхъестественное, которому приписыва-

ется ответственность за происходящее [51]. Такое посредничество и персонификация имеет место в христианстве и мусульманстве, но отсутствует в буддизме и даосизме, исповедуемых в Китае [59].

Рассмотрим более подробно религиозные традиции китайцев.

Наиболее глубокое влияние на формирование системы ценностей китайцев оказали традиции *даосизма* (Лао Цзы, VI в. до н.э.) и *конфуцианства* (Кун Цзы, IV в. до н.э.), что отражено в высказывании Х.Сюй: «Каждый образцовый китаец в социальной сфере – конфуцианец, а в душе он всегда немного даос» [112, с.180]. Если даосизм предполагает развитие внутренних ресурсов личности, то конфуцианство определяет дисциплинированность и смирение во внешнем (государственном) плане. Помимо даосизма и конфуцианства, с I в. н.э. китайцы приняли традиции *буддизма* (в китайской трактовке – *дзен-буддизм*), что отразилось на их умении стойко переносить лишения и невзгоды. Между представителями всех этих трёх конфессий никогда не было вражды, большинство китайцев считают себя последователями всех трех религий. Таким образом, типичный китаец, ориентированный на собственные, внутренние ресурсы развития и самосовершенствования, в социальном плане осознанно идентифицируется с обществом. В западной культуре установки *индивидуализации* и *укорененности* в обществе антагонистичны и самоопределение относительно этих установок сопряжено с экзистенциальной болью (Э. Фромм, К. Хорни, А. Маслоу и др.) [73, 122, 125, 142]. В структуре личности китайца эти установки находятся в отношениях взаимозависимости, предполагающей непротиворечивую целостность, гармонию, единство [51].

Большинство исследователей сходятся во мнении, что для индивидуалистического общества в большей степени, чем для коллективистского характерны одиночество, депрессия и другие явления, несовместимые с высоким уровнем жизнестойкости (Вебер М., К. Хорни, Э. Фромм, Михалина О.А. и др.). Более того, многие современные исследователи, вслед за выдающимися мыслителями XX столетия В.И. Вернадским и П. Тейяр де Шарденом, считают, что развитие человечества

при господстве индивидуалистической культуры ставит под угрозу выживание вида [108]. Сегодня все более утверждаются позиции коммунитаризма, утверждающего необходимость интеграции индивидуализма (уважение основных прав человека) и коллективизма (заботу о благополучии семьи и общества) [35]. Подобное соотношение Э. Фромм называл позитивным опытом свободы, предполагающим самовыражение человека в любви и деятельности, сохраняя при этом единство с обществом [112]. К. Роджерс зафиксировал гармоничное соотношение между внутренними и поведенческими тенденциями в понятиях «конгруэнтность» и «полностью функционирующая личность» [91]. К. Юнг назвал непротиворечивое единство личного и коллективного – индивидуацией, составляющей цель личности [133]. Д. Майерс определяет такой опыт как компромисс «между индивидуализмом Запада и коллективизмом Востока, между эгоистической независимостью и заботливостью, между защитой индивидуальных прав и общественным благополучием, между свободой и братством, между я-мышлением и мы-мышлением» [67, с.225].

Ответом на вопрос о том, какая степень интегрированности личности в группе является наиболее оптимальной с точки зрения жизнестойкости, могут выступать показатели продолжительности жизни, воспроизводства населения, темпы технического и социально-экономического преобразования, которые в Китае значительно выше, чем в России. Согласно исследованиям в сфере политики и экономики, в настоящее время в Китае наблюдается небывалый подъем национальной экономики, активно развивается ее инновационная составляющая. В стране создан огромный потенциал дальнейшего долговременного развития, что обусловило превращение Китая в «одну из самых мощных экономик мира и изменению всей архитектуры мировых экономических и политических отношений» [51].

*В контексте поиска ресурсов жизнестойкости, мы можем предположить, что ее основой в китайском обществе являются, с одной стороны – приверженность культурным традициям, с другой –*

*экзистенциальные установки и идея непрерывного самосовершенствования, заложенные в этих традициях и помогающие трансформировать разрушительные переживания в созидательные.*

Не случайно в современных условиях тотального кризиса и дефицита ресурсов по его преодолению, потенциал восточных духовных практик обретает все большую востребованность в западном обществе (единоборства, йога, медитация, целительные символы, тренинговые программы по организационному консультированию и т.д. Смысловое поле восточной духовной культуры активно осваивалось современными западными мыслителями XX века – представителями психоанализа (К.Г. Юнг, Э. Фромм, К. Хорни и др.) и гуманистического направления (А. Маслоу, К. Роджерс, С. Гроф и др.) [23, 91, 122, 123, 133, 142].

Итак, по своему психологическому содержанию высокий уровень жизнестойкости характеризуется выраженными установками, ориентациями и ценностями, составляющими *основу экзистенциального мировоззрения*, что обеспечивает устойчивость личности в ситуациях риска и неопределенности, ориентирует на открытость новому опыту, освобождает от страха изменений, способствует более объективной оценке, а значит и более адекватной реакции на события жизни на психическом и соматическом уровнях функционирования человека.

Попарное сравнение характеристик *высокой жизнестойкости* респондентов разных этнических групп с *китайской* (U-критерий Манна-Уитни при  $P \leq 0,001$ ) показало отсутствие значимых различий за исключением показателей установок: *контроля* – в *финской* группе, *вовлеченности* – в *российской* группе и *принятия риска* – в *белорусской* (таблица 10). На основании данных сравнения мы предполагаем, что *этническая специфика жизнестойкости ограничена единичными установками*, то есть – практически отсутствует. Возможно, это связано с процессами глобализации современного общества, следствием которых является унификация психологических особенностей представителей разных этнических групп.

**Значимые различия в характеристиках жизнестойкости студентов в сравнении с контрольной (китайской) группой**

Методика	Переменная	Группа сравнения	U <sub>эмп</sub>	Уровень значимости (p)	
Тест жизнестойкости	Принятие риска	Белорусская	3,5	<b>0,0010</b>	P ≤ 0,001
	Вовлеченность	Российская	6,0	<b>0,0010</b>	P ≤ 0,001
	Контроль	Финская	1,5	<b>0,0002</b>	P ≤ 0,001

С целью обобщения тенденций, выявленных внутри каждой этнической группы, мы методом рандомизации сформировали 2 группы испытуемых численностью по 60 человек – с *высоким* и *низким* уровнем жизнестойкости (определялся по стандартному отклонению от среднего по каждой этнической группе). Для достижения максимальной чистоты выводов об особенностях содержания высокой жизнестойкости, респондентов со средним уровнем этого параметра мы исключили из сравнительного анализа. Эмпирические характеристики жизнестойкости студентов двух групп мы сравнили с использованием непараметрического U-критерия Манна-Уитни (ввиду существенного отклонения распределения данных от нормального). Выявленные различия представлены в таблице 11.

**Значимые различия в содержании высокого и низкого уровня  
жизнестойкости студентов**

Переменная	U <sub>эмп</sub>	Уровень значимости (p)	
Вовлеченность	4,5	0,00020	P ≤ 0,001
Контроль	7,0	0,00121	P ≤ 0,001
Принятие риска	0,5	0,00010	P ≤ 0,001
Осмысленность жизни	5,0	0,00000	P ≤ 0,001
Процесс жизни	2,0	0,00121	P ≤ 0,001
Цели в жизни	-4,0	0,00121	P ≤ 0,001
Ценность саморазвития	2,0	0,00030	P ≤ 0,001
Ценность духовной удовлетворенности	11,0	0,00000	P ≤ 0,001
Ценность собственного престижа	-4,0	0,00000	P ≤ 0,001
Ценность материального благополучия	-5,5	0,00001	P ≤ 0,001
Значимость сферы семьи	7,0	0,00030	P ≤ 0,001
Значимость сферы физической активности	4,0	0,00000	P ≤ 0,001

Представленные данные позволяют характеризовать жизнестойких студентов как *устойчивых по отношению к риску*. Способность принять вызов является отражением философского отношения к трудностям, при котором опасность воспринимается не как угроза, а как сложная задача, решение которой побуждает к непрерывному росту. Такая позиция является одним из наиболее значимых постулатов экзистенциальной психологии и философии. Другой особенностью жизнестойких студентов является высокая степень *вовлеченности*, т.е. способности к максимальному сосредоточению на выполняемой деятельности, непосредственному переживанию процесса жизни и его восприятию как интересного и увлекательного. Понятие такой процессуальности содержательно перекликается с концепцией «потока» М. Чиксентмихайи [127] и положениями логотерапии В.Франкла [119], в которых авторы рассматривают подобное состояние как оптимум внутренней мотивации, ресурс жизненной стойкости. Жизнестойкие студенты отличаются выраженной установкой на *контроль*, выражающей убежденность в том, что

борьба позволяет повлиять на результат происходящего. В результате человек ощущает себя автором собственной жизни, способным совладать с негативными воздействиями, влияя на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. *Смысложизненные ориентации* жизнестойких студентов сбалансированы во временном аспекте, п.э. жизненная активность определяется в равной мере прошлым опытом, процессом настоящего времени и целями на будущее. Однако, в сравнении со студентами контрольной группы, в группе с высокой жизнестойкостью зафиксирован более высокий показатель *процессуальности*, что согласуется с высокой степенью *вовлеченности*, зафиксированной и рассмотренной выше. В контрольной группе оказался более выраженным показатель *«цели в жизни»*. Такая ориентация на будущее при отсутствии источников смыслообразования в настоящем может препятствовать гибкости восприятия процесса жизни и, соответственно, значительно сужать когнитивные возможности преодоления стрессовых ситуаций, снижая тем самым жизнестойкость. В *ценностной системе* жизнестойких студентов преобладают *ценности развития и духовного удовлетворения*. Для студентов с низкой жизнестойкостью более значимыми представляются *ценности собственного престижа и материального благополучия*. Таким образом, вектор жизнедеятельности жизнестойких студентов, в отличие от контрольной группы (где зафиксировано преобладание утилитарных ценностей), определяется ценностями духовного содержания, что может свидетельствовать об их большей психологической зрелости. Жизненные интересы жизнестойких студентов в равной мере распределяются между всеми *сферами жизни* – учебной, профессиональной, общественной, семейной, материальной, сферой увлечений и физической активности. Возможно, такая гармоничность и определяет их внутреннюю сбалансированность, что отличает их от сверстников с низкой жизнестойкостью, чья активность в меньшей мере направлена на *сферы семьи и физической активности*.

Мы рассмотрели психологическое содержание высокой жизнестойкости студентов, универсальное для студентов разных этнических групп. Для разных этнических групп выявленные характеристики жизнестойкости присущи в разной мере. Чем можно объяснить значительно более высокий уровень жизнестойкости у студентов Китая, России, Финляндии и Белоруссии?

Обращаясь к теоретической основе нашего исследования (Л.С. Выготский, 2002; А.Р. Лурия, 1974; С.Л. Рубинштейн, 1997), мы рассматриваем в основе индивидуальной системы ценностей, составляющей потенциал жизнестойкости, ценности, укорененные в этнической культуре [108]. Можно предположить, что более высокая жизнестойкость присуща респондентам тех стран, в которых отмечается *более высокая степень этнической идентичности*. Если рассматривать результаты нашего исследования через призму этой гипотезы, то более низкая жизнестойкость студентов в странах Евросоюза (Польша, Словакия, Болгария) может быть объяснена данными этносоциологических исследований, согласно которым в странах Европы наблюдается тенденция размывания, снижения значимости этнической идентичности, её приближения к *нулевому уровню* [17]. Что касается группы финских студентов, не вошедших в кластер с низкой жизнестойкостью, то мы связываем это исключение с традиционно высокой позитивной этнической идентичностью финнов, культивирующей образ индивида самостоятельного и наделенного сверхчеловеческими возможностями [75]. Наряду со странами ЕС, в группу стран с более низкой жизнестойкостью вошли студенты Киргизии и Казахстана. Изначально мы предполагали, что жизнестойкость молодежи этих стран будет выражена более значимо (героизм, сила духа, физическая выносливость народов Средней Азии имеют тысячелетние традиции, прочную укорененность в эпосе и самосознании народа) [49]. Уровень ниже ожидаемого мы интерпретируем как следствие затянувшегося периода тотальной трансформации традиционной системы общественных устоев и ценностей этих стран после выхода из СССР. Следует также отметить, что испытуемые обеих групп являются студентами столичных вузов, где имеют место тенденции

урбанизации и европеизации в молодежной среде. Возможно, у респондентов из отдаленных районов, свободных от указанных тенденций, были бы другие показатели жизнестойкости.

Итак, подводя итог обсуждению результатов эмпирического кросскультурного исследования жизнестойкости студентов, можно констатировать, что высокая жизнестойкость студентов определяется, с одной стороны – *приверженностью культурным традициям*, с другой – *экзистенциальными установками, ценностями и смысложизненными ориентациями*, заложенными в этих традициях и помогающими трансформировать разрушительные переживания в созидательные. В условиях тотального кризиса и дефицита ресурсов по его преодолению, исследователи отмечают явление этнического возрождения, обращение людей к своим корням, поиск поддержки и защиты в «стабильных ценностях предков» [108; С.8]. Ю.В. Мухлынкина, раскрывая причины обращения людей к ценностям этнической культуры в ситуациях нестабильности и небезопасности, отмечает их проверенную веками надежность в восстановлении целостности и упорядоченности жизни, преодолении «шока будущего» (Тоффлер, 2001) [108], что подтверждает наше предположение о роли этнической идентичности в развитии жизнестойкости.

На основе установленных характеристик высокой жизнестойкости, характерных для студентов всех этнических групп, нами был разработан тренинг жизнестойкости для студентов.

### **Практические задания**

1. Запишите определения понятий: этничность, этническая идентичность, этническое самосознание, этнонигилизм, этническая индифферентность, позитивная этническая идентичность, этноэгоизм, этноизоляционизм, этнофанатизм; межэтнические отношения, межкультурные коммуникации, межкультурный диалог, межкультурная компетентность, этнокультурные традиции.

2. Подготовьте аналитический обзор статей, опубликованных в научных изданиях за период 2012 – 2014, посвященных феномену роста этнической идентичности в современных условиях.

3. Подготовьте доклад на тему «Межкультурная компетентность как условие эффективного межкультурного взаимодействия».

4. Используя данные о жизнестойкости российских студентов как контрольной группы в сравнительном анализе, напишите тезисы «Жизнестойкость российских студентов».

5. На основании данных исследования жизнестойкости, представленных в пособии, заполните таблицу «Этнопсихологические ресурсы и ограничения жизнестойкости студентов»:

Этническая группа	Психологические характеристики, способствующие жизнестойкости личности	Психологические характеристики, препятствующие жизнестойкости личности

### **3. ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ (ТРЕНИНГ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ)**

#### **Введение**

Каждый человек сталкивается с повседневными трудными жизненными событиями - конфликтами, стрессами, потерями, кризисами, а также с экзистенциальными вопросами «Кто я на самом деле?», «Нравится ли мне жить?», «Смогу ли я реализовать себя в этих условиях?», «Как мне найти смысл жизни?» и др. Собственно жизнь – это и есть процесс естественных и неизбежных изменений, череда событий, смена обстоятельств, а проблемы, страдания, кризисы, боль являются неотъемлемой его частью. Вместе с тем, большинству людей знаком страх, тревога как первая реакция на изменения, трудности и желание поскорее привести свою жизнь в привычное и

бесконфликтное состояние. Однако желание избавиться от жизненных «неприятностей» по сути, означает избавиться от самой жизни.

Люди по-разному решают проблему своей уязвимости перед лицом жизни в разных ее проявлениях, включая смерти, болезни, катастрофы, стрессы, конфликты и др. Одни ищут развлечений и игнорируют темные стороны жизни (преувеличенный оптимизм), другие избегают столкновения с трудностями с помощью наркотического или алкогольного опьянения (аддикции), третьи преувеличивают проблемы и страдания и не способны получать удовольствие от жизни (депрессия), четвертые пытаются найти утешение, погружаясь в работу (трудоголизм), создавая незрелые межличностные отношения (инфантилизм) или защититься от одиночества, страданий с помощью статуса, власти и денег (сверх-контроль), пятые действуют деструктивно, пытаясь таким образом справиться с отсутствием смысла жизни, беспомощностью, неспособностью поддерживать подлинные и теплые отношения с другими (агрессия, насилие).

Вместе с тем, в силах человека осознать и принять жизнь такой, какая она есть, действовать вопреки обстоятельствам, утверждая свое бытие. Благодаря «мужеству быть» (П. Тиллих) человек способен занять экзистенциальную позицию в отношении своей жизни - целостно и реалистично воспринимая ее проявления, осознавая страх небытия, принимая ее изменения, находя смысл в созидании и самом процессе жизни. При столкновении с трудными жизненными ситуациями мужество быть обнаруживает себя в жизнестойкости как «способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность не снижая успешность деятельности» [141, С. 3]. Как указывает С. Мадди [141] по результатам своих исследований, жизнестойкость является ключевой личностной характеристикой, позволяющей не только сохранить физическое и психологическое здоровье при воздействии стрессогенных факторов, но и извлечь из преодоления трудностей полезный и уникальный опыт, способствующий личностному и духовному росту.

**Теоретико-методологическая основа программы:** экзистенциально-феноменологический подход (Р. Мэй, Дж. Бьюженталь, И. Ялом, В. Франкл, А. Лэнгле, Ю. Джендлин), ставящий в центр рассмотрения не личность, но бытие-в-мире – способ проживания человеком своей жизни и взаимодействия с экзистенциальными факторами (смертью, свободой, бессмысленностью, изоляцией), а также без предубеждений, предварительных умозаключений и концепций исследующий опыт переживаний в его полноте и реальности; гуманистический подход (А. Маслоу, К. Роджерс), акцентирующий внимание на позитивной природе человека и его возможности актуализировать врожденный потенциал; а также когнитивно-поведенческий подход (А. Бандура, А. Эллис, А. Лазарус, М. Селигман), позволяющий сохранять психическое здоровье и эффективно достигать поставленных целей, используя на практике способы изменения мышления и поведения.

**Форма работы:** тренинг как групповая форма работы. Существует множество подходов к пониманию того, что является тренингом. В данном случае под тренингом мы понимаем совокупность психотерапевтических, психокоррекционных и обучающих методов, реализующихся преимущественно в интерактивной форме с целью развития жизненно необходимых умений и навыков и гармонизации личностного бытия человека [33, 69]. Данный тренинг представляет собой скорее поэтапный процесс исследования участниками своего жизненного мира и способов ответа на экзистенциальные вопросы жизни, чем совокупность упражнений по формированию новых навыков поведения. Используемые в тренинге методы и приемы следует рассматривать как способ развития, укрепления «диалогической открытости» (А. Лэнгле, 2011) участников для самих себя и для мира. От тренера требуется быть чутким и искусным фасилитатором, искренне заинтересованным в том, чтобы способствовать развитию участников.

В тренинге реализуются следующие принципы [69, 70]: организационные принципы (подбор оптимального количества участников группы, учет возрастных личностных особенностей, обеспечение закрытого характера

группы, соблюдение правил пространственной и временной организации встреч), принципы создания среды (создание реалистичной среды, изоморфной жизненной ситуации и возникающим проблемам, избыточной с точки зрения средств психологической работы и способов самовыражения участников, а также воплощающей различные факторы детерминации, изменения участников), принципы поведения участников (правила своевременного начала тренинга, активности, высказывания от первого лица, безоценочности, корректной обратной связи и др.) и этические принципы (правила конфиденциальности, уважения, личной ответственности, предоставления информации и др.). Воплощение в групповой работе указанных принципов обеспечит атмосферу психологической безопасности участников, в которой возможно благодаря множеству зеркал обратной связи участников, а также групповой поддержки осмыслять себя в контексте текущей жизненной ситуации и меняться, обогащая не только свой опыт, но и опыт группы.

**Состав группы.** Нам представляется, что данный тренинг будет полезен студентам, т.е. молодым людям в возрасте от 17 до 23 лет, поскольку именно в этот период большинство юношей и девушек сталкиваются с необходимостью самостоятельно решать бытовые проблемы, финансово себя обеспечивать, преодолевать трудности, возникающие на пути личностного и профессионального развития. В отличие от подростков юноши в большей мере оказываются готовы воспринимать тренинг не как развлечение, а способ приобретения опыта самосознания и самоизменения. Оптимальное количество участников 8-12 человек.

**Методы работы.** В тренинге используются такие универсальные методы как мини-лекции, групповое обсуждение, кейс-метод, а также методы репетиции поведения, когнитивного переструктурирования, визуализации, релаксации. Задания выполняются участниками как индивидуально, так и в парах и мини-группах с последующим обсуждением в группе.

**Структура программы.** При создании программы тренинга мы опирались на понимание жизненного мира человека как некоей целостности, в

которой присутствуют внешние и внутренние аспекты, а самого человека как «как сложного био-социо-психо-духовного организма, неотделимого от разнообразных контекстов этого мира» [36]. В соответствии с моделью жизнестойкости, предложенной С. Мадди [139], основное содержание тренинга состоит из двух частей. Первая часть тренинга посвящена обсуждению универсальных условий существования человека, экзистенциальных данностей бытия. Вторая часть направлена на осмысление участниками способов взаимодействия с миром, поиск и использование возможностей саморазвития несмотря на ограничения, которые задаются жизненным контекстом. Содержание второй части тренинга ориентировано на все 4 измерения жизненного мира человека:

1. духовное (сфера мировоззрения, ценностей и смыслов, отношений с трансцендентной реальностью): обретение подлинного бытия, экзистенциальной позиции.

2. психологическое (сфера внутреннего психического пространства): развитие навыков понимания, чувствования и преодоления трудных жизненных ситуаций.

3. социальное (сфера социальных отношений): развитие навыков социального взаимодействия, получения и оказания поддержки.

4. физическое (сфера телесной, материальной экзистенции): практика поддержания физического и психического здоровья.

Таким образом, тренинг направлен на исследование и преобразование отношений участников с миром в духовном, психологическом, социальном и физическом аспектах (2) в контексте обсуждения неизбежных данностей бытия (1) (см. рисунок 5).

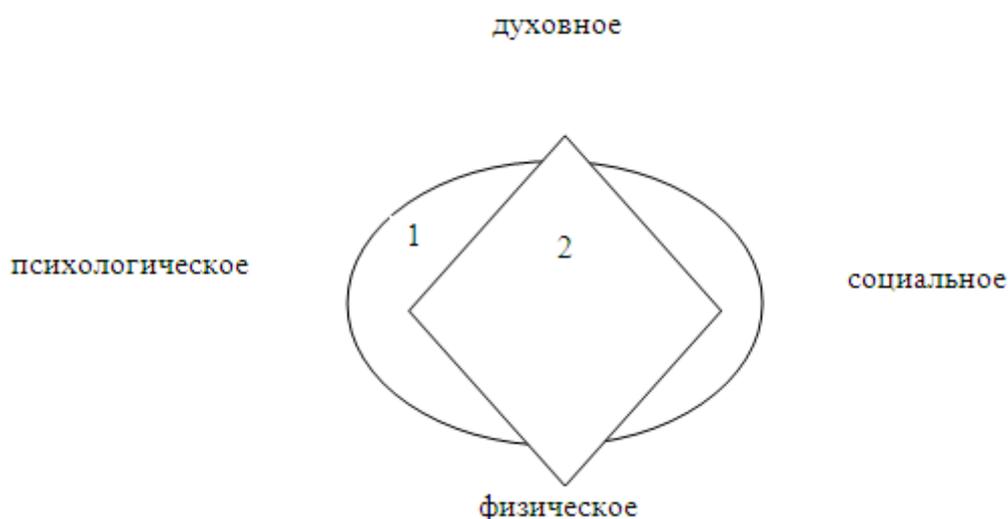


Рисунок 5. Модель воздействия тренинга на личность

С учетом закономерностей развития группы и опорой на теоретико-методологические основания разработки содержания тренинга нами предложена следующая структура тренинга:

**Введение:** знакомство с участниками, обсуждение правил работы группы;

**I часть** «Данности бытия»: обсуждение универсальных условий существования человека («заброшенность в мир», конечность жизни, со-бытие, свобода и ответственность, тревога, смысл жизни, врожденная уязвимость, стрессоры, психическое напряжение);

**II часть** «Отвага быть» (жизнестойкость как ответ на экзистенциальные вызовы):

1. **Составляющие жизнестойкости** (духовное измерение): обсуждение и развитие экзистенциальной позиции, находящей свое выражение в вовлеченности, контроле и принятии риска как составляющих жизнестойких убеждений;

2. **Совладающее поведение** (психологическое измерение): обсуждение и развитие навыков совладающего поведения через работу с когнитивными, эмоциональными и поведенческими аспектами взаимодействия человека с трудной жизненной ситуацией;

3. **Социальное взаимодействие** (социальное измерение): обсуждение и развитие навыков межличностного взаимодействия и социальной поддержки жизнестойкости;

4. **Жизнестойкие практики** (физическое измерение): обсуждение и развитие навыков сохранения и поддержания физического и психологического здоровья.

**Завершение:** обратная связь от участников, подведение итогов, прощание.

## Содержание программы

### ВВЕДЕНИЕ

На первом этапе работы с группой происходит знакомство с участниками, информирование о структуре и длительности тренинга, обсуждение правил работы группы, а также задается общий контекст содержания тренинга. На данном этапе тренеру важно обеспечить доброжелательную и рабочую атмосферу в группе, сориентировать участников в содержании и особенностях взаимодействия в тренинговой группе.

*Знакомство с группой.* Ведущий представляется и рассказывает о том, чему будет посвящен тренинг. Далее участники по очереди представляются, говоря о том, что их побудило принять участие в данном тренинге.

*Информирование.* Ведущий коротко описывает структуру тренинга, а также организацию встреч: обозначает длительность всей программы, дни встреч, график работы в течение дня (указывается время начала и завершения тренинга, большого и малых перерывов).

*Правила работы группы.* Ведущий указывает на необходимость соблюдения правил взаимодействия в группе. Предлагает принять следующие правила: приходить во время, отключать мобильные телефоны на время занятий, проявлять активность, высказываться от первого лица (использовать Я-высказывания), быть безоценочным, уважать других участников, не разглашать личную информацию об участниках третьим лицам. Участники

также могут предложить внести в этот перечень свои правила. Правила работы группы тренер фиксирует на листе бумаги с возможностью постоянного обращения с ним.

*Создание контекста.* Ведущий просит участников написать на карточках трудные жизненные ситуации, с которыми пришлось столкнуться участникам (для этого должны быть заранее подготовлены небольшие карточки из бумаги, а также предоставлены ручки). После того, как участники положат карточки в общий «банк», ведущий и участники исследуют и обсуждают содержимое «банка». Далее ведущий просит каждого сформулировать ответ на вопрос «Что такое жизнестойкость». Затем участники, высказываясь по кругу, делятся своими представлениями о сущности жизнестойкости, ее важности в повседневной жизни.

## **I ЧАСТЬ «ДАННОСТИ БЫТИЯ»**

На следующем этапе тренинга ведущий описывает универсальные условия существования человека и создает условия для их обсуждения, осмысления участниками. На этой ступени работы важно прийти к пониманию того, что несмотря на невозможность изменить условия своего рождения, некоторые обстоятельства существования, осознание конечности жизни и свободы как отсутствия каких-либо внешних ориентиров, отсутствие смысла, кроме того, что создает сам человек, он все же способен выстоять, утвердить свое бытие, реализовать свои возможности. Основными методами работы являются мини-лекция и групповое обсуждение.

*Данности бытия.* Человек оказывается «заброшенным» в мир – в определенное географическое место, историческое время, условия проживания в определенной семье с ее традициями, привычками и особенностями родителей. Он оказывается «заключенным» в свое тело – ту физическую данность (пол, внешность, генетически обусловленные возможности и ограничения), которую невозможно изменить.

Участники при поддержке ведущего обсуждают следующие вопросы:

- Как участники чувствуют ограничения, связанные с условиями их «заброшенности»?
- Что можно, а что нельзя изменить в своей истории жизни?
- Каким образом люди могут не принимать свои исторические корни, свою природу? Каковы последствия?
- Как можно использовать то, что дано природой, родителями для продуктивной жизни?

*Осознание конечности* жизни порождает экзистенциальную тревогу, страх перед небытием. Вместе с тем, смерть – это неотъемлемая часть жизни, это «то, что случается с каждым из нас» [78, С.73]. С точки зрения экзистенциальных психологов, осознание конечности своего бытия, неизбежности смерти дает возможность личностного изменения и духовного роста, аутентичного существования в настоящем, поскольку «только перед лицом смерти рождается человек» (Св. Августин). Ведущий описывает способы защиты от тревоги осознания смерти.

Участники размышляют над следующими вопросами:

- Что значит смерть?
- Каким образом человек реагирует на приближение смерти?
- Что делает возможным принятие этой данности бытия?
- Хотели бы участники жить вечно?
- Что дает смерть жизни?

*Со-бытие* является экзистенциальной данностью. Что бы человек ни делал, он физически, мысленно, духовно связан с другими людьми, с момента рождения до смерти находится в социальном контексте. От того, как понимает и как относится человек к бытию с другими зависит качество межличностных отношений: степень их зрелости, искренности и глубины чувств, ценностного отношения к Другому. Вместе с тем, с экзистенциальной точки зрения, человек неумолимо одинок и чтобы избежать это состояние, он может стремиться

поддерживать дисфункциональные, поверхностные, незрелые отношения с Другим.

Участники пытаются найти ответы на следующие вопросы:

- Может ли подлинная встреча с Другим сделать меня уязвимым?
- Могу ли я позволить себе привязанность?
- Зависит ли моя ценность от отношения ко мне других?
- Может ли Другой гарантировать мое благополучие?
- Как я избегаю одиночество?
- Могу ли я быть по-настоящему близким с Другим?

*Свобода*, которой обладает человек, часто воспринимается как нечто положительное, желанное. Вместе с тем, свобода означает пустоту, отсутствие каких-либо ориентиров, возможность действовать на свой страх и риск. И именно это вызывает ужас. С осознанием своей свободы появляется чувство *ответственности* за свои решения, *выборы*, поступки, а также их избегание. Ответственность означает нести ответ перед жизнью, признавать себя автором своего жизненного пути.

Участники обсуждают следующие вопросы:

- Что значит «свобода от» и «свобода для»?
- Почему человек избегает возможности делать выбор?
- Что значит быть свободным?
- В чем различие между ответственностью и виной?
- В чем может заключаться скрытый смысл избегания ответственности?

*Тревога* является еще одной универсальной характеристикой человеческого существования. С точки зрения Р. Мэя [76], тревога может происходить как из осознания возможности небытия, так и из угрозы неким важным жизненным ценностям. По его словам, «тревога есть переживание угрозы надвигающегося небытия» [77, С. 123]. Она может быть нормальной (соответствующей угрозе и способствующей осознанию текущей ситуации,

пересмотру ценностей, личностному и духовному росту) и невротической (непропорциональной угрозе и блокирующей понимание и действия, приводя к внутриличностным конфликтам, болезненным симптомам).

Участники размышляют над следующими вопросами:

- В каких случаях возникает экзистенциальная тревога?
- В чем смысл тревоги?
- В каком случае она может быть продуктивна?
- Нужно ли избавляться от тревоги? И возможно ли это?

Согласно взглядам экзистенциальных философов и психологов, мир не содержит в себе смысл, кроме того, что создает сам человек. Поиск *смысла своего существования* признается ведущей человеческой мотивацией (В. Франкл) и необходимым условием психического здоровья (И. Ялом). Человек ответственен за «правильность ответа на вопрос, за нахождение истинного смысла ситуации» [120, С. 34]. Вместе с тем, многие люди страдают от утраты смысла жизни, а также переживают экзистенциальную фрустрацию, вызванную невозможностью понять, в чем смысл существования.

Участники обсуждают следующие вопросы:

- Что значит смысл?
- Каким образом можно найти свое предназначение в жизни?
- В каких ситуациях происходит утрата смысла жизни?
- Как можно сделать свою жизнь осмысленной?

После обсуждения экзистенциальных данностей, ведущий описывает модель жизнестойкости, предложенную С. Мадди.

## **II ЧАСТЬ «ОТВАГА БЫТЬ»**

Вторая часть тренинга посвящена обсуждению и развитию составляющих жизнестойкости как способа ответа на экзистенциальные вызовы и трудные жизненные ситуации.

### ***1 Модуль «Составляющие жизнестойкости»***

В рамках этого модуля ведущий поясняет суть трех составляющих жизнестойкости (включенность, контроль и вызов), а также предлагает участникам упражнения, направленные на их развитие.

**1.1. Вовлеченность** рассматривается как убеждение в том, что активное участие в происходящем дает возможность сделать жизнь интересной, стоящей того, чтобы жить [59]. Это понятие очень близко понятию «присутствие» Дж. Бьюдженталя, означающее то, насколько «искренне и полно личность существует в ситуации, вместо того, чтобы стоять в стороне» [11, С. 42]. С его точки зрения, присутствие – это «обозначение качества бытия в ситуации или отношениях, в которых человек глубоко внутри себя стремится участвовать настолько полно, насколько способен» [11, С. 42]. Другие психологи описывали, вероятно, ту же способность человека, используя свою терминологию. В частности, А. Маслоу [72] при описании процесса самоактуализации говорил о важности состоянии «полного, живого и беззаветного переживания, с полной концентрацией и полным впитыванием», а М. Чиксентмихайи [127] о состоянии увлеченности повседневной жизнью, погружения в деятельность.

Вовлеченность, на наш взгляд, предполагает доверие миру (Э. Эриксон), а также доверие себе, понимание своих потребностей, целей и ценностей как основы для проявления своей активности в мире (К. Роджерс, А. Лэнгле), подлинность жизни - ее наполненность, аутентичность, ценность, осмысленность. Вместе с тем, настороженное отношение к жизни, отсутствие или игнорирование «внутреннего чутья» (А. Лэнгле) не позволяют окунуться в поток жизни и находить в нем удовольствие. Описанные ниже упражнения предназначены для понимания и преобразования участниками своего отношения к жизни, осмысления степени своей включенности в нее.

**Упражнение (1) «Метафора жизни».** Участникам предлагается найти, сформулировать метафору жизни. Ведущий задает вопрос «На что похожа жизнь?» или «Жизнь для вас это...», просит как можно детальнее представить этот образ в воображении. Затем каждый из участников описывает образ,

метафору жизни. Ведущий с помощью вопросов, помогает понять участникам свои чувства, отношение к жизни, а также то, насколько жизнь является наполненной, каковы причины и способы отказа от вовлеченности в жизнь. Ведущий также может предложить участникам привнести в образ изменения, которые бы повлияли на ощущение жизни и отношение к ней.

Использование метафоры или образа дает возможность выявить порой мало осознаваемое отношение к жизни, которое могут сопровождать страхи, опасения и другие внутренние ограничения, не позволяющие наслаждаться течением жизни.

**Упражнение (2) «Безопасное место».** Сначала ведущий обсуждает с участниками важность ощущения безопасности: бывает, что человек не вовлечен в происходящее, поскольку не чувствует себя защищенным, не уверен, что проявлять активность и интерес к миру безопасно. Затем предлагает участникам удобно расположиться в креслах, закрыть глаза, расслабиться и представить себе какое-нибудь безопасное и защищенное место и побыть в нем некоторое время. Ведущий: «Представьте себе такое надежное и безопасное место, где вы можете чувствовать себя полностью защищенными». После визуализации образов участники открывают глаза и обсуждают увиденное. Упражнение позволяет «напитаться» ощущением безопасности существования в мире и тем самым создать условия для более активного исследования, использования окружающей среды и самореализации в ней.

**Упражнение (3) «Что мы видим?».** Сначала участники при поддержке ведущего обсуждают следующие вопросы:

- Насколько они бывают вовлечены в текущую ситуацию?
- Как часто они погружены в деятельность?
- Какие занятия доставляют удовольствие настолько, что участники готовы забыть о времени, еде и отдыхе?
- Что мешает быть увлеченным чем-либо?
- Что способствует вовлеченности в происходящее?

Затем ведущий просит участников закрыть глаза и мысленно представить аудиторию, где проходит тренинг. Ведущий: «Представьте себе эту аудиторию. Попробуйте восстановить в памяти все предметы, детали этой аудитории. Обратите внимание на свое отношение к тому, что вы видите». После того, как участники откроют глаза, ведущий просит участников рассказать о том, что удалось представить, а также о своих впечатлениях от задания. Как правило, участники сообщают о том, что раньше не замечали тех или иных предметов, деталей интерьера, а также не замечали своих чувств, отношения к окружающей обстановке. Данное упражнение позволяет понять, как много можно увидеть, сконцентрировавшись на чем-то.

**Упражнение (4) «Некролог».** Ведущий предлагает участникам представить свои похороны и написать некролог. Ведущий: «Человеческая жизнь конечна. Каждый из нас когда-нибудь умрет. Я предлагаю вам написать некролог - небольшую заметку о том, как прошла ваша жизнь. Подумаете о том, как прошла ваша жизнь, чего вы добились, а что осталось так и не реализованным, чем вы гордитесь и о чем сожалеете, что сказали бы ваши близкие, провожая вас в последний путь и что сказали бы вы сами о своей жизни». После того, как участники сделают записи, ведущий предлагает обсудить участникам впечатления от упражнения, ответить на вопросы:

- Остались ли они довольны своей жизнью?
- Что хотелось бы поменять в своей жизни?
- Что они могли бы сделать прямо сейчас для того, чтобы жизнь была более полной и аутентичной?

Данное упражнение позволяет поразмышлять о том, насколько жизнь в настоящем является подлинной аутентичной, наполненной смыслом, насколько каждый момент времени переживается как ценный и наилучший.

**Упражнение (5) «Часы времени».** Ведущий ставит в центр аудитории часы, которые достаточно громко отмеривают время. Ведущий: «Часы отмеряют время и с каждой секундой, с каждой минутой время нашей жизни уходит. У каждого свое время жизни. Но одно неизменно – жизнь движется

только вперед, стрелки часов нельзя повернуть назад». Далее ведущий просит участников послушать ход часов, понаблюдать за своими переживаниями и поразмышлять над следующими вопросами:

- Как проходит моя жизнь?
- Как я использую свое время жизни?
- На что бы я хотел потратить свое время?
- Чему бы я хотел посвятить свое время?

Спустя некоторое время участники делятся своими мыслями, переживаниями, которые возникли у них во время упражнения. Данное упражнение позволяет лучше прочувствовать текущий момент жизни и осознать, что жизнь может представлять собой как рутину, так и интересное, наполненное смыслом и впечатлениями путешествие.

**Упражнение (6) «Пик-переживания».** Данное упражнение выполняется в парах. Ведущий: «Вспомните те моменты своей жизни, когда ощущали полноту жизни. Моменты, когда вы чувствовали себя максимально реализованными, «на своем месте». Моменты, в которые вы осознавали смысл, важность текущего момента». Работая в парах, обсудите следующие вопросы:

- Как часто вы испытываете такие переживания?
- Когда последний раз вы испытывали нечто подобное?
- Что именно вы испытывали в те моменты?
- Какими вы себе видите в те моменты? Что позволяет быть такими?
- Что может помешать испытывать такие моменты полноты, осмысленности, важности текущего момента жизни?
- Какие занятия, события, чувства и пр. помогают чувствовать, что жизнь стоит того, чтобы быть прожитой?

После выполнения упражнения в парах, участники проводят его обсуждение в общем кругу. Данное упражнение также направлено на развитие понимания того, что ощущение «быть живым» (Дж. Бьюдженталь, 2001)

возникает тогда, когда человек по-настоящему, искренне вовлечен в какое либо занятие, разумом и душой участвует в происходящем.

**1.2. Контроль** в концепции С. Мадди рассматривается как убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, что человек способен справиться с трудностями, которые встречаются на его пути [141]. На наш взгляд, эта составляющая жизнестойкости тесно связана с понятием «внутренний локус контроля» (Д. Роттер), означающим склонность принимать ответственность за свои решения, поступки, жизнь в целом на себя и понятием «локус контроля – Я» (Д.А. Леонтьев), которое отражает представления человека «о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями о ее смысле» [57]. Для обозначения уверенности в том, что в сложной ситуации человек сможет продемонстрировать компетентное поведение и достичь поставленных целей А. Бандурой [10] было введено понятие «самоэффективность». Готовность человека взять на себя ответственность и уверенность в своих силах определяет модель поведения, которая в свою очередь приводит к позитивным результатам, подкрепляющим позитивные ожидания самоэффективности. Отсутствие веры в свои силы, низкая оценка собственной способности справиться с задачей или проблемой может приводить человека в состояние беспомощности и, в конечном, счете, негативно влиять на результат его деятельности, а опыт переживания неудачи лишь подтвердит изначальные установки.

Описанные ниже упражнения ориентированы на исследование способов и причин избегания ответственности, профилактику и преодоление выученной беспомощности, а также на укрепление убеждения в способности преодолевать трудности.

**Упражнение (7) «Долгий ящик».** Ведущий делится с участниками наблюдением за тем, как многие люди выражают желание заняться каким-то интересным и увлекательным занятием (пойти на курсы иностранного языка,

научиться водить машину, начать знакомиться с девушками и т.д.), но постоянно его откладывают «на потом». Ведущий также интересуется у участников, если ли у них дела, выполнение которых они избегают. Далее ведущий просит участников последовательно выполнить следующие шаги:

1. Составьте список тех дел, занятий, которые Вы хотели бы начать, но откладываете. Выберите одну ситуацию.

2. Проанализируйте и запишите чувства, эмоциональное состояние, которые возникают, когда вы избегаете реализации задуманного.

3. Запишите мысли, которые сопровождают воспоминание об этом деле.

4. Ответьте на вопрос: что хорошего в том, что вы откладываете это занятие на потом (что это вам дает)?

5. Ответьте на вопрос: что плохого в том, что вы откладываете это занятие на потом (что отнимает избегание, каковы негативные последствия)?

6. Что потребуется от вас, если вы начнете реализовывать задуманное?

7. Чего вы на самом деле боитесь, избегаете?

Данное упражнение помогает понять скрытый смысл избегания тех или иных занятий, откладывание на потом важных дел или намеченных планов.

**Упражнение (8) «Негативные установки».** Ведущий напоминает участникам мультфильм «Ох и Ах» киностудии «Союзмультфильм», в котором герои имеют противоположные установки, влияющие на результативность выполнения одних и тех же дел. В действительности положительные и негативные установки, самоинструкции способны повлиять на ход дела, его результат. В первой части задания ведущий описывает несколько негативных установок: «положение безнадежно»; «в этом деле у меня ничего не получится»; «бесполезно пытаться сдать этот экзамен»; «я не смогу пройти собеседование». Далее просит участников поразмышлять о том, какие чувства и поведение могут вызывать подобные самоинструкции.

Во второй части задания участникам предлагается вспомнить свои собственные негативные установки, записать их и сформулировать альтернативы. Например: я не смогу пройти собеседование (негативная

установка) – я сделаю все от меня зависящее, чтобы пройти собеседование (позитивная установка). После того как участники сделали записи им необходимо рассказать о своих негативных установках и их альтернативах не менее, чем трем участникам. При этом участникам важно наблюдать за тем, как меняются их эмоции, отношение к делам, настроение. Упражнение завершается групповым обсуждением.

Данное задание способствует осознанию того, как негативные убеждения, мысли могут повлиять на поведение и деятельность человека, а также освоить прием переформулирования негативных самоинструкций.

**Упражнение (9) «Опыт успеха».** Ведущий описывает механизм воздействия убеждений на поведение человека: оценка собственной способности справиться с трудностями (ожидания от себя) → выбор модели поведения → результат → подкрепление убеждений о себе как человеке, способном / не способном справляться с трудностями. Затем ведущий отмечает важность переживания реального опыта достижения успеха, эффективного преодоления трудностей. Ведущий: «Наверняка в вашей жизни были ситуации, которые требовали от вас проявления мужества, мастерства, решимости. Вспомните случай, когда в непростой для вас ситуации вы, приложив усилия, все же смогли достичь успеха или преодолеть трудности. Коротко запишите эту ситуацию, достигнутый результат. Теперь как можно ярче представьте эту ситуацию, позвольте себе почувствовать этот опыт успеха, принять его и похвалить себя за усилия и достигнутый результат». Далее ведущий предлагает участникам вспомнить еще несколько ситуаций из разных сфер жизни (учеба, работа, межличностные отношения, здоровье, саморазвитие и пр.). Затем участники разбиваются на пары и делятся своим опытом достижения успеха.

В ходе группового обсуждения ведущий задает вопросы:

- Что позволило достичь результата /преодолеть трудности?
- Какие слова вы сказали бы себе перед началом сложного и трудного мероприятия?

- Как отсутствие веры в свои силы влияет на процесс достижения цели?
- Как бы вы могли себя поддержать, похвалить после того, как справились с трудной задачей/проблемой?

**Упражнение (10) «Мой вклад в ситуацию».** Ведущий предлагает участникам сначала вспомнить одну неблагоприятную ситуацию, которая сложилась (или была) в их жизни, затем одно какое-либо значимое и благоприятное событие. В качестве неблагоприятного события может быть «проваленный» экзамен, ссора с близким другом (родителями) и пр.; в качестве благоприятного – поступление в вуз, призовое место в соревнованиях и пр. Участникам необходимо поразмышлять над тем, как они сами создали первую и вторую ситуацию, записать, что они сделали для их возникновения. В ходе группового обсуждения ведущий обращает внимание на объяснение участником причин возникновения того или иного события, наличие/отсутствие языка уклонения от ответственности («так получилось», «всегда так бывает»), возможность определения тех сфер, обстоятельств, на которые участник может повлиять и тех, на которые он повлиять не в силах.

**Упражнение (11) «Я несу ответственность».** Ведущий говорит о важности разграничения таких понятий как ответственность и вина. Далее ведущий рассказывает анекдот [11]: «Поздно вечером женщина идет по темной пустынной улице. Вдруг слышит позади тяжелые мужские шаги. Не оборачиваясь, она ускоряет шаг. Шаги тоже становятся чаще. Она бежит - преследователь бежит вслед за ней. В конце концов она забегает в какой-то двор и понимает, что выхода нет. Тогда она смело разворачивается к преследователю и громко кричит: «Ну и что вы хотите от меня?», на что преследователь спокойно отвечает: «Не знаю, это ваш сон»». После обсуждения ведущий предлагает участникам выбрать ту сферу жизни, то, занятие, которое на текущий период времени является самым значимым. Это может быть учеба, поиск работы, отношения с близким человеком и пр. Затем

участникам необходимо поразмышлять и несколько раз завершить предложение «Я несу ответственность за...».

Данное упражнение позволит сконцентрироваться на текущих событиях и значимых для участников сферах жизни, развивая понимание своей ответственности за них.

**1.3. Принятие риска (вызов)** - убеждение человека в том, что стремление к росту и развитию является естественным и важным проявлением его природы, а из любого события (позитивного или негативного) можно извлечь ценный опыт [141]. Данная установка позволяет человеку быть открытым новому опыту, отказываться от привычных, но ставших неадаптивными моделей поведения, находить новые варианты взаимодействия с действительностью и способы осуществления себя. Вместе с тем, это и способность принимать неопределенность и противоречивость мира, предопределенность событий, готовность учиться у самой жизни. Принятие риска, безусловно, соотносится с мотивацией роста как противоположностью дефицитарной мотивации, направленной на уменьшение напряжения и избавление от боли, страданий, дискомфорта (А. Маслоу). Дж. Бьюдженталь также указывал на то, что в человеке действуют две главные силы – призывающая к изменениям и сопротивляющаяся изменениям. Однако, с его точки зрения, «быть по-настоящему живым, значит быть приговоренным к постоянному развитию, бесконечному изменению» [11].

С точки зрения представителей гуманистической психологии (К. Роджерс, А. Маслоу) стремление к гетеростазу (расширению своих возможностей, выходу за пределы наличного опыта, проверке себя в нестандартных ситуациях) характерно для самоактуализирующихся, полно функционирующих людей. Представители экзистенциальной философии и психологии (Л. Бинсвагер, К. Ясперс, М. Хайдеггер, И. Ялом, Р. Мэй, Дж. Бьюдженталь и др.) рассматривают его как суть Dasein; принципиальная незавершенность, несовпадение с самим собой, «бесперывная

неустойчивость», постоянная постановка себя под вопрос являются фундаментальными характеристиками человеческого бытия-в-мире [78].

Описанные ниже упражнения вызволят участникам лучше понять свое отношение к возможности использования разнообразных ситуаций в качестве источника жизненного опыта.

**Упражнение (12) «Жизнь как учитель».** Ведущий обсуждает с участниками китайское значение слова кризис, состоящее из двух иероглифов 危机 (вэйцзи). Первый иероглиф имеет следующие значения: угроза, момент опасности, гибель, необратимость несчастья, обрыв; второй означает переломный момент, возможность. Таким образом, кризис – это важный (подходящий) момент серьезных изменений. Кризис или любое тяжелое испытание, неблагоприятное событие может оказаться поворотной точкой в развитии личности, возможностью глубже себя узнать и изменить свою жизнь. Далее ведущий предлагает участникам составить список самых тяжелых событий, которые им пришлось пережить в своей жизни (заболевание, потеря близкого человека, потеря имущества, операция и др.). Затем участникам необходимо выбрать одну из ситуаций и ответить на вопросы «За что я могу поблагодарить это событие?», «Чему оно меня научило?» «Какой опыт я извлек из него?». Упражнение завершается групповым обсуждением.

Данное упражнение способствует принятию трудных жизненных событий и интеграции опыта, полученного в результате их проживания.

**Упражнение (13) «Толерантность к неопределенности».** В первой части задания ведущий предлагает участникам выделить характеристики неопределенных ситуаций (новизна, возможность разных вариантов развития событий, противоречивость, непредсказуемость, неконтролируемость и пр.), вспомнить столкновение с такими ситуациями в своей жизни и обсудить способ реагирования на них.

Во второй части ведущий предлагает ответить на вопросы шкалы толерантности к неопределенности (MSTAT-I) (автор Д. Маклейн, автор

русифицированной версии Е.Г. Луковицкая) и обсудить результаты. Ведущий предлагает поразмышлять над следующими вопросами:

- Каковы источники неопределенности?
- Насколько новые ситуации опаснее привычных?
- Почему люди избегают неопределенности?
- Неопределенность это тупик или остановка, позволяющая осмыслить ситуацию и себя в ней?
- Отражает ли внешняя неопределённость внутреннюю?
- В чем ресурс неопределенности?

Данное упражнение позволит участникам осмыслить опасения и возможности, связанные с неопределенной ситуацией, а также оценить меру своей толерантности к неопределенности.

**Упражнение (14) «Я принимаю вызов».** Ведущий: В толковых словарях мы можем найти следующие определения термина «вызов»: предложение вступить в борьбу, поединок; требование, приглашение явиться куда-либо; выраженное словами, поступками, взглядом желание вступить в борьбу, спор [105]. Жизнь предъявляет человеку те или иные вызовы, проверяя его на прочность, требуя проявить определенные способности, качества при решении проблемной ситуации. Насколько вы способны воспринимать проблемы, трудные жизненные ситуации как вызовы? На первом этапе упражнения участникам необходимо написать проблемы, возникавшие в их жизни, используя карточки. При этом важно, чтобы сами участники оценивали описываемые жизненные события как по-настоящему трудные, сложно разрешимые. Это может быть поиск работы, проблемы во взаимоотношениях с родителями или что-то еще. Все карточки помещаются в общий «банк». Затем участники по очереди вынимают по одной карточке, зачитывают проблемную ситуацию и завершают две фразы: 1) Эта проблема показывает, что я ... (не знаю, не умею, не способен); 2) Решая эту проблему я могу (должен) научиться...

Данное упражнение ориентировано на создание условий для понимания участниками того, что жизненные обстоятельства можно рассматривать не только как неразрешимые проблемы, но и как новые задачи, которые с одной стороны, высвечивают ограничения человека (неполноту его знаний, дефицит тех или иных умений, ограниченность взглядов), а с другой – позволяют человеку познавать себя, свои возможности, обогащать опыт, развиваться.

## **2 Модуль «Совладающее поведение»**

В рамках этого модуля происходит обсуждение и развитие навыков совладающего поведения через работу с когнитивными, эмоциональными и поведенческими аспектами взаимодействия участников с трудной жизненной ситуацией.

Столкновение с жизненными трудностями побуждает человека к поиску способов их преодоления. Совладание («coping») рассматривается как способ преодоления трудностей, способ эффективной адаптации человека к условиям и требованиям трудной, стрессовой или экстремальной ситуации [38, 113]. Совладающее поведение рассматривается как активное взаимодействие человека с трудной жизненной ситуацией, направленное на ее изменение или приспособление к ней [38], совокупность когнитивных, поведенческих и эмоциональных усилий, направленных на устранение внешних или внутренних противоречий (Р. Лазарус, С. Фолкман).

Описанные ниже упражнения направлены на: анализ способов, которые участники используют при столкновении с трудностями (упр. 15-16); обучение участников приемам когнитивного переструктурирования ситуации (упр. 17-20); исследование эмоционального отношения к проблеме и использование образных, метафорических приёмов решения задачи (упр. 21-22); анализ и выработку плана действий в трудной ситуации (упр. 23-24).

**Упражнение (15) «Инвентарь трудностей».** Участники перечисляют (ведущий записывает на флип-чарте) те трудные жизненные ситуации, стрессы, трудности, которые встречались в их жизни. Ведущий предлагает обсудить следующие вопросы:

- Какие чувства возникают в подобных ситуациях?
- Как действовали участники в сложившихся условиях?
- Какие действия можно назвать адаптивными, полезными, а какие неадаптивными?

Далее ведущий описывает общий механизм стресса, используя модель С. Мадди [141] (рисунок 6):

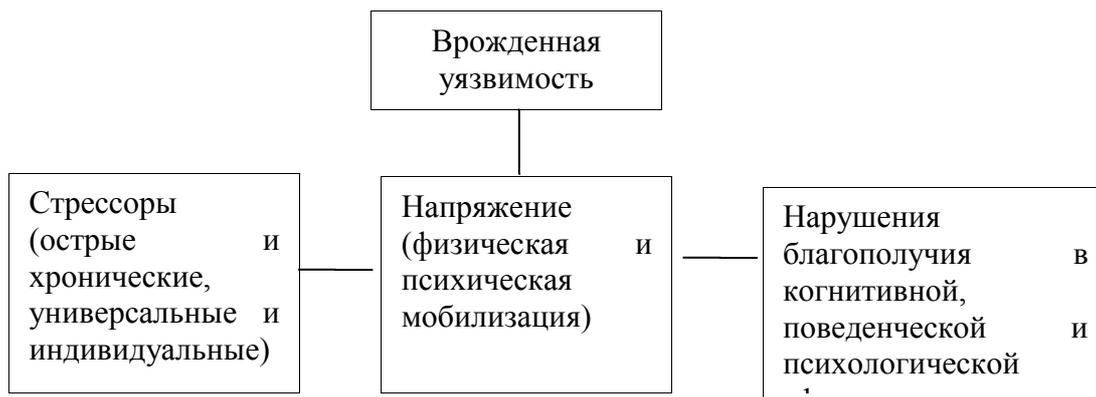


Рисунок 6. Модель стресса (по С. Мадди)

Ведущий предлагает участникам вспомнить, каковы были последствия использования разных стратегий (адаптивной и дезадаптивной) преодоления стрессовой, трудной ситуации.

**Упражнение (16) «Анализ копинг-стратегий».** Ведущий поясняет значение понятия копинг, совладающего поведения. Затем предлагает участникам опросник копинг-стратегий Р. Лазаруса. После того, как участники заполнили опросные листы, происходит групповое обсуждение результатов.

Упражнение позволяет участникам определить используемые копинг-стратегии, расширить представление о способах реагирования на столкновение с трудностями.

**Упражнение (17) «Четыре иррациональные установки».** Сначала ведущий задает участникам серию вопросов: все ли люди одинаково реагируют на неприятные, стрессовые ситуации («двойка» на экзамене, потеря имущества, тяжелое заболевание, крупная ссора и др.)? от чего зависит восприятие ситуации? Далее ведущий описывает схему АВС А. Эллиса [130, 131], согласно

которой эмоциональное состояние и поведение человека (С) определяется не воздействием самой ситуации (А), а тем, как ее воспринимает человек (В). Он также описывает четыре типа иррациональных убеждений (требование, катастрофизация, убеждения, связанные с низкой терпимостью к фрустрации, обесценивающие убеждения), которые приводят к неадаптивному поведению при столкновении с трудностями (возмущение, бессилие, обида, избегание, проявление агрессии, самообвинения и др.). Проводит различие между рациональными (гибкими, адаптивными, реалистичными) и иррациональными (догматичными, дисфункциональными) убеждениями в отношении других людей, самого себя и окружающей среды. Ведущий приводит несколько примеров иррациональных убеждений и просит участников сказать, возникали ли у них подобные мысли при столкновении с трудностями. Примеры утверждений: «Я этого не вынесу», «Я глупый и никчемный человек, раз не справился с этим», «Если я этого не сделаю (например, не сдам сложный экзамен) это будет ужасно, жутко, страшно», «Я никогда не смогу справиться с этим (каким-либо трудным событием)» и др. Затем тренер предлагает рассмотреть пример иррациональных и рациональных убеждений студента в ситуации предстоящей сдачи сложного экзамена (таблица 14):

Таблица 14

**Примеры рациональных и иррациональных убеждений (А. Эллис)**

<b>Иррациональные убеждения</b>	<b>Рациональные убеждения</b>
<p>Это будет просто ужасно, если я провалю этот экзамен (драматизация) и если это случится, я этого не вынесу (низкая терпимость к фрустрации).</p> <p>Эмоциональные и поведенческие следствия убеждений: страх, паника, которые не дают сконцентрироваться на подготовке к экзамену.</p>	<p>Мне бы хотелось сдать экзамен на «5» или «4» (предпочтение) и я не планирую «провалить» его, хотя и допускаю вероятность получить неудовлетворительную оценку (реалистичная оценка вероятности неблагоприятного события). Если это все же случится, и я не сдам экзамен, это будет очень неприятно, но это не самое страшное, что может быть (принятие).</p> <p>Эмоциональные и поведенческие следствия убеждений: обеспокоенность, побуждающая к реалистичной оценке</p>

	своего уровня готовности к экзамену и повышению своего уровня знаний.
--	---

Данное упражнение позволяет участникам понять, как восприятие трудной ситуации, проблемы влияет на самочувствие человека и выбор стратегий поведения в ней.

**Упражнение (18) «За, против, хорошие следствия».** Ведущий сообщает о своих наблюдениях о том, что часто люди при возникновении неприятного, трудного события испытывают тревогу, страх, которые мешают ему адекватно реагировать в сложной ситуации. Далее он приводит пример иррационального убеждения и использования приема «за, против, хорошие следствия» [130]. Пример убеждения: «Если сразу после окончания учебы я не найду работу по специальности и буду работать за прилавком продавцом это будет ужасно» (катастрофизация) (таблица 15).

Затем ведущий предлагает участникам вспомнить одну из трудных ситуаций, с которой пришлось столкнуться, а также поясняет суть метода заполнения пробела.

Таблица 15

### Примеры аргументов «за» и «против» иррационального убеждения

Аргументы за иррациональное убеждение (Почему это убеждение верно?)	Аргументы против иррационального убеждения (Почему это убеждение неверно?)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Это ужасно, т.к. я буду трудиться на нелюбимой работе.</li> <li>• Это плохо, т.к. я не такого будущего хотела для себя.</li> <li>• Это означает, что я потратила 5 лет впустую.</li> <li>• Я буду неудачницей и всю жизнь буду за прилавком.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• По сравнению с действительно страшными ситуациями (потеря близкого), отсутствие желаемой работы не так уж ужасно.</li> <li>• Да, работа за прилавком не то к чему я стремилась, но эта временная работа не означает, что я никогда не буду работать по специальности.</li> <li>• Многие успешные люди начинали с работы официантом в закусочной и это не помешало им в дальнейшем найти свое призвание и заработать денег.</li> <li>• К сожалению, судя по статистике не все выпускники сразу находят работу по специальности (такова реальность).</li> </ul>

Хорошие следствия:

- Опыт работы продавцом даст мне доход, опыт общения с людьми, опыт самостоятельного зарабатывания денег, финансовую независимость.
- Понимание того, что профессиональный путь не бывает легким и если хочешь чего-то добиться – нужно пройти множество испытаний.

Затем ведущий предлагает участникам вспомнить одну из трудных ситуаций, с которой пришлось столкнуться, а также поясняет суть метода заполнения пробела. После того как участники с помощью этого метода выявили иррациональные убеждения им необходимо записать аргументы «за» и «против» него, а также хорошие следствия сложившейся ситуации в таблицу (таблица 16).

Данное упражнение направлено на осознание иррациональных убеждений и их оспаривание с последующей заменой на рациональные взгляды.

Таблица 16

### Аргументы «за» и «против» иррациональных убеждений

(форма для заполнения)

Аргументы за иррациональное убеждение (Почему это убеждение верно?)	Аргументы против иррационального убеждения (Почему это убеждение неверно?)
...	...
Хорошие следствия: ...	

**Упражнение (19) «Самая худшая ситуация».** Эта техника является разновидностью когнитивной репетиции, используемой, в частности, А. Лазарусом [107]. Ведущий отмечает, что зачастую люди преувеличивают степень трудности ситуации и, наоборот, недооценивают возможности ее преодоления. Ведущий предлагает участникам вспомнить предстоящее событие, по поводу которого они сильно тревожатся (например, «Мне предстоит собеседование!», «Меня вызывают в деканат по поводу моей успеваемости!» и пр.). Затем предлагает представить самое худшее, что может произойти в данной ситуации (для этого участники могут закрыть глаза и как можно более детально вообразить худший вариант развития событий).

Ведущий помогает участникам «обжиться» в ситуации, задавая вопросы: что вы теперь чувствуете? Что вы намерены делать далее? После чего участники обсуждают свои впечатления в кругу.

Данное упражнение позволяет: 1) прояснить, чего же на самом деле опасается человек; 2) принять даже самую неприятную ситуацию и тем самым эмоционально подготовиться к ней; 3) в воображении найти решение проблемы.

**Упражнение (20) «Еще хуже – еще лучше».** Ведущий описывает следующую технику, также основанную на когнитивном переструктурировании восприятия ситуации, шкалировании степени ее трудности, невыносимости [68]. Участникам необходимо вспомнить, представить трудную жизненную ситуацию, которая случалась с ними или может произойти. Затем ведущий просит представить наихудший вариант развития событий в проблемной ситуации, после чего – наилучший вариант. Упражнение завершается групповым обсуждением.

Данное упражнение способствует развитию дифференцированного подхода в отношении событий и тем самым профилактике катастрофизации, при которой неприятное событие оценивается как на 100% плохое.

**Упражнение (21) «Группа поддержки».** Данное упражнение разработано и используется в символдраме [57]. Ведущий говорит о том, что иногда рациональных приемов совладания с трудностями бывает недостаточно. Техники визуализации, т.е. представления в воображении и проживания трудных жизненных ситуаций оказываются эффективными, поскольку позволяют личности найти дополнительные ресурсы, эмоциональное, творческое решение проблемы. В данном приеме человеку предлагается вообразить тех людей, которые, по его мнению, были бы способны справиться с возникшими проблемами. Это могут быть политики, знаменитые спортсмены или ученые, персонажи сказок или фильмов и др. Для выполнения этого упражнения ведущий предлагает участникам выполнить ряд шагов: 1) вспомнить проблемную ситуацию; 2) определить группу помощников, которые

обладают определенными знаниями, опытом, ресурсами, чтобы справиться с этой проблемой; 3) в воображении представить трудную ситуацию и действия помощников в ней. После того, как представление образов будет завершено, участники делятся впечатлениями.

Данное упражнение позволяет человеку самому найти решение, казалось бы, в безвыходной ситуации, поскольку «группа поддержки» является персонификацией его способностей, возможностей, способом актуализировать собственные ресурсы.

**Упражнение (22) «Метафора проблемы».** Метафора – это употребление слова в переносном значении; словосочетание, характеризующее данное явление путем перенесения на него признаков, присущих другому явлению (в силу того или иного сходства сближаемых явлений), которое таким образом его замещает [101]. Метафору используют как способ иносказания того, что напрямую не может быть высказано. Метафоры позволяют упростить сложную проблему, сделать ее более доступной для понимания и поиска решения [101, С. 163]. Ведущий предлагает участникам сначала выбрать одну трудную ситуацию, проблему, возникшую в их жизни, а затем представить ее в метафорической форме, сравнить проблему с чем-либо. Пример: метафора ситуации неопределенности – казино, где ставят по-крупному, но вероятность выигрыша не известна. Затем участники разбиваются на пары, по очереди описывают проблемную ситуацию в виде метафоры. При этом слушающий должен помогать прояснить особенности, детали образа проблемы, а также эмоциональное отношение к ней с помощью вопросов. В группе участники обсуждают полученный опыт, впечатления, свое отношение к проблеме до и после ее представления в виде метафоры.

Упражнение позволяет обогатить представления о проблемной ситуации, увидеть новые ее грани и, возможно, найти решение.

**Упражнение (23) «Польза от неудачи».** Ведущий предлагает участникам вспомнить ситуацию, где они потерпели неудачу,

проанализировать свои ошибки и предложить новые способы поведения в той ситуации, используя таблицу:

Ошибочные действия, неудачное поведение	Новое поведение

Затем в группе участники высказываются, дополняя и обогащая план действий друг друга.

Упражнение направлено на достижение участниками понимания, что любой опыт, в том числе и неудачный, в случае его принятия и анализа может служить основой дальнейших достижений.

**Упражнение (24) «Мудрец».** Ведущий делится своими наблюдениями за тем, как многие люди в трудной жизненной ситуации, при столкновении с проблемами чувствуют себя напуганными и растерянными, не чувствуя в себе сил или не зная способа справиться с трудностями. В таких ситуациях хочется, чтобы кто-то мудрый дал совет, как вести себя в той или иной ситуации. Далее ведущий предлагает участникам на отдельном листе бумаги описать свою реальную и значимую проблему, начиная со слов «Многоуважаемый Мудрец!..». Затем листы с записями раздаются участникам группы таким образом, что каждый участник отвечает от лица Мудреца другому участнику. При этом, «мудрецам» необходимо использовать весь опыт, знания и навыки, которые они приобрели в течение тренинга. Спустя некоторое время листы возвращаются к их авторам. Последним необходимо, при желании используя описанные Мудрецом советы, сформулировать план действий в данной проблемной ситуации. Упражнение завершается групповым обсуждением.

Упражнение позволяет понять, что помогая другому справиться с трудной ситуацией, мы тем самым актуализируем свои собственные ресурсы в совладании с трудностями, а также составить план действий в трудной ситуации.

### ***3 Модуль «Социальное взаимодействие»***

В рамках этого модуля тренинга обсуждается важность социальной поддержки жизнестойкости, а также создаются условия для развития навыков межличностного взаимодействия.

Социальная компетентность - это умение находить компромисс между самореализацией (стремлением к индивидуализации, быть не таким как никто другой) и социальным приспособлением (стремление быть членом общности, быть как все другие) [104]. Развитие социально-психологической компетентности предполагает овладение человеком знаниями об особенностях межличностного общения, коммуникативными умениями, а также навыками самоутверждающего (ассертивного) поведения.

Иногда отсутствие необходимых навыков общения уже само по себе является проблемой. С другой стороны знания, опыт и навыки межличностного взаимодействия придают уверенности в преодолении трудных жизненных ситуаций, поскольку большинство из них, так или иначе, возникают в контексте социальных связей и отношений. Поэтому развитие социальной компетентности личности является необходимой составляющей жизнестойкости.

***Упражнение (25) «Экспресс-выступление».*** В жизни нам часто приходится делать сообщения, выступать перед аудиторией (друзьями, сокурсниками, коллегами по работе, незнакомыми людьми). Публичное выступление требует от человека владение вербальными и невербальными средствами общения. Участники обсуждают роль невербальных средств общения (визуальный контакт, использование соответствующей интонации, громкости голоса, скорости речи, пауз и др.). Так же ведущий поясняет этапы публичного выступления: определение цели выступления, составление плана выступления, установление контакта с аудиторией, изложение содержания выступления, ответы на вопросы аудитории. Затем ведущий предлагает каждому участнику по очереди вытянуть карточку с темой выступления и после небольшой подготовки (1-2 минуты) сделать сообщение на предлагаемую

тему. Темы выступлений задаются максимально широко, например, будущее, семья, трудности и пр.

После выполнения упражнения участники обсуждают следующие вопросы:

- Удалось ли установить контакт с аудиторией? Что этому способствовало, а что мешало?
- Какими невербальными средствами пользовались участники при выступлении?
- Какие трудности возникли при выступлении?
- Каковы условия успешного публичного выступления?

Данное упражнение направлено на формирование навыка уверенного публичного выступления.

**Упражнение (26) «Активное слушание».** Ведущий делится своими размышлениями о том, что навык активного слушания является необходимым при ведении любой беседы, однако им зачастую пренебрегают, считая его малозначимым. Вместе с тем, люди, с которыми мы общаемся, мы сами были бы рады, если бы другой нас просто выслушал, не давая оценок и интерпретаций. Далее участники обсуждают цель активного слушания, ситуации, в которых оно будет особенно необходимым, требования к слушающему, роль невербальных средств общения в процессе слушания. Затем тренер предлагает участникам разбиться на пары, в которых они по очереди выступали бы говорящими и слушающими. При этом слушающий должен перефразировать рассказ своего партнера по беседе. Итоги выполнения задания обсуждаются в общем кругу. Тренер предлагает участникам размышлять над следующими вопросами:

- Легко ли было слушать собеседника?
- Что помогало, а что мешало концентрироваться на высказываниях и состоянии собеседника?
- Каким образом вы поддерживали контакт с собеседником?

Данное упражнение дает возможность участникам прочувствовать важность проявления неподдельного интереса к собеседнику, желание выслушать его без критики, оценки и советов.

**Упражнение (27) «Малый разговор»** [104]. Ведущий сообщает, что малый разговор – это непринужденная беседа на интересную и приятную для собеседников тему (хобби, забавные истории и др.), целью которой является создание благоприятной психологической атмосферы как основы для будущих контактов. При ведении малого разговора важно: 1) цитировать партнера (ссылаться на ранее сказанное партнером о себе, своих занятиях и пр.); 2) использовать позитивные констатации (использовать положительные высказывания о событиях в жизни партнера, о благоприятных событиях в жизни вообще, о переменах к лучшему и пр.); 3) информировать собеседника (сообщать партнеру важную, интересную, полезную информацию); 4) интересно (увлекательно) рассказать о том или ином событии. Для выполнения задания участникам необходимо разбиться на пары и провести малый разговор, используя описанные выше техники. Упражнение заканчивается групповым обсуждением.

**Упражнение (28) «Вербализация чувств».** Ведущий отмечает, что в беседе важно не только то, что говорит партнер, но и с какими чувствами он это делает. Умение выразить свои чувства, а также понять и грамотно, корректно отразить чувства партнера является одним из условий достижения взаимопонимания и развития искренних, открытых отношений. Затем ведущий просит участников перечислить эмоции, чувства, которые они знают (ведущий записывает на флип-чарте).

Далее тренер предлагает участникам поразмышлять над следующими вопросами:

- Как часто участники говорят о своих чувствах?
- Какие чувства легко, а какие трудно выразить в беседе?
- Зачем понимать чувства другого человека?

После чего ведущий предлагает выполнить первую часть задания. Для этого участники по очереди вытягивают карточку с началом фразы и заканчивают ее высказыванием о себе. Примеры начал фраз: я рад...; мне грустно...; меня огорчает...; я злюсь... и т.д.

Перед началом второй части задания ведущий описывает суть и принципы техники отражения чувств партнера, приводит примеры («вероятно, вы расстроены этим фактом», «тебе было грустно в то момент?») и др.). Затем дает задание: участникам необходимо разбиться на пары, по очереди рассказать друг другу о какой-либо трудной ситуации, которую им пришлось пережить. Задача слушающего – использовать в беседе техники активного слушания, перефразирования и отражения чувств. После завершения упражнения участники обсуждают свой опыт в кругу.

Данное упражнение позволяет развить сензитивность как к своим переживаниям, так и к переживаниям, чувствам партнера по общению.

**Упражнение (29) «Знакомство»** [95]. Ведущий отмечает, что в силу внешних (переезд в другой город, потеря близких людей) и внутренних (застенчивость, неуверенность) причин люди могут сталкиваться с проблемой одиночества, необходимостью расширения круга знакомств. Несмотря на то, что со знакомства начинаются деловые, романтические, партнерские отношения, установление новых контактов может вызывать тревогу, страх потерпеть неудачу или показаться глупым. Ведущий описывает стратегию знакомства, предложенную В. Ромеком [95]: решение установить новые знакомства и определение круга людей, с которыми хотелось бы познакомиться; определение мест для знакомства; ведение малого разговора и слушание собеседника; договор о новой встрече. Далее ведущий предлагает участникам последовательно выполнить следующие шаги:

1. Определить, с какими людьми участникам хотелось бы познакомиться;
2. Представить не менее трех мест для знакомства;

3. Придумать несколько фраз для приветствия, первого контакта с незнакомцем.

4. Придумать несколько тем для интересной беседы.

5. Придумать несколько вариантов завершения беседы.

После того, как участники выполнили подготовительную часть работы, им предлагается, свободно перемещаясь по аудитории и находя партнера, потренироваться устанавливать контакты. После выполнения задания участник делится полученным опытом. Тренер также дает домашнее задание – познакомиться с 1-3 незнакомыми людьми.

Упражнение позволяет участникам приобрести знания о способах установления контакта и потренировать умение заводить новые знакомства.

**Упражнение (30) «Открытое выражение чувств и желаний»** (по А. Сальтеру) [95]. Ведущий начинает с вопроса: что может способствовать развитию межличностных отношений? Ответы участников записывает на флип-чарте. Далее тренер подчеркивает, что в межличностных отношениях партнеры испытывают по отношению друг к другу разные эмоции, желания, мнения, конструктивно выражать которые бывает не так-то просто. Проводит сравнение открытого и скрытого выражения чувств и желаний. Тренер описывает и поясняет на примерах технику ведения разговора, предложенную А. Сальтером:

1. Объективно, конкретно опишите ситуацию;
2. Сделайте «подарок» партнеру (выразите понимание его чувств или заметьте его усилия и пр.);
3. Скажите о своих чувствах, оставаясь в пределах ситуации;
4. Скажите о своем желании, намерении в связи с актуальной ситуацией.

Участникам предлагается вспомнить ситуацию, когда они были сильно расстроены, возмущены или обижены поведением своего партнера и потренироваться навыку открытого выражения чувств и желаний, используя описанную стратегию. Ведущему необходимо поддерживать и помогать участникам в формулировке высказываний. Упражнение заканчивается групповым обсуждением.

Данное упражнение позволяет участникам научиться осознавать свои чувства, конструктивно сообщать о них партнёру для достижения большего взаимопонимания и решения проблемных ситуаций в общении.

#### ***4 Модуль «Жизнестойкие практики»***

В рамках данного модуля участники обсуждают важность физического и психологического здоровья при столкновении с трудностями, а также обучаются навыкам саморегуляции и поддержания хорошего самочувствия, рассматривая их как ресурсы преодоления негативного влияния стресса, трудной жизненной ситуации. Перед началом упражнений ведущий обсуждает с участниками последствия влияния стресса на соматическое и психологическое здоровье человека, а также то, как физическое состояние человека повышает сопротивляемость неблагоприятным факторам.

***Упражнение (31) «Тренинг релаксации»*** по Э. Джекобсону [94]. Ведущий обсуждает с участниками важность заботы о своем психоэмоциональном состоянии. Он также отмечает наличие взаимосвязи между мышечным и психическим напряжением. Кратко описывает процедуру систематической мышечной релаксации, правила ее выполнения. После чего участники, располагаясь на ковриках, последовательно проходят все этапы мышечной релаксации. Упражнение завершается групповым обсуждением.

Цель тренинга состоит в обучении участников произвольно расслаблять важнейшие группы мышц рук, спины, ног, головы и живота.

***Упражнение (32) «Ментальная релаксация».*** Это упражнение активно используется как в символдраме, например, мотив «Мой луг» [61], так и в когнитивно-поведенческой психотерапии (образы приятных сцен) [42]. Ведущий предлагает участникам устроиться поудобнее в креслах, закрыть глаза и представить себе какое-нибудь приятное и безопасное место, место, где хорошо и спокойно. Упражнение завершается групповым обсуждением.

Данное упражнение позволяет снизить состояние тревоги, восстановить силы, психоэмоциональное равновесие. Оно может быть особенно полезно в

случае, если нет возможности длительное время отдохнуть, расслабиться физически.

**Упражнение (33) «Правила заботы о себе».** Ведущий начинает с вопроса участникам: как часто они заботятся о своем физическом, психическом здоровье? Что он для этого делают? После небольшого обсуждения ведущий предлагает участникам составить индивидуальный список правил заботы о себе, выполнение которых будет поддерживать антистрессовый стиль жизни. В него могут войти, например, такие правила: делать физическую зарядку по утрам, правильно питаться, делать упражнения по релаксации не менее чем 1 раз в неделю, посещать занятия йогой, осуществлять мониторинг своего эмоционального состояния и др. Участники могут обсудить свои списки в группе, дополняя и уточняя пункты.

## **ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИНГА**

На заключительном этапе тренинга ведущий предлагает участникам обобщить опыт участия в программе и поразмышлять над следующими вопросами:

- Каковы мои впечатления от тренинга?
- Что было особенно полезно для меня?
- Что бы мне хотелось изменить в программе?

После того, как участники поделились впечатлениями, ведущий предлагает заполнить анкету обратной связи и подводит итоги встреч. Прощание.

## **Вопросы для самопроверки**

1. Какие теоретические положения могут являться основой разработки программы развития жизнестойкости?
2. Какие правила работы группы должны соблюдаться в тренинге?
3. Каковы цели первого этапа тренинга жизнестойкости «Знакомство»?

4. С какими данностями бытия сталкивается человек?
5. Каким образом человек может преодолевать данности бытия?
6. Каким образом можно развивать составляющие жизнестойкости (вовлеченность, контроль, вызов)?
7. Какова роль развития навыков социального взаимодействия в развитии жизнестойкости?
8. Что такое жизнестойкие практики?

### **Практические задания**

1. Разработайте план проведения дискуссии на тему «Жизненные трудности и способы их преодоления». Проведите дискуссию в группе, проанализируйте полученный опыт.

2. Проанализируйте различные методы групповой работы и оцените возможность их использования в тренинге жизнестойкости, заполнив таблицу:

Метод групповой работы	Достоинства, возможности	Недостатки, ограничения

3. Объединившись в небольшие группы по 3-5 человек, разработайте по одному упражнению с целью развития составляющих жизнестойкости (вовлеченность, контроль, вызов).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель нашего исследования заключалась в выявлении этнопсихологических особенностей жизнестойкости студентов с последующей разработкой программы развития жизнестойкости с учетом выявленных этнических ресурсов и ограничений.

По результатам теоретического анализа подходов к исследованию этнопсихологических особенностей и условий развития жизнестойкости студентов были сделаны следующие теоретические **выводы**:

1. Жизнестойкость представляет собой системную индивидуальную способность личности к зрелым и сложным формам психологической саморегуляции, позволяющим преодолевать жизненные трудности при сохранении внутренней сбалансированности, соматического здоровья и успешности деятельности.
2. Уровень жизнестойкости определяется уровнем смысловой регуляции, позволяющей трансформировать жизненные трудности в ситуации развития. Высший уровень смысловой регуляции представлен ценностями, определяющими *перспективу развития и устойчивость личности*. Результат осознания целей и смысла собственной жизни представляет собой *смысложизненные ориентации человека*.
3. Индивидуальная система ценностей и смысложизненных ориентаций, зафиксированные в этнической культуре, составляют *формирующий компонент психологической культуры этноса*, отвечающий за традиции самосовершенствования психики и формирования психологической устойчивости личности. Этнические особенности ценностно-смысловой регуляции жизнестойкости будут определяться содержанием формирующего компонента психологической культуры этноса и степенью приверженности личности этническим традициям.
4. В условиях модернизации традиционных типов культур традиционные ценностно-смысловые регуляторы поведения личности в жизненных ситуациях, претерпели девальвацию. Следствием утраты устойчивых ориентиров в регуляции поведения стал рост заболеваемости психосоматических заболеваний, пси-

хических и невротических расстройств, алкоголизации, депрессии, суицида, асоциального поведения и т.п. в мире.

5. Студенческий период является благоприятным для развития жизнестойких стратегий и установок личности, поскольку характеризуется активным стремлением к осмысленности, выработке отношений к различным жизненным ситуациям и отношений к своим переживаниям этих ситуаций, активным поиском и освоением поведенческих и когнитивных стратегий преодоления трудных ситуаций жизни.

6. Условиями развития жизнестойкости студентов разных этнических групп могут быть *тренинг жизнестойкости* (как механизм развития преодолевающих стратегий, навыков здорового образа жизни, осмысленности жизни и экзистенциальных установок) и *межкультурные коммуникации* в образовательной среде (как механизм естественного обмена наиболее ресурсными идеями, способствующими прогрессу и удовлетворяющими те потребности, которые не могут удовлетворить существующие культурные комплексы данного этноса).

На основании теоретических выводов нами было реализовано эмпирическое исследование этнопсихологических особенностей жизнестойкости студентов. В качестве респондентов выступили студенты высших учебных заведений *России, Китая, Словакии, Кыргызстана, Польши, Болгарии, Финляндии, Казахстана, Беларуси*. Объем выборки составил 1328 человек. Этническая принадлежность определялась на основе субъективной культурной самоидентификации респондентов.

Смысловая линия анализа жизнестойкости позволила операционализировать данный феномен через категории жизненных ценностей и смысложизненных ориентаций. С целью исследования жизнестойкости и ее ценностно-смыслового содержания были использованы психодиагностические **методики:**

- Тест жизнестойкости С. Мадди, адаптированный Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой.
- Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. Леонтьева.

– Морфологический тест жизненных ценностей В. Сопова, Л. Карпушиной.

В процессе исследования использовались адекватные логике исследования методы математической статистики и необходимые для адаптации психодиагностического инструментария процедуры.

Обобщая итоги эмпирического исследования этнопсихологических особенностей и условий развития жизнестойкости студентов, можно сделать следующие **выводы**:

1. Наиболее высокой жизнестойкостью обладают студенты китайской выборки, наименьший уровень развития жизнестойкости зафиксирован в словацкой, польской, болгарской, киргизской и казахской группах студентов. Жизнестойкость российских, финских и белорусских студентов выражена менее чем в китайской, но значительно выше, чем в кластере с низкой жизнестойкостью (рис. 1).

2. Принимая во внимание ограничение этнопсихологической специфики единичными установками, предполагаем унификацию психологического содержания жизнестойкости в условиях глобализации мирового сообщества. Сравнительный анализ психологического содержания *высокой жизнестойкости* респондентов разных этнических групп с аналогичными характеристиками в китайской (наиболее жизнестойкой) группе показал отсутствие значимых различий за исключением показателей установок: *контроля* – в *финской* группе, *вовлеченности* – в *российской* группе и *принятия риска* – в *белорусской* (табл. 10).

3. *Ex post facto* установлено, что высокая жизнестойкость присуща респондентам тех стран, в которых отмечается *более высокая степень этнической идентичности*. Сопоставление результатов нашего исследования с данными этносоциологических исследований, позволило сформулировать ряд выводов:

3.1. Сравнительно низкая жизнестойкость студентов в странах Евросоюза (Польша, Словакия, Болгария) сопряжена с тенденцией размывания этнической идентичности и характерной для западного общества гражданской моделью идентичности, при которой ресурсы локализованы в государ-

ственном устройстве, что снижает потенциал жизнестойкости в периоды кризиса и глобальной трансформации общественного устройства.

- 3.2. Высокая жизнестойкость китайских студентов может быть обусловлена локализацией этнической идентичности именно в духовных традициях, обеспечивающих свободу от несовершенства *социального устройства* (*культурная модель*, типичная для Востока).
- 3.3. Низкая (не типичная для восточной культуры) жизнестойкость студентов Киргизии и Казахстана может быть следствием, с одной стороны, затянувшегося периода тотальной трансформации традиционной системы общественных устоев и ценностей этих стран после выхода из СССР, с другой – тенденциями урбанизации и вестернизации, препятствующими обращению к жизнестойким идеям, укорененным в духовной культуре этноса.
- 3.4. Высокая жизнестойкость финских респондентов (отличная от студентов других стран Евросоюза, претерпевающих духовную и культурную унификацию) может быть связана с традиционно высокой позитивной этнической идентичностью финнов, культивирующей образ индивида самостоятельного и наделенного сверхчеловеческими возможностями (раздел 2.2.5).
- 3.5. Достаточно высокая жизнестойкость белорусских респондентов определяется позитивной этнической идентичностью, что было подтверждено рядом масштабных исследований (раздел 2.2.7).
- 3.6. Этнопсихологические особенности жизнестойкости российских студентов определяются, с одной стороны, *вовлеченностью* в процесс жизни (атрибут восточной ментальности), с другой - *целеустремленностью* (атрибут западной ментальности). Содержание ценностной сферы, в большей мере, определяется социальными и возрастными особенностями респондентов и, в целом, является сходным с аналогичными характеристиками студентов других этнических групп. Выявленные особенности

жизнестойкости, на наш взгляд, обусловлены смешением восточных и западных духовных традиций в российской культуре.

4. Психологическое содержание высокой жизнестойкости, не зависимо от этнической принадлежности, включает в себя следующие компоненты: жизнестойкие установки (контроль, вовлеченность, принятие риска), ориентация на настоящее, сбалансированность временной перспективы и ценностная насыщенность смысловой сферы, преобладание ценностей самосовершенствования и преобразования окружающего мира, активность в разных сферах жизни. Перечисленные характеристики составляют *основу экзистенциального мировоззрения*, что обеспечивает устойчивость личности в ситуациях риска и неопределенности, ориентирует на открытость новому опыту, освобождает от страха изменений, способствует более объективной оценке, а значит и более адекватной реакции на события жизни на психическом и соматическом уровнях функционирования человека.

5. Выделенные характеристики высокой жизнестойкости составили психологические ориентиры при разработке тренинга жизнестойкости студентов (раздел 3).

Гипотеза о наличии этнических особенностей жизнестойкости студентов подтвердилась частично, а именно в кластере этнических групп с высокой жизнестойкостью (Китай, Финляндия, Россия, Беларусь). Данный факт и его интерпретация в культурно-историческом контексте позволяет предположить положительную корреляцию жизнестойкости со степенью этнической идентичности респондентов, представляющей канал трансляции ресурсных идей и установок, укорененных в культуре этноса. Исследование роли этнической идентичности в развитии жизнестойкости представляется перспективным, актуальным и практически значимым в условиях глобализации направлением. Другими перспективными направлениями развития исследований объекта исследования, на наш взгляд, являются *апробация разработанного тренинга жизнестойкости студентов в разных этнических группах и экспериментальное исследование межкультурного взаимодействия в условиях вуза как средства развития жизне-*

стойкого потенциала личности студентов. Психологический эффект межкультурной деятельности определяется возможностью культурного обмена ресурсными идеями, традициями, ценностями, которые способствуют прогрессу и удовлетворяют те потребности, которые не могут удовлетворить существующие культурные комплексы данного этноса. В сфере образования каналами для такого культурного контакта могут выступать научные конференции, обмен студентами и специалистами, различные формы виртуальных коммуникаций между студентами, обеспечивающие живое общение. Именно живой диалог между представителями разных культурных и этнических групп позволяет сделать ценности разных культур объектом личного переживания, рефлексии собственных ценностей и их сравнения с ценностями представителей других культур. Сравнение в данном случае выступает естественным механизмом взаимопонимания и самопознания с последующим проникновением и добровольным присвоением наиболее ресурсных идей и жизненных стандартов.

Данные исследования психологических особенностей и условий её развития могут быть использованы в учебном процессе, в рамках курсов «этнопсихология», «возрастная психология», «экзистенциальный подход в психологии». Разработанный по результатам исследования тренинг жизнестойкости может быть внедрен в практику психологического сопровождения на этапе вузовского обучения. Развитие потенциала жизнестойкости на этапе профессионального обучения определяет успешность профессионального обучения, личностного и жизненного самоопределения молодежи в последующем. Вышесказанное определяет *практическую значимость* исследования. В свою очередь, от способности молодого поколения противостоять жизненным трудностям будет зависеть благополучие и будущее стран. Чем более устойчива молодежь в трудных жизненных ситуациях, тем больше шансов у государства на преодоление кризиса и дальнейшее процветание.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. - М., 1995.
2. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: сб-к научных трудов. Выпуск 2, 2004. С.82 – 90.
3. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. Т.1. М. - 1980.

4. Асмолов А.Г., Братусь Б.С., Зейгарник Б.В., Петровский В.А., Субботский Е.В., Хараш А.У., Цветкова Л.С. Некоторые перспективы исследования смысловых образований личности // Психология личности: Сборник статей / Сост. Орлов А.Б. - М.: ООО «Вопросы психологии»; 2001.
5. Бандура А. Теория социального научения; пер. с англ., под. ред. Н.Н. Чубарь. СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.
6. Белинская Е.П., Тихомандрицкая О.А. Социальная психология: Хрестоматия. – М.: Аспект Пресс, 2003. – 455 с.
7. Бердяев Н.А. Судьба России. Опыт по психологии войны и национальности. - М.: Советский писатель, 1990. - 346 с.
8. Беспалов А.С. Традиции геополитического мышления в современной восточной политике Польши: автореферат диссертации кандидата политических наук: 23.00.04. М., 2008. 234 с.
- Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. Психологическое исследование. – М.: Просвещение, 1968. - 464 с.
9. Бурлачук Л. Ф., Кочарян А.С, Жидко М.Е. Психотерапия: Учебник для вузов. 2-е изд., стереотип. СПб.: Питер, 2007. - 480 с.
10. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта; пер. с англ. и общ. ред. М.Р. Мироновой. – 3-е междунар. изд. СПб.: Питер, 2001. – 295 с.
11. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: Изд - во Моск. Университета, 1984.
12. Вебер М. Социология религии. (Типы религиозных сообществ)// Избранное. Образ общества. М., 1994. С. 78-138.
13. *Всемирная организация здравоохранения 2013 / Статистика [электронный ресурс]. - URL: <http://who.int/about/ru> (дата обращения 20.08.2013).*
14. Выготский Л.С. Проблема культурного развития ребенка (1928)// Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. 1991. N 4. С. 5-18.

15. Выготский Л.С. История развития психических функций. // Выготский Л.С. Психология [Сборник]. - М., 2002. - С. 512-755.
16. Галажинский Э.В., Ключко В.Е. Инновационный потенциал личности: системно-антропологический аспект // Вестник Томского государственного университета. 2009. № 325. С. 146 – 151.
17. Гатальская Г.В., Ткач Н.М. Психологические особенности национального характера белорусов / Г.В. Гатальская, Н.М. Ткач // Психалогія. - 2010. - №1. – С.30-35
18. Гатило В.Л. Социальное здоровье российского студенчества //Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал), №1(21), 2013.
19. Гачев Г. – Национальные образы мира. – М.: Советский писатель, 1988. – 448 с.
20. Гачев Г.Д. Ипостаси болгарина. Алеко и Бай Ганю, или Как портрет убил художника// Автопортрет славянина/Ред. Л.А. Софронова и др. — М.: «Индрик», 1999. С.204-217.
21. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения // Вопросы психологии. - 1994. - №3.
22. Гроф С., Гроф К. Духовный кризис: Когда преобразование личности становится кризисом/ Под ред. Станислава и Кристины Гроф/Пер. с англ. А.С. Ригина. — М.: Независимая фирма «Класс», Изд-во Трансперсонального института, 2000. — 288 с. — (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 78).
23. Джендлин Ю. Фокусирование: Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями; пер. с англ. А.С. Ригина. М.: Независимая фирма «Класс», 2000. - 448 с.
24. Джидарьян И.А. Философская концепция С.А. Рубинштейна в контексте гуманистической и позитивной психологии / Психология человека в современном мире, - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. - Т. 3.

25. Евростат: [Электронный ресурс]. URL: [http://old.fedpress.ru/federal/polit/vlast/id\\_235884.html](http://old.fedpress.ru/federal/polit/vlast/id_235884.html) (дата обращения: 20.09.2014).
26. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. Издательство Ленинградского Университета, Л.: 1985.
27. Ефремова М.В. Взаимосвязь гражданской и религиозной идентичности с экономическими установками и представлениями: Автореферат диссертации на соискание ученой степени к.психол.н.; Специальность 19.00.01 –общая психология, психология личности, история психологии. – М., 2010.
28. ИА REX — международное экспертное сообщество - 2009-2013 [электронный ресурс]. - URL: <http://www.iarex.ru/articles/35085.html> (дата обращения 20.01.2013).
29. Ионеску Ж.К. Сопrotивляемость и культура // травматизм, психологическая безопасность, сопротивляемость и культура: Материалы международной конференции / под ред. В.В. Латюшина. – Челябинск, 2007. Ч.1.
30. Исследовательская компания The Economist Intelligence Unit (аналитическое подразделение британского журнала Economist): [Электронный ресурс]. URL: <http://gtmarket.ru/news/2014/01/05/6574> (дата обращения: 20.09.2014)
31. Исмаилова Е.В. Преодоление социальной апатии студенческой молодежи средствами культурно-досуговой деятельности: диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.05 [Место защиты: Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина]. - Челябинск, 2008. - 178 с.
32. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. СПб.: Питер, 2006. – 752 с.
33. Кириенко В.В. Белорусская ментальность: истоки, современность, перспективы. - Гомель: ГГТУ им. П.О. Сухого, 2009. - 319 с.
34. Колесников А.С. Интеркультурная философия в образовании / А.С. Колесников // Компаративное видение истории философии. – СПб., 2008. – С. 5-8.

35. Кочунас Р. Контуры экзистенциальной терапии // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия [электронный ресурс] URL: <http://www.existradi.ru/> (дата обращения: 18.09.2014).
36. Кравченко А.И. Культурология: Учебное пособие для вузов. - 3-е изд.- М.: Академический проект, 2001.
37. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни : дис. д-ра психол. наук : 19.00.13- Кострома, 2005- 473 с.
38. Крысько В.Г. Этническая психология: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002.-320с. гл. 14. Методы изучения национально-психологических особенностей людей. с.280-300.
39. Куликов Л.В. Введение в этническую психологию: Учеб. пособие /Ред. Ю.П. Платонов. СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та”, 1995, С. 158-169 (Глава XIII).
40. Куликов Л.В. Психология настроения. — СПб.: Изд-во С.-Петербургского государственного университета. 1997. — 228 с. С.206.
41. Лазарус А. Мысленным взором: Образы как средство психотерапии; пер. с англ. Е.В. Курдюковой. М.: Независимая фирма «Класс», 2000. - 144 с.
42. Леоненко Н.О. Ценностно-смысловое содержание профессионального выбора: учебное пособие. - Урал.гос.пед.ун-т – Екатеринбург, 2010. – 118 с.
43. Леоненко Н.О., Ахметова Н.А. Кросскультурное исследование жизнестойкости молодёжи//Международная конференция «Региональное исследование центральноазиатского, западноазатского регионов и международное обучение китайского языка» 11-16 июля 2012 / Сб-к материалов. - Управление образования СУАР и Синьцзянский университет (КНР). – Урумчи (КНР), 2012.
44. Леоненко Н.О., Ахметова Н.А. Этнические особенности жизнестойкости российской и китайской студенческой молодёжи//XI Международная дистанционная научно-практическая конференция «Современные проблемы

гуманитарных и естественных наук» 26-27 июня 2012 г / Сб-к научных трудов.  
- Москва, 2012.

45. Леоненко Н.О., Ахметова Н.А. Жизнестойкость студентов России и Казахстана: этнопсихологические особенности и перспективы развития // Вестник КНУ им. Ж.Баласагына. – 2013. Выпуск 5

46. Леоненко Н.О., Ахметова Н.А. Этнические особенности жизнестойкости киргизских студентов // Вестник КНУ им.Ж.Баласагына. – 2013. Выпуск 1. Стр.150-154.

47. Леоненко Н.О., Бугелова Т. Сравнительный анализ жизненных ценностей российских и словацких студентов // Педагогическое образование в России. 2013. - № 4. – С.61-66.

48. Леоненко Н.О. Жизнестойкость личности студентов: этнопсихологический аспект: Монография. – Екатеринбург: Урал.гос.пед.университет, 2013. 135 стр.

49. Леоненко Н.О. Смысловая регуляция в психологической структуре жизнестойкости студентов педагогического вуза// Педагогическое образование в России. 2013. - № 4. – С.149-154.

50. Леоненко Н.О. Этнические ресурсы жизнестойкости студентов в контексте межкультурного диалога в условиях образовательной среды // Педагогическое образование в России. 2013. - № 4. – С.53-61.

51. Леоненко Н.О., Ахметова Н.А. Ценности и смысло-жизненные ориентации в структуре жизнестойкости российских и киргизских студентов // Педагогическое образование в России. – 2014. Выпуск 5. С.207-212.

52. Леоненко Н.О., Новаковски А. Межкультурный диалог в образовательной среде как средство развития инновационного потенциала молодежи//Материалы Всероссийской научно-методической конференции с международным участием «Школьное филологическое образование в условиях реализации ФГОС» / ИРО – Екатеринбург, 2014 – 296 с., Екатеринбург, 4-5 апреля 2014 г. С.232-236.

53. Леоненко Н.О., Чечулина К.С. Сравнительный анализ жизнестойкости российских и финских студентов // Материалы XIII международной конференции «Интеграция науки и практики как механизм эффективного развития современного общества» (Россия, г. Москва, 15 – 16 октября 2014 г.).
54. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл, 2005.—304 с.
55. Леонтьев А.Н. Потребности и мотивы деятельности // Психология / Под ред. А.А. Смирнова, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, Б.М. Теплова.— 2-е изд. М.: Учпедгиз, 1962, с. 362—383.
56. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). М.: «Смысл», 1992. - 16 с.
57. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл. 2003. 487 с.
58. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. — М.: Смысл, 2006.
59. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Печать экзистенциализма: эмпирические корреляты экзистенциального мировоззрения // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2007. № 1 (10). С. 121-130.
60. Лейнер Х. Кататимное переживание образов: Основная ступень; Введение в психотерапию с использованием техники сновидений наяву; Семинар: Пер. с нем. М.: Эйдос, 1996. - 253 с.
61. Логинова М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – Москва, 2010.
62. Лурия А.Р. Об историческом развитии познавательных процессов. — М., 1974.
63. Лэнгле А. Эмоции и экзистенция. – 2-ое изд-е., стереотипное; пер. с нем. О.А. Шипиловой. – Х.: Издательство гуманитарный центр, 2011. – 332 с.
64. Магун В., Руднев М. Жизненные ценности российского населения: сходства и отличия в сравнении с другими европейскими странами // Вестник общественного мнения. Данные. Анализ. Дискуссии. 2008. № 1(93). С. 33-58.

65. *Мадди С.* Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. 2005. Т. 26, № 6. С. 87-101.
66. Майерс Д. Социальная психология. Интенсивный курс. СПб., 2000.
67. МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии; пер. с англ. Т. Саушкиной. СПб.: Речь, 2001. – 560 с.
68. Макшанов С.И. Психология тренинга: Теория. Методология. Практика: Монография. СПб.: «Образование», 1997. – 238 с.
69. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М.: Изд-во «Совершенство», 1998. – 208 с.
70. Масанов Н.Э. Кочевая цивилизация казахов: основы жизнедеятельности номадного общества. – Алматы: Социнвест; М.: Горизонт, 1995. – 320 с.
71. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики; пер. с англ. А.М. Татлыбаевой. СПб.: Евразия, 1999. - 432с.
72. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999. С.77-105.
73. Михалина О.А. Философия образования Запада и Востока: необходимость развития межкультурного диалога// Аналитика культурологи: электронное научное издание. - <http://analiculturolog.ru>.
74. Мухлынкина Ю.В. Этническая идентичность: сущность, содержание и основные тенденции развития. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата философских наук. – Москва, 2011.
75. Мэй Р. Смысл тревоги; перев. с англ. М.И. Завалова и А.И. Сибуриной. М.: Независимая фирма «Класс», 2001.
76. Мэй Р. Открытие Бытия; пер. с англ. А. Багрянцевой. М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2004. – 224 с.
77. Мэй Р., Маслоу А., Файфель Г., Роджерс К., Оллпорт Г. Экзистенциальная психология; пер. с англ. Л.Я. Дворко; под ред. С.В. Плотникова. Львов: Инициатива; Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2005. – 160 с.

78. Наливайко Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дисс. канд. психол. наук: 19.00.05. Челябинск, 2006. – 175 с. РГБ ОД, 61:06 – 19/164.

79. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности Электронная библиотека МГППУ URL: [электронный ресурс] <http://psychlib.ru/mgppu/periodica/PJ051997/NCB-020.HTM> (дата обращения 12.09.2014)

80. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: Учебник для вузов. – М.: Юрайт. – 2012. 460 с.

81. Петраков Б.Д., Основные закономерности распространённости психических болезней в современном мире и в Российской Федерации //Материалы XII съезда психиатров России. М., 1995. С. 98-99.

82. Петрушин С.В. Психологический тренинг в многочисленной группе (методика развития компетентности в общении в группах от 40 до 100 человек). М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 256 с.

83. Пискорски М. Современная польская проблема с национальной идентичностью. [Электронный ресурс]. URL: <http://iarex.ru/articles/28240.html>. Дата публикации: 14.08.2012 (Дата обращения: 05.10.2014).

84. Полозюкова О.Е. Особенности экономики Китая и перспективы ее развития на современном этапе: Автореферат диссертации на соискание ученой степени к.эконом.н.; Специальность 08.00.14 – мировая экономика. – М., 2012.

**Полывянный Д.И.** Культурное своеобразие средневековой Болгарии в контексте византийско-славянской общности IX-XV веков. **Диссертация по ВАК 07.00.03, доктор исторических наук. – Москва, 2000. 478 с.**

85. Послание Президента Республики Казахстан - Лидера нации Нурсултана Назарбаева народу Казахстана «Стратегия «Казахстан-2050»: новый

- политический курс состоявшегося государства»; п.4. [Электронный ресурс]. URL: <http://strategy2050.kz/ru/documents/> (дата обращения: 20.08.2014);
86. Психологический портал Any Psy [электронный ресурс]: <http://www.anypsy.ru/content/mirovaya-statistika-suitsidov> (дата обращения 20.08.2013).
87. Рассказова Е.И. Динамика смысла процессе совладания с тревогой // Проблема смысла в науках о человеке (к 100-летию В. Франкла): Материалы международной конференции / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2005. С.176 – 179.
88. *Рассказова Е.И.* Психологические концепции стресса и его последствий//Психология психических состояний. Вып. 6. –Казань, 2006;
89. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. — М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. — 480 с.
90. Роджерс, К.Р. Искусство консультирования и терапии; пер. с англ. О. Кондрашовой, Р. Кучкаровой, Т. Рожковой, Ю. Овчинниковой, Г. Пимочкиной, М. Злотник. М. : Апрель Пресс, Эксмо, 2002. – 976 с.
91. Роджерс К., Фрейберг Д. «Свобода учиться». - М.: Смысл, 2002. – 527
92. Ромек В.Г. Поведенческая психотерапия : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2002. – 192 с.
93. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб.: Речь, 2003. – 175 с.
94. Российская идентичность в социологическом измерении: Аналитический доклад // Институт социологии РАН. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.isras.ru> (дата обращения: 05.09.2014).
95. Рубинштейн С.Л. Избранные философско-психологические труды. Основы онтологии, логики и психологии. М.: Наука, 1997.
96. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. М.—СПб. и др.: «Питер», 2003. С. 482-488.

97. Руднев М., Магун В. «Жизненные ценности российского населения: сходства и различия в сравнении с другими европейскими странами». // Вестник общественного мнения. №1 январь – февраль 2008.
- Сабуркина Н.В. Общее и специфическое в структуре языкового сознания славян: На материале русского, белорусского, украинского, болгарского языков. Автореферат диссертации по ВАК 10.02.19, кандидат филологических наук. – Москва, 2005. 283 с.
98. Свирепо О.А., Туманова О.С. Образ, символ, метафора в современной психотерапии. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2004. - 270 с
99. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни/ Перев. с англ. — М.: Издательство «София», 2006. —368 с.
100. Сенека Л.А. Нравственные письма к Луцилию. – М.: АСТ. – 2011. 408 с.
101. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. СПб.: Речь, 2008. — 208 с.
102. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс] URL: <http://dic.academic.ru/> (дата обращения 16.09.2014)
103. Современная молодёжь: анализ ситуации. [Электронный ресурс]. URL: [http://uvp.akmol.kz/public/uploads/stata\\_o\\_molodezji.docx](http://uvp.akmol.kz/public/uploads/stata_o_molodezji.docx) (дата обращения: 21.09.2014).
104. Сопов В.Ф., Карпушина Л.В. Морфологический тест жизненных ценностей: руководство по применению / В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина; Ред. Б.М. Петров, И.Н. Сидоров. – Самара: СамИКП, 2002. – 56 с.
105. Стефаненко Т.Г. Этнопсихология. – М.: Институт психологии РАН, «Академический проект», 1999. – 320 с. с. 50-58.
106. Стецишин Р.И. Жизнестойкость как акмеологический ресурс личности врача // Психологические проблемы смысла жизни и акме: Материалы XIII симпозиума / Под ред. Г.А. Вайзер, Н.В. Волковой (Кисельниковой). – М.: ПИ РАО, 2008. С. 63 – 65.
107. Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года. [Электронный ресурс]. URL:

[http://www.economy.gov.ru/minec/activity/sections/innovations/doc20120210\\_04](http://www.economy.gov.ru/minec/activity/sections/innovations/doc20120210_04)

(дата обращения: 20.08.2014)

108. Суни Л. Очерк общественно-политического развития Финляндии. Л.: Наука, Ленинградское отделение, 1979, с. 104.
109. Сюй Х. Особенности китайского национального характера (часть 1)// Молодой ученый. — 2011. — №2. Т.2. — С. 180-181.
110. Тиллих П. Избранное. М.: "Юрист", 1995, стр. 7-131
111. Топоров В.Н. Пространство культуры и встречи в нем//Восток-Запад. Исследования. Переводы. Публикации. - М.: Наука, 1989, С.7.
112. Улановский А.М. Феноменологический метод в психологии, психиатрии, психотерапии // Методология и история психологии. 2007. Т. 2. Вып. 1. С. 130-150.
113. Федеральная служба государственной статистики РФ: [Электронный ресурс]. URL: <http://person-agency.ru/statistic.html> (дата обращения: 20.09.2014)
114. Флиер А.Я. Об исторической типологии российской цивилизации // Цивилизации и культуры. Вып. 1. - М., 1994. - С. 86-101.
115. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности. Монография. – М.: МГПУ, 2012. – 152 с.
116. Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990.
117. Франкл В. Воля к смыслу; пер. с англ. М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2000. - 368 с.
118. Франкл В. Психотерапия на практике; пер. с нем. СПб.: 2001. – 256с.
119. Фромм Э. Иметь или быть? – М., 1997.
120. Фромм Э. Кризис психоанализа. Дзен-буддизм и психоанализ. -М., 2004.
121. Хайдеггер М. Время и бытие. – СПб.: Изд-во «Наука», 2007. – 624 с.
122. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. — М.: Академический проект, 2006.

123. Циринг Д.А. Исследование жизнестойкости у беспомощных и самостоятельных подростков. [Электронный ресурс]: <http://sun.tsu.ru/mminfo/000063105/323/image/323-336.pdf> (дата обращения 20.04.2013).
124. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания. - Издательство: Альпина нон-фикшн. – 2011 г.
125. Шадриков В.Д. Введение в психологию: способности человека. – М.: Логос, 2002. 160 с.
126. Шайкемелев М.С. Этнокультурные идентичности в контексте общенациональной идеи Казахстана. – Алматы: КИЦ ИФП КН МОН РК, 2010. – 23 с.
127. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой психотерапии; пер. с англ. Т. Саушкиной. – 2-е изд. СПб.: Речь, 2002. – 352 с.
128. Эллис А., Макларен К. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия: руководство для психотерапевтов; пер. с англ. яз. Н.Б. Ярошевской. Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 157 с.
129. Эриксон Э. Детство и общество. СПб: Издательство: Летний сад. – 2000. – 418 с.
130. Юнг К.Г. *О психологии восточных религий и философий.* – М., 1994.
131. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М., 1999.
132. *Kohn H. The Idea of Nationalism. Ibid., P. 329.*
133. Leonenko N., Bugelova T. Life orientation and values of Russian and Slovak university students (comparative analysis)// Materials of the scientific conference "Human Capital and Society" on October 16, 2014 at P. Safarik's university in Koshitsa (Slovakia, the EU).
134. *Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment. 1994. Vol. 63, № 2. P.*

135. Maddi S.R. Hardiness: An operationalisation of existential courage / Journal of Humanistic Psychology, Vol.44 No.3, 2004, 279-298.
136. Maddi S.R., Koshaba D.M. Resilience at work: how to succeed no matter what life throws at you. NY: AMACOM, 2005.
137. Maddi S.R. & Harvey R.H. Hardiness considered across cultures / Handbook of multicultural perspectives on stress and coping, New York, NY: Springer, 2005, pp. 403-420.
138. Maddi S.R. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context / Military Psychology, 2007, 19(1), 61-70.
139. Maslow A.H. Motivation and personaliti. N.Y.: Harper & Brothers, 1954.
140. News Agency АКИpress - 2001-2013 [электронный ресурс]. - URL: <http://akipress.com>.
141. NewsBg: Молодежь Болгарии связывает свое будущее с заграницей: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.newsbg.ru/obschestvo/89-obschestvo/5751-molodezh-bolgarii-svjazyvaet-svoe-budushee-s-zagranitsej.html> (дата обращения: 20.09.2014)
- Pilot M. Jesteśmy potomkami chamów [zasobów elektronicznych]. URL: <http://natemat.pl/6205,jestesmy-potomkami-chamow> (Дата обращения: 05.10.2014).
142. Shulman S. Challenging the Civic / Ethnic and West / East Dichotomies in the Study of Nationalism // Comparative Political Studies. 2002. Vol. 35. N 5. P. 559.
143. Slovenský rozhlas je organizačnou zložkou Rozhlasu a televízie Slovenska [электронный ресурс]. - URL: <http://www.rozhlas.sk/relacie> (дата обращения 20.01.2013).

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Бланк Теста жизнестойкости

**Здравствуйте!** Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

№	Вопросы	нет	скорее нет, чем да	скорее да, чем нет	да
1	Я часто не уверен в собственных решениях.				
2	Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.				
3	Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.				
4	Я постоянно занят, и мне это нравится.				
5	Часто я предпочитаю «плыть по течению».				
6	Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.				
7	Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.				
8	Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.				
9	Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо.				
10	Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.				
11	Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.				
12	Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.				
13	Лучше синица в руках, чем журавль в небе.				
14	Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.				
15	Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их.				
16	Иногда меня пугают мысли о будущем.				
17	Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.				
18	Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.				
19	Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше				

	разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.				
20	Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.				
21	Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.				
22	Я люблю знакомиться с новыми людьми.				
23	Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное.				
24	Мне всегда есть чем заняться.				
25	Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.				
26	Я часто сожалею о том, что уже сделано.				
27	Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен.				
28	Мне трудно сблизиться с другими людьми.				
29	Как правило, окружающие слушают меня внимательно.				
30	Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом.				
31	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен.				
32	Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.				
33	Мои мечты редко сбываются.				
34	Неожиданности дарят мне интерес к жизни.				
35	Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.				
36	Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни.				
37	Мне не хватает упорства закончить начатое.				
38	Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной.				
39	У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы.				
40	Окружающие меня недооценивают.				
41	Как правило, я работаю с удовольствием.				
42	Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.				
43	Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.				
44	Друзья уважают меня за упорство и непреклонность.				
45	Я охотно берусь воплощать новые идеи.				

Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов о себе. Вместо имени в поле ФИО можно использовать любой псевдоним (пожалуйста, используйте *один и тот же* псевдоним для всех опросников).

Конфиденциальность личной информации гарантируется. ФИО (или псевдоним):

**Пол:** муж/жен **Возраст:** \_\_\_\_\_ **Образование:** \_\_\_\_\_

**Ключи шкал Теста жизнестойкости  
(Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.; 2006)**

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, «да» — 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

<b>Шкала</b>	<b>Прямые утверждения</b>	<b>Обратные утверждения</b>
Вовлечённость	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

Текст опросника СЖО

(Д.А. Леонтьев; 1992)

Инструкция: Вам будут предложены пары противоположных утверждений Ваша задача - выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того, насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения, на Ваш, взгляд одинаково верны).

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Образование \_\_\_\_\_

1. Обычно мне очень скучно	3 2 1 0 1 2 3	Обычно я полон энергии
2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3 2 1 0 1 2 3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений	3 2 1 0 1 2 3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3 2 1 0 1 2 3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3 2 1 0 1 2 3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов	3 2 1 0 1 2 3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни
9. Моя жизнь пуста и неинтересна	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь наполнена интересными делами
10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной	3 2 1 0 1 2 3	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла
11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе	3 2 1 0 1 2 3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас
12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство	3 2 1 0 1 2 3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности
13. Я человек очень обязательный	3 2 1 0 1 2 3	Я человек совсем не

		обязательный
14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию	3 2 1 0 1 2 3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств
15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком	3 2 1 0 1 2 3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком
16. В жизни я ещё не нашёл своего призвания и ясных целей	3 2 1 0 1 2 3	В жизни я нашёл свое призвание и цели
17. Мои жизненные взгляды еще не определились	3 2 1 0 1 2 3	Мои жизненные взгляды вполне определились
18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни	3 2 1 0 1 2 3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни
19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями
20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3 2 1 0 1 2 3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания

### КЛЮЧИ ШКАЛ ТЕСТА СЖО

Для подсчета баллов необходимо перевести отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале **3210123** в оценки по восходящей или нисходящей асимметричной шкале по следующему правилу:

В восходящую шкалу 1234567 переводятся пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

В нисходящую шкалу 7654321 переводятся пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Пример перевода ответов на первые пять пунктов теста в оценки по асимметричным шкалам:

1. 3 2 ~~1~~ 0 1 2 3 -> 3

2. 3 2 1 0 1 2 ~~3~~ -> 1

3. 3 2 1 ~~0~~ 1 2 3 -> 4

4. 3 2 1 0 ~~1~~ 2 3 -> 5

5. 3 2 1 0 1 ~~2~~ 3 -> 2

После этого суммируются баллы асимметричных шкал, соответствующие позициям, отмеченным испытуемым.

Общий показатель ОЖ - все 20 пунктов теста;

Субшкала 1 (Цели) - пп. 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (Процесс) - пп. 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (Результат) - пп. 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (Локус контроля - Я) - пп. 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (Локус контроля - жизнь)- пп.7, 10, 11, 14, 18, 19.

Нормы, необходимые для оценки результатов, приведены в таблице 1:

Таблица 1.

**Средние и стандартные отклонения субшкал и общего показателя ОЖ (N-200чел).**

Шкала	Мужчины		Женщины	
	х	σ	Х	σ
1 -Цели	32,90	5,92	29,38	6,24
2 - Процесс	31,09	4,44	28,80	6.14
3 - Результат	25.46	4,30	23,30	4,95
4 - ЛК-Я	21,13	3.85	18.58	4.30
5 - ЛК-жизнь	30,14	5.80	28,70	6,10
Общий показатель ОЖ	103,10	15.03	95.76	16,54

**БЛАНК**  
**ОПРОСНИК МТЖЦ**  
**(Сопов В.Ф, Карпушина Л.В.; 2002)**

Просим оценить Ваши желания и стремления, побуждающие Вас к определенным

действиям, по 5-балльной шкале, проговаривая фразу:

**«Для меня сейчас (ваша оценка) ...»**

– если утверждение НЕ ИМЕЕТ НИКАКОГО ЗНАЧЕНИЯ, обведите в бланке цифру «1»

– если утверждение ИМЕЕТ НЕБОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ, обведите цифру «2»

– если утверждение ИМЕЕТ ОПРЕДЕЛЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ, обведите цифру «3»;

– если утверждение ВАЖНО, обведите цифру «4»;

– если утверждение ОЧЕНЬ ВАЖНО, обведите цифру «5».

*Опрос и его результаты – строго конфиденциальны, будут использованы в обобщенном виде и строго в научных целях.*

Утверждение	Оценка утверждения
1. Постоянно повышать свою профессиональную квалификацию	1 2 3 4 5
2. Учиться, чтобы узнавать что-то новое в изучаемой области знания	1 2 3 4 5
3. Чтобы облик моего жилища постоянно изменялся	1 2 3 4 5
4. Общаться с разными людьми, участвовать в общественной деятельности	1 2 3 4 5
5. Чтобы люди, с которыми я провожу свободное время, увлекались тем же чем и я	1 2 3 4 5
6. Чтобы участие в спортивных состязаниях помогало мне в установлении личных рекордов	1 2 3 4 5
7. Испытывать антипатии к другим	1 2 3 4 5
8. Иметь интересную работу, полностью поглощающую меня	1 2 3 4 5
9. Создавать что-то новое в изучаемой мною области знания	1 2 3 4 5
10. Быть лидером в моей семье	1 2 3 4 5
11. Не отставать от времени, интересоваться общественно-политической жизнью	1 2 3 4 5
12. В своем увлечении быстро достигать намеченных целей	1 2 3 4 5
13. Чтобы физическая подготовленность позволяла надежно выполнять работу, дающую хороший заработок	1 2 3 4 5
14. Позлословить, когда у людей неприятности	1 2 3 4 5
15. Учиться чтобы «не зарывать свой талант в землю»	1 2 3 4 5
16. Вместе с семьей посещать концерты, театры, выставки	1 2 3 4 5
17. Применять свои собственные методы в общественной деятельности	1 2 3 4 5

18. Состоять членом какого-либо клуба по интересам	1 2 3 4 5
19. Чтобы окружающие замечали мою спортивную подтянутость	1 2 3 4 5
20. Не испытывать чувства досады, когда высказывают мнение, противоположное моему	1 2 3 4 5
21. Изобретать, совершенствовать, придумывать новое в своей профессии	1 2 3 4 5
22. Чтобы уровень моей образованности позволял чувствовать себя уверенно в общении с самыми разными людьми	1 2 3 4 5
23. Вести такой образ семейной жизни, который ценится обществом	1 2 3 4 5
24. Добиваться конкретных целей, занимаясь общественной деятельностью	1 2 3 4 5
25. Чтобы мое увлечение помогало укрепить мое материальное положение	1 2 3 4 5
26. Чтобы физическая подготовленность делала меня независимым в любых ситуациях	1 2 3 4 5
27. Чтобы семейная жизнь исправила некоторые недостатки моей натуры	1 2 3 4 5
28. Находить внутреннее удовлетворение в активной общественной жизни	1 2 3 4 5
29. В свободное время создавать нечто новое, ранее не существовавшее	1 2 3 4 5
30. Чтобы моя физическая форма позволяла мне уверенно общаться в любой компании	1 2 3 4 5
31. Не испытывать колебаний, когда кому-то нужно помочь в беде	1 2 3 4 5
32. Иметь приятельские отношения с коллегами по работе	1 2 3 4 5
33. Учиться, чтобы не отстать от людей моего круга	1 2 3 4 5
34. Чтобы мои дети опережали в своем развитии сверстников	1 2 3 4 5
35. Получать материальное вознаграждение за общественную деятельность	1 2 3 4 5
36. Чтобы мое увлечение подчеркивало мою индивидуальность	1 2 3 4 5
37. Развивать свои организаторские способности, занимаясь общественной деятельностью	1 2 3 4 5
38. Полностью сосредоточиться на своем увлечении, проводя свободное время за хобби	1 2 3 4 5
39. Придумывать новые упражнения для физической разминки	1 2 3 4 5
40. Перед длительной поездкой всегда продумывать, что взять с собой	1 2 3 4 5
41. Какое впечатление моя работа оказывает на других людей	1 2 3 4 5
42. Получить высшее образование или поступить в аспирантуру, получить ученую степень	1 2 3 4 5
43. Чтобы моя семья обладала очень высоким уровнем материального благосостояния	1 2 3 4 5
44. Твердо отстаивать определенную точку зрения в общественно-политических вопросах	1 2 3 4 5
45. Знать свои способности в сфере хобби	1 2 3 4 5

46. Получать удовольствие даже от тяжелой физической нагрузки	1 2 3 4 5
47. Внимательно слушать собеседника, кто бы он ни был	1 2 3 4 5
48. В работе быстро достигать намеченных целей	1 2 3 4 5
49. Чтобы уровень образования помог бы мне укрепить мое материальное положение	1 2 3 4 5
50. Сохранять полную свободу и независимость от членов моей семьи	1 2 3 4 5
51. Чтобы активная физическая деятельность позволяла изменять мой характер	1 2 3 4 5
52. Не думать, когда у людей неприятности, что они получили по заслугам	1 2 3 4 5
53. Чтобы на работе была возможность получения дополнительных материальных благ (премии, путевки, выгодные командировки и тп)	1 2 3 4 5
54. Учиться, чтобы «не затеряться в толпе»	1 2 3 4 5
55. Бросать что-то делать, когда не уверен в своих силах	1 2 3 4 5
56. Чтобы моя профессия подчеркивала индивидуальность	1 2 3 4 5
57. Заниматься изучением новых веяний в моей профессиональной деятельности	1 2 3 4 5
58. Учиться, получая при этом удовольствие	1 2 3 4 5
59. Постоянно интересоваться новыми методами обучения и воспитания детей в семье	1 2 3 4 5
60. Участвуя в общественной жизни, взаимодействовать с опытными людьми	1 2 3 4 5
61. Завоевать уважение у людей благодаря своему увлечению	1 2 3 4 5
62. Всегда достигать намеченных спортивных разрядов и званий	1 2 3 4 5
63. Не бросать что-то делать, если нет уверенности в своих силах	1 2 3 4 5
64. Получать удовольствие не от результатов работы, а от самого процесса	1 2 3 4 5
65. Повышать уровень своего образования, чтобы внести вклад в изучаемую дисциплину	1 2 3 4 5
66. Чтобы для меня не имело значения, кто лидер в семье - кто-то другой	1 2 3 4 5
67. Чтобы мои общественно-политические взгляды совпадали с мнением авторитетных для меня людей	1 2 3 4 5
68. Занимаясь на досуге любимым делом, детально продумывать свои действия	1 2 3 4 5
69. Участвуя в различных соревнованиях, завоевать какой-либо приз, вознаграждение	1 2 3 4 5
70. Не говорить с умыслом неприятных вещей	1 2 3 4 5
71. Знать, какого уровня образования можно достичь с моими способностями, чтобы их совершенствовать	1 2 3 4 5
72. В супружестве быть всегда абсолютно надежным	1 2 3 4 5
73. Чтобы жизнь моего окружения постоянно изменялась	1 2 3 4 5
74. Увлекаться чем-то в свободное время, общаясь с людьми, увлекающимися тем же	1 2 3 4 5

75. Участвовать в спортивных соревнованиях, чтобы продемонстрировать свое превосходство	1 2 3 4 5
76. Не испытывать внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу	1 2 3 4 5
77. Чтобы приемы моей работы изменялись	1 2 3 4 5
78. Повышать уровень своего образования, чтобы быть вхожим в круг умных и интересных людей	1 2 3 4 5
79. Иметь супруга (супругу) из семьи высокого социального положения	1 2 3 4 5
80. Достигать поставленной цели в своей общественной деятельности	1 2 3 4 5
81. В своем увлечении создавать необходимые в жизни вещи (одежду, мебель, технику и т.п.)	1 2 3 4 5
82. Чтобы физическая подготовка, давая свободу в движениях, создавала и ощущение личной свободы	1 2 3 4 5
83. Научиться понимать характер моей супруги (супруга), чтобы избежать семейных конфликтов	1 2 3 4 5
84. Быть полезным для общества	1 2 3 4 5
85. Вносить различные усовершенствования в сферу моего хобби	1 2 3 4 5
86. Чтобы среди членов моей спортивной секции (клуба, команды) было много друзей	1 2 3 4 5
87. Внимательно следить за тем, как я одет	1 2 3 4 5
88. Чтобы во время работы постоянно была возможность общаться с сослуживцами	1 2 3 4 5
89. Чтобы уровень моего образования соответствовал уровню образования человека, мнение которого я ценю	1 2 3 4 5
90. Тщательно планировать свою семейную жизнь	1 2 3 4 5
91. Занимать такое место в обществе, которое укрепляло бы мое материальное положение	1 2 3 4 5
92. Чтобы мои взгляды на жизнь проявлялись в моем увлечении	1 2 3 4 5
93. Заниматься общественной деятельностью, учиться убеждать людей в своей точке зрения	1 2 3 4 5
94. Чтобы увлечение занимало большую часть моего свободного времени	1 2 3 4 5
95. Чтобы моя выдумка проявлялась даже в утренней зарядке	1 2 3 4 5
96. Всегда охотно признавать свои ошибки	1 2 3 4 5
97. Чтобы моя работа была на уровне и даже лучше, чем у других	1 2 3 4 5
98. Чтобы уровень моего образования помог бы мне занять желаемую должность	1 2 3 4 5
99. Чтобы супруг (супруга) получала высокую зарплату	1 2 3 4 5
100. Иметь собственные политические убеждения	1 2 3 4 5
101. Чтобы круг моих увлечений постоянно расширялся	1 2 3 4 5
102. Иметь, прежде всего, моральное удовлетворение от достигнутых успехов в спорте	1 2 3 4 5
103. Не придумывать вескую причину, чтобы оправдаться	1 2 3 4 5
104. Перед началом работы четко ее распланировать	1 2 3 4 5
105. Чтобы мое образование давало возможность получения	1 2 3 4 5

дополнительных материальных благ (гонорары, льготы)	
106. В семейной жизни опираться лишь на собственные взгляды, даже если они противоречат общественному мнению	1 2 3 4 5
107. Тратить много времени на чтение литературы, просмотр передач и фильмов о спорте	1 2 3 4 5
108. Не завидовать удаче других	1 2 3 4 5
109. Иметь высокооплачиваемую работу	1 2 3 4 5
110. Выбрать редкую, уникальную специальность для обучения, чтобы лучше проявить свою индивидуальность	1 2 3 4 5
111. Вести себя за столом дома так же, как и на людях	1 2 3 4 5
112. Чтобы моя работа не противоречила моим жизненным принципам	1 2 3 4 5

*Благодарим за участие!*

## КЛЮЧ К МОРФОЛОГИЧЕСКОМУ ТЕСТУ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ (ФОРМА А)

Жизненные ценности							Шкала достоверности
	ПРОФЕС.	ОБРАЗОВ.	СЕМЬЯ	ОБЩЕСТ.	УВЛЕЧ.	ФИЗИЧ.	
Развитие себя	1	15	27	37	45	51	+7
	57	71	83	93	101	107	-14
Духовное удовлетворение	8	2	16	28	38	46	+20
	64	58	72	84	94	102	+31
Креативность	21	9	3	17	29	39	-40
	77	65	59	73	85	95	+47
Социальные контакты	32	22	10	4	18	30	+52
	88	78	66	60	74	86	-55
Собственный престиж	41	33	23	11	5	19	-63
	97	89	79	67	61	75	+70
Достижения	48	42	34	24	12	6	+76
	104	98	90	80	68	62	+87
Материальное положение	53	49	43	35	25	13	+96
	109	105	99	91	81	69	-103
Сохранение индивидуальности	56	54	50	44	36	26	-108
	112	110	106	100	92	82	-111

## ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМЫ ДЛЯ ШКАЛ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ

### (ЖЕНЩИНЫ 17-25 ЛЕТ)

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Саморазвитие	29 и менее	30-32	33-35	36-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51-53	54 и более
Духовное удовлетворение	33 и менее	34-35	36-38	39-41	42-43	44-46	47-49	50-51	52-54	55 и более
Креативность	22 и менее	23-26	27-29	30-33	34-36	37-39	40-43	44-46	47-50	51 и более
Активные социальные контакты	30 и менее	31-33	34-36	37-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51-52	53 и более
Собственный престиж	25 и менее	26-28	29-31	32-35	36-38	39-41	42-45	46-8	49-51	52 и более
Достижения	28 и менее	29-31	32-35	36-38	39-41	42-45	46-48	49-51	52-54	55 и более
Высокое материальное положение	30 и менее	31-34	35-37	38-41	42-44	45-48	49-51	52-55	56-58	59 и более
Сохранение собственной индивидуальности	29 и менее	30-32	33-35	36-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51-54	55 и более

### (МУЖЧИНЫ 17-25 ЛЕТ)

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Саморазвитие	28 и менее	29-31	32-34	35-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51-53	54 и более
Духовное удовлетворение	30 и менее	31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-51	52-54	55 и более
Креативность	24 и менее	25-27	28-30	31-33	34-37	38-40	41-43	44-46	47-50	51 и более
Активные социальные	29 и менее	30-32	33-35	36-38	39-40	41-43	44-46	47-49	50-51	52 и более
Собственный престиж	25 и менее	26-28	29-32	33-35	36-38	39-41	42-45	46-48	49-51	52 и более
Достижения	30 и менее	31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-51	52-54	55 и более
Высокое материальное	31 и более	32-35	36-38	39-41	42-45	46-48	49-52	53-55	56-59	60 и более

Сохранение собственной индивидуальности	29 и менее	30-32	33-35	36-38	39-41	42-45	46-48	49-51	52- 54	55 и более
---	---------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-----------	---------------

### ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМЫ ДЛЯ ШКАЛ ЖИЗНЕННЫХ СФЕР (ЖЕНЩИНЫ 17-25 ЛЕТ)

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Профессиональная жизнь	46 и менее	47-49	50-53	54-56	57-59	60-63	64-66	67-69	70-73	74 и более
Обучение и образование	46 и менее	47-50	51-53	54-57	58-60	61-64	65-68	69-71	72-75	76 и более
Семейная жизнь	40 и менее	41-43	44-47	48-50	51-54	55-57	58-61	62-64	65-68	69 и более
Общественная жизнь	36 и менее	37-40	41-45	46-49	50-54	55-58	59-63	64-67	68-72	73 и более
Увлечения	33 и менее	34-37	38-42	43-46	47-51	52-56	57-60	61-65	66-69	70 и более
Физическая активность	26 и менее	27-32	33-37	38-42	43-48	49-53	54-59	60-64	65-69	70 и более

### ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМЫ ДЛЯ ШКАЛ ЖИЗНЕННЫХ СФЕР (МУЖЧИНЫ 17-25 ЛЕТ)

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Профессиональная жизнь	46 и менее	47-49	50-52	53-56	57-59	60-63	64-66	67-70	71-73	74 и более
Обучение и образование	46 и менее	47-49	50-53	54-57	58-60	61-64	65-68	69-71	72-75	76 и более
Семейная жизнь	38 и менее	39-42	43-46	47-50	51-54	55-58	59-62	63-65	66-69	70 и более
Общественная жизнь	36 и менее	37-40	41-45	46-49	50-54	55-58	59-63	64-67	68-72	73 и более
Увлечения	33 и менее	34-37	38-42	43-46	47-51	52-56	57-60	61-65	66-69	70 и более
Физическая активность	27 и менее	28-32	33-37	38-42	43-48	49-53	54-58	58-63	64-69	70 и более

## **СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ УЧЕБНОГО ПОСОБИЯ**

**Леоненко Наталия Олеговна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии Института психологии УрГПУ, рабочий телефон 336-14-80. Подготовила введение, главы 1, 2; заключение, приложения.

**Панькова Анна Михайловна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии Института психологии УрГПУ, рабочий телефон 336-15-83. Подготовила главу 3.

**Леоненко Н.О.**

**Панькова А.М.**

**ЭТНОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ  
ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СТУДЕНТОВ**

*Учебное пособие*

Компьютерный набор: А.И. Калашников

Подписано в печать Формат 60X84/16

Бумага для множ. аппаратов. Печать на ризографе. Гарнитура «Times New Roman».

Усл. печ. л.

Тираж 100 экз. Заказ

Оригинал-макет отпечатан в отделе множительной техники  
Уральского государственного педагогического университета.

620017 Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26.

E-mail: psy-uspu@mail.ru