

**Самсонова Алевтина Николаевна**

канд. психол. наук, доцент

**Сорокина Ольга Георгиевна**

канд. ист. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный

университет им. И.Н. Ульянова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЧАСТЬЯ У СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:** статья посвящена исследованию взаимосвязи уровня жизнестойкости и показателей счастья у студентов. В ходе исследования было выявлено преобладание у студентов-медиков низких и средних показателей счастья и средних показателей жизнестойкости.*

***Ключевые слова:** показатели счастья, жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска.*

В данной работе счастье рассматривается как психологический феномен, который характеризуется удовлетворенностью и осмысленностью жизнедеятельности человека, доминированием позитивного эмоционального состояния, целостным восприятием времени, положительным отношением к себе и окружающему миру [1–3]. Данное определение легло в основу цикла наших исследований представлений о счастье разных групп людей.

*Цель исследования* – изучение взаимосвязи уровня жизнестойкости и показателей счастья у студентов-медиков.

Исследование проводилось среди студентов медицинского факультета Чувашского госуниверситета им И.Н. Ульянова. В нем участвовало 79 человек. В исследовании были использованы две методики: обновленный Оксфордский опросник счастья и тест жизнестойкости (Д.А. Леонтьев).

Исследование уровня счастья выявило преобладание у студентов среднего (38%) и пониженного (38%) показателей счастья (табл. 1).

Таблица 1

Показатели счастья студентов

Показатели	чел. (n=79)	%
низкий показатель	6	7,6
пониженный показатель	30	38,0
средний показатель	30	38,0
повышенный показатель	10	12,7
высокий показатель	3	3,8

Результаты исследования уровня жизнестойкости студентов представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели жизнестойкости студентов

Уровни	Жизнестойкость в целом		Характеристики жизнестойкости					
			вовлеченность		контроль		принятие риска	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
низкий	25	31,7	20	25,3	18	22,8	36	45,6
средний	37	46,8	45	57,0	43	54,4	27	34,2
высокий	17	21,5	14	17,7	18	22,8	16	20,3

Таким образом, почти у половины респондентов (46,8%) показатель жизнестойкости находится на среднем уровне. Только у 21,5% респондентов оказался высокий уровень жизнестойкости в целом, что свидетельствует о стойком совладании со стрессами. Довольно много респондентов (31,7%) с низким уровнем жизнестойкости, тяжело переживающих стрессовые ситуации. При этом в качестве основных характеристик жизнестойкости выделены *вовлеченность* как умение получать удовольствие от собственной деятельности; *контроль* как убежденность в возможности повлиять на результат происходящего и *принятие риска* как убежденность в том, что все происходящее способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта. Результаты исследования показывают, что только примерно пятая часть респондентов имеет высокий уровень основных характеристик жизнестойкости; примерно половина респондентов имеет средний

уровень таких характеристик жизнестойкости как *вовлеченность и контроль*; почти половина респондентов – низкий уровень *принятия риска*.

Исследование жизнестойкости студентов показало, что в целом преобладает средний уровень жизнестойкости и ее компонентов – вовлеченности, контроля, принятия риска.

Таким образом, у студентов преобладают низкие и средние показатели счастья и средние показатели жизнестойкости. Корреляционный анализ показал статистически значимую зависимость между уровнем счастья респондентов и всеми показателями жизнестойкости.

Целенаправленная психологическая работа по повышению уровня жизнестойкости с целью повышения показателей счастья может стать эффективным методом психологической помощи.

### ***Список литературы***

1. Виничук Н.В. Представления о счастье: психосемантический анализ / Н.В. Виничук. – Владивосток: Изд-во Мор. гос. ун-та, 2010.
2. Ефимова О.Н. Спорт как средство повышения психологической адаптации и развития психологической культуры подростка / О.Н. Ефимова, А.Н. Самсонова // Проблемы современного педагогического образования: Сборник статей. – №52 (7). – Ялта, 2016. – С. 561–567.
3. Сорокина О.Г. Здоровый образ жизни как фактор успешного обучения в вузе / О.Г. Сорокина // Педагогический опыт: от теории к практике: Сборник статей. – Чебоксары, 2017. – С. 195–196.