

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ

*Е.С. Нелюб, студентка 4 курса, Институт психологии, БГПУ им. М. Танка
Научный руководитель: Т.Е. Черчес, кандидат психологических наук, доцент БГПУ им. М. Танка*

Успешность профессиональной деятельности во многом зависит от возможности специалиста поддерживать высокий уровень работоспособности. И на повышение производительности влияют как объективные факторы (технической оснащенности, организации рабочего цикла, регламентирование сроков выполнения), но и также способность человека построить оптимальный план и задать темп выполнения поставленных перед ним задач с наименьшими затратами сил и максимальной производительностью. Поэтому одной из необходимых для изучения составляющих данного исследования являются функциональные состояния человека.

Так же стоит не забывать, что жизненный путь личности, хоть и имеет единые для всех "измерения", но способ разрешения жизненных проблем, построения жизни, удовлетворенность ею глубоко индивидуальны (К.А. Абульханова, 2001, Е.Ю. Коржова, 2009, Н.А. Логинова, 2001). Поэтому для полноценного исследования стоит обратить внимание на «жизнестойкость» или «жизнеустойчивость личности» как один из основных факторов, влияющих на формирование совладающих стратегий поведения в зависимости от обстоятельств и жизненной ситуации.

Для исследования наиболее оптимальным определением функциональных состояний является определение, предложенное Чесноковым: функциональное состояние – это реакция на ситуацию психофизиологического, физиологического и психического состояний [Чесноков, 2008].

Жизнестойкость же рассматривается как система жизненных ценностей и убеждений, взглядов на жизнь и восприятие мира в целом. В исследованиях С. Мадди жизнестойкости отведена особо важная роль в поддержании оптимального уровня работоспособности, активности в особо стрессовых ситуациях, поддержании позитивного настроения и сохранении здоровья в целом. Составляющими жизнестойкости являются: вовлеченность, контроль и принятие риска. Рас-

сма­тривать их можно как в со­вокупности, так и в ин­ди­ви­ду­аль­ном по­ря­дке. По­ми­мо оцен­ки си­ту­а­ции в це­лом, жиз­не­стой­кость так­же яв­ля­ет­ся сво­е­об­раз­ной гра­ни­цей, где на­пря­же­ние и стресс яв­ля­ют­ся ак­тив­изи­ру­ю­щи­ми де­я­тель­но­сти ко­м­по­нен­та­ми, а не пе­ре­ра­ста­ют в хро­ни­че­ские за­бо­ле­ва­ния, уху­д­ша­ю­щие пси­хо­фи­зи­о­ло­гическое со­сто­я­ние че­ло­ве­ка.

Целью ис­сле­до­ва­ния яв­ля­ет­ся изу­че­ние пси­хо­ло­гичес­ких осо­бен­но­стей функ­ци­о­наль­ных со­сто­я­ний в про­фес­си­о­наль­ной де­я­тель­но­сти пси­хо­ло­гов в за­ви­си­мо­сти от вы­ра­жен­но­сти по­ка­за­те­лей жиз­не­стой­ко­сти.

Ги­по­те­зой ис­сле­до­ва­ния яв­ля­ет­ся пред­по­ло­же­ние о том, что чем вы­ше по­ка­за­те­ли жиз­не­стой­ко­сти у пси­хо­ло­га, тем ниже по­ка­за­те­ли та­ких пси­хи­че­ских со­сто­я­ний как аг­рес­сия, фру­стра­ция, тре­вож­ность и ри­гид­но­сти, и тем вы­ше по­ка­за­те­ли до­ми­ни­ру­ю­ще­го на­стро­е­ния.

Пред­мет ис­сле­до­ва­ния: жиз­не­стой­кость, пси­хи­че­ские со­сто­я­ния, со­сто­я­ния сни­жен­ной ра­бото­спо­соб­но­сти и до­ми­ни­ру­ю­щее на­стро­е­ние.

В ис­сле­до­ва­нии при­ня­ли уча­стие 50 сту­ден­тов стар­ших курсов Ин­сти­ту­та пси­хо­ло­гии БГПУ им. М.Тан­ка, в воз­рас­те от 20 до 38 лет (15 пар­ней и 35 де­ву­шек).

Для оцен­ки функ­ци­о­наль­ных со­сто­я­ний ис­поль­зо­ва­лись та­кие ме­то­ди­ки, как:

1) Ме­то­ди­ка ДОРС «Диф­фе­рен­ци­ро­ван­ная оцен­ка со­сто­я­ния сни­жен­ной ра­бото­спо­соб­но­сти» [Ле­о­но­ва, Ве­лич­ков­ская, 1984] - для оцен­ки со­сто­я­ний сни­жен­ной ра­бото­спо­соб­но­сти.

2) Ме­то­ди­ка диа­гно­сти­ки до­ми­ни­ру­ю­ще­го на­стро­е­ния [Ку­ли­ков, 1997] - для вы­яв­ле­ния осо­бен­но­стей до­ми­ни­ру­ю­ще­го на­стро­е­ния;

3) Ме­то­ди­ка са­мо­оцен­ки пси­хи­че­ских со­сто­я­ний (Г.Ю. Ай­зенк) – для опре­де­ле­ния са­мо­оцен­ки пси­хи­че­ских со­сто­я­ний.

Опре­де­лить уровень жиз­не­стой­ко­сти нам по­мог тест «Жиз­не­стой­кость» [Ле­он­тьев, Рас­ка­зо­ва/ 2006].

В ре­зуль­та­те ана­ли­за бы­ли по­лу­че­ны сле­ду­ю­щие дан­ные.

Зна­чи­мая по­ло­жи­тель­ная кор­ре­ля­ци­он­ная связь бы­ла вы­яв­ле­на:

- между та­ки­ми со­став­ля­ю­щи­ми жиз­не­стой­ко­сти, как Кон­троль ($R_{кр} = 0,304789$) и При­ня­тие ри­ска ($R_{кр} = 0,288873$) и до­ми­ни­ру­ю­щим со­сто­я­ни­ем Устой­чи­вость.

- между Вовлеченностью ($R_{кр} = 0,399031$) , Контролем ($R_{кр} = 0,290288$) и доминирующим состоянием Активное/пассивное отношение.
- Жизнестойкостью ($R_{кр} = 0,483637$) в целом и Активное/пассивное отношение.

Исходя из полученных данных, мы можем сделать вывод, что жизнестойкость, как комплексная величина, имеет прямую взаимосвязь лишь с активной/пассивной оценкой и отношением к жизни в целом.

Наиболее значимой составляющей жизнестойкости является Контроль, как себя, так и окружающей действительности. Уверенность человека, ощущение стабильности напрямую зависит от степени контроля, как себя, так и окружающей действительности. Этот же компонент влияет на формирование активной жизненной позиции, мотивирует на борьбу и поиск оптимальных путей разрешения жизненных трудностей.

Вовлеченность в выбранной стезе также повышает активность в трудовой деятельности, мотивирует человека к лидерству, реализации, здоровому образу мыслей.

Чем выше степень Принятие риска, тем устойчивее позиция человека и уверенность в том, что любые изменения можно трансформировать в возможности.

Отрицательная корреляционная связь была выявлена:

- между Вовлеченность и состояниями сниженной работоспособности Пресыщение ($R_{кр} = -0,379185$) и Стресс ($R_{кр} = -0,331725$)
- Принятие риска и Монотония ($R_{кр} = -0,301408$)
- Вовлеченность и Фрустрация ($R_{кр} = -0,297893$)
- Жизнестойкость и Фрустрация ($R_{кр} = -0,371833$)

Анализируя данные показатели можно сделать вывод, что уровень жизнестойкости имеет обратно-пропорциональную связь с состояниями сниженной работоспособности и психическим состоянием.

Чем выше уровень компонентов жизнестойкости, тем в меньшей степени проявляются состояния сниженной работоспособности. Интересно, что от степени Принятия риска зависит состояние Монотонии. Это можно объяснить тем, что, чем человек неуверенней в собственных силах, тем ниже вероятность предпринять какие-либо действия для изменения ситуации. Также указывает на неготовность к ответу за последствия, произошедшие в результате собственной деятельности.

Жизнестойкость, как цельная характеристика, оказывает влияние на психическое состояние. Чем ниже показатель Жизнестойкости, особенно Вовлеченности, тем более человек не уверен в себе и боится неудач, а также склонен избегать трудностей.

Таким образом, мы можем предположить, что в данной выборке психологов такая личностная характеристика, как жизнестойкость позволяет эффективно справляться со стрессовыми ситуациями как: большое количество коммуникаций, высокая степень ответственности, эмоциональная нагрузка, повышенные требования к профессиональной компетентности и др. Эта эффективность обеспечивается наличием положительного доминирующего настроения. Гипотеза подтвердилась.



ЛИТЕРАТУРА

1. Долженко, Я.А. Некоторые аспекты изучения проблемы жизнестойкости / Я.А. Долженко // Актуальные вопросы современной педагогики : материалы междунар. заоч. науч. конф. – Уфа : Лето. – 2011. – С. 15–18.
2. Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. – Смысл М, 2011. – С. 178–209.
3. Хватова, М. В. Функциональное состояние человека как интегральная характеристика // Вестн. Тамбовского ун-та. – Сер. 15. – Психология 2008. – № 3 – С. 22–27.
4. Чесноков, В.Б. Отчет о научно-исследовательской работе № НИР1.8.03 «Фундаментальные проблемы определения психофизиологического статуса человека». – СПб., 2008.