

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ
И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ**

С.И. Коптева, М.Ф. Бакунович, О.А. Шавлюкевич

*Республика Беларусь, г. Минск, Белорусский государственный
педагогический университет имени Максима Танка*

kopteva@bspu.by

*<<https://e.mail.ru/compose/?mailto=mailto%3akopteva@bspu.by>> ,
bakunovich-m@mail.ru, shavluykevich@mail.ru*

В статье приведены результаты эмпирического исследования параметров стрессоустойчивости и жизнестойкости у студентов педагогического вуза. Выявлено, что большинство респондентов имеют уровень нервно-психической устойчивости к воздействию стресс-факторов ниже среднего. Установлена взаимосвязь нервно-психической устойчивости и жизнестойкости.

В настоящее время молодые люди реализуют свои профессиональные намерения в достаточно сложных условиях социокультурного развития общества. Изменения, происходящие в современном мире, вызывают динамику социальных норм и стандартов, культурной среды, нравственных ценностей. К молодежи предъявляются достаточно противоречивые требования: быть активным, инициативным, социально смелым и при этом уравновешенным, рассудительным, исполнительным. Особые притязания предъявляются студентам педагогического университета – тем молодым людям, которые осваивают педагогическую профессию.

Социальную ситуацию развития в юности следует рассматривать как ситуацию стрессогенную. Повышенное воздействие стресс-факторов может провоцировать у молодых людей возникновение неуверенности в правильности своих действий, ощущение чувства небезопасности, нерешительность, что может сказываться на эффективном выполнении профессиональных обязанностей. Преодоление дезадаптирующего влияния различных негативных факторов, как и активное, успешное освоение профессиональной деятельности требует от современного молодого человека высокой стрессоустойчивости и жизнестойкости [3].

Специалисты, работающие в социальной сфере, в условиях своей профессиональной деятельности вынуждены преодолевать стрессовые ситуации различного рода. Уровень максимального напряжения психофизиологических резервов организма необходимых для нормальной жизнедеятельности определяется как уровень нервно-психической устойчивости (далее НПУ). НПУ – это «интегральная совокупность врожденных и приобретенных личностных качеств, мобилизационных ресурсов и резервных психофизиологических возможностей организма, обеспечивающих оптимальное функционирование индивида в неблагоприятных условиях профессиональной среды» [1].

Однако совокупность психологических свойств, способствующих преодолению трудных жизненных обстоятельств, нахождению ресурсов их преодоления, адекватному оцениванию своих возможностей, связано с таким феноменом как жизнестойкость [4].

В настоящее время исследование жизнестойкости проводится и зарубежными, и отечественными психологами. Однако основы анализа феномена представлены, в первую очередь, в работах С. Мадди.

С. Мадди определял жизнестойкость как интегральную личностную черту, ответственную за успешной преодоление личностью жизненных трудностей. Согласно взглядам автора, человек постоянно совершает выбор: «выбор прошлого» (привычного и знакомого) или «выбор будущего» (нового, неопределенного, непредсказуемого). Жизнестойкость является тем ресурсом, на который человек может опереться при выборе будущего с его неизвестностью и тревогой, обеспечивающим получение нового опыта и создающего определенный потенциал и перспективу личностного развития. Человек, обладающий жизнестойкостью, способен видеть в постоянных изменениях новые возможности и пути решения жизненных задач, что способствует раскрытию его потенциала и ощущению динамики в развитии. Впоследствии мышление и поведение человека с высокой жизнестойкостью становится более гибким, сложным и индивидуализированным благодаря его психологическому росту. То есть жизнестойкость является отражением той жизненной силы, которая позволяет человеку взаимодействовать со средой и способствует возникновению у него субъективного чувства личного благополучия [2].

Таким образом, изучение стрессоустойчивости в контексте НПУ и жизнестойкости в юношеском возрасте является актуальным психологическим исследованием, особенно в прогнозировании профессиональной эффективности будущих педагогов.

Анализ литературных источников показал, что исследование взаимосвязи НПУ и жизнестойкости будущих педагогов определенным образом представлены в работах О.И. Димова (2017), Т.А. Терехова (2015), В.И. Рерке (2015), Э.Ф. Зеера (2015), К.Г. Эрдынеева (2014), однако на данный момент не все актуальные вопросы получили ответы.

Объектом нашего исследования выступили студенты педагогического вуза в возрасте от 18 до 22 лет ($n=53$).

Для исследования уровня НПУ использовался Патопсихологический психодиагностический опросник «Модуль» (ПДО «Модуль»), позволяющий выявить уровень НПУ, акцентуации характера, определить вектор возможных дезадаптационных нарушений.

Анализ результатов эмпирического исследования не выявил респондентов, имеющих высокий уровень НПУ, и, соответственно, высокую адаптивность к условиям деятельности.

Наименьшее число респондентов – 36,9 % ($n=20$) – имеют хороший уровень НПУ. Для данной группы характерно отсутствие признаков пограничных психических расстройств, психопатологической симптоматики, что свидетельствует о достаточных возможностях преодоления трудностей. При наличии сопутствующих благоприятных обстоятельств риск дезадаптации в изменяющихся обстоятельствах деятельности минимален.

У большинства респондентов – 63,1 % ($n=33$) – уровень НПУ соответствует удовлетворительному (43,3 %, $n=23$) и неудовлетворительному (19,8 %, $n=10$) уровням.

Респонденты с удовлетворительным уровнем НПУ имеют наибольшую склонность к параноидному расстройству личности, характеризующимся чрезмерной тревожностью и чувствительностью к изменяющимся условиям жизнедеятельности, оно также может проявляться в недовольстве и презрении окружающей действительности. Также вероятна склонность к диссоциальному расстройству личности, стремлению к социальной замкнутости. Такая группа лица наиболее подвержена невротическим расстройствам.

Низкий уровень НПУ характеризуется наибольшим спектром психопатологической симптоматики. Респонденты данной группы наиболее подвержены дезадаптивным нарушениям в стрессовых ситуациях деятельности. Результаты группы с низким уровнем НПУ свидетельствуют о стремлении респондентов к социальной замкнутости, игнорированию социальных норм, их поведение также может характеризоваться импульсивностью и агрессивностью, что в определенной мере затрудняет определение возможного социального поведения.

Лица, имеющие уровень НПУ ниже среднего, наиболее склонны к дезадаптации в изменяющихся условиях.

Методами математической статистики – корреляционный анализ по Спирмену – установлено, что показатели НПУ не связаны с возрастными параметрами испытуемых ($p < 0,05$).

Исследование жизнестойкости респондентов проводилось с помощью методики С. Мадди. Данная методика предполагает выявление трех сравнительно автономных жизненных компонента личности: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом определяет возникновение внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стратегий совладающего поведения (копинг-стратегии) в ситуации стресса и восприятия наиболее значимых факторов.

Вовлеченность определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности», то есть развитие данного компонента определяет способность получение удовольствия от собственной деятельности. Степень развития компонента «контроль» определяет ощущение выбора способа деятельности от полного контроля над ситуацией до беспомощности. Принятие риска определяет убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию, приобретению опыта и новых знаний. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствии гарантий успеха. В основу принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний и опыта, а также последующее их использование [4].

Применение метода корреляционного анализа по Спирмену позволяет утверждать, что все статически значимые связи параметров методики жизнестойкости с показателями методики выявления НПУ

отрицательные, то есть, чем сильнее выражены показатели жизнестойкости, тем выше уровень НПУ у респондентов.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что респонденты, принявшие участие в исследовании, в большей степени не способны адаптироваться к изменяющимся условиям жизнедеятельности, что может в будущем оказать влияние на характер профессиональной деятельности (прохождении педагогической практики и т. д.). Полученные данные дают возможность высказать предположение о незрелости механизмов эмоциональной саморегуляции – в экстремальной ситуации эмоциональное реагирование у молодых людей с показателями НПУ ниже среднего может преобладать над рациональным контролем деятельности, что недопустимо для специфики получаемого образования. Считаем необходимым указать на целесообразность разработки обучающих программ, направленных на повышение параметров нервно-психической устойчивости, участие в которых позволит молодым людям юношеского возраста снизить интенсивность переживаний трудных жизненных ситуаций, оптимизировать ресурсы работоспособности и жизнедеятельности.



Список использованной литературы

1. Бакунович, М.Ф. Нервно-психическая устойчивость как показатель прогнозируемого социального поведения в юношеском возрасте / М.Ф. Бакунович, О.А. Шавлюкевич // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук [Электронный ресурс]. – 2018. – № 6. – Режим доступа: <<https://elibrary.ru/item.asp?id=32821722>>. – Дата доступа: 24.10.2019.
2. Богомаз, С.А. Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека / С.А. Богомаз, Д.Ю. Баланев // Сибирский психологический журнал [Электронный ресурс]. – 2009. – № 32. – Режим доступа : <<https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-kak-komponent-innovatsionnogo-potentsiala-cheloveka>>. – Дата доступа : 24.10.2019.
3. Жукова, Л.В. Влияние жизнестойкости, личностной тревожности и акцентуации характера на проявление социальных страхов / Л.В. Жукова // Человеческий капитал [Электронный ресурс]. – 2016. – № 1. – Режим доступа : <<https://elibrary.ru/item.asp?id=25722227>>. – Дата доступа : 24.10.2019.
4. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – Москва : Смысл, 2006. – 63 с.