

УДК 159.923

Т. Е. Черчес, Е. С. Нелюб

Жизнестойкость как основополагающий паттерн самосберегающего поведения студентов

В статье рассматривается понятие «жизнестойкость» как основной компонент личности, способствующий формированию навыков преодоления жизненных трудностей, адаптации и саморазвития через переосмысление приобретенного жизненного опыта. Представлены результаты эмпирических исследований уровня жизнестойкости в процессе профессиональной подготовки будущих медиков и психологов. Теоретический и эмпирический анализ данной проблемы позволяет рассматривать жизнестойкость как основополагающий паттерн формирования самосберегающего поведения.

Ключевые слова: жизнестойкость, самосберегающее поведение.

T. E. Cherches, E. S. Nelyub

Vitality as a fundamental pattern of self-saving behavior

The article discusses the concept of "vitality" as the main component of the personality, contributing to the formation of skills to overcome life's difficulties, adaptation and self-development through rethinking the acquired life experience. The results of empirical studies of the level of vitality in the process of professional

training of future medical workers and psychologists are presented. The theoretical and empirical analysis of this problem allows us to consider vitality as a fundamental pattern for the formation of self-saving behavior.

Keywords: vitality, self-saving behavior.

В современном мире чрезвычайно остро стоит вопросов сохранения не только физического, но и ментального здоровья человека. Жизненный путь и развитие индивида носит персональный характер, и, в зависимости от особенностей личности, одни и те же факторы могут оказать как позитивное, так и негативное влияние. Актуальной задачей для современных исследователей является поиск тех самых качеств и компонентов, активизирующих внутренние ресурсы для преодоления жизненных трудностей, стимулирующих рост и раскрытие личностного потенциала. В данной статье мы рассматриваем понятие «жизнестойкость» как основополагающий личностный конструкт, содействующий формированию навыков преодоления сопутствующих проблем, приспособлению и саморазвития через деконструкцию мировосприятия и актуальных знаний. С. Мадди внес огромный вклад в исследование проблемы жизнестойкости. Основная направленность его деятельности была посвящена разработке творческого потенциала личности и регулирования стресса [Долженко, с. 82]. В трудах отечественных психологов (Н. В. Тарабрина, М. Ш. Магомед-Эминов, Н. Н. Пуховский, Ф. Е. Василюк, К. Муздыбаев, В. Лебедев, Ц. П. Короленко, Ю. А. Александровский, М. М. Решетников и др.) в основном встречаются такие понятия, как копинг-стратегии, стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями, ПТСР и т.п. [Наливайко, с. 86]. Аналогами термина «жизнестойкость» являются такие понятия, как: стилевые закономерности, субъектность, смысл жизни, жизнестворчество, жизнеспособность, личностно-ситуационное взаимодействие, самореализация личности, самоотношение и авторство жизни. Обобщая уже существующие теории и направления в изучении жизнестойкости, можно смело говорить о том, что данное понятие отображает направленность индивида выстоять в различных условиях, не деградируя, приобрести индивидуальность, определить собственные содержательные жизненные поддтерны, проявить себя и свои способности, при этом видоизменяя окружающую действительность, преобразовывая его в нечто большее и лучшее. Одно из основных теоретических ответвлений в изучении феномена, рассматривает жизнестойкость как совокупную способность к социально-психологической адаптации на основании динамики смысловой саморегуляции, что подтверждает нашу теорию о том, что такой компонент, как жизнестойкость можно смело относить к одной из составляющих самосберегающего поведения. Изучая понятие «жизнестойкость» согласно С. Мадди и С. Кобейса, можно определить, что это личностная характеристика, которая является единой составляющей психического здоровья человека и демонстрирует три жизненных компонента деятельности: готовность к определенному риску, вовлеченность, уверенность в возможности контроля вероятных событий [Фоминова, с. 12].

Согласно исследованиям, жизнестойкость является приобретенным качеством, которое начинает формироваться еще с детства и развивается на протяжении всей нашей жизни. С учетом влияния социального фактора формирования данного феномена, мы предполагаем, что жизнестойкость является основным паттерном для самосберегающего поведения. Личность с высоким показателем жизнестойкости характеризуется высоким уровнем активности, ориентирована на поиск и активизацию внутренних ресурсов для преодоления трудной жизненной ситуации, преобразование и включение негативного опыта в новый поведенческий алгоритм. Жизнестойкость, в отличие от психологической защиты и копинг-стратегий, более эффективный ресурс стрессоустойчивости. Психоэмоциональные напряжения в совокупности с последствиями стрессов нарушают здоровье, снижают трудоспособность и творческий потенциал личности. Жизнестойкость предполагает действия, направленные на совладание со стрессовой ситуацией, и одновременно изменение характера отношений – увеличение интереса к миру в целом и окружающим людям в частности. Эти два аспекта формируют систему, которая оберегает от непомерной тревоги и утраты здоровья. Жизнестойкость – необходимый ресурс, на который каждый из нас может опереться при выборе будущего в меняющемся мире.

В данной работе предоставлены результаты пилотажного исследования уровня жизнестойкости как паттерна самосберегающего поведения студентов в профессиональной подготовке. Для изучения данного феномена нами была выбрана методика «Тест жизнестойкость» С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой), а для исследования уровня психоэмоционального напряжения методика «Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения» (О.С. Копина, Е.А. Суслова, Е.В. Заикина).

Выборку исследования составили 30 студентов, из них 15 студентов Института психологии БГПУ им. М. Танка и 15 студентов Минского государственного медицинского колледжа в возрасте 18-20 лет.

На основании полученных данных мы можем сделать вывод, что интегрированный показатель жизнестойкости, как и его отдельные компоненты, находятся в пределах границ средних значений. Это

говорит о том, что в целом для данной выборки характерно стойкое совладание со стрессовыми ситуациями, у них отсутствует некий внутренний барьер, что позволяет воспринимать все проблемы воспринимаются менее значимо. Мы можем предположить, что, не смотря на готовность студентов проявлять инициативу в выбранной ими профессиональной сфере, у них все же есть некоторые сомнения в правильности сделанного профессионального выбора. Адекватный уровень самооценки обеспечивает здоровое восприятие самого себя и собственных сил, но осознание возможных рисков и некоторых трудностей в профессии ограждают респондентов от необоснованной рискованности.

Средние значения показателя «Вовлеченность» свидетельствует о том, что на начальном этапе обучения студенты не до конца еще осознают значимость усвоения и освоения профессиональных навыков и знаний. Средний уровень показателя «Контроль» говорит о том, что респонденты находятся под влиянием чужих мнений и не избавились от чувства контроля извне. Можно сделать вывод, что выбор жизненного пути – это не полностью самостоятельное решение этих студентов.

Средний уровень показателя «Принятие риска» свидетельствует о том, что в целом респонденты не столь активны и пока не готовы приступить к новому виду деятельности, проявлять при этом инициативу. Тем не менее, они готовы приобретать и усваивать новый опыт, но вероятно не до конца осознают возможные риски. Логично было предположить, что уровень жизнестойкости напрямую взаимосвязан с ее отдельными показателями. Существует взаимосвязь уровня контроля и степени принятия риска: чем выше степень контроля, тем выше степень веры себя и в свои собственные силы и тем больше вероятность принятия рискованных решений из-за отрицания возможности неудачи.

Эмпирическое исследование и анализ критериев эмоциональной устойчивости показал, что 77% респондентов субъективно оценивает общее состояние собственного здоровья как «удовлетворительно», 23% – дают оценку «хорошо». Это может говорить о том, что для данной выборки характерна в целом благоприятная самооценка физического и ментального здоровья.

По шкале «Психосоциальный стресс» 40% респондентов имеют высокий уровень стресса, 33% имеют средний уровень и 27% – низкий. Исходя из результатов, мы можем предположить, что в настоящее время преобладающее количество респондентов испытывают дискомфорт от актуальных социальных тенденций и течений, ощущают эмоциональное напряжение со стороны окружающих, студенты особо остро воспринимают и реагируют на возникающие жизненные трудности. Студенты, имеющие средний уровень стресса, более критично оценивают социальную ситуацию, что позволяет нивелировать большинство негативных факторов: беспокойство по поводу учебы, взаимоотношения с людьми и т.д., но ситуативно способны испытывать нервное напряжение. Респонденты с низким уровнем психоэмоционального стресса не испытывают дискомфорта или каких-либо трудностей в повседневной жизни.

По шкале «Удовлетворенность жизнью» 60% студентов имеет низкий уровень удовлетворенности, что свидетельствует о состоянии неудовлетворенности, стресса, пессимистическом настроении, возможна потребность в получении психологической помощи. 27% студентов имеют средний уровень удовлетворенности и только 13% – высокий уровень, что свидетельствует о высоком уровне удовлетворенности жизнью в целом, о психологическом благополучии и оптимистическом мироощущении.

Достаточно высокие результаты были получены по шкале «Удовлетворенность жизненными условиями». Так, 63% респондентов имеет высокие показатели, что свидетельствует о высоком уровне удовлетворенности условиями жизни в целом и является показателем высокого качества жизни; 37% студентов оценивают жизненные условия удовлетворительно.

По шкале «Удовлетворенность основных жизненных потребностей» 40% респондентов имеют высокий уровень удовлетворения актуальных потребностей, 50% респондентов имеют средний уровень удовлетворенности и 10% - удовлетворительно.

Анализ результатов, полученных по обеим методикам, позволяет сделать вывод о том, что в данной выборке основные характеристики психоэмоционального состояния и жизнестойкости в целом имеют показатели выше среднего. Таким образом, мы можем предположить, что такая личностная характеристика, как жизнестойкость, является одним из основополагающих компонентов в формировании самосберегающего поведения, за счет чего респонденты более успешно могут справляться с такими стрессовыми ситуациями как большое количество коммуникаций, высокая степень ответственности, эмоциональная нагрузка, повышенные требования к профессиональной компетентности и др. Мы также предполагаем, что с увеличением общего показателя жизнестойкости, пропорционально возможен рост составляющих компонентов психоэмоционального состояния студентов как в совокупности, так и по отдельным шкалам.

Практическая значимость данного исследования заключается в том, что полученные данные помогут в создании программы развития самосберегающего поведения студентов на основе повышения

уровня их жизнестойкости, улучшения и стабилизации психических функциональных состояний в процессе профессионального обучения.

Библиографический список

1. Долженко Я. А. Некоторые аспекты изучения проблемы жизнестойкости // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы международной заочной научной конференции. Уфа : Лето, 2011. С. 15– 18.
2. Калашникова, С. А. Смысложизненные ориентации, базовые убеждения и стратегии поведения в трудных жизненных ситуациях людей с различными показателями жизнестойкости / С. А. Калашникова. – Текст : непосредственный // Ученые записки ЗабГУ. Серия : Педагогика и психология. 2011. № 5. С. 161.
3. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика. Москва : Смысл, 2011. 680 с.
4. Наливайко Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дис. ... канд. психол. наук / Наливайко Татьяна Викторовна. Челябинск, 2006. 175 с.
5. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости. Москва : Флинта : Наука, 2015. 296 с.
6. Фоминова А. Н. Жизнестойкость личности : монография. Москва : МПГУ, 2012. 152 с.