

Проблема жизнестойкости личности студентов как предпосылка психологической готовности к профессиональной деятельности

Чаусова Ольга Александровна

Аспирант

Ульяновский государственный университет, Гуманитарных наук и социальных технологий, Ульяновск, Россия

E-mail: o_chausova@mail.ru

В настоящее время российское общество переживает серьёзные социально - экономические, правовые, нравственные, духовные изменения, коренным образом меняют социальную сферу. Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного человека, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. В этих сложных условиях актуализируются проблемы, связанные с решением возникающих перед человеком трудных жизненных ситуаций. Тем более эта проблема актуальна для людей молодого возраста, чьи адаптационные ресурсы традиционно считаются недостаточно развитыми. Проведено немало исследований, посвящённых жизнестойкости, но в большинстве своём эти исследования касаются жизнедеятельности взрослого человека. В то время как необычайно актуальным направлением исследований является жизнестойкость студента.

При современном обучении в ВУЗе студент получает необходимые знания, умения и навыки по своей специальности, но зачастую даже с отличными знаниями он не обладает способностью грамотно подать себя на рынке труда, эффективно адаптироваться к меняющимся условиям жизни, не знает как вести себя в трудных жизненных ситуациях, не умеет грамотно справляться со стрессом.

У современного студента можно отметить отсутствие чёткой целостной модели собственного жизненного пути, а также – и это важно, отсутствие у него практических навыков на этапе «выхода в жизнь», несформированность смысловой саморегуляции. Таким образом, в жизненно важный период становления студент выходит социально неприспособленным.

Следует отметить, что в основе будущей адаптации студентов лежит личностный потенциал, резерв, на который необходимо обратить внимание и работа с которым, способствует формированию умений справляться со стрессовыми жизненными ситуациями, которые неизменно в скором времени появятся на их жизненном пути.

Таким образом, очевидна исследовательская проблема, которая обусловлена противоречием между создавшейся социальной обстановкой, условиями, требующими максимальной адаптации, умения эффективно справляться с постоянно поступающим стрессом и меняющимися условиями жизнедеятельности и недостаточным уровнем жизнестойкости, незнанием необходимых навыков саморегуляции, нехваткой знаний по использованию личностного резерва и потенциала личности. Таким образом, на наш взгляд, довольно остро стоит проблема жизнестойкости студента.

Категория жизнестойкости относится к категориям психологии личности, расширяющим разъяснительный потенциал феноменологии становления, адаптации личности, совладающего поведения.

В целом жизнестойкость как формируемая интегральная характеристика личности определяется: оптимальной смысловой регуляцией личности, её адекватной самооценкой, развитыми волевыми качествами, высоким уровнем социальной компетентности, развитыми коммуникативными умениями.

Прикладной аспект жизнестойкости обусловлен той ролью, которую эта личностная переменная играет в успешном противостоянии личности стрессовым ситуациям, прежде всего, в профессиональной деятельности. Данное понятие находится на пересечении теоретических воззрений экзистенциальной психологии, психологии здоровья, прикладной области психологии стресса и совладания с ним.

Понятие жизнестойкости было введено в 80 – х годах XX века Сальваторе Мадди, профессором университета Ирвайн (США), основателем Института Жизнестойкости в Калифорнии. Теория Мадди об особом личностном качестве «hardiness» (в отечественной литературе принято переводить «hardiness» как «жизнестойкость» (Д.А. Леонтьев) возникла в связи с разработкой им проблем творческого потенциала личности и регуляции стресса. С его точки зрения, эти проблемы наиболее логично связываются, анализируются и интегрируются в рамках разработанной им концепции «hardiness». Через углубление аттитюдов включенности, контроля и вызова (принятия вызова жизни), человек может одновременно развиваться, обогащать свой потенциал и совладать со стрессами, встречающимися на его жизненном пути.

Понятие жизнестойкость отражает, с точки зрения С.Мадди, психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, а также является показателем психического здоровья человека. Личностное качество «hardiness» подчеркивает аттитюды, мотивирующие человека преобразовывать стрессогенные жизненные события. Отношение человека к изменениям, как и его возможности воспользоваться имеющимися внутренними ресурсами, которые помогают эффективно управлять ими, определяют, насколько личность способна совладать с трудностями и изменениями, с которыми она сталкивается каждый день, и с теми, которые носят околоэкстремальный и экстремальный характер.

Такой подход позволяет С.Мадди сделать вывод о том, что жизнестойкость - тот фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах.

Проводилось немало исследований феномена жизнестойкость. Вот лишь некоторые из них. В.Флориан, М.Микулинчер и О.Таубман (Florian, Victor; Mikulincer, Mario; Taubman, Orit .1995) в своем исследовании задались вопросом, способствует ли высокий уровень жизнестойкости сохранению психического здоровья в напряженной ситуации. Они рассматривали в этом контексте роль оценки и копинг - стратегий. Исследование показало, что компоненты жизнестойкости (включенность и контроль) оказались прогностичными в отношении психического здоровья. Включенность повысила умственное здоровье, показатель выраженности контроля положительно повлиял на снижение оценки угрозы события и стимулировал к использованию копинг - стратегий, ориентированных на решение проблем и поиск поддержки.(Л.А.Александрова, 2004)

Согласно исследованиям И.Солканы и Ж.Сикора (Solcava, Iva, and Sykora, J. 1995), занимавшихся отношениями между жизнестойкостью и напряжением в условиях, ин-

дуцирующих тревогу, личности с меньшим уровнем тревожности и высокими показателями жизнестойкости продемонстрировали более слабые физиологические реакции при столкновении с ситуацией стресса. Более высокие показатели вариабельности сердечного ритма, выявленные у людей с высоким уровнем самоконтроля, с точки зрения исследователей, указывают на большую выраженность попыток совладания с ситуацией (задействованность копинг — стратегий).

Исследования И.Солковой и П.Томанека (Solcova, Irva, and Tomanek, Pavel, 1994) посвящены роли качества жизнестойкость в преодолении повседневного стресса. В работе рассматриваются возможные направления, в которых жизнестойкость может выступать буфером против стресса. Их исследование показало, что данная характеристика воздействует на ресурсы совладания через повышение самооффективности. Люди, имеющие высокие показатели жизнестойкости, имеют большее ощущение компетентности, более высокую когнитивную оценку, более развитые стратегии совладания и испытывают меньше стрессов в повседневной жизни.

Таким образом, по данным исследований, жизнестойкость оказывается ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов (в том числе хронических) на соматическое и душевное здоровье, а также на успешность деятельности.

В отечественной психологии нет понятия полностью идентичного понятию жизнестойкость С.Мадди. Многие авторы разрабатывали проблему жизненных ситуаций, опирающуюся на такие понятия, как копинг - стратегии, стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями, посттравматическое стрессовое расстройство: это Н.В.Тарабрин, М.Ш.Магомед - Эминов, Н.Н.Пуховский, Ф.Е.Василюк, К.Муздыбаев, В.Лебедев, М.М.Решетни, Ц.П.Короленко, Ю.Александровский и другие. Но данные авторы по большей части рассматривают проблему в направлении профилактики психических нарушений, возникающих в результате воздействия экстремальных факторов. (Л.А.Александрова, 2004)

Проблеме личностных ресурсов психологической адаптации посвящено немало отечественных и зарубежных исследований (Ю.А.Александровский, Л.И.Анцыферова, В.А.Бодров, А.Н.Леонтьев, В.И.Медведев, В.А.Петровский, А.Л.Реан, Д.В.Сапронов, Г.Селье, Хартманн Х.).

Психология копинг - поведения разрабатывается в различных научных направлениях и концепциях личности в трудах зарубежных авторов (Л.И.Анцыферова, В.А.Бодров, С.К.Нартова - Бочавер, Т.Л.Крюкова, Н.Хаан, Р.Уайт, Р.Мосс, Дж.Шеффер и др.)

Заметно расширяется круг отечественных исследований проблемы личностных ресурсов противодействия жизненным и профессиональным стрессам (К.А.Абульханова, В.А.Бодров, Л.А.Китаев - Смык, А.Б.Леонова, Д.А.Леонтьев, Е.И.Рассказова, В.И.Моросанова, А.О.Прохоров, З.И.Рябикина и др.). Отмечаются продуктивные попытки рассматривать эту проблему в контексте факторов риска развития дезадаптационных состояний личности, синдрома эмоционального выгорания (В.В.Бойко, Ф.Е.Василюк, Н.Е.Водопьянова, Е.С.Старченко, Б.А.Ясько). (Т.В.Наливайко, 2006)

С понятием жизнестойкость, с нашей точки зрения, больше всего будут соотноситься следующие понятия: стилевые закономерности, субъектность, личностно - ситуационное взаимодействие, смысл жизни, жизнетворчество, самореализация личности, а также такое интегративное свойство личности человека, как личностный адаптационный потенциал.

Близкими понятиями представляются стилевые закономерности, стилевые проявления (А.А.Либин) как различия в способах взаимодействия людей с окружающим миром и друг с другом.

Два пути развития человека по С.Мадди перекликаются с точкой зрения Е.Ю.Коржовой, которая в рамках личностно - ситуационного взаимодействия рассматривает личность «человека внешнего», развивающегося путем смены все новых ситуаций, в которые она себя помещает.

Близкой понятию жизнестойкость представляется точка зрения Д.А.Леонтьева на жизнетворчество, которое он определяет как расширение мира, расширение жизненных отношений. Жизнетворчество работает не с переживанием, не с формами репрезентации каких - то явлений мира, а с самим миром, то есть оно направляет фокус внимания человека не в себя, а наружу. (Д.А.Леонтьев, 2002)

Л.А.Коростылевой выделены четыре уровня самореализации личности: примитивно - исполнительский уровень, индивидуально - исполнительский уровень, уровень реализации ролей и норм в социуме (с элементами духовного и личностного роста) и наивысший уровень самореализации - уровень смысловой и ценностной реализации. Представляется, что жизнестойкость будет формироваться и реализовываться на всех четырех уровнях, но развитая жизнестойкость в большей степени будет связана с наивысшим уровнем самореализации. К пониманию личностного адаптационного потенциала в работах отечественных авторов существует несколько подходов.

Адаптационный потенциал личности определяется Н.Л.Коноваловой как интегрирующая характеристика психического здоровья.

В работах А.Г.Маклакова и В.А.Кулганова также производится оценка индивидуально - психологических признаков, являющихся компонентами адаптационного потенциала, уровень развития которых, соответственно, определяет границы потенциала и вероятность успешной адаптации к широкому диапазону факторов внешней среды. (А.Г.Маклаков, 2001)

С.Т.Посохова предполагает, что в адаптационном потенциале заложена латентность адаптационных способностей, своевременность и вектор реализации которых зависит от активности личности. (С.Т.Посохова, 2001)

Д.А.Леонтьев вводит понятие личностного потенциала, как базовой индивидуальной характеристики, стержня личности. Личностный потенциал, согласно Д. Леонтьеву, является интегральной характеристикой уровня личностной зрелости, главным феноменом личностной зрелости. (Д.А.Леонтьев, 2002)

Таким образом, проблема жизнестойкости личности, являющаяся актуальной для многочисленных исследований, дополняется высокой прикладной востребованностью анализа психологических предикторов жизнестойкости для оптимизации процессов личностной, профессионально - личностной адаптации, совладания с жизненными и профессиональными стрессами.

Рассмотрение этого феномена на примере личности студента обусловлено тем, что его учебная деятельность является эмоционально напряженным видом социальной активности личности с постоянным присутствием выраженных стрессоров. Насыщенность этой деятельности требует от студента наличия развитого самообладания, навыков саморегуляции и оказывает повышенные нагрузки на такое интегративное образование личности как жизнестойкость.

Литература

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии. Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М.Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. - С. 147-154.
2. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации /Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б.С. Братуся, Д.А.Леонтьева. М.: Смысл, 2002. - С. 76-81.
3. Маклаков. А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. Психологический журнал 2001,Т.22, №1. - С. 46-60.
4. Наливайко Т. В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости // Вестник интегративной психологии, 2006, №4. - С.45-54.
5. Посохова С. Т. Психология адаптирующейся личности: монография. СПб., 2001. - 151 с.