

## ПРОБЛЕМА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТУДЕНТОВ, КАК БУДУЩИХ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Охрименко О.С.

Алтайский государственный педагогический университет

Процессы, происходящие в обществе, могут влиять на человека, провоцируя стрессы, неврозы, неадекватное поведение, депрессивные состояния. Важным в психологии является понятие «жизнестойкость». Именно поэтому проблема жизнестойкости становится значимой для психологов в настоящее время. Жизнестойкость для человека особенно важна в периоды экономических и социальных перемен.

Термин *hardiness*, введенный С. Мадди, С. Кобейса, в переводе с английского означает «крепость, выносливость» [6], который Д. А. Леонтьев в отечественной психологии определяет как «жизнестойкость» [5].

Понятие жизнестойкости (*hardiness*) как систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром вводит в психологию С. Мадди [6]. Это свойство личности, включающее в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (*hardy coping*) со стрессами и восприятия их как менее значимых [7].

Жизнестойкость включает в себя три компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.

1) *Вовлеченность* – определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. Отсутствие подобной убежденности порождает ощущение себя «вне» жизни.

2) *Контроль* – представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому - ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

3) *Принятие риска* – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать.

Огромный вклад по развитию данного понятия внес С. А. Рубинштейн, который определял сущность данного феномена при изучении жизнестойкости и рассматривал его, как процесс постоянного восхождения человека [по цит. 11].

Близкими ему по значению в отечественной психологии является, как мы считаем, понятия «жизнетворчество» и «жизнеспособность».

Впервые термин «жизнеспособность» был впервые введен Б.Г. Ананьевым, который подразумевал под нею общую трудоспособность человека. Главнейший фактор сохранения жизнестойкости и жизнеспособности, по мнению Б. Г. Ананьева, развитость интеллектуальных функций [10].

Близким по значению является понятия «жизнетворчество», под которым Д. А. Леонтьев понимает как личностно - ориентированную практику развития, расширение жизненных отношений. Согласно ему жизнетворчество связано с определенными аспектами в развитии и проявлении жизнестойкости.

В отечественной психологии термин «жизнестойкость» начали изучать недавно, но уже имеются определения этого понятия. Например, Д. А. Леонтьев говорил, что жизнестойкость – это черта характеризующаяся, мерой преодоления личностью заданных обстоятельств, а, в конечно счете, мерой преодоления личностью самой себя [5]. Л. А. Александрова определяет жизнестойкость, как интегральную способность, лежащую в основе адаптации личности [1]. По мнению С. В. Книжниковой жизнестойкость личности это не только система убеждений, сколько интегральная характеристика личности [4]. Е. И. Рассказова отмечает, что жизнестойкость это ресурс – направленный в большей мере на поддержание деятельности. Она определяет её как личностный ресурс, как способность в жизненно важных ситуациях пользоваться внешними ресурсами [9]. У студентов, как у будущих профессионалов, очень разнообразная деятельность, и привлечение ресурсов на достижение целей очень важно в наше время. Будущие профессионалы должны научиться правильно владеть этими ресурсами.

Большинство авторов, которые касались этой проблемы, считали, что жизнестойкость – это личностная черта человека, т.е. является неотъемлемым личностным образованием, развивающимся в процессе жизни. Человек становится жизнестойким в тех или иных ситуациях выборов, проблемных ситуаций.

Термин «жизнестойкость» используется в контексте проблематики совладания со стрессом, подчеркивает наличие установок, которые мотивируют человека преобразовывать стрессогенные жизненные события [8].

Жизнестойкость особенно важна в периоды сложных социальных перемен, экономических и иных преобразований. Ее исследования представляется особо важными в периоды активного становления человека, его проявления. Одним из таких периодов является юношество, когда идет интенсивное обучение в вузе. Юность – период выбора профессии и начала вступления во взрослую жизнь. У юношей этот временной интервал охватывает 17-21 год, у девушек-16-20. В этом возрасте решаются специфические задачи: установление с другими дружеских и интимных взаимоотношений, проигрывание половых ролей и формирование установок на семью, достижение независимости, формирование основ мировоззрения и самопознания, профессиональный выбор [3].

В юношеском возрасте проблемные ситуации связаны с фрустрацией основных потребностей: физиологической, потребности в успехе; потребности в развитии собственного «Я» и др. [7].

Постепенно жизнестойкость личности юношества начинает укрепляться за счет возникающих смыслов, формирующихся ценностей, которые являются базой для поддержания собственной устойчивости в мире.

Из сказанного следует, что в период обучения в вузе у юношей появляются опасения как экзистенциального, так и межличностного плана, что может оказывать влияние на состояние жизнестойкости обучаемых [2].

Исходя из всего сказанного, мы считаем важным исследовать особенности жизнестойкости юношей (студентов) в их взаимосвязи с копинг-стратегиями, экстернальностью и интернальностью, и особенностями рефлексивности.

#### Список литературы:

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии. [Электронный ресурс] / Александров Л.А. – Режим доступа: <http://institut.smysl.ru/article/alekseeva.php>
2. Астапов В.М. Тревожность у детей [Текст] / В.М. Астапов.- 2-е изд. – СПб: Питер, 2004. – 224 с.
3. Возрастная психология: учеб. Пособие [Текст] / под ред. В. Е. Ключко. - СПб.: Питер, 2003.
4. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости [Текст] / С.В. Книжникова – Краснодар: «АВС- полиграфия», 2009. – 111 с.
5. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости [Текст] / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. –М.: Смысл, 2006. – 63 с.
6. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения [Текст] / С. Мадди // Психологический журнал. - 2005. - Т. 26, № 6. - С. 17 - 21
7. Махнач А.В., Лактионова А.И. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция // Психологическая адаптация и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. [Текст] / А.В. Махнач, А.И. Лактионова. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010 – с. 44-45.
8. Махнач А. В. Жизнеспособность как междисциплинарное понятие [Текст] / А.В. Махнач // Психологический журнал. – 2012. – Т. 33, № 6.
9. Рассказова Е. И. Динамика смысла в процессе совладания с тревогой // Проблема смысла в науках о человеке (к 100-летию Виктора Франкла): материалы международной конференции / под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2005.– С. 176–179.
10. Сотниченко Д. М. Жизнестойкость как психологический феномен [Текст] / Д.М. Сотниченко. -Вестник ТГПУ. – 2009. - Выпуск 8.
11. Фоминова А. Н., Жизнестойкость личности [Текст] / Фоминова А. Н. – М.: МПГУ, 2012.