

ЖИЗНЕННАЯ СТОЙКОСТЬ КАК ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛИЗМА БУДУЩЕГО ПСИХОЛОГА

VITALITY AS THE BASIS OF THE PROFESSIONALISM OF THE FUTURE PSYCHOLOGIST

**A. Dokhoyan
I. Maslova**

Summary: The article is devoted to the study of the phenomenon of resilience as a key personal resource that determines the ability to withstand stressors and preserve psychophysiological well-being. The results of diagnostics of the level and component structure of resilience in psychology students are presented. The authors justify the need for targeted formation of this construct in the educational process as a condition for competitive professional development. The methodological potential and direct role of the psychology teacher in the development of the resilience of future specialists are considered.

Keywords: resilience, components of resilience professionalism, personality; engagement; control; risk acceptance.

Дохоян Анна Меликсовна

кандидат психологических наук, доцент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Армавирский государственный педагогический университет»
d.a.m@mail.ru

Маслова Ирина Александровна

старший преподаватель, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Армавирский государственный педагогический университет»
maslova_ia@mail.ru

Аннотация: Статья посвящена исследованию феномена жизнестойкости как ключевого личностного ресурса, детерминирующего способность противостоять стрессогенным факторам и сохранять психофизиологическое благополучие. Представлены результаты диагностики уровня и компонентной структуры жизнестойкости у студентов-психологов. Авторы обосновывают необходимость целенаправленного формирования данного конструкта в образовательном процессе как условия конкурентоспособного профессионального становления. Рассматривается методологический потенциал и непосредственная роль преподавателя психологии в развитии жизнестойкости будущих специалистов.

Ключевые слова: жизнестойкость, компоненты жизнестойкости профессионализм, личность; вовлечённость; контроль; принятие риска.

В условиях современного общества, характеризующегося высокой динамичностью, неопределённостью и увеличением психоэмоциональных нагрузок, формирование жизнестойкости становится императивным аспектом профессиональной подготовки будущих психологов.

Актуальность исследования жизнестойкости как основы профессионализма будущего психолога, обусловлена растущими требованиями к профессиональной подготовке специалистов в области психологии, которые не только должны обладать теоретическими знаниями, но и уметь справляться с эмоциональными и психологическими нагрузками в своей практике.

Многие ученые, включая Л.А. Александрову, Р. Мэя, Б.Г. Ананьева, С. Мади, Е.А. Евтушенко, С.Л. Рубинштейна и других, изучали проблему жизнестойкости. Концепции жизнестойкости нашли свое отражение и в трудах Б.Г. Ананьева, Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой, И.М. Ильинского, М.А. Одинцовой, М.П. Гурьяновой, Е.А. Рыльской, Э.Ф. Зеера, А.Н. Фоминова, Е.В. Никитиной, О.А. Янцевич, Н.Н. Струниной, Р.И. Стецишина и многих других.

Исследование феномена жизнестойкости также является сферой активного изучения многих зарубежных ученых, среди которых S. Cobb, S. Maddi, S. Kobasa, R. May, S. Kierkegaard и другие.

Тем не менее, исследования этого феномена продолжают, поскольку играет большую роль в различных сферах профессиональной деятельности: медицина, спорт, психология. В связи с этой темой формирования жизнестойкости у будущих психологов представляется нам актуальным.

Жизнестойкость можно определить как «личностное качество, которое подчеркивает аттитюды, мотивирующие человека преобразовывать стрессогенные жизненные события в новые возможности» [2].

Степень жизнестойкости зависит от уровня личностного ресурса человека, то есть, в случае, когда ресурсы имеют низкий уровень, то человеку сложно справиться с различными трудными, стрессовыми ситуациями. Можно говорить о том, что «жизнестойкость рассматривается исследователями и как некий ресурс, и как психологическое свойство личности, и как способность

в контексте социальной адаптации человека, его саморегуляции» [4].

Результаты многих исследований жизнестойкости показали, что жизнестойкость - не врожденная, а развиваемая черта. Каждый человек может научиться жизнестойкости вне зависимости от его индивидуальных особенностей даже в зрелом возрасте [3].

Для психологов, которые занимаются поддержкой и развитием психического благополучия других людей, наличие жизнестойкости является необходимым условием их профессиональной деятельности. Психологи должны не только знать теоретические аспекты психологии, но и уметь применять эти знания на практике, чтобы эффективно справляться с собственными стрессами и помогать другим.

Методы развития жизнестойкости быть разнообразными и включать в себя как индивидуальные, так и групповые формы работы.

Цель этих методов одна: формирование способности эффективно справляться с жизненными вызовами, сохранять позитивный настрой и поддерживать высокое качество жизни. При этом индивидуальные практики направлены на укрепление внутреннего стержня и развитие самодостаточности, а групповые формы работы помогают решать различные психологические проблемы, учат сотрудничеству и чувствовать себя частью большего целого.

Психологические исследования также показывают, что жизнестойкость можно развивать и формировать через обучение и практику. В высших учебных заведениях при подготовке будущих психологов, необходимо включать программы, направленные на развитие жизнестойкости и навыков здорового образа жизни. Это могут быть и тренинги по управлению стрессом, развитие эмоционального интеллекта, а также практики осознанности и медитации. Тренинги по развитию эмоциональной устойчивости, различные формы групповой работы формируют качества жизнестойкости, позволяющие будущим психологам применить их на практике. Тренинг жизнестойкости основан на предположении, что жизнестойкость не является врожденным качеством, а формируется в течение жизни [6].

Такие программы не только помогают студентам справляться с собственными трудностями, но и готовят к будущей профессиональной деятельности, где они будут сталкиваться с эмоциональными и психологическими вызовами как со стороны клиентов, так и со стороны самой профессии.

Цель нашего исследования состоит в рассмотрении

жизнестойкости как базового ресурса студента-психолога, как основы его профессионализма.

Предметом исследования выступает жизнестойкость в контексте профессиональной подготовки. В качестве объекта исследования - студенты-психологи Армавирского государственного педагогического университета.

Количество студентов очно-заочной формы обучения направления «Психологическое консультирование» принявших участие в исследовании составило - 74 человека в возрасте 18-22 года. Исследования проводились на всех курсах Армавирского государственного педагогического университета.

Первоначально было проведено анкетирование, для получения общих входных данных об испытуемых. Затем определяли уровни развития жизнестойкости по тесту жизнестойкости С. Мадди. Исходя из данных показателей были определены результаты жизнестойкости студентов- психологов.

Вовлеченность – это физическое, эмоциональное и интеллектуальное состояние, которое заставляет осознавать, что вовлеченность в окружающий мир дает шансы найти для себя что-то ценное в жизни. При слабо выраженной вовлеченности человек чувствует себя лишним в коллективе, в семье, отвергнутым [5].

Контроль – это один из планомерных процессов психики, обеспечивающий непрерывный мониторинг психической деятельности и исполнительской активности. Противоположностью контролю являются беспомощность, безвыходность. При сильно выраженном чувстве контроля человек является хозяином своей жизни. Такому человеку легко принимать решения, он сам выбирает свой жизненный путь [5].

Принятие риска – это решение, направленное на достижение цели, связанной с риском [4]. С. Мадди акцентирует внимание на выраженность всех трех указанных компонентов, так как они важны для сохранения здоровья человека, достаточного уровня работоспособности и активности в преодолении стрессовых ситуаций.

Низкий уровень вовлеченности показал, что 43 % студентов ощущают не получают удовольствие от деятельности, высокие показатели получили 5 %, в поиске интереса для себя 51 %. (Рис. 1.)

Уровень контроля определяет борьбу, которая по убеждению влияет на результат происходящего, даже без гарантированного успеха 52 %. Повышенный уровень контроля показывает, что 16 % учащихся ощущают, что сами выбирают деятельность и путь в жизни.



Рис. 1. Вовлеченность

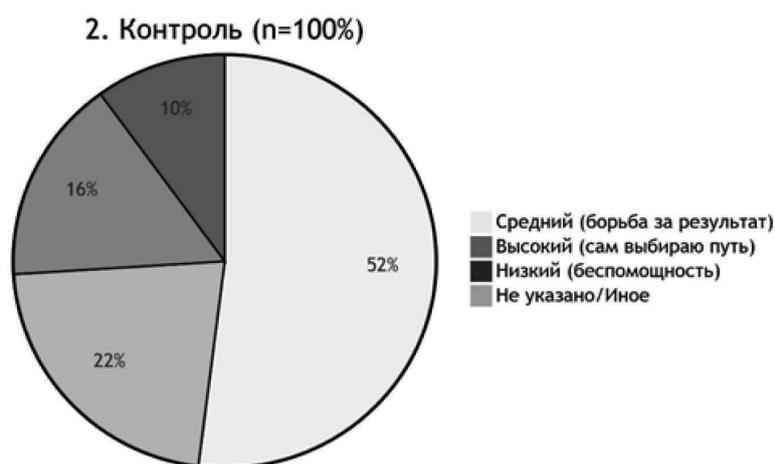


Рис. 2. Контроль

Низкие показатели уровня контроля имеют 10 %, у них развито чувство беспомощности. Уровнем принятия риска обозначена убежденность в том, что любое происходящее событие влияет на развитие за счет получаемого положительного или отрицательного опыта. (Рис. 2.)

Общие показатели жизнестойкости на рисунке 3 указывают на то, что 54 % респондентов имеют средний уровень жизнестойкости, что указывает на стабильность убеждений о себе и мире в целом. Низкий уровень жизнестойкости выражен у 27 % студентов и 19 % респондентов имеют высокий уровень жизнестойкости. (Рис. 3.)

В результате проведенного эмпирического исследования было выявлено преобладание среднего уровня жизнестойкости у студентов по критериям: «вовлеченность», «контроль» и «принятие риска». Это может указывать

на склонность студентов к стрессам и выгоранию при столкновении с повышенными нагрузками или непредвиденными трудностями, требуя внимания со стороны образовательных учреждений. По данным исследования Российской академии образования, более 20 процентов первокурсников могут испытывать тревогу, скачки настроения или даже депрессию. Это мешает учебе, пугает и в целом мешает жить. Самое сложное время для студентов - перед и во время экзаменационных сессий.

Обобщая результаты экспериментального исследования, можно сделать вывод о том, что целенаправленное использование специальных условий поможет развитию уровня жизнестойкости личности студента-психолога.

Мы считаем, что именно преподаватель-психолог

3. Общая жизнестойкость (n=100%)

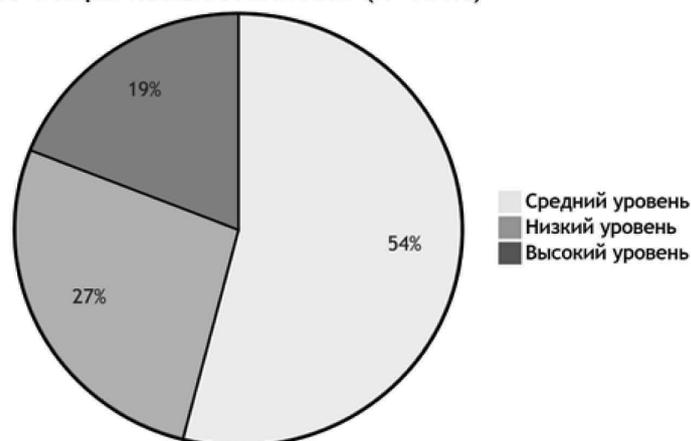


Рис. 3. Общая жизнестойкость

может помочь студентам освоить стратегии совладания с трудностями, развить навыки конструктивного взаимодействия и управления стрессом. Преподаватели психологии, работающие в университетах, как правило, становятся наставниками (тьюторами) студентов, и поскольку они являются психологами, то могут решить многие их проблемы

Но и сам преподаватель должен быть образцом жизнестойкости, демонстрируя эмпатию, уважение и открытость, формировать критическое мышление, развивать навыки, необходимые для успешной карьеры, создавать атмосферу поддержки и доверия, внедрять групповых форм обучения, где студенты учились бы сотрудничать, разрешать конфликты и поддерживать друг друга. Деятельность преподавателя психологии одна из самых сложных, творческих, активно преобразующих субъектов профессиональных видов деятельности.

На практических занятиях преподаватель психологии организует введение дневников, где студенты фиксируют свои эмоциональные реакции на учебный материал, практические занятия и личные переживания. Важно научить их не просто описывать, но и анализировать причины этих реакций. Важно обучать будущих психологов

практике медитативных техник, дыхательных упражнений, сканирования тела. Эти инструменты помогут студентам снизить уровень тревожности, лучше понять себя, свои ощущения и эмоциональные состояния.

Важно научить студентов распознавать свои эмоции, научить принимать их, развивать навыки конструктивного общения. Развивать данные навыков с помощью ролевых игр, кейсов, помочь студентам лучше понять других и почувствовать себя понятыми. Проводить психологические опросы, наблюдения, тренинги со студентами, диагностики волевых качеств, активности, настроения, депрессивности. В том числе и тренинги жизнестойкости, включающие в себя упражнения, направленные на поиск и получение социальной поддержки в стрессовых ситуациях: в семье, в трудовом коллективе, в образовательном учреждении и в обычной повседневной жизни.

Преподаватели психологии могут и должны акцентировать внимание на развитии личностных ресурсов студентов-психологов, способствующих эффективности профессиональной деятельности в условиях постоянно изменяющихся требований. Одним из таких ресурсов и является жизнестойкость личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Климов А.А. Жизнестойкость и ее взаимосвязь с личностными ценностями студентов // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. 2011. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-i-ee-vzaimosvyaz-slichnostnymi-tsennostyami-studentov>
2. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. - Москва: Смысл, 2006.-С. 15-17.
3. Митрофанова Е.А. Активность индивидуальности как ресурс жизнестойкости (на примере студенчества): автореф. дис. ... канд. психол. наук/Е. А. Митрофанова. -Екатеринбург, 2019. - С. 3-5.
4. Мадди С.Р. Теории личности: сравнительный анализ // Пер. с англ. И. Авидона, А. Батустина, П. Румянцевой. СПб.: Издательство «Речь», 2002. 539 с.

5. Стакина Ю.М. Жизнестойкость студентов с различной профессиональной направленностью. / под ред. Е.А. Бережновой // Перспективные направления психологической науки. Выпуск 2. М.: ИД ВШЭ, 2012. С. 143-155.
6. Фризен М.А. Жизнестойкость как внутренний ресурс профессиональной деятельности педагога // Организационная психология. 2018, № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-kak-vnutrenniy-resurs-professionalnoy-deyatelnosti-pedagoga>
7. Фризен, М.А., Яницкий, М.С., Серый, А.В. Личностная автономия руководителей, осуществляющих профессиональную деятельность в сфере образования. Сибирский педагогический журнал, 6, 132-139.
8. Юдина, Е.В. Исследование жизнестойкости у студентов психологов / Е.В. Юдина // Педагогика и психология. — 2011. — С. 105–109. 110.
9. Юрина, О.А. Развитие образа Я как фактор жизнестойкости в образовательной среде у старшеклассников и студентов / О.А. Юрина // Психология телесности: теоретические и практические исследования. — 2009. С. 205–213.
10. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. — New York: Freeman, 1997. — 604 p.
11. Masten A.S. Ordinary magic: Resilience in development. — New York: Guilford Press, 2014. — 370 p.
12. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Resilience at Work: How to Succeed No Matter What Life Throws at You. — N.Y.: AMACOM, 2005. — 224 p.

© Дохолян Анна Меликсовна (d.a.m@mail.ru), Маслова Ирина Александровна (maslova_ia@mail.ru).
Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»