

## Практика

### ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК ОСОЗНАННЫЙ ВЫБОР СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ

Г.В. Ванакова

На сегодняшний день актуальна проблема психологической поддержки людей, находящихся в негативном эмоциональном состоянии. Молодёжь испытывает потребность в самоанализе, самопознании, самовоспитании, в сформированном навыке преодоления трудности, способности переносить лишения и потери. Такое качество личности, как жизнестойкость необходимо возвращать через формирование системы ценностей и развивать с помощью системы тренингов, занятий и упражнений.

• жизнестойкость • Я-концепция • самоактуализация • саморегуляция • поведение в сложных жизненных ситуациях

Границы юности обычно связываются с возрастом обязательного участия человека в общественной жизни. Человек должен принять на себя ответственность за устройство жизни в той степени, в какой это возможно в конкретных социальных условиях. С этой точки зрения, юность — возраст участия в выборах органов государственной власти.

Чтобы выбрать существование, выбрать жизнь, сознание должно само себе сказать «да», то есть Я должно предпочесть свою индивидуальную живую жизнь всем другим видам жизни, в том числе и смерти.

У человека всегда есть выбор между бытием и небытием, он совершается как балансирование по канату над пропастью, где грани между Я и не-Я удерживаются чувством ценности жизни, переживаемой как моя жизнь. Что придаёт устойчивость Я, необходимую для осуществления выбора между бытием и небытием?

Человечество давно знает ответ на этот вопрос. Каждый человек ищет и находит на него ответ в разном возрасте, но наиболее вероятно, что и сам вопрос, и возможность ответа на него приходят в юности. В самом общем виде ответ такой: каждый человек в мире не лишний. Потенциально каждый человек — создатель нового, творец своей жизни, ибо обладает данной ему экзистенцией.

В юношеском возрасте существует потребность разных проявлений своего Я — человек чувствует, переживает это как направленность течения жизни, но для осуществления интеграции нужны сила и энергия, позволяющие пре-

одолеть противоречивость разных проявлений жизни, её глобальную противоречивость — наличие в жизни смерти.

Источником такой силы, такой энергии может стать друг — другой человек, который своим присутствием даёт необходимую психологическую информацию для интеграции Я.

Встреча — это точка роста сил Я, это момент переживания энергии собственной интегрированности, плотности, реальности бытия собственного Я. Именно встреча даёт возможность пережить свою существующую, реальную, которая может и задаёт направление в движении по жизни, осуществляющейся как индивидуальная судьба.

Нравственная цель вызывает огромную мобилизацию сил на долгое время — на марафон творческой деятельности. Конкретные цели таким свойством не обладают, после достижения их быстро наступает спад активности, чреватый депрессией и скукой. В принятии решения о карьере надо отвести место явлению, которое можно назвать социально-психологическим реализмом, способностью определить соответствие своего Я тому социальному пространству, которое предпола-

## Практика

**ПЕД диагностика**  
**ПЕД диагностика**

1  
*Абрамова Г.С.*  
Возрастная психология. Деловая книга.  
Екатеринбург, 1999.  
С. 518.

ет избираемая карьера. В этом не последнюю роль играют два важнейших психологических образования: концепция жизни и Я-концепция, где степень идентичности Я самому себе является той силой, которая будет определять успех в осуществлении намерений относительно своей жизни. Решение жизненных задач, так же как и задач личностного развития, предполагает предвидение, ориентацию на будущее и степень его возможного воплощения, для этого надо иметь осознанную теорию того явления, с которым человек собирается иметь дело. Это можно сформулировать жёстко: надо знать, что хочешь увидеть в будущем.

Профессиональная ориентация и подбор кадров в современных условиях — дело далеко не личное, осуществляясь как Я-решение о карьере, оно будет отзываться на жизни многих людей. Через это решение начинается путь в практическую этику, где чувство долга и ответственности выливается в конкретные профессиональные решения и действия.

Юношеский возраст — время роста и силы Я, его способность проявить и сохранить свою индивидуальность; уже есть основания для преодоления страха утра-

ты своего Я в условиях групповой деятельности или интимной близости, или дружбы. Именно в этих условиях Я пробует свою силу, через противостояние с другими людьми юноши обретают чёткие границы своего психологического пространства, защищающие их от опасности разрушительного воздействия другого<sup>1</sup>.

Юношеская рефлексия, оценивая всё и вся — авторитеты и социальные ценности, людей и профессии, неизбежно приходит к рефлексии собственной жизни и смерти, к взгляду на них со стороны. И выбираемая профессия, выбираемое дело становятся для молодого человека мерилom ценности его жизни.

Самая интенсивная рефлексия и самая низкая удовлетворённость смыслом жизни характеризует людей моложе 25 лет.

Жизнь человека состоит из решений и действий. Чтобы действовать, нужно выбирать, как лучше это сделать. Чтобы отправиться в путь, нужно решить, какой путь лучше выбрать. Наш путь можно сравнить с гирляндой, на которую нанизываются наши действия, поступки, события. А принятие решения, выбор — это тонкая и трудная связь, которая соединяет эту цепь воедино. И рвётся жизнь

чаще всего именно в этом тонком, уязвимом месте. Чтобы жить дальше, нужно решать, как жить. Эту проблему мы решаем повседневно. Решаем, потому что, не решив, не сделав выбора, не сможем двинуться дальше по ниточке жизни, которая вся из узлов.

Блокирование удовлетворения каких-либо жизненно важных потребностей — непосредственная психологическая причина, побуждающая расстаться с жизнью. Поводом для самоубийства всегда оказывается стрессовая ситуация, при которой происходит искажение смыслообразования, смысловосприятия. Единственным способом ликвидировать конфликт оказывается самоуничтожение.

Желание покончить с собой — зачастую типичный признак незрелости. Вместо того чтобы решать проблемы, разрешать конфликты, делается попытка уйти от них. Нет понимания, что ты хозяин своей судьбы. Ты должен принимать решения и нести за них ответственность, ты должен уметь страдать. Если уж невозможно целесообразное решение, то важно научиться переживать конфликтные ситуации, с достоинством проходить тяжёлые участки жизненного пути. Не требовать от жизни большего, чем она может дать. Со-

относить свои потребности с возможностями. Уметь переориентировать ценности соответственно ситуации, не быть ригидным, поймать спасительную мысль, идею, в последний момент открыть защитный, предохранительный клапан. К примеру, для Бетховена творчество оставалось ядром его личности.

Жизнь дана для того, чтобы созидать. Оптимисты больше внимания обращают на светлые стороны, пессимисты — на тёмные.

Последним мотивом жизни является сама жизнь. Только жизнь рождает цели и ценности, заботы и смысл. Жизнь способна к самоисцелению. Жизнь способна к самообновлению, хотя порой трудному и болезненному. Жизнь будет продолжаться до тех пор, пока в ней есть жизнь<sup>2</sup>.

В своём исследовании мы сделали попытку проанализировать феномен жизнестойкости, с точки зрения молодых людей. С 1998 по 2010 год нами было опрошено более 1000 юношей и девушек Дальневосточного региона (Биробиджан, Находка, Чегдомын, Владивосток). Им были заданы вопросы:

1. Что такое жизнестойкость? Ваша точка зрения.
2. Нужна ли человеку жизнестойкость?

## Практика

### 2

*Карандашев В.*  
Жить без страха смерти. М.: Смысл, Академический проект, 1999.

**3.** Есть ли у вас жизнестойкость? Оцените её уровень по десятибалльной шкале.

**4.** Какие ситуации вы пережили в жизни, где помогла жизнестойкость?

**5.** Кто вам помог выйти из трудной ситуации?

**6.** Нужна ли человеку психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях?

Анализ полученных результатов показал: 25% опрошенных под жизнестойкостью понимают качества человека, 25% — волевое свойство личности, 40% — способности человека, 10% — умение.

Как учащиеся понимают этот феномен?

«Жизнестойкость — качество, присущее только очень сильным личностям, которые стойко выдерживают все удары судьбы». *Евгения П., 16 лет.*

«Это так волевое качество человека, которое позволяет ему оставаться разумным в различных ситуациях, то есть не соблазняться лёгкими путями, а выдерживать и преодолевать трудности для достижения своей цели». *Алексей П., 16 лет.*

«Это способность человека противостоять и выдерживать любые трудности, которые поставила перед ним жизнь». *Анастасия Н., 16 лет.*

«Это умение человека найти решение в трудных жизненных ситуациях, про-

явить свою волю и характер, с достоинством разрешить создавшиеся проблемы и выйти победителем из этой трудной ситуации». *Юлия М., 17 лет.*

Таким образом, под жизнестойкостью учащиеся понимают индивидуальные особенности личности или их составляющие.

На вопрос «Нужна ли человеку жизнестойкость?» все испытуемые ответили положительно и многие давали этому убедительное обоснование.

«Я думаю, что жизнестойкость нужна каждому человеку. На жизненном пути встречается немало проблем, которые необходимо разрешать самому человеку. Если у человека не будет такого качества, то ему будет очень трудно выдерживать удары судьбы; человек сломается психологически, он не будет уверен в своих силах, он будет слаб. А слабый человек не может бороться, плывёт по течению, впадает в депрессию, отнюдь не достигая пессимистично ко всему окружающему». *Юлия М., 18 лет.*

Все молодые люди считают, что они обладают жизнестойкостью. Оценивая уровень жизнестойкости по десятибалльной шкале, мы получили следующие данные: 43% опрошенных считают, что у них средний уровень жиз-

нестойкости (5 баллов), 20% — ниже среднего уровня (от 1 до 4 баллов), 30% — выше среднего уровня (от 6 до 9 баллов), 7% ответили, что это качество есть, но баллы не указали. Только несколько человек написали: «Не знаю».

Анализ ответов на поставленные вопросы позволил выделить те жизненные ситуации, которые, по мнению молодых людей, требуют от человека проявления жизнестойкости. Иерархия ситуаций следующая:

1. Конфликты, ссоры с родителями.
2. Конфликты с преподавателями, учителями.
3. Безответная любовь.
4. Измена.
5. Неуспех в деятельности (низкая успеваемость в школе, в вузе).
6. Смерть близких людей.
7. Развод родителей.
8. Пьянство отца.
9. Болезнь близких.
10. Конфликты с друзьями.
11. Избиение в семье.
12. Сдача экзаменов.
13. Оскорбления, унижение в школе, в институте.
14. Достижение значимой цели.
15. Крушение надежд.
16. Тонул в реке.
17. Заблудился в тайге.
18. Изнасилование.
19. Смерть животного (попугайчика, собаки, кошки).

20. Были ситуации, но вспоминать не хочется.

21. Не сталкивался (около 5%).

Объединим эти ситуации в четыре группы:

- семейные отношения;
- межличностные отношения;
- неуспех в деятельности;
- экстремальные ситуации.

Более тщательный анализ перечисленных проблем позволяет утверждать, что все они связаны с эмоционально-чувственной (аффективной) сферой, сферой отношений и сферой деятельности. Все перечисленные ситуации вызвали переживания, тревогу, стресс. В основном было задействовано отрицательное поле, которое необходимо было преодолеть, чтобы выжить и создать положительное пространство.

«Я очень часто сталкивалась с ситуациями, где мне помогла жизнестойкость. Конфликты в семье, в кругу друзей я старалась разрешать спокойно, не торопясь, а если попадалось что-то слишком сложное, я старалась побыть одна, ещё раз подумать и принять решение». *Регина К.*

Другое обоснование ситуации: «Проблемы с учёбой: неудовлетворительная оценка на экзамене. Скорее всего, причиной было неприятие предмета, непонимание. Через неделю усиленной зубрёжки вновь неудовлетвори-

## Практика

тельная оценка, причём на других предметах я имел в течение всего года обучения только отличные и хорошие оценки. Давили злость, обида, желание бросить всю эту учёбу. Но я нашёл силы посидеть за тетрадками ещё неделю и наконец-то сдал экзамен на удовлетворительную оценку». *Дмитрий Д.*

«Никак не могла сдать одну задолженность. Для меня этот предмет был сложным. Преподаватель этого не понимал или не хотел понять. Я долго сдавала этот предмет. Здоровье стало ухудшаться. Столько нервов, столько переживаний. Это было очень тяжело. А преподаватель, поставив «3», сказал, что поставил за упорство. Столько пришлось выдержать. Пришлось противостоять, бороться». *Анна Е.*

«Когда мне было 10 лет, мои родители попали в аварию. Отец сильно не пострадал, но пережил шок от увиденного. А вот моя мама очень сильно пострадала, после чего перенесла три операции. Естественно, мать в больнице, отец пьёт, а нас, детей, осталось на руках у бабушки трое: я — старшая сестра, младшая и старший брат. Но от брата помощи никакой не наблюдалось, и вся заботы по дому, плюс отвести и забрать сестру из детского сада

лежали на моих плечах. Я думаю, что с этого момента в моей жизни стала проявляться моя жизнестойкость». *Нина А.*

«Бесспорно, что жизнестойкость нужна любому человеку, потому что бывают такие ситуации, в которых ему, кроме себя самого, никто не сможет помочь, и не потому, что он один на белом свете и у него нет друзей, а потому что хоть раз в жизни бывает ситуация, где только твоё решение окажется верным и правильным. Особенно это качество проявляется в экстремальных жизненных ситуациях. Когда решение нужно принимать в считанные минуты, а порой и секунды. Это качество может помочь человеку выйти из кризиса, когда он стоит перед выбором жизни и смерти. Поэтому очень важно возвращать в человеке жизнестойкость с ранних лет. Для этого нужно в ребёнке развивать чувство любви к жизни, к людям, к самому себе. А умея любить, человек не захочет расставаться с жизнью в молодом возрасте, он сможет справляться с самыми трудными жизненными ситуациями. Жизнестойкость (хотя это слово и звучит несколько жестковато) — это всё-таки любовь к жизни, которая помогает как в экстремальных, так и эмоцио-

нальных кризисных ситуациях». *Евгения К.*

«Однажды у нас в посёлке случилась трагедия: взорвались склады со снарядами и с разными видами оружия. Людей начали эвакуировать, все плакали: в основном женщины и старики. Было понятно, что они не хотели уезжать с насиженных мест, они не хотели потерять всё в одну секунду. Это могло бы произойти, всё могло исчезнуть. Всех вывезли на машинах в Биробиджан, который приютил людей, дал кров и пищу. Я тоже в этом участвовал, успокаивал мать и всех остальных, что не надо отчаиваться, всё будет хорошо, и думаю, это помогало. Я считаю, что справился с этой проблемой и помог пережить этот ужас другим людям». *Александр К.*

«На Курильских островах я пережил 12-балльное землетрясение, потеряв за одну ночь практически половину своего класса. А взрослея, необходимо было создавать для себя свои определённые жизненные концепции. Далее описывать просто нет желания (считаю, что вы меня поймёте)». *Александр Г.*

Таким образом, краткий анализ ситуаций, которые пережили юноши и девушки, позволяет утверждать, что многие из молодых людей самостоятельно выходили

из них, но некоторым нужна помощь со стороны близких. Все испытуемые прошли через самоанализ, саморегуляцию и самоопределение.

При ответе на вопрос «Кто вам помог выйти из трудной ситуации?» 50% ответили: «сам»; 25% — «помогли родители, сёстры, братья»; 15% — «друзья, любимый человек»; 8% — «любимое дело»; 2% — «музыка». Интерпретация ответов на этот вопрос: помощь нужна людям малообщительным, замкнутым, со слабой волей, легко впадающим в депрессию, легко ранимым, меланхоликам, тревожным, пессимистам.

На вопрос «Какие качества личности помогают людям выжить в трудных жизненных ситуациях?» отвечали следующее: оптимизм, самостоятельность, целеустремлённость, сила воли, стойкость, вера в будущее, вера в себя, уверенность, терпеливость, умение самому принимать решения, умение постоять за себя, умение приспосабливаться, организованность, любовь к друзьям, поддержка, любовь к жизни, к Богу, философское мышление, чувство юмора, психоанализ, рефлексия, физическая подготовка, умение находить положительное в самых сложных ситуациях, общи-

## Практика

**ПЕД диагностика**  
**ПЕД диагностика**

тельность, умение принимать решение в экстремальных ситуациях.

На вопрос: «Нужна ли психологическая служба в образовании?» – 60% ответили, что нужны консультации с практическим психологом по личным проблемам; релаксационная комната, где бы проводили тренинги, слушали музыку, занимались спортом, нужен психолог-адвокат, психолог-врач, телефон доверия.

Анализ проведённого исследования позволяет утверждать, что изучение учащихся по определённым личностным психодиагностикам поможет выявить уровень тревоги и стойкости, оптимизма, умение принимать решения, преодолевать трудности. Появилась возможность выявить группу с низким уровнем жиз-

нестойкости, с которой в дальнейшем необходимо проводить просветительскую, профилактическую, консультационную и коррекционную работу по повышению уровня жизнестойкости личности.

Психологическая служба в образовании может:

- 1)** оказать психологическую помощь (поддержку) учащимся с низким уровнем жизнестойкости: ощущающим неуверенность, тревожность, неуспех, разочарование, комплекс неполноценности;
- 2)** разработать программу личностного роста, используя данные личностного потенциала;
- 3)** реализовать программу через систему тренингов и упражнений, консультаций, профилактической и просветительской деятельности.