



ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК ОСОЗНАННЫЙ ВЫБОР СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ

Г. ВАНАКОВА

Сегодня актуальна проблема психологической поддержки людей, находящихся в негативном эмоциональном состоянии. Молодёжь испытывает потребность в самоанализе, самопознании, самовоспитании. Ей необходимы определённые знания, умения и навыки, умение преодолевать трудности, переносить лишения и потери. Такое качество личности, как жизнестойкость необходимо взращивать через осознание ценностей, а также развивать это свойство с помощью системы тренингов, занятий и упражнений.

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 лишней. 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 преодолеть 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».

[31 - 52]

Управление
и проектирование

68



Встреча — это точка роста сил «Я», это момент переживания энергии собственной интегрированности, плотности, реальности бытия собственного «Я». Именно встреча даёт возможность пережить свою позицию как действительно 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 предполагает 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 утраты 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 другого¹.

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 мерилем 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,

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





² Карандашев В. Жить без страха смерти. М., Смысл, Академический проект, 1999.

[31 - 52]
Управление
и проектирование

70

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. Соотносить 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 жизнь².

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?
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, проявить 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, относится 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 жизнестойкости (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 неудовлетворительная оценка, причём на других предметах я имел в течение всего 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 выдерживать. 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 жиз-



ненными ситуациями. Жизнестойкость (хотя это слово и звучит несколько жестковато) — это всё-таки любовь к жизни, которая помогает как в экстремальных, так и эмоционально 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, выдержка, любовь к жизни, к Богу, философское мышление, чувство юмора, психоанализ, рефлексия, физическая подготовка, умение находить положительное в самых сложных ситуациях, общительность, 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 жизнестойкости, с которой в дальнейшем необходимо проводить просветительскую, профилактическую, консультационную и коррекционную работу по повышению уровня жизнестойкости личности.

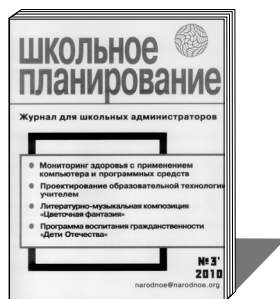




ТЕХНОЛОГИИ И ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Смысл психологической службы в образовании:

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.



«ШКОЛЬНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»

Журнал для школьных администраторов. Практические материалы по разным аспектам школьного управления. Рубрики: «Теория и технология», «Организационное планирование», «Базисный план и учебный процесс», «Планирование воспитательной и внешкольной работы».

Четыре номера в год.

Индекс — 81151, 47006

[31 - 52]
Управление
и проектирование

74