

УДК 159.9.07

А.В. Глушкова, Н.А. Кора

**ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ**

*В статье представлено исследование такого психологического феномена современности как жизнестойкость, рассмотрены основные компоненты, формирующие основу данного понятия, и их влияние на адаптацию к работе преподавателей высшей школы в современной системе образования.*

*Ключевые слова: жизнестойкость, адаптация, программа формирования жизнестойкости, здоровый образ жизни.*

**FORMATION OF HARDINESS OF COLLEGE PROFESSORS**

*The article presents a study of a psychological phenomenon called hardiness. The article discusses the main components that form the basis of this concept and their impact on the adaptation to the work of college professors in the modern education system.*

*Key words: hardiness, adaptation, hardiness building program, healthy lifestyle.*

Условия современной жизни заставляют человека постоянно адаптироваться к различным переменам, которые приводят как к хорошему, так и плохому результату его жизнедеятельности. Так, например, появление современных технологий упростило жизнь человека, предоставив ему больше свободного времени для занятия другими делами, позволило быть на связи в любое время и в любом месте, но привело к появлению таких нежелательных последствий как ухудшение экологии, рост различных заболеваний и зависимостей, повышение уровня тревожности из-за непрерывного потока разнообразной информации. Как правило, молодые люди гораздо легче приспосабливаются к переменам, чем зрелые. Поскольку в группу трудоспособного населения входят люди до 60 лет, значит, достаточно большая ее часть будет не только трудно адаптироваться (в лучшем случае), но и сопротивляться переменам. А такие условия жизнедеятельности человека могут приводить к активному развитию стресса. Как противостоять стрессу, каким образом можно с успехом работать в условиях, близких к экстремальным и, наконец, какую стратегию жизни нужно выбрать, чтобы эффективно адаптироваться к изменяющимся жизненным обстоятельствам? [3].

Меняющиеся условия жизни, непрерывное повышение требований к человеку как специалисту заставляют его вырабатывать особые механизмы, помогающие адаптироваться в современной жизни и развивать в себе качества конкурентоспособного специалиста [6].

В исследованиях по психологии набралось немало информации о последствиях воздействия постоянно ускоряющегося ритма жизни, который является одним из главных факторов и причин стресса для человека, в которых описаны механизмы формирования личностей с деструктивными, невротическими и тревожными наклонностями. Однако в литературе недостаточно концепций, которые могли бы объяснить механизмы противостояния этим стрессам, сохранения здоровья и душевно-

го благополучия человека. Внутренним механизмом и компонентом личностного и профессионального развития можно считать такой психологический феномен как жизнестойкость.

Для психологической науки проблема жизнестойкости является новой и еще недостаточно изученной. Пока нет единства в определении этого понятия [5].

Сам термин «жизнестойкость» был введен Сальваторе Мадди и разрабатывался на пересечении экзистенциальной психологии, психологии стресса и психологии совладающего поведения. До сих пор в психологической науке нет единого видения и определения сущности данного понятия, поскольку значение его схоже с различными другими терминами, которые в разное время вводились в понятийный аппарат психологической науки и философии: «жизнеспособность» (Б.Г. Ананьев), «мужеество творить» (Р. Мэй), «зрелость» (Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн, Г. Олпорт).

С. Мадди был не только первым, кто начал оперировать новым понятием, он разработал и определенную модель жизнестойкости. В рамках этой модели жизнестойкость рассматривается как «те убеждения человека, которые помогают и позволяют ему оставаться активным и осознанным по отношению к своим проблемам, а также препятствуют появлению негативных последствий стресса». Анализируя жизнестойкость как систему убеждений человека, С. Мадди предложил четкий конструкт жизнестойкости, состоящий из трех компонентов: первый компонент – вовлеченность, убежденность человека в том, что вовлеченность в реальную действительность дает ему возможность найти в ней интересное и важное для себя; второй компонент – контроль, убеждение человека в том, что на результат происходящего в реальности может повлиять только борьба как выбор собственной стратегии деятельности в конкретной ситуации; третий компонент – принятие риска, убежденность человека: всё, что с ним происходит, необходимо для его развития, поскольку дает ему опыт как положительный, так и отрицательный. Согласно такому подходу, выраженность каждого компонента в итоге определяет общий уровень жизнестойкости. Чем выше показатели по каждому компоненту, тем эффективнее противодействие человека возникшим жизненным трудностям [4].

Практическое значение модели Мадди заключается в том, что автор рассматривает жизнестойкость не просто как психологический феномен, а как важный внутренний ресурс (установку), который человек может осмыслить и изменить с целью поддержания своего физического, психического и социального здоровья. Другими словами, жизнестойкость в концепции Мадди – это то, что придает человеческой жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах [7].

Как правило, стресс возникает на фоне множества причин. Это может быть врожденная слабость организма, плохой иммунитет, принципы и убеждения человека, неблагоприятные условия работы, неумение справляться со сложными ситуациями. Врожденные особенности и внешние факторы, как правило, не зависят от человека, но благодаря развитию жизнестойкости можно значительно смягчить их последствия.

В основе тренировки жизнестойкости лежит понятие, что убеждения не являются врожденными, а могут быть получены в течение всей жизни. Каждый человек может развить жизнестойкость [7].

Интерес к проблеме формирования и поддержания высокого уровня жизнестойкости преподавателя вуза связан с необходимостью оценки своих адаптационных способностей в условиях постоянно меняющихся стандартов и систем в образовании. Появление и внедрение в образование новых компьютерных технологий, – например, таких как электронная образовательная среда и информационно-коммуникационные технологии, приводят к переосмыслению значимости всего учебного процесса с точки зрения необходимости личного контакта преподавателя и студента. Такие изменения привычных условий работы вносят дезорганизацию в психическую деятельность педагога, возникает необходимость в новых психических реакциях на новые раздражители, предъявляемые изме-

нившимися условиями, для оптимального взаимодействия преподавателя с данной средой и эффективной деятельности в соответствии с произошедшими внешними изменениями.

Стоит отметить, что большую роль в трудности адаптации к современным технологиям играет возраст педагога. Образовательная среда – сфера деятельности, где значительную часть специалистов составляют преподаватели возраста выше среднего, а это люди, которые большую часть жизни проработали по старым стандартам и методикам. В связи с этим данная категория специалистов в большей степени подвержена физическому и психологическому стрессу, последствия которого, к сожалению, приводят к увольнению сотрудников с большим стажем и опытом работы. Разумеется, последствия технологических перемен в образовании затрагивают и молодых специалистов, так как увеличивается их нагрузка, преподавателю приходится больше времени проводить за работой с применением компьютерных систем, а это во многом плохо сказывается на здоровье и, кроме того, дополнительно не оплачивается. Результат – внутренние эмоциональные переживания и недовольство, ухудшение отношения к своей работе, которая из творческой постепенно превращается в механическую.

Специфика работы преподавателя заключается в том, что это труд умственный, требующий постоянного подкрепления и развития, а его производительность зависит в первую очередь от таких факторов как общее состояние здоровья человека, эмоциональное и психическое благополучие. Профессия педагога сопряжена с множеством ситуаций, вызывающих стресс. Основные хронические заболевания современности возникают на фоне эмоциональных переживаний, острого или хронического стресса. На основании исследования индивидуальной устойчивости человека к эмоциональному стрессу выявлено, что на из-за стресса формируются такие психосоматические заболевания как нарушение сердечной деятельности, артериальная гипертензия, язвенные поражения желудочно-кишечного тракта, иммунодефициты, опухолевые заболевания и неврозы. По оценкам некоторых западных экспертов, до 70% заболеваний связаны с эмоциональным стрессом. А как известно, по степени напряженности нагрузка преподавателя в среднем больше, чем у менеджеров и сотрудников банка, директоров и президентов различных корпораций, т.е. других профессионалов, непосредственно работающих с людьми. По данным НИИ медицины труда, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% преподавателей [5].

Такие обстоятельства являются сигналом для включения механизма регуляции и компенсации, конечным результатом действия которого может стать организация нового уровня психической деятельности в соответствии с изменяющимися принципами и условиями работы в образовательной среде, или, другими словами, включение механизма переадаптации. Переадаптация в данном случае может быть истолкована как процесс перехода из состояния устойчивой психической адаптации в привычных условиях в состояние относительно устойчивой адаптации в новых непривычных (измененных) условиях работы. Дело в том, что приспособление к новым условиям работы – достаточно долгий, требующий немало времени процесс, и, как уже было сказано, у людей с большим стажем и опытом работы этот процесс протекает особенно тяжело. Поэтому говорить сразу о полном и быстром восстановлении не совсем корректно. Говоря о проблеме переадаптации, необходимо иметь в виду, что данный процесс направлен на достижение адаптивности в экстремальных условиях, но под экстремальными условиями здесь нужно понимать не отдельные временные периоды трудоемкой работы, а измененные и непривычные условия работы преподавателя.

Как правило, на многих предприятиях наиболее перспективным направлением в работе по психологическому обеспечению и адаптации специалистов являются меры по снижению уровня влияния психогенных факторов и профилактика дезадаптивных состояний. Но в данном исследовании речь не пойдет о методах снижения уровня факторов, влияющих на психологическое и физическое состояние педагога, образовательная организация – это такая структура, которая сама не решает во-

просы организации своей системы, условия диктуют руководящие инстанции, а преподавателю приходится только принимать и подстраиваться под изменившиеся обстоятельства работы.

Однако с помощью развития основ жизнестойкости, предложенных американским психологом С. Мадди, при совмещении двух методик – исследования жизнестойкости и здорового образа жизни – можно предложить программу формирования жизнестойкости для преподавателя высшей школы. В основе тренировки жизнестойкости лежит понятие, что убеждения не являются врожденными, а могут быть сформированы в течение всей жизни. Каждый человек способен развить жизнестойкость. Тренировка преследует глубокое осознание стрессовой ситуации, нахождение путей и способов преодоления сложных обстоятельств, углубление трех компонентов жизнестойкости, а также восстановление жизненного тонуса личности [7]. Представленная ниже программа разработана автором статьи, за основу взяты исследования С. Мадди.

Программа формирования жизнестойкости преподавателя высшей школы:

1) расслабляющие практики (работа с дыханием и мышцами). Правильное, глубокое дыхание – это мощное оружие в борьбе со стрессом и одновременно простой и быстрый способ успокоиться, расслабить организм. Об этом знали еще в древности, не случайно во многих восточных практиках обучение новичков начиналось именно с постановки дыхания и азов медитации. Такие упражнения не требуют много времени и подготовки, их можно делать в любое время и в любом месте [7];

2) правильное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Однако это не только сбалансированный рацион, но и восполнение организма всеми необходимыми минералами и микроэлементами, в которых испытывают дефицит практически все население нашей страны. В настоящее время данная проблема ощущается достаточно остро в связи с огромным количеством разных заболеваний, которыми страдают не только взрослые, но и дети. Более того, пересмотрены многие положения о полезности и вредности различных препаратов и их дозировках. Для полноценного развития, жизнедеятельности и работоспособности человеку необходимо ежедневно получать такие микроэлементы как омега-3, витамин Д3, магний, кальций, йод, железо, которые способствуют поддержанию и улучшению физического и психического здоровья [8]. Чтобы противостоять стрессу, одного тренинга и консультаций с психологом недостаточно. Если у человека дефицит витаминов, он не сможет справиться со своим плохим психоэмоциональным состоянием, даже посещая различные психологические тренинги. Присутствие постоянного стресса, страха, тревожности, усталость, отсутствие интереса к жизни, тяжелое пробуждение по утрам с чувством того, что не хочется начинать новый день, – всё это указывает, что человек страдает дефицитом витаминов. Современная медицина предлагает множество возможностей для поддержания здоровья и здорового образа жизни, поэтому для каждого человека очень важно как можно больше времени уделять своему здоровью, тем более, что сейчас благодаря современным информационно-коммуникационным технологиям любую информацию можно получить в любом месте и в любое время. Единственный сдерживающий фактор, который может стать барьером для достижения данной цели – лень человека и его устаревшие взгляды и предрассудки относительно положительного влияния витаминных препаратов;

3) практика совладания (обучение решению проблем, исследование эмоциональных качеств личности, рассмотрение перемен как проблем, ожидающих своего решения, и извлечение пользы из этих проблем: наблюдение, мудрость, чтобы расти и развиваться как личности. Такая практика может проводиться с помощью различных тренингов и семинаров [2];

4) использование метода самоаутентичности посредством гавайской методики (хоопопоно). Эта практика, направленная на обретение гармонии и успеха во всех сторонах жизни – от здоровья и материального благополучия до духовного роста и просветления. Гавайский метод хоопопоно яв-

ляется практически самым легким способом достижения здоровья и благополучия, особенно если причина болезни лежала во внутренних негативных блоках.

В переводе с гавайского «хоопононо» означает «делать правильно» или «исправить ошибку». Среди множества эзотерических практик, доступных современному человеку, хоопононо выделяется своей простотой, с одной стороны, а с другой, – очень глубоким внутренним смыслом и духовностью. Этим она противопоставляет себя многим учениям, которые ориентированы на техническую сторону процесса, не уделяя должного внимания духовному росту, доверию к себе. Применение хоопононо не требует никаких усилий от практикующего, но с каждым шагом приближает его к внутренней гармонии. Гавайское учение позволяет решать не только собственные проблемы, но и помогать другим людям [9].

Хорошая жизнестойкость в психологии связана с хорошей регуляцией деятельности. Жизнестойкие убеждения должны быть отнесены к личностному потенциалу. Они приносят огромную пользу при планировании, когда необходимо ориентироваться в непонятной или новой ситуации, а также при возникновении сложностей, когда необходимо быстро выйти из кризиса без угрозы успеху деятельности.

На саморегуляцию воздействуют следующие механизмы жизнестойкости: работа с оценкой ситуации, выбор копинг-стратегий, т.е. стратегий совладания и практики жизнестойкости. Более того, повышение жизнестойкости позволяет проще переносить стресс, так как оно связано со здоровым образом жизни. Человек психологически готов к неприятным ситуациям, они не приведут к болезни [7].

Таким образом, основным звеном в системе работы по психологически устойчивому поддержанию высокого уровня жизнестойкости и обеспечению адаптации сотрудников образовательной организации являются диагностика, оценка адаптационных возможностей и использование программы формирования жизнестойкости. Адаптированность личности к новым условиям не означает автоматического принятия и одобрения всех перемен, которые случаются в процессе работы, хотя, с другой стороны, эффективность работы невозможна без устойчивой адаптации к условиям ее протекания и организации. Данное исследование не ставило целью подробно проанализировать мотивационную основу в работе преподавателя, в большей степени были предложены и исследованы компоненты, формирующие способность личности справляться с отрицательным воздействием стрессовых ситуаций в процессе постоянно меняющихся условий работы. Исследование взаимосвязей и взаимовлияния этих компонентов может быть перспективным направлением дальнейшей работы по созданию эффективной системы психологической адаптации и формированию жизнестойкости сотрудников, работающих в сфере образования.

---

1. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научных трудов. – Вып. 2 / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – С. 82-90.

2. Мадди, С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, № 6. – С. 85-112.

3. Одинцова, М.А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. – М.: Юрайт, 2018. – 299 с. (Серия: «Бакалавр. Академический курс»). – Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/B7B061BA-F583-4142-BD95-B941CD687DB6](http://www.biblio-online.ru/book/B7B061BA-F583-4142-BD95-B941CD687DB6).

4. Леонтьев, Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2011. – 680 с

5. Кабанченко, Е.А. Феномен жизнестойкости в отечественных исследованиях // Сб. статей по материалам XIII Междунар. науч.-практ. конф. – № 11(13). – М.: Изд-во МЦНО, 2017. – С. 103-106.

6. Климов, А.А. Поток и жизнестойкость организации // Психологический журнал. – 2012. – Т. 2, № 2. – С. 71-78. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/potok-i-zhiznestaykost-v-organizatsii>

---

7. Повышение жизнестойкости. Constructorus.ru 2014-2018. – Режим доступа: <https://constructorus.ru/samirazvitiye/povyshenie-zhiznestojkosti.html>

8. Калинин, С.Ю. Квартет здоровья – новая концепция современной медицины // Медицинский научно-практический журнал. – 2015 – № 12. Режим доступа: <https://www.lvrach.ru/2015/12/15436356/>

9. Хоопононо // Самопознание.ру, Путеводитель по тренингам, 2004-2018. – Режим доступа: <https://samopoznanie.ru/schools/hooponono/>