

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 159.95

**Г. В. Ванаква**

### ОСМЫСЛЕНИЕ СТУДЕНТАМИ ПОНЯТИЯ «ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ»

*В представленной статье обобщен многолетний опыт работы автора по проблеме «Жизнестойкости» студентов. В переходный период развития общества человек переживает кризис. Автор данной статьи представляет результаты экспериментального исследования студентов факультета социальной педагогики и психологии: осмысление студентами понятия «Жизнестойкость».*

*The article presents a summary of the author's research in the issue of «Students, Life Fortitude». It springs from the current social situation: an individual is suffering a crisis in the transitional period of a society development. The author presents results of the experimental study of the students of the Department of Special Pedagogy and Psychology, namely, the students, comprehension of the concept «Life Fortitude».*

В связи со сложностями в социуме человек вынужден приспособляться к нему. Это характерно и для Дальневосточного региона. Многие люди находятся в состоянии неуверенности, не хотят жить, уходят в суицид, так как не находят смысла жизни; другие испытывают потребность в поиске смысла жизни, ценностей; возникает проблема психологической поддержки людей, находящихся в отрицательном эмоциональном состоянии. Молодежь испытывает потребность в самоанализе, самопознании, самовоспитании. Прежде чем воспитывать себя, необходима потребность в этом, затем нахождение цели и построение программы саморазвития, а впоследствии – реализация программы. Для этого необходимы определенные знания, умения и навыки, умения преодолевать трудности, встречающиеся на пути, стойко переносить лишения и потери. Такое качество личности, как жизнестойкость, необходимо возвращать через осознание ценностей, желание это

свойство развивать системой тренингов и упражнений.

Так Г. С. Абрамова считает, что юность, границы которой 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.

Для того 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 придает устойчивость «Я», так необходимого для осуществления выбора между бытием и небытием? [1]

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. Наверное в самом общем виде ответ может быть дан такой: каждый человек в мире не лишний. Потенциально каждый человек – создатель нового, творец, говоря высоким стилем, самой жизни, так как обладает данной ему экзистенцией.

Юношеская рефлексия, оценивая все и вся, оценивая 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 мериллом ценности его жизни.

Самая интенсивная рефлексия и самая низкая удовлетворенность смыслом жизни характеризует людей моложе 25 лет [7; с. 108].

Жизнь человека состоит из решений и действий. Чтобы действовать, нужно выбирать, как лучше это сделать. Чтобы отправиться в путь – решить, в какой путь, 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 рвется жизнь чаще всего именно в этом тонком, уязвимом месте. Чтобы жить дальше, нужно решать, как жить. И мы повседневно решаем эту проблему. Решаем, потому что, не решив, не сделав выбора, мы не сможем двинуться дальше по ниточке жизни, которая вся из узлов.

Блокирование удовлетворения каких-либо жизненно важных потребностей является непосредственной психологической причиной, побуждающей расстаться с жизнью. Поводом для самоубийства всегда оказывается стрессовая ситуация. В стрессовой ситуации происходит искажение смыс-

лообразования. Единственным способом ликвидировать конфликт оказывается самоуничтожение.

Желание покончить с собой – очень часто типичный признак незрелости. Вместо решения проблем, разрешения конфликтов 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 тяжелые 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. Для Бетховена именно творчество оставалось ядром его личности.

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

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 [7; с. 313].

А гуманизм потому и гуманизм, что помогает другому выжить, а не умереть. Жизнь – это ценность.

Мы в своем исследовании сделали попытку проанализировать феномен «жизнестойкость» с точки зрения студентов.

С 2001 года по 2008 год нами было опрошено 520 студентов всех факультетов института очного и заочного отделений. Им были заданы вопросы:

- Что такое жизнестойкость? Ваша точка зрения.
- Нужна ли человеку жизнестойкость?
- Есть ли у Вас жизнестойкость? Оцените ее уровень по десятибалльной шкале.
- Какие ситуации Вы пережили в жизни, где помогла жизнестойкость?
- Кто Вам помог выйти из трудной ситуации?
- 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 студенты понимают этот феномен?

«Жизнестойкость – качество, присущее только очень сильным личностям, которые стойко выдерживают все удары судьбы» – Евгения П. 1 курс ПП;  
«Жизнестойкость – это такое волевое свойство человека, которое по-

зволяет ему оставаться разумным в различных ситуациях, то есть не соблазняться на легкие пути, а выдерживать и преодолевать трудности для достижения своей цели» – Алексей П. 1 курс ПП;

«По-моему мнению, жизнестойкость – это способность человека противостоять и выдерживать любые трудности, которые «поставила» перед ним жизнь» – Анастасия Н. 1 курс ПП;

«Я считаю, что жизнестойкость – 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. 2 курс ОЗО филологический факультет [5].

Таким образом, первичный анализ позволяет сделать следующий вывод: под жизнестойкостью студенты понимают индивидуальные особенности личности или их составляющие.

На вопрос «Нужна ли человеку жизнестойкость?» все студенты ответили положительно и многие давали достаточно полное обоснование этому. Следует отметить, что студенты заочного отделения более осознанно и глубоко интерпретируют значимость жизнестойкости для человека.

«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 сможет бороться, плывет по течению, впадает в депрессию, относится пессимистично ко всему окружающему» – Юлия М. 2 курс ОЗО филологический факультет.

Все студенты считают, что у них есть такое качество, как жизнестойкость. Оценивая уровень жизнестойкости по десятибалльной шкале: 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 один студент написал: «Не знаю».

Анализ ответов на поставленные вопросы позволил выделить те жизненные ситуации, которые по мнению студентов, 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: родителей, бабушек, дедушек и т. д.;
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 и 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 %).

Последующий анализ дает возможность объединить выделенные ситуации в 4 группы:

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

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

Так, одна студентка вспоминает: «Когда мне было 12 лет, в моей жизни появился «тиран», ему было 19 лет. Так получилось, что в его руках я была игрушкой, он владел и моей душой и моим телом. Смешно, но вечером меня насиловали, а днем я играла в куклы. Я никому не могла ни о чем рассказать, так как в милицию было идти стыдно, а родителям рассказать – у них обоих больное сердце. Все мои сверстники от меня отвернулись, я осталась одна. Не знаю, что со мной произошло, но через три года этого кошмара я вдруг стала сопротивляться, во мне проснулись уверенность, самоуважение, я привлекала своих сверстников на свою сторону, нашла единомышленников и сейчас живу нормальной жизнью. Я сумела в это время окончить школу с первым аттестатом в классе, поступить в институт. Хотя в душе остался глубокий след, но жизнь для меня не потеряла цвет. Много раз приходила в голову мысль о самоубийстве, но я слишком люблю жить, чтобы это сделать. Сейчас у меня есть парень. Мои друзья мне верны. И

мне без разницы мое прошлое. Теперь мой девиз: безвыходных положений не бывает. Я им часто пользуюсь в жизни». Надежда Т. Инфак. 4 курс.

«А пережила я немало. Все детские воспоминания сводятся к постоянным пьянкам отца и страданию мамы, тяжелой болезни младшего брата, которого я просто обожаю. Я пережила потерю ребенка на 3-м месяце беременности, ребенка желанного и уже любимого. Однако я нашла в себе силы справиться с этим. Эта потеря повлекла за собой негативное отношение свекрови, которую я все же стараюсь понять. Сталкиваясь с ее нежеланием помочь даже родному сыну, я просто прихожу в негодование. Но, переступив через все, мы с мужем стараемся жить своими силами». Настя Г.

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

Другое обоснование ситуации: «Проблемы с учебой: неудовлетворительная оценка на экзамене по философии. Скорее всего, причиной было неприятие философии как предмета, непонимание. Через неделю усиленной зубрежки вновь неудовлетворительная оценка, лишение стипендии как следствие, причем на других предметах я имел в течение всего процесса обучения только отличные и хорошие оценки. Давили злость, обида, желание бросить всю эту учебу. Но я нашел силы посидеть за тетрадками еще неделю и наконец-то сдал экзамен на удовлетворительную оценку». Дмитрий Д. Геофак. 3 курс.

«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 когда преподаватель поставил «3», то потом 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 3 операции. Естественно, мать в больнице, отец пьет, а нас, детей, осталось на руках у бабушки трое, я – старшая сестра, есть еще младшая и старший брат. Но от брата помощи никакой не наблюдалось, и все заботы по дому, плюс отвести, забрать сестру из детского сада лежали на моих плечах и т. д. Я думаю, что с этого момента в моей жизни стала проявляться моя жизнестойкость». Нина А. 1 курс Геофак.

«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, нет, а

потому что хоть раз в жизни, но бывает ситуация, где только твое решение окажется верным и правильным» [5].

Особенно это качество проявляется в экстремальных жизненных ситуациях. Когда решение нужно принимать в считанные минуты, а порой и секунды. Так же это качество может помочь человеку выйти из кризиса, когда человек стоит перед выбором жизни и смерти.

Поэтому очень важно возвращать в человеке жизнестойкость с ранних лет. Для этого нужно в ребенке 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 все-таки любовь к жизни, которая помогает как в экстремальных, так и эмоционально кризисных ситуациях». Евгения К. 4 курс Матфак.

«Я сам из поселка Бира. Однажды у нас случилась трагедия: взорвались склады со снарядами и с разными видами оружия. Всех людей начали эвакуировать, все плакали: в основном женщины и старики. Было понятно, что они не хотели уезжать с насиженных мест, они не хотели потерять все в одну секунду. Это могло бы произойти, все 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, все будет хорошо, и я думаю – это помогало. Я считаю, что я справился с этой проблемой и помог пережить с легкостью этот ужас другим людям». Александр К.

«В 1994 г. на Курильских островах я пережил 12-ти бальное землетрясение, потеряв за первую ночь практически половину своего класса, с которым пришлось учиться. А взрослея необходимо было создавать для себя свои определенные жизненные концепции. Далее описывать просто нет желания (считаю, что вы меня поймете)». Александр Г.

Таким образом, краткий анализ ситуаций, которые пережили студенты, позволяет утверждать, что многие из молодых людей самостоятельно выходили из них, но некоторым нужна помощь со стороны близких.

При ответе на вопрос: «Кто Вам помог выйти из трудной ситуации?» 50 % ответили: «сам»; 25 % – «помогли родители, сестры, 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?», студенты выделили следующие: оптимизм, са-

мостоятельность, целеустремленность, сила воли, 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 ВУЗе?» 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 проведенного исследования позволяет утверждать, что изучение первокурсников по определенным личностным психодиагностикам поможет выявить уровень тревоги студентов, их оптимизм, умение принимать решения, преодолевать трудности. На основе анализа полученных результатов появилась возможность выявить «группу риска», с которой в дальнейшем необходимо проводить профилактическую, тренинго-консультационную работу по повышению уровня жизнестойкости личности.

Смысл психологической службы в Вузе:

– оказать психологическую помощь (поддержку) студентам, ощущающим неуверенность, тревожность, неуспех, разочарование, комплекс неполноценности;

– разработать программу личностного роста, используя данные личностного потенциала;

– реализовать программу через систему тренингов и упражнений, консультаций, профилактической и просветительской деятельности [5].

## Литература

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология. // Деловая книга. – Екатеринбург, 1999. – 621 с.
2. Абрамова Г. С. Психология человеческой жизни – М.: Академия, 2001. - 224 с.
3. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 300 с.
4. Бурлачук А. Ф., Кржова Е. Ю. Психология жизненных ситуаций: учебное пособие. – М.: Издательство Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.
5. Ванакова Г. В. Становление жизнестойкости молодежи: региональные аспекты: монография. – Биробиджан: Изд-во ДВГСГА, 2008. – 137 с.
6. Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов: – М., 1979.
7. Карандашев В. Жить без страха смерти. – М.: Смысл, Академический проект, 1999. – 313 с.
8. Руководство практического психолога: психологическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. // Под ред. И. В. Дубровиной. – М.: Академия, 1995. – 170 с.