

Динамически в жизненном цикле человек и окружающая среда обитания постоянно непрерывно взаимодействуют и образуют единую действующую систему «человек-среда обитания», в которой человек реализует свои физиологические и социальные потребности.

Формы деятельности разнообразны и идеальным результатом любой психологической деятельности должна быть её полезность для жизнедеятельности человека, гармония психологической картины мира индивида, социальная адаптация в изменяющейся среде, психологический баланс.

На основании вышеизложенного можно предположить что развитие теоретических и прикладных научных областей позволяет обобщить и синтезировать и обозначить следующие концепции:

1. Системность и комплексность закономерностей развития и эволюция существования социума позволяют выделить социальную психическую систему, политическую психическую систему и т. д.

2. Системность и комплексность закономерностей развития психологической науки и эволюция человека позволяют выделить индивидуально-психологическую жизнедеятельность, информационно-психологическую жизнедеятельность и политическую психологическую жизнедеятельность в рамках различных психологических систем [5].

Литература

1. Душа человека и животных: лекции профессора гейдельбергского университета профессора В. Вунда / пер. с немец. Е.К. Кеймница. СПб., 1865.

2. Николайкин Н.И. Экология. 6-е изд. испр. М.: Дрофа, 2008.

3. Лебон Г. Психология толпы: Душа толпы. М.: Ин-т психологии РАН; изд-во «КСП+», 1999.

4. Электронный ресурс <http://ru.wikipedia.org> (дата обращения: 15.10.2012).

5. Сошина О.Н. Психология управления коммуникациями в жизнедеятельности человека. Коммуникации в социальной и профессиональной деятельности: монография. СПб.: Изд-во «Лайф-принт», 2012.

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КУРСАНТОВ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ГПС МЧС РОССИИ (РЕЗУЛЬТАТЫ КОМПЛЕКСНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ)

Е.А. Горская, кандидат психологических наук;

И.В. Чернова. Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России

Рассмотрен важный аспект личностного потенциала – жизнестойкость, приведены данные о выраженности компонентов жизнестойкости у курсантов университета ГПС МЧС России с 1 по 4 курс. По результатам мониторинга выполнен анализ исследований, прослежена динамика формирования жизнестойкости от младших к старшим курсам.

Ключевые слова: жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска, курсанты университета ГПС МЧС

HARDINESS OF CADETS OF SAINT-PETERSBURG UNIVERSITY OF STATE FIRE SERVICE OF EMERCOM OF RUSSIA (RESULTS OF INTEGRATED RESEARCH)

E.A. Gorskaya; I.V. Chernova. Saint-Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia

This article presents the results of a complex research the hardiness of cadets of Saint-Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia. Hardiness is an important aspect of personal potential. Traces the dynamics of formation of hardiness from first to last courses.

Key words: hardiness, commitment, control, challenge, cadets

В последнее время актуальным становится исследование такого феномена, как жизнестойкость личности. Понятие жизнестойкости относится к категориям психологии личности – это фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, – это то, что он может изменить и переосмыслить, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах.

Направления изучения жизнестойкости разнообразны: изучается содержание этого феномена, выраженность компонентов у разных групп, связь с индивидуально-психологическими особенностями личности. Идет поиск и решение практических задач по формированию и повышению жизнестойкости в условиях современного мира.

Существует ряд исследований, посвященных формированию жизнестойкости в студенческом периоде, который считается в психологии центральным периодом становления человека, личности в целом, проявления самых разнообразных интересов, среди которых профессиональные интересы являются важнейшими [1].

В исследовании, которое проходило на базе Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России, принимали участие курсанты факультета экономики и права с 1 по 4 курс (196 человек).

На первом этапе была поставлена цель: исследовать формирование жизнестойкости и ее компонентов на разных курсах обучения с помощью «Теста жизнестойкости» Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой.

В данной статье приводятся результаты качественного анализа полученных данных.

Жизнестойкость включает в себя три сравнительно автономных компонента: *вовлеченность, контроль и принятие риска*.

Мадди (*Maddi*, 1998 г.) подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости [2].

Рассмотрим результаты с позиции выраженности каждого из компонентов жизнестойкости курсантов.

Первый компонент жизнестойкости – *вовлеченность (commitment)* определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности»[3]. Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. Он постоянно занят, и это ему нравится, работает с удовольствием, старается быть в курсе всего происходящего, любит знакомиться с новыми людьми. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отверженности, ощущение себя «вне» жизни. Такой человек пассивен, чувствует бессмысленность своей деятельности, поэтому ему не хватает упорства закончить начатые дела, ему трудно сближаться с новыми людьми.

Как видно из рис. 1, на первом курсе высоким уровнем вовлеченности обладают 53 % курсантов. Это можно объяснить тем, что первокурсники заинтересованы в своем обучении, они включены в разнообразные виды деятельности, им интересен новый опыт. Чем больше курсант посвящает времени университетской деятельности и чем больше он погружен в эту деятельность, тем выше его вовлеченность.

Студенты с высокой степенью вовлеченности, с точки зрения Ньюмана, совершают психологическое инвестирование в свое обучение. Они испытывают гордость не только при получении высоких оценок как формальных индикаторов успеха, но и при понимании материала и использовании его на практике, в жизни [4].

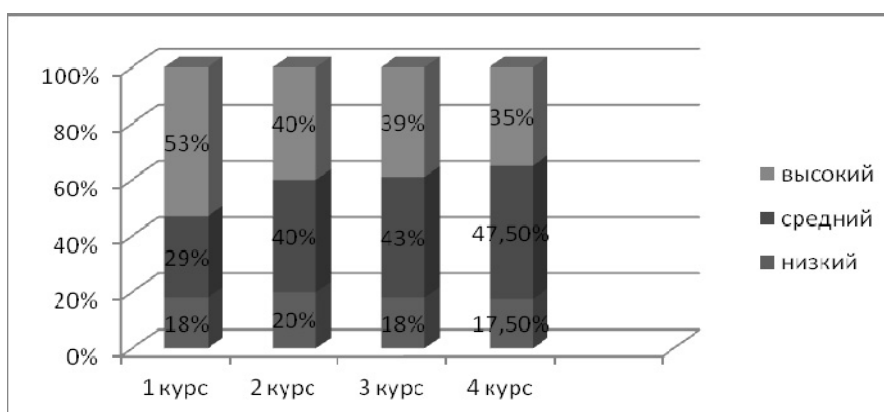


Рис. 1. Результаты исследования уровня вовлеченности курсантов по курсам

Необходимо обратить внимание на результаты по низкому уровню вовлеченности. На каждом курсе 18–20 % курсантов имеют низкий уровень вовлеченности, что может свидетельствовать об отсутствии стремления состояться в своей профессии.

Второй компонент жизнестойкости – *контроль (control)* представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован [3]. Контроль – это путь борьбы, в результате которой можно влиять на последствия происходящих вокруг событий.

Человек контролирует ситуацию настолько, насколько это необходимо, ставит труднодостижимые цели и стремится их реализовать, причем уверен в том, что сможет воплотить в жизнь все, что задумал, упорен и настойчив, уверен в том, что может влиять на результаты происходящего вокруг. При высоком уровне контроля человек стремится сам справляться с трудностями. В целом такой человек чувствует себя хозяином жизни. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности.

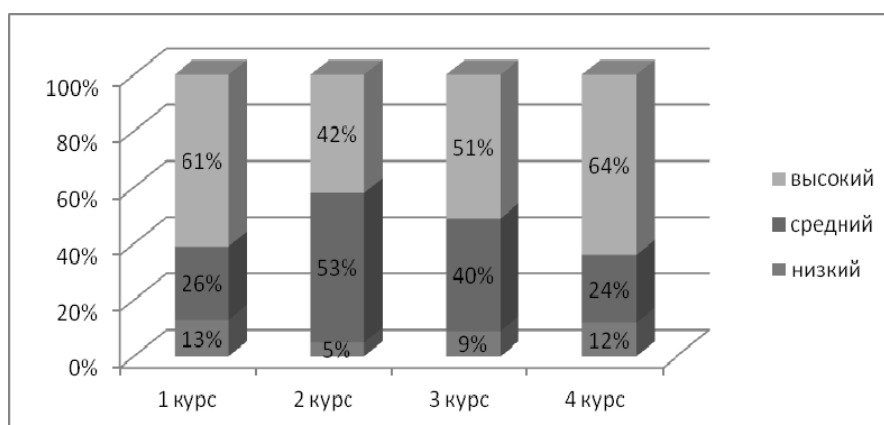


Рис. 2. Результаты исследования уровня контроля курсантов по курсам

На рис. 2 видно, что высоким уровнем контроля обладают более половины обучающихся курсантов 1, 2 и 4 курсов. Достаточно выражен и средний уровень контроля, его процент наиболее высок у курсантов второго курса.

Такие люди активно преодолевают трудности, стараются не сдаваться. Однако, их уверенность в собственных силах не непоколебима, они могут опустить руки перед лицом трудностей.

На втором курсе всего 5 % курсантов имеют низкий уровень контроля, что выгодно отличает их от курсантов-первокурсников (13 %) и курсантов 3, 4 курсов (9 % и 12 % соответственно).

Человек с низким уровнем контроля считает, что от его усилий мало что зависит в жизни, ощущает свою беспомощность и легко сдается на милость судьбы.

Третий компонент жизнестойкости – *принятие риска (challenge)* – убежденность человека в том, что все, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Такой человек любит неожиданности, они дарят ему интерес к жизни и охотно берется воплощать даже самые смелые идеи. В противоположность этому – мечты о размеренной спокойной жизни, сожаления о прошлом, ощущение того, что жизнь проходит мимо, раздражительность по поводу резких перемен.

Принятие риска – это достижение мудрости при обучении на собственном опыте, позитивном или негативном, и удовлетворение этой мудростью.

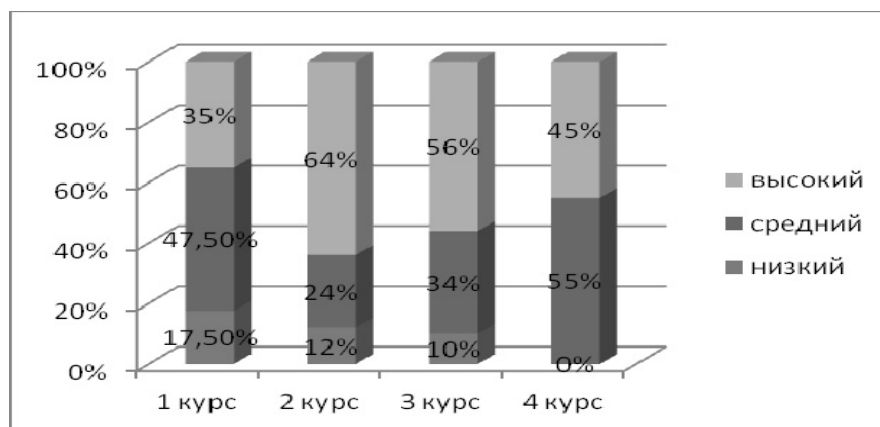


Рис. 3. Результаты исследования уровня принятия риска у курсантов по курсам

На рис. 3 можно видеть результаты исследования уровня третьего компонента жизнестойкости. На первом курсе людей с низким уровнем принятия риска 17,5 %. При низком принятии риска человек стремится к неизменности, стабильности в жизни, простому комфорту и безопасности. Он не готов рисковать: цена ошибки для него выше, чем шанс достичь результата.

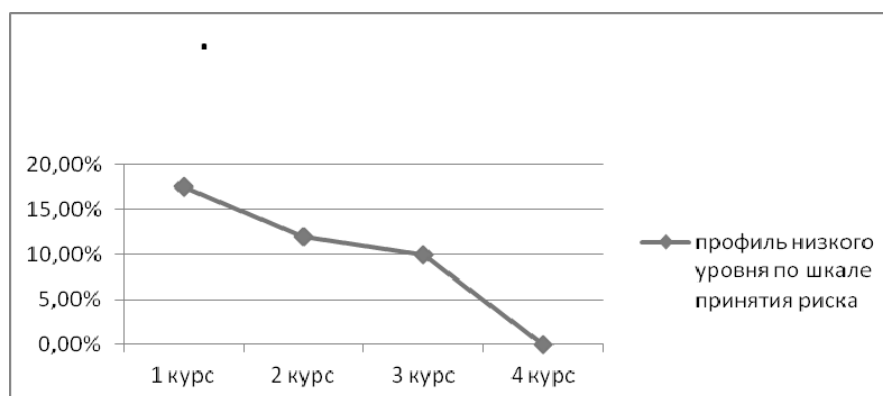


Рис. 4. Профиль низкого уровня по шкале принятия риска

На рис. 4 показан профиль низкого уровня по шкале принятия риска, можно видеть тенденцию к понижению от первого к четвертому курсу.

45 % курсантов 4 курса обладают высоким уровнем по шкале «принятие риска», что характеризует их как людей, готовых действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, рисковать, рассматривая жизнь как способ приобретения опыта. При среднем уровне принятия риска (55 %) люди готовы рисковать и совершать ошибки, однако их авантюризм

имеет серьезные ограничения: в стрессовой или рискованной ситуации они могут поддаваться панике, принимать решения случайно или оттягивать принятие решения.

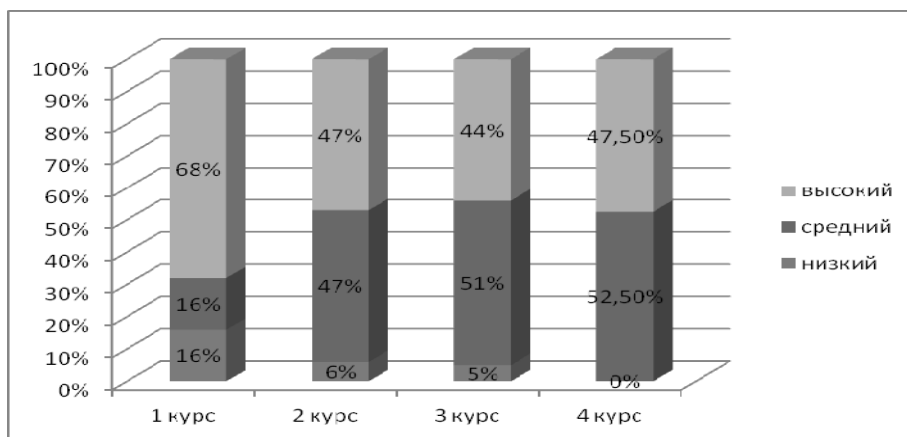


Рис. 5. Результаты исследования уровня общей жизнестойкости курсантов по курсам

Курсанты с высокой жизнестойкостью стремятся руководствоваться в своей жизни неким идеальным образом мира, что позволяет им абстрагироваться от трудностей и сформулировать четкие цели своей будущей жизни, направляющие активность, креативно находя в них новые ресурсы для продвижения к желаемому будущему.

Исследования показали, что по шкале «Общая жизнестойкость» курсантов с высоким уровнем: 68 % на 1 курсе, 47 % на 2 курсе, 44 % на 3 курсе и 47,5 % на 4 курсе.

Можно предположить, что в условиях профессионального обучения необходимо рассмотреть жизнестойкость как ресурс адаптации. Это хорошо видно по результатам курсантов-первокурсников, 50 % которых относятся к группе высокой и нормальной адаптации. Такие лица достаточно легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро устанавливают отношения в коллективе, быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Как правило, они не конфликтны и обладают высокой эмоциональной устойчивостью.

В процессе обучения наблюдается снижение количества курсантов с низким уровнем от первого к четвертому курсу: с 16 % до 0 % соответственно. Жизнестойкость формируется в течение жизни. Это система убеждений, которая может быть развита с закреплением достигнутых позитивных изменений [3].

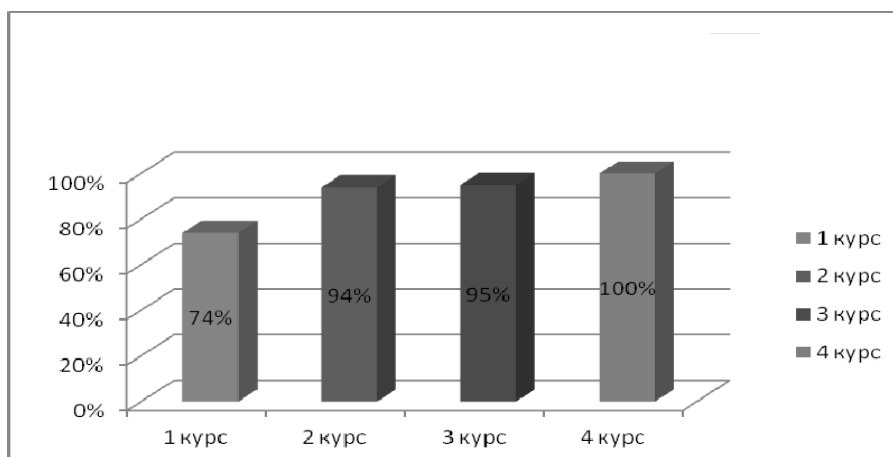


Рис. 6. Рейтинг общей жизнестойкости по курсам (высокие и средние значения)

Курсанты четвертого курса обладают высоким и средним уровнем общей жизнестойкости, способны и готовы заинтересованно участвовать в ситуациях повышенной сложности, контролировать их, управлять, уметь воспринимать негативные события как опыт и успешно справляться с ними.

На первом курсе 74 % курсантов имеют средний и высокий уровень, жизнестойкость выступает как адаптационный механизм. На втором курсе происходит встраивание, вживание в систему вуза и уже 94 % курсантов имеют средний и высокий уровень жизнестойкости. На третьем курсе, в данный возрастной период, когда курсанты переживают свое становление через наложение ряда кризисов: возрастные кризисы; кризисы индивидуальной жизни; кризисы профессионального обучения, экзистенциальные и т. д., мы наблюдаем рост среднего и высокого уровня общей жизнестойкости – 95 % [1]. На четвертом курсе 100 % курсантов имеют высокий и средний уровень общей жизнестойкости.

По результатам исследования жизнестойкости курсантов университета ГПС МЧС можно предположить, что это качество человека может выступать как адаптационный механизм в условиях профессионального обучения, оно может формироваться и быть важным личностным ресурсом.

Литература

1. Логинова М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореф. дис. ... канд. псих. наук. М., 2010.
2. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment, 1994.
3. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
4. Newmann F. Student Engagement and Achievement in American Secondary Schools. Madison: Teachers College Press, 1992.

ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ К ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ВЫГОРАНИЮ У СОТРУДНИКОВ ФЕДЕРАЛЬНОЙ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА КАК ФАКТОР БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ

А.В. Шленков, доктор психологических наук, доцент;

И.С. Тыдыкова;

Е.Л. Соколова. Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России

Рассмотрена проблема эмоционального выгорания сотрудников Федеральной противопожарной службы (ФПС), работающих в условиях Крайнего Севера. Проанализированы природные и климатические факторы, а также личностные качества сотрудников, влияющие на степень выгорания. Даны рекомендации по снижению влияния экстремальных условий на здоровье сотрудников.

Ключевые слова: Крайний Север, эмоциональное выгорание, сотрудники ФПС

FORMATION OF RESISTANCE EMOTIONAL BURNOUT AMONG THE FEDERAL FIRE SERVICE IN THE FAR NORTH AS A FACTOR OF SAFETY OF THE PERSON

A.V. Shlenkov; I.S. Tydykova; E.L. Sokolova. Saint-Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia

The problem of burnout employees of the Federal Fire Service, working in the Far North. Analyzed the natural and climatic factors as well as the personal qualities of employees, affecting the degree of burnout. The recommendations for reducing the effects of extreme conditions on the health of employees.

Key words: the Far North, emotional burnout, the Federal Fire Service officers