

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»  
Гуманитарно-педагогический институт  
Кафедра «Теоретическая и прикладная психология»  
37.04.01 Психология  
направленность (профиль) «Организационная психология»

## МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

на тему: Гендерные особенности жизнестойкости педагогов

Студент А.О. Стороженко  
(И.О. Фамилия) \_\_\_\_\_ (личная подпись)

Научный  
руководитель к.псх.н., доцент Е.А. Денисова  
(И.О. Фамилия) \_\_\_\_\_ (личная подпись)

Руководитель  
программы д.псх.н., профессор Г.А. Виноградова  
(ученая степень, звание, И.О. Фамилия) \_\_\_\_\_ (личная подпись)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

### Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.псх.н., доцент Е.А. Денисова  
(ученая степень, звание, И.О. Фамилия) \_\_\_\_\_ (личная подпись)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Тольятти 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ.</b> .....	8
1.1. Жизнестойкость как научная проблема в зарубежной психологии.....	8
1.2. Проблема жизнестойкости в отечественной психологической науке.....	25
1.3. Гендерные особенности жизнестойкости.....	50
<b>Выводы по первой главе</b> .....	59
<b>ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ГЕНДЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПЕДАГОГОВ.</b> .....	61
2.1. Организация и методы исследования. ....	61
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования гендерных особенностей жизнестойкости педагогов.....	63
<b>Выводы по второй главе</b> .....	81
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	84
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	86

## ВВЕДЕНИЕ

### **Актуальность исследования.**

Экономическая неустойчивость, политическая нестабильность, дезинформированность, демографические процессы в обществе, являются в наше время связующим звеном, своеобразной цепью стрессообразующих факторов в социальной среде, в организации, семье и в обществе в целом.

Нарастающая высокими темпами дифференциация населения, безработица, появление на рынке труда беженцев и вынужденных переселенцев, занимающих рабочие места, сложная демографическая ситуация, стали своеобразными причинами привлечения внимания в науке к проблеме жизнестойкости и стрессоустойчивости личности в обществе.

Жизненно-важные процессы и условия, в которых живет современный человек, по праву на сегодняшний день можно назвать экстремальными, стимулирующими развитие стресса. Здесь жизнестойкость выступает как основа, фундамент, способствующая формированию защитных механизмов преодоления трудностей, формирующая готовность человека и общества стратегически действовать и мобилизоваться в тяжелых жизненных ситуациях.

Социальная среда выдвигает свои требования к современному человеку – он должен быть в первую очередь конкурентоспособным, коммуникабельным, толерантным, целеустремленным, социально зрелым, умеющим жить полноценной жизнью и развиваться в социуме за счет своего основополагающего качества – силы духа и самосознания. Жизнестойкость относится к особенному классу личностных и индивидуальных характеристик человека, которые по праву можно считать связанными с духовными, ценностными и нравственными характеристиками личности. Они определяют такие ориентиры и личностные качества человека как – понимание смысла жизни, добродетельность, наличие социального интереса,

мотивированность на достижение поставленных целей, следование принципам веры, оптимизма, любви и самоотдачи.

Феномен жизнестойкости включает в себя эмоционально насыщенное понятие слова «жизнь» и психологически актуальное свойство «стойкость».

Жизнестойкость как качество представляет собой своеобразную базу, помогающую перерабатывать стрессовые воздействия и трансформировать негативные впечатления в новые возможности.

Изучение жизнестойкости у педагогов дополнительного образования и педагогов общеобразовательной школы представляется особенно актуальной в наше время, так как профессии направленности «человек-человек» относятся к разряду стрессогенных и требуют в работе четкости, внимательности, отзывчивости, человеколюбия, мудрости, огромного терпения и симпатии к людям.

Профессия педагога сопряжена с множеством ситуаций, способствующих вызвать стресс и даже дистресс. При этом каждый педагог, демонстрирующий готовность к адаптации к инновациям и другим изменениям в профессиональной деятельности, готовность к постоянному самообразованию и практической деятельности, обладающий хорошим физическим и психическим здоровьем и собственно, жизнестойкостью, легче справляется с любой стрессовой ситуацией в профессиональной деятельности.

Очень часто требования, предъявляемые педагогам, связаны с готовностью педагогов к инновационной деятельности, стрессоустойчивостью, могут наталкиваться на барьеры, обусловленные страхом каких-либо изменений, воспринимаемых как деструкции, препятствующие качественному выполнению деятельности и негативно сказывающиеся на развитии личности педагога и его здоровье.

Таким образом, жизнестойкость как личностное образование, является крайне актуальной характеристикой педагога в новых изменяющихся условиях.

**Цель исследования:** изучить гендерные особенности жизнестойкости педагогов (дополнительного образования и педагогов общеобразовательной школ).

**Объект исследования:** жизнестойкость личности как социо - психологический феномен.

**Предмет исследования:** гендерные особенности жизнестойкости педагогов.

**Гипотеза исследования:** Мы предполагаем, что существуют общие и специфические особенности жизнестойкости у педагогов-мужчин и женщин:

- так, жизнестойкость мужчин-педагогов характеризуется высокими показателями включенности, контроля и принятия риска, в то время как жизнестойкость женщин характеризуется выраженностью одного или двух ключевых параметров (включенности, контроля и принятия риска);

- высокая жизнестойкость и мужчин и женщин-педагогов связана с конструктивными копинг-стратегиями в стрессовых ситуациях; неконструктивные стратегии сочетаются с более низкими показателями жизнестойкости;

- выраженность копинг-стратегий у мужчин и женщин-педагогов будет различной и может отражать половую специфику поведения в стрессовых ситуациях.

**Задачи исследования:**

1. Осуществить теоретический анализ проблемы жизнестойкости в отечественной и зарубежной психологической науке.
2. Эмпирически выявить гендерные особенности жизнестойкости педагогов (дополнительного образования и педагогов общеобразовательной школы).
3. Осуществить сравнительный анализ параметров жизнестойкости, выявить общие и специфические черты у мужчин и женщин-педагогов.

4. Используя методы математической статистики, установить взаимосвязь параметров и характеристик жизнестойкости с копинг-стратегиями респондентов.

**Теоретической и методологической основой работы** выступили:

деятельностный подход, обозначенный в работах Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна; принцип системности, разработанный и описанный в трудах П.К. Анохина, Б.Ф. Ломова, В.С. Мерлина и др.; принципы детерминированности развития личности средовыми (социальными) условиями и содержанием деятельности. В работе использовалась концепция жизнестойкости С. Мадди.

**Методы и методики исследования:**

В работе используются методы теоретического анализа, а также методы эмпирического исследования (тестирование). Для обработки и интерпретации полученного в эмпирическом исследовании материала применяются математические и статистические методы (t-критерий, корреляционный анализ (программа SPSS 11.5)). С целью диагностики жизнестойкости личности мужчин и женщин-педагогов применялся тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации А.Леонтьева, Рассказовой), опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса, а также опросник совладания со стрессом (в адаптации Гордеевой-Осина).

**Эмпирическая база исследования:**

1. Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Дом учащейся молодежи «Икар» г.о. Тольятти.
2. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти "Школа № 85".

В исследовании приняли участие 52 человека, из них 25 мужчин-педагогов и 27 женщин, работающих в системе общего и дополнительного образования.

**Практическая значимость** исследования обусловлена возможностями использовать полученные результаты для организации тренинговой работы, способствующей повышению отдельных параметров жизнестойкости и в целом жизнестойкости. Данные исследования также могут быть использованы при подготовке научных и методических материалов, при разработке индивидуальных программ, способствующих развитию данного образования.

Проблема жизнестойкости личности в стрессовых ситуациях набирает обороты и становится особенно первостепенной и актуальной для научного осмысления и изучения, дальнейшее исследование жизнестойкости личности не вызывает сомнений и даже делает данный вопрос приоритетным в ряде других жизненно важных и актуальных составляющих.

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

## 1.1. Жизнестойкость как научная проблема в зарубежной психологии

Феномен жизнестойкости является одним из главных личностных качеств в жизни человека, так как устойчивость выполняет функцию охраны личности от дезинтеграции и личностных расстройств. Жизнестойкость является основой внутренней гармонии, полноценного психологического здоровья и высокой работоспособности. Феномен (греч. *phainomenon* – являющееся) – понятие, означающее явление, данное нам в опыте. Человек обнаруживает жизнестойкость в определенных ситуациях вне зависимости от знаний и пониманий этой данности.

Актуальность. Изучение проблемы жизнестойкости актуальна тем, что в жизни каждого из нас неизбежно встречаются трудности, как следствие сложного взаимодействия с окружающим миром, и каждый человек справляется с ними по-разному: одни получают психологические травмы, другие же, преодолев трудности, не только сохраняют здоровье, но и растут личностно, расширяя свои адаптационные возможности. Людей, которые "не сломались" в трудную минуту и пошли дальше, высоко подняв голову, можно по праву назвать жизнестойкими.

Еще во время античности в философских учениях проблема устойчивости человека перед жизненными трудностями была особо значима и очень актуальна. Философы школы стоиков (Зенон, Сенека, Эпиктет, Марк Аврелий) считали разумную природу человека и необходимость *стоического отношения* к происходящим событиям, которые уже не зависят от человека. В учении стоиков поднимался важный вопрос о возникновении эмоциональных переживаний человека, связанных не с происшедшими событиями, а именно с отношением к этим событиям. Установка работала на

то, что никакие невзгоды не могут причинить вред человеку против его воли.

Рассматривая вопросы отношения к миру, проблемы возможностей и ограничений человека в этом мире, философы-стоики подчеркивали значение *индивидуального выбора*, а также значение для человека приближения к добродетельной жизни. Философы-стоики отмечали важность формирования добрых *привычек*, где указывали на необходимость отвечать на события *разумом*, а не эмоциями. Они также занимались вопросами возможностей и ограничений человека в этом мире.

В научных учениях стоиков была отмечена важная роль *социального компонента* в жизни человека - осознание человеком своего вклада в ценность мирового целого, вопроса *долга* как принятия на себя решения жизненной задачи и ее исполнения согласно своим способностям.

Стоит подчеркнуть, что известные представители стоицизма в описании потомков являлись жизнестойкими людьми. Эпиктет (50 г. н. э. – 125 г. н.э.) на удивление современников отличался юмором и спокойствием. Он сосредоточил все свое внимание на практической стороне философии, философия для него стала всей его жизнью, а себя он позиционировал - учителем добродетельной жизни. Марку Аврелию (121 г. н. э. – 180 г. н.э.), императору Рима, автору возвышенно этического трактата «Размышления», удалось выстраивать свою жизнь, в неблагоприятных обстоятельствах, в полном согласии с предписаниями своей книги «мыслей самому себе» [1].

Философия жизни явилась предшественницей экзистенциализма – философии существования. Экзистенциализм не является ни определенной философией, ни учением, он направлен на мышления, которое в центр своего рассмотрения ставит человеческое существование. В нашем современном мире существует такое направление философии как *экзистенциализм*, он дает возможность человеку понять смысл неопределенности, задуматься о ее парадоксальности, и именно она способна пройти путь преодоления через *решительность* человека (С. Кьеркегор, Ж.-П. Сартр, А. Камю).

Причины, которые явились толчком к развитию экзистенциализма:

- Кризисы разной (нравственной, экономической и политической) направленности, которые сыграли свою непосредственную роль до и во время мировых войн.
- Скоротечное развитие науки и техники, разработка и использование тех технических достижений, которые наносят неисчислимый вред человеку (совершенствование военной техники, автоматы, пулеметы, мины, бомбы, применение отравляющих веществ в ходе боевых действий и т.д.);
- Научные достижения в военной сфере – разработка и использование ядерного оружия, что увеличило опасность массовой гибели человечества. Грядущая на землю экологическая катастрофа, о которой так часто говорят СМИ.
- Пропагандирование и навязывание жестокости, бесчеловечность, идущая еще из времен мировых войн, которая принесла за собой ни с чем несравнимую боль потерь близких и незабываемых жизненных переживаний.
- Навязывание и внедрение тоталитарных режимов, которые несут функцию подавления человека как личности;
- Бессилие человека перед природой и перед техногенным обществом.

*Проблемы, рассматриваемые экзистенциализмом:*

- ✓ Понимание человека как личности, его уникальность в этом, его чувства, глубина этих чувств, глубина переживаний и тревог надежд и свершений. Определение места человека в этой жизни;
- ✓ Проблема внутреннего выбора – непосредственного поиска своего «Я»;
- ✓ Проблема выбора своего места в этой жизни, проблема неопределенности, отчуждения, ненужности человека, для которого государство и общество в целом стали для него чужими, что, безусловно, мешает процессу социализации в данной среде. Проблема одиночества, заброшенности человека – человек одинок в окружающем мире;
- ✓ Проблема одиночества и бессмысленности жизни.

Классиками экзистенциальной философии XX века являлись немецкие философы - М. Хайдеггер, К. Ясперс, французские писатели Ж.-П. Сартра, А.

Камю. В России корни философии экзистенциализма идут из учений русских философов Н. А. Бердяева и Л. И. Шестова.

Как философское течение экзистенциализм неоднороден, он разделен на экзистенциализм религиозный (Н. Бердяев, Л. Шестов, К. Ясперс) и экзистенциализм атеистический (Ж.-П. Сартр, А. Камю, М. Хайдеггер) [1,2].

Для проведения анализа человеческой жизни экзистенциалисты вывели ряд понятий, которые смогли описать определенные состояния человека – это понятия надежды, отчаяния, озабоченности, ответственности, понятие выбора, смерти, вины, греха страха т.д. Наш быт представлен перед взором исследователя как поток определенных переживаний, в этот поток вовлечен и сам исследователь, а из этого следует, что он не только видим для него, но и живет в нем.

Определение *существование* в экзистенциализме – это определенное одно целое субъекта и объекта, где направленность субъекта вовне, открытость перед иным и движение к этому иному. Согласно религиозным понятиям экзистенциализма - этим иным определен Господь Бог, и к Богу тянется личность, наделенная собственной свободой. У атеистов иное выступает как Ничто - это непосредственно дает понимание тому, что человек занимается самосозданием не осознавая этого – спонтанно, выбирая и определяя свою личную свободу.

В нашем мире, перед человеком существует море возможностей, исходя из которых, он сам должен сделать свой выбор. Конечно, он несет непосредственную ответственность за свой выбор, а определенную ношу – такую как ответственность нести тяжело, давая отчет в том, что, «самосозидая», творишь других и можешь повлиять и на весь мир в целом. Человек осознает, что он «заброшен» в мир, где в постоянном прогрессе все вокруг развивается модернизируется и растет, но и имеет свой конец – осознавая факт неизбежной смерти. Безусловная сущность человека – его смертность, а значит, конечность экзистенции. И, несомненно, этой конечности экзистенции, которая имеет непрерывную связь между

рождением и смертью, уже достаточно, дабы превратить нашу жизнь в абсолютную трагедию. Сама неизбежность - неотвратимость смерти переворачивает наш разум - заставляет нас по-другому смотреть на жизненные ситуации и оценить ее в нужном ключе, изменив свои мировоззрения и взгляды посмотреть на нее не «начала», а с «конца», позволяя нам в корне понять ее сущность.

Каждый из нас существует в рамках определенной корпоративной культуры и конкретной своей ситуации; мы живем – с пониманием, что являемся «заброшенным» в этот мир. И как бы мы не выстраивали наши истинные желания, мы вынуждены считаться с миром, в котором находимся и живем. Наша составляющая тех или иных биологических и психологических задатков, непосредственная принадлежность к определенной социальной группе и этносу, наше бытие в определенной историко-культурной ситуации и т.п. – все это является объективными характеристиками и условностями, которые навязаны человечеству не зависимо и вопреки его желаний. И связано это с ситуацией, временным промежутком и «конечностью» экзистенции, что несет за собой человеческую трагичность, которая усугубляется «бытием в это мире».

Экзистенциализм – направление в психологии, изучающее бытие человека, его существование, переживание своего бытия в мире.

Наиболее популярными, как уже говорилось, являются немецкие философы XX века М. Хайдеггер, К. Ясперс, французские писатели А. Камю, Ж.-П. Сартр., русские философы Н. А. Бердяев и Л. И. Шестова и другие.

В экзистенциализме под понятием существование понимается непосредственное единство субъекта и объекта, направленность субъекта вовне, открытость перед иным и движение к этому иному. В религиозном варианте экзистенциализма этим иным является Бог, к нему движется личность в своей свободе. В атеистическом варианте иное выступает как Ничто, это означает, что человек спонтанно самосоздает себя, осуществляя свою свободу.

Любой человек как личность растет, выбирая, и, «проживая» свою жизнь в боязни и нерешительности приходит в упадок. Философы-экзистенциалисты, занимаясь изучением способности человека противостоять трудностям жизни, используют такие понятия как *свобода и сознательность выбора, ответственность и долженствование, нахождение смысла* в происходящем. Данные философские выражения находят свое место в современных психологических исследованиях личности человека.

В современной психологии исследование вопросов, относящихся к развитию с возможностью возможности человека развивать психологические способности в трудных ситуациях, и более того, самоутверждаться, как личность в самых неблагоприятных обстоятельствах жизни относятся к изучению стрессоустойчивости, субъектности, жизненных миров личности.

Введенное Понятие *жизнестойкости* Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди, находится на пересечении теоретических воззрений экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса и совладения с ним. Термин *hardiness*, введенный С. Мадди, С. Кобейса, в переводе с английского означает «крепость, выносливость», Д. А. Леонтьев предложил обозначать как «жизнестойкость» [25, 26, 27, 55, 56].

С. Мадди, ученик Гордона Олпорта и Генри Мюррея, феномен жизнестойкости рассматривал в контексте целостного подхода к личности. Учение С. Мадди о жизнестойкости согласуется с его теорией личности, он определяет ее как теорию активации, вариант модели согласованности (теория активации С. Мадди, Д. Фиске). Данная теория описывает согласованность или несогласованность между привычным и неизбежными для данной ситуации - уровнями активации или напряжения психики человека.

Понятие активации при этом носит уровень энергичности, который включает как психологическую, так и нейропсихологическую компоненту. Теория подчеркивает важность информации и эмоционального опыта,

который человек получает в результате взаимодействия с окружающим миром.

Д. А. Леонтьев говорит о личностном потенциале как базовой, интегральной характеристике уровня личностной зрелости, как феномене самодетерминации личности. Личностный потенциал отражается в преодолении обстоятельств жизни, в преодолении личностью самой себя, в прилагаемых усилиях, направленных на изменения жизненных обстоятельств. Преодоление личностью неблагоприятных факторов и условий ее жизнедеятельности - особая специфическая форма проявления личностного потенциала. В качестве неблагоприятных условий рассматриваются генетические особенности, соматические заболевания, а также внешние неблагоприятные условия жизни. Перевод Д. А. Леонтьевым *hardiness* как жизнестойкости придало эмоциональную окраску этому значимому термину. Термин «жизнестойкость» является очень привлекательным, потому как включает эмоционально насыщенное слово «жизнь» и актуальное психологическое свойство, которое выражается термином «стойкость».

Феномен *жизни* сам по себе, можно отнести к различным уровням организации человека. «Жизнь телесная и стремление к ее сохранению, материальному поддержанию, жизнь нравственная как стремление к благу и счастью, жизнь духовная как возвышающаяся над обыденной – все эти стороны жизни неизменно оказывались в центре внимания философской мысли различных эпох», – отмечает К. А. Абульханова-Славская [1]. Понятие жизнь по своему сущностному наполнению тесно связано с разными уровнями, способами протекания и проживания данной жизни – от биологического выживания до духовного просветления.

Все уровни жизни тесно связаны между собой и перетекают друг в друга. Начало русских сказов «жил-был» – связывают жизнь витальную, биологическую и жизнь – «жил», которая проявляется в бытийствовании, действии – «был». Фраза В. Франкла «Быть – значит *отличаться*» – говорит

нам о индивидуальной самостоятельности человека в строении своего жизненного пути, и это уже тот уровень жизни, который связан с самоосуществлением, а не просто бытийствованием. «Жить – быть – отличаться» самая главная цепь существования жизни человека [42].

Термин «жизнестойкость» активно стал использоваться в психологических исследованиях. Но хочется отметить следующее - что при изучении психологических процессов противостояния человека стрессу, способов преодоления экстремальных ситуаций, способностей к личностному развитию в трудных жизненных обстоятельствах могут использоваться самые различные научные понятия. Отчасти, все они, являются родственными понятию «жизнестойкость» и, конечно же прежде всего, отражают наличие существующих внутренних возможностей человека, которыми тот может воспользоваться в своих реальных жизненных ситуациях.

Жизненные условия, в которых протекает наша жизнедеятельность - по праву можно называть экстремальными и стимулирующими развитие стресса, и связано это со многими факторами и ситуациями в стране, в том числе политическими, информационными, социально-экономическими, экологическими и природными. Поэтому в среде научной - все больше интереса среди исследователей вызывают вопросы субъективного благополучия, качества жизни человека его вопросы жизнеспособности и жизнестойкости в социуме [2, 5, 9, 10, 11, 15, 16, 26, 28].

Проблема устойчивости в жизни современного человека всегда была интересна, актуальна и особо значима для общества любого времени, что привлекало и привлекает внимание философов, медиков, просветителей, поэтов и писателей, педагогов, психологов и носителей других профессий, напрямую связанных со стрессогенными факторами. Бурные социально-экономические и политические изменения в обществе, постоянно увеличивающийся быстротечный не преодолимый информационный поток в нашей социальной среде, скорость технологических и технических

изменений отражаются на психологическом здоровье человека, что вследствие всего перечисленного дает толчок к формированию стрессов, неврозов, нестабильного поведения и ярко выраженных депрессивных состояний.

Исследования С. Мадди и С. Кобейса свидетельствуют о том, что жизнестойкость – это *характеристика личности*, которая является составляющей психического здоровья человека, отражающая три важные жизненные составляющие: *вовлеченность*, уверенность в *возможности контроля* над ее событиями, а также *готовность к риску* [2, 55, 56].

*Вовлеченность* определяется в данном контексте - как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает возможность найти нечто более интересное и значимое и для личности» [55, 56]. Люди с развитым компонентом вовлеченности получают удовольствие от собственной деятельности, в процессе которой осознают свою значимость и ценность. В противоположность этому, если эта убежденность отсутствует, зарождается чувство отвергнутости полное ощущение себя «вне» жизни. «Если вы полны уверенности в себе и в том, что мир великодушен к вам – вам присуща вовлеченность» (С. Мадди, 1987).

*Контроль* представляет собой убежденность в том, что личность, обладающая бойцовскими качествами - повлияет на результат происходящего, даже в том случае – если это влияние не абсолютно и полный успех не гарантирован. Полная противоположность этому – ощущение своей собственной беспомощности. Категория людей с сильно развитым компонентом контроля ситуации, основательно понимают, что только они способны сделать правильный выбор и являются строителями своего пути.

Компонент контроля сходен также с категорией *локуса контроля* Дж. Роттера, который представляет собой склонность человека приписывать ответственность за происходящие в жизни события и результаты своей деятельности внешним силам (экстернальный, внешний локус контроля)

либо собственным способностям и усилиям (интернальный, внутренний локус контроля).

*Принятие риска* – это определенная убежденность человека в том, что все то, что с ним происходит, сказывается на его развитии за счет знаний, накопленных из опыта, – и совершенно неважно, позитивный этот опыт или наоборот – негативный. Индивид, позиционирующий жизнь как способ приобретения и накопления опыта, готов действовать и принимать решения даже в отсутствие надежных гарантий успеха, понимая, что действует на свой страх и риск.

Раскроем, что собой представляет шкала принятия риска. В ней кроится идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующая их реализация в жизни. [55, 56] Этот важный компонент дает возможность личности оставаться открытой для окружающего мира и принимать происходящие события как некое испытание и определенный вызов.

С. Мадди выделяет и описывает из своих научных наблюдений пять основных *механизмов*, на основе которых проявляется буферное влияние жизнестойкости на развитие различных заболеваний: во-первых, это оценка жизненных изменений как позитивных; во-вторых, создание мотивации к совладанию; усиление иммунной реакции; ответственное отношение к практикам здоровья и жизнедеятельности; и, наконец, умение найти активную социальную поддержку, способствующую совладанию. [55]

Жизнестойкость, являясь системой установок, проявляясь, воздействует на ресурсы совладания через повышение самоэффективности. Люди, обладающие высокими показателями жизнестойкости, испытывают ощущение компетентности чаще, имеют высокую когнитивную оценку, хорошо развитые стратегии совладания и испытывают меньше стрессов в повседневной жизни. [2, 17, 28, 56]

К. Аллер и Т. Смит занимались изучением реакции людей, обладающих качествами жизнестойкости, на угрозу. Они предполагали, что данные личности являются особо стойкими в стрессовых ситуациях, благодаря своему *адаптивному когнитивному стилю* и преобладанию сниженного уровня *физиологического возбуждения*. Как и ожидалось, респонденты, с яркой выраженной жизнестойкостью отчитываясь – предоставляли больше самоотчетов с позитивной составляющей и на много меньше отчетов с негативной составляющей, чем те респонденты, кто имел на данный момент уровень жизнестойкости с низкой составляющей в условиях высокого уровня угрозы. Такие компоненты жизнестойкости как *включенность и контроль*, имели свои прогнозы в отношении психического здоровья. Компонент включенность – сработал в сторону повышения умственного здоровья, уменьшая оценку угрозы и использование сфокусированных на эмоциях копинг-стратегий, увеличивая роль вторичной переоценки событий. Как показатель - выраженность контроля положительно повлиял на умственное здоровье, вызывая снижение оценки угрозы события, способствуя переоценке событий и стимулированию к использованию копинг-стратегий, направленных на разрешение проблем и нацеленных на поиск поддержки из социума [55, 56].

Согласно научным исследованиям была выявлена взаимосвязь между *социальным интересом*, отчуждением в различных сферах жизни (семья, работа, другие и «я») и психологическим качеством жизнестойкости [25, 55, 56]. В трудах С. Мадди и Д. Кошаба проводится анализ значимости раннего прошлого в развитии жизнестойкости.

Хотелось бы отметить, тот факт, что в зарубежных исследованиях делается особый акцент на изучение жизнестойкости *как общей меры психического здоровья человека*. Но как в отечественных, так и в зарубежных исследованиях феномен жизнестойкости расширяется, включая в свою составляющую кроме базовых установок личности, особенности

когнитивного (оценка), поведенческого (навыки взаимодействия) компонентов.

В исследованиях ярко выражена психологическая составляющая жизнестойкости или так называемое жизнестойкое отношение к жизни, также выделяется жизнестойкое поведение (*активное преодоление кризисных ситуаций, мобилизацию сил, избегание крайностей, ориентацию на сохранение и сбережение собственного здоровья, личностных ресурсов*).

Проанализировав жизнестойкость как психологический феномен, стоит обратить внимание на различные его аспекты и проявления, психологические составляющие данного феномена.

Следуя определению - разнообразия жизни, а также различного проявления такого качества, как стойкость, можно говорить о *многоаспектности* феномена жизнестойкости.

Высокий уровень жизнестойкости способствует оценке событий как позитивных, менее травмирующих и способствующих успешному совладанию со стрессом [4, 11, 25, 55].

Рассмотрим некоторые из исследований феномена "hardiness", имеющие концептуальное отношение к теме нашего исследования.

Ла Грека [2] рассматривает психологические факторы совладания со стрессом. Большое и емкое изучение направлено в медицинских и психологических исследованиях взаимосвязи стресса и выживаемости. Но, к большому сожалению динамика этих составляющих, их прямая взаимосвязь пока учеными до конца не осмыслена и не изучена. Мы можем говорить о том, что стресс, неправильно разрешенный, будет нести патологические следствия для иммунной, сердечно-сосудистой и центральной нервной системы. Среди существующих факторов, которые способны оказывать более смягчающее действие на это напряжение, он выделяет: адаптацию детства, индивидуальность hardiness (стойкость) и ожидание стресса, расчленение внутреннего переживания стресса, социальную поддержку, и окружающую среду. Самую важную роль оказывающую влияние на снятия стресса, как он

считает, играют развивающиеся приоритеты у человека. Этими приоритетами являются: избегание стресса; вовремя спланированный отдых; систематические физические упражнения – приносящие удовольствие в процессе занятий спортом; расширение социальных связей, - которые оказывают положительную динамику на социализацию человека; правильное и полноценное питание и вовремя использование методов релаксации для своевременного восстановления организма. Согласно исследованиям Шейер и Карвер [2, 28], которые занимались изучением влияния ожидания результата на физическое благополучие человека в целом, диспозиционный оптимизм и здоровье взаимосвязаны, например, оптимизм и период восстановительного процесса после серьезной операции. Другое исследование показало связь между уровнем враждебности и болезнями сердца. Качество "hardiness" может быть связано с оптимизмом, авторы данного исследования, предлагают рассматривать как черту личности, которая и есть буфер против отрицательных физических следствий стрессовых явлений. Можно предположить, что, показатели оптимизма - пессимизма есть медиаторы хорошего физического состояния человека через его поведенческие механизмы, типа общих копинг-стратегий (стратегий совладания), через воздействия физиологических показателей на кардиоваскулярные реакции, систему иммунной составляющей, или через некоторую 3-ю переменную - переменную поддержки из социума. Также авторы считают, что существует наличие связи этих показателей с самоэффективностью и заученной беспомощностью человека.

Шарли и соавторы [28] считают, что при высокой напряженности деятельности и выраженности черт характера типа А, заниженный уровень поддержки из социума, неэффективные копинг-стратегии и низкий уровень когнитивного компонента hardiness у человека считаются показателями, на основе которых следует наблюдать заниженный уровень физического и психологического состояния. Согласно данным исследования, мужчины оказались по состоянию здоровья крепче, чем женщины. Показатель

когнитивного hardiness, согласно научным данным из наблюдений - был более тесно связан с положительной динамикой общего здоровья и низким.

Исследование Ли [2] было посвящено взаимосвязи "hardiness" и субъективного восприятия уровня здоровья у взрослых. Здесь оказалось, что те респонденты, которые дали более высокий уровень выраженности черт "hardiness", чувствуют себя более здоровыми психически и социально адаптированными, но не физически.

Работа Сигидды и Хасана [28,41] была направлена на воздействие воспоминаний прошлого и их самооцененного воздействия на характеристики личности, относящиеся к "hardiness". Согласно исследованиям было выявлено, что среди воспоминаний тех респондентов, у кого был выявлен низкий уровень "hardiness", преобладают события, в которых респондент понимал, что не может управлять событиями и принимать их вызов. У респондентов, у кого был выявлен высокий уровень "hardiness", в прошлом проживали больше тех событий, в которых они хорошо справлялись с проблемами, принимая вызов, были верными себе и не отчаивались. Наиболее информативным, Согласно данному исследованию, является восприятие события как несущего вызов и принятие этого вызова личностью.

В своих научных исследованиях Флориан, Микулинчер и Таубман [41] были озабочены вопросом, на самом ли деле высокий уровень "hardiness" способствует сохранению психического здоровья в стрессовой нестандартной ситуации. Исследователи рассмотрели в этом контексте роль оценки и копинг-стратегий. Данное исследование дало следующие результаты - что компоненты "hardiness" (включенность и контроль) оказались прогностичными в отношении психического здоровья. Включенность у людей способствовала повышению умственного здоровья, уменьшая тем самым оценку угрозы и использование сфокусированных на эмоциях копинг-стратегий, она увеличила роль вторичной переоценки событий. Данный показатель выраженности контроля повлиял в

положительную сторону на умственное здоровье, вызывая явное понижение оценки угрозы события, так же способствовал переоценке события и работал на стимул к использованию копинг-стратегий, которые будут ориентированы на решение проблем и поиск нужной поддержки.

Раш, Шоел и Барнард [28,41] рассматривали психологическую устойчивость (гибкость) в контексте стойкости в отношении принуждения к изменениям. Было доказано, что принуждение к изменениям имеет взаимосвязь с чувствами напряжения, последующей неудовлетворенности и желанием избегать изменения в жизни. Психологическое качество "hardiness" влияет негативно на стресс и несет прямое позитивное воздействие на важную составляющую - чувство удовлетворенности. Роль копинг-стратегий здесь - как медиатора взаимоотношений между качествами "hardiness" и стрессом не была подтверждена. Воздействие "hardiness" являлось значимой составляющей – некой силой в отношении воздействия фактора принуждения к переменам на намерения персонала поменять свой вид деятельности.

Мадди и Кошаба [55,56] рассматривают роль раннего прошлого в "hardiness". Качество личности "hardiness" выступает в исследованиях как немаловажный буфер на путях перевоплощения стресса в болезнь. В отношении раннего опыта, лежащего в основе "hardiness", нашей науке известно мало. Согласно исследованиям авторами было выявлена роль таких факторов, как компенсирующие семейные стандарты и самовосприятие в повышении показателей жизнестойкости на основе использования корреляционного и регрессионного анализа.

В исследованиях Шепарда и Кашани [41] была выявлена связь между "hardiness", полом и стрессом с проблемами в здоровье. Согласно данным исследованиям у молодых мужчин имеющих низкий уровень стресса, физических и психологических симптомов с отклонением здоровья выявлено не было. Не зависимо от уровня включенности и контроля; мужчины, характеризующиеся высоким уровнем стресса, испытывали

больше проблем со здоровьем, нежели те, которые испытывали низкий уровень стресса. Что интересно - у женщин данной зависимости обнаружено не было: компоненты "hardiness" не имеют связи со стрессом в плане выявления здоровья у слабой половины человечества, по мнению этих ученых.

Исследования Кларка [41] были направлены на выявление уязвимости к стрессу как функции возраста, пола, локуса контроля, "hardiness" и характера типа А у студентов. Более четкими в плане предсказания степени уязвимости в отношении стрессовых ситуаций оказались такие факторы, как "hardiness" и возраст. Уязвимыми были выявлены те, кто по показателям возрастной категории старше, и те респонденты, кто обладает низкой выраженностью качества "hardiness". Респонденты младшего возраста, а также те кто имел большую выраженность качества "hardiness", согласно наблюдениям оказались достаточно устойчивыми к воздействию стрессовых ситуаций.

Лек и Вильямс [28,41] проводили исследования, учитывая взаимосвязь между социальным интересом, отчуждением в различных сферах жизни (семья, работа, другие и "я") и психологическим качеством "hardiness". Результаты исследования дали, следующие результаты - социальный интерес взаимосвязан с желанием общаться и вступать во взаимоотношения с другими и в окружающую среду человека, данные составляющие являются неотъемлемой частью психологического качества "hardiness", и этот же социальный интерес сподвигает нас использовать активные копинг-стратегии и развивает в нас качества "hardy".

Исследователи Олред и Смит [41] занимались изучением реакции людей, которые обладали качествами "hardy" на угрозу. Олред и Смит предполагали, что такие люди на самом деле более стойкие в отношении нарушений, связанных со стрессогенными факторами, имея определенный адаптивный когнитивный стиль поведения и обладая сниженным уровнем физиологического возбуждения. Проводилась оценка на когнитивные и

физиологические реакции мужчин с высоким и низким показателем выраженности качества "hardy" на определенные задания с высокой и низкой степенью угрозы. Результаты дали предполагаемые ожидания – респонденты с наивысшей степенью качества "hardy" выделялись на работе тем, что давали больше настроенных на позитив самоотчетов и меньше - негативных, чем те, испытуемые, которые обладали низким уровнем "hardy" в специально созданных условиях с высоким уровнем угрозы.

Бэнк и Кэннона, проводя свои исследования посвященные влиянию "hardiness" на связь между стрессорами и психосоматической патологией, доказали, что субъекты, обладающие более выраженными качествами "hardy", менее часто испытывают стрессы и воспринимают мелкие передраги неприятности как менее стрессогенные. Эти данные свидетельствуют о том, что все события в жизни, будь это трудности, препятствия и стрессогенные факторы - они тесно взаимосвязаны с болезненными симптомами. Хотя уже и сами определенные события в жизни содержат свою дозу самых разнообразных препятствий и трудностей. Отсюда вывод - трудности и препятствия несут свой вклад сверх и вне жизненных событий в прогноз соматических симптомов.

Ханг [28,41] в своих исследованиях занимался рассмотрением взаимосвязи психологического качества "hardiness" и стресса. Индивидуальные человеческие черты и семейные черты "hardiness" являются безусловными ресурсными составляющими противостояния стрессу. Эти составляющие включают в себя важные компоненты: контроль, вызов, включенность и доверие. Люди, имеющие высокую степень выраженности качеств "hardy" обладают большей вероятностью остаться здоровыми, воспринимая жизненные изменения как положительные и содержательные – имеющие содержательный вызов, путем когнитивной оценки. "Hardiness" в семейных отношениях играет роль семейной адаптации. Важное и емкое понятие о семейном "hardiness", согласно исследованиям автора, необходимо сделать базовой частью теории семейного стресса.

## **1.2. Проблема жизнестойкости в отечественной психологической науке**

Проблема жизненных ситуаций и особо трудных и экстремальных жизненных ситуаций в отечественной психологии разрабатывается многими авторами, опирающимися на такие понятия, как копинг-стратегии, стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями, посттравматическое стрессовое расстройство: это Н. В. Тарабрина, М. Ш. Магомед-Эминов, Н. Н. Пуховский, Ф. Е. Василюк, К. Муздыбаев, В. Лебедев, М. М. Решетников, Ц. П. Короленко, Ю. А. Александровский и др. Но данная проблематика по большей части рассматривается в направлении профилактики психических нарушений, возникающих в результате воздействия экстремальных факторов.

Согласно выражениям В. П. Зинченко, «личность рождается при решении экзистенциальной задачи освоения и овладения сложностью собственного бытия» [41]. Работа над решением жизненных проблем в нашем наполненном сюрпризами и трудностями непредсказуемом мире – это важные вопросы развития человека как личности. Мы предлагаем сделать акцент на некоторых из них, в виду того, что, безусловно, часто через эти понятия проявляется человеком жизнестойкость.

Такое понятие как «Ресурс» является полидисциплинарным. Исходя из слов В. П. Зинченко, ресурсный подход дает нам определенную возможность в терминах одного языка описать требования, накладываемые внешней средой на систему и внутренние возможности системы удовлетворять данным требованиям [41].

В психологической науке к ресурсам чаще всего относятся физиологические и типологические особенности личности, когнитивные процессы и личностные качества, благополучие в финансовом плане, социальная поддержка из социума, знания, приобретенные ранее, определенные навыки и жизненный опыт, а также навыки и умения пользоваться ресурсами в тяжелых жизненных ситуациях. [3]

Согласно классификации С. Хобфолла, ресурсы включают в себя следующие составляющие: во-первых, объекты материального и нематериального характера. Материальные объекты это непосредственный материальный доход, дом, одежда, и нематериальные - это желания и цели; объекты внешнего характера- это семья, друзья, работа, социальная поддержка, социальный статус, а также объекты внутреннего характера (интраперсональные) - это жизненные ценности, самоуважение, профессиональные умения, навыки, способности, достойные восхищения черты характера, интересы, оптимизм, самоконтроль, система верований и другое; во-вторых, психические и физические состояния; волевые, эмоциональные и энергетические характеристики, без которых преодоление жизненных трудностей не возможно, или же они служат как средства достижения лично значимых целей [28, 36, 37, 41]. Жизнестойкость личности рассматривается некоторыми исследователями, как личностный ресурс, а также способность в жизненно важных ситуациях воспользоваться внешними ресурсами [41]. «Адаптация» также является полидисциплинарным понятием. Психологическая адаптация – это немало важный процесс установления оптимального соответствия личности окружающей среде в ходе осуществления заданной человеком деятельности. Процесс адаптации позволяет нам удовлетворять свои актуальные потребности и реализовывать особо значимые цели, сохраняя при этом свое физическое и психическое здоровье (Ф. Б. Березин).

Сам процесс адаптации тесно связан с реализацией личностью выбора, который, прежде всего, опосредован, *биологическими и социальными* потребностями; он может быть сделан в ущерб потребностям психологическим, потребностям самореализации [7].

Понятие «*воля*» трактуется в психологической науке - как жизненная сила, энергия, и, в то же время как социальное образование. Проблематика вопроса воли как правило связано в психологии с проблемой умения контролировать свое поведение. Советский психолог Л. С. Выготский,

занимаясь данной проблемой, рассматривал проблему воли как проблему организации человеком своих побуждений путем создания новых мотивов-стимулов [23, 24]. Грузинский советский психолог и философ Д. Н. Узнадзе, занимающийся разработкой общепсихологической теории установки, указывал на то, что в основе волевого поведения человека заложена фиксированная установка, которая в данном процессе создается самим субъектом (тогда как в случае импульсивного поведения установка зависит от актуальной ситуации и существующей потребности) [23].

Данное понятие «воля» в работах П. В. Симонова существует как потребность преодоления препятствий (рефлекс свободы). Мы воспринимаем препятствие - как ограничение своей личной свободы и это служит порождением вторичной потребности преодоления. Автор имеет в виду потребность, устойчиво доминирующую в структуре личности, которая сформирована, прежде всего, и главным образом условиями воспитания человека, заложенными еще в детстве. Важную роль при формировании этой потребности имеют место и врожденные задатки личности, в том числе присущая ей выраженность «рефлекса свободы» [23].

Советский психолог и философ, С. А. Рубинштейн, проводя исследования в направлении - волевые качества личности, от которых зависит «сила сопротивляемости неблагоприятным условиям». Он сделал вывод, что, на первом месте и прежде всего здесь будет играть главенствующую роль энергия и особенно настойчивость при принятии нужного решения в борьбе с различными препятствиями за достижение цели» [23]. В современных исследованиях, волевое поведение понимается как процесс произвольного формирования побуждений. Развивая данный вопрос – вопрос о способности человека преодолевать жизненные трудности и при этом личностно развиваться, воля связывается больше не с волевыми усилиями, а с *волевой структурой личности*. Структура личности включает в себя особо значимую мотивацию, процесс выбора и действия направленные на достижение результата. Психологическая устойчивость - это качество

личности, представляющее собой процесс сохранения наиболее оптимального режима работы психики человека в условиях постоянно изменяющихся обстоятельств и их стрессового воздействия, отдельными аспектами которого являются *стойкость, уравновешенность, сопротивляемость*. Вызывает интерес то, что психологическая устойчивость начинает формироваться у человека с раннего детства и продолжает свое формирование в процессе его развития - не являясь генетически обусловленным. Факторов, от которых она зависит много - это нервная система, воспитание человека, опыт, уровень развития, социальная среда, круг общения, поддержка друзей и близких и т.д. Сопротивляемость дает возможность человеку «вести войну» с жизненными трудностями и противостоять неблагоприятным обстоятельствам, сохраняя здоровье и полную работоспособность в различных стрессовых ситуациях. [5, 11, 15, 16, 41]. Выделяются, как правило, типологические особенности личности.

*Психологическая стойкость личности* связана со способностью человека, сохранять постоянный уровень активности и устойчивое позитивное настроение, а так же с проявлением таких личностных качеств, как толерантность, наличие разносторонних интересов, избегание упрощенности в ценностях, целях и стремлениях [31]. Основным законом повышения психологической устойчивости является принятие того факта, что если человек не способен изменить обстоятельства, то он в силах изменить своё отношение к ним.

К тому же, психологическая устойчивость – это не стопроцентная гарантия устойчивости вообще ко всему. Психологическая устойчивость – это и есть определенная гибкость психики человека, а не стабильное состояние его нервной системы. Основополагающая составляющая психологической устойчивости – это проявление мобильность психики в постоянно меняющихся условиях. Психологическая устойчивость психики равно, как и психологическая неустойчивость психики, «работает» всегда по определенной схеме.

А. Н. Леонтьев определяет *устойчивость личности*, как соотношение *смыслообразующих мотивов* с определенными *поведенческими особенностями*, со способами осуществления деятельности.

В трудах ведущих психологов (Л. И. Анциферовой; Л. С. Выготского; Л. Г. Дикой; Б. Ф. Ломова; В. А. Пономаренко; В. Э. Чудновского и других) психологическая *устойчивость - зрелость личности*, которая связана с умением человека согласно организации своей деятельности, *ориентироваться на определенные цели*, с учетом перспективы во времени. Советский психолог Б. Г. Ананьев первый ввел термин «*жизнеспособность*». Создатель концепции подразумевал под *жизнеспособностью* общую трудоспособность человека. Основным фактором сохранения *жизнестойкости* и *жизнеспособности*, по мнению Б. Г. Ананьева, была *тренируемость интеллектуальных функций* [24, 25].

В настоящее время определение *жизнеспособности* смещено в сторону *выживаемости* человека и его *личностного самосохранения* (И. М. Ильинский, П. И. Бабочкин, М. П. Гурьянова и другие).

*Жизнеспособность* – это стремление человека выжить, в ухудшающихся условиях социальной и культурной среды, не деградируя, воспроизвести и воспитать *жизнестойкое потомство* в биологическом и социальном плане; стать индивидуальностью, сформировать *жизненно важные установки*, найти себя и самоутвердиться, реализовать свои задатки и творческие возможности. Человек при этом преобразует среду обитания, делая ее более благоприятной для жизни, сохраняя ее. [41]

*Жизнеспособность* – это своего рода степень приспособленности человека к жизни, к резким ситуациям, способным вызывать определенные колебания в привычных условиях жизнедеятельности человека. *Жизнеспособность* является проявлением стойкости, оптимизма, мобильности, умению адаптироваться в новых жизненных условиях, является способностью и умением сохранять здоровье и позитивное

настроение, согласно национальной культуре продолжать свой род, сохранять на протяжении всей жизни интереса к ней.

Жизнеспособность еще существует как название «живучесть», хотя данный термин несет за собой непосредственный биофизический смысл, нежели социальный или психологический. Также существует такое понятие как «жизненность». Оно несет за собой смысл биологический, которое указывает на состояние популяции особей, их развитие как состояние качественное и количественное. Но, не смотря на это и «жизненность» как определение расширила границы его применения: она стала определять и нести за собой как определение значимость идей и поступков в жизни общества на данный момент существования, и, если быть точнее расширила действие как принятие жизненно-важных решений и жизненность открытий.

Жизнеспособность воспринимается как более емкий и обширный термин, нежели жизнестойкость, так как присутствие этого качества у человека и его проявление, присуще - человеку, а жизнестойкость уже несет свое развитие как личностное образование на определенном этапе онтогенеза.

Жизнетворчество – это практика личностно-ориентированная ориентированная на развитие и коррекции отношений с миром. Она тесно связана с глобальностью расширения мира и расширением жизненных отношений. С практической точки зрения - жизнетворчество может быть взаимосвязано с определенными аспектами в *развитии и проявлении* жизнестойкости. [41]

Адаптационный потенциал – является показателем уровня приспособляемости организма человека к различным факторам внешней среды и постоянно при этом меняющимся. Это физиологический показатель жизнедеятельности, несущий важнейшую роль, уровень формирования которого, осуществляется всем комплексом изменений физиологических систем организма - гормоны гипофиза и надпочечников, состояние нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и прочих систем, под влиянием стресс-

факторов - работа физической умственной направленности, колебание атмосферного давления, изменение температуры и т.д. Исходя из этого, несет свое формирование новое поведение индивида – адаптивного характера, которое обеспечивает более благоприятное приспособление организма к этим факторам.

*Личностный адаптационный потенциал* – это проявление в совокупности психологических особенностей человека, включающих в себя *определенные характеристики:*

- нервно-психическую устойчивость, в процессе развития которой обеспечивается сопротивляемость к стрессу (психофизиологический уровень);

- самооценку личности, которая является ядром саморегуляции, определяет уровень адекватности воспринимаемых условий деятельности и личных возможностей (личностный уровень);

- понимание и ощущение поддержки из социума, с полным пониманием чувства собственной значимости для окружающих;

- опыт общения в социуме [26, 27, 31].

Адаптационный потенциал служит задатком определенной вероятности, что дает возможность развиваться жизнестойкости – важного личностного качества.

*Личностный потенциал* – интегральная характеристика уровня личностной зрелости, она является отражением меры преодоления личностью заданных обстоятельств, преодоление личностью самой себя, а также меры прилагаемых ею усилий по работе над собственными жизненными обстоятельствами [31]. Одна из основополагающих составляющих проявления личностного потенциала – это *преодоление личностью неблагоприятных условий в ее развитии*. Неблагоприятные условия развития могут быть внешними неблагоприятными условиями, которые задаются определенными генетическими особенностями, соматическими заболеваниями. Так же, существуют заведомо неблагоприятные условия для

формирования личности, они главным образом могут повлиять на развитие, но данное влияние может быть преодолено, опосредовано, прямая связь можно разорвать за счет введения в данную систему факторов, которые будут на фоне дополнительных измерений, прежде всего *самодетерминации* на основе личностного потенциала коренным образом влиять на ситуацию [26, 27, 31].

Наиболее общим по отношению к понятию жизнестойкость, является понятие *субъектность*, понимание которого в психологической науке связано с наделением человека определенными качествами активности, самостоятельности, способностью, умело осуществлять свою жизнедеятельность, прежде всего путем предметно-практической деятельности. Это понятие означает способность и готовность индивида человека к *сознательной* активной и целенаправленной реализации *накопленного опыта*, не только при решении проблемных задач и стрессовых ситуаций, но и всех жизненных типичных и нетипичных вопросов. Проявление субъектности связано, как правило, прежде всего, с индивидуальными особенностями освоенной человеком *преобразующей активности*, а именно – с особенностями постановки и разрешения задач мысленных или предметных. Исходя из этого, очевидным является то, что специфика субъектности определена функциями регуляции активности действий, которые актуализированы в данный момент или на определенную временную перспективу [41].

Понятие жизнестойкость является *многокомпонентным личностным образованием*, который напрямую пересекается с вышеперечисленными понятиями, оно несет за собой отдельно значимый феномен психики человека.

В отечественной психологической науке существует большое количество взглядов на феномен жизнестойкости, которые отражают сущность данного понятия, отражая черты этого явления в определениях.

В. Д. Шадриков рассматривает жизнестойкость как на *специфическую способность*, которая определяет способности человека «как свойства *функциональных систем*, реализующих отдельные психические функции. Психические функции в свою очередь выделяют индивидуальную меру выраженности, которая проявляется в успешной деятельности и качественном освоении и реализации ее в целом» [45].

Основные признаки, характеризующие жизнестойкость: *функциональность* - обеспечивающая и отвечающая за сохранность и поддержание жизни человека; *индивидуальная мера выраженности* как индивидуальная особенность, которая поддается измерению и *связь с эффективностью деятельности* - которая несет за собой зависимость удовлетворения жизненно важных потребностей от результатов деятельности.

Жизнестойкость, согласно высказываниям В. Д. Шадрикова имеет отношение к особому классу способностей, которые он определил как духовные: «Они определяют качественную специфику поведения человека: его добродетельность; следование принципам веры, любви, альтруизма, смысла жизни; креативность, оптимизм». Жизнестойкость представляет собой единство природных и нравственных начал, обладая основополагающими составляющими духовных особенностей, однако нетождественна им [45].

Проведя анализ работ С. А. Рубинштейна при изучении феномена жизнестойкости личности, становится, очевидно, что он не использовал за основу термин данного понятия, но раскрывал сущность этого личностного феномена, руководствуясь рассмотрению важного процесса постоянного восхождения человека. Вершина достижений, считал он еще где-то впереди и человек на пути к этой вершине претерпевает и преодолевает определенные трудности и помехи и целенаправленно идет к победе благодаря своему сильному духу «борения». Жизнеутверждающее начало,

ориентир на высшие духовные ценности - характеризуют теорию развития человека С. Л. Рубинштейна [23].

Проанализировав научные работы Л. А. Александровой можно выделить три составляющих цепочки взаимосвязи жизнестойкости с различными аспектами жизни человека [2, 3, 4].

*Первая составляющая – это взаимосвязь жизнестойкости с общим уровнем здоровья человека, как соматического, так и психологического. Личности с наименьшим уровнем тревожности и высокими показателями жизнестойкости демонстрировали более слабые физиологические реакции при столкновении со стрессовой ситуацией [3].*

Показатель когнитивного компонента жизнестойкости *оказался наиболее тесно связан с хорошим общим здоровьем и низким уровнем стресса на работе [4].* Такие качества жизнестойкости как самоощущение, содержащее чувство включенности, контроля, вызова и доверия, согласно Эвансу и соавторам [4], является главной частью *ощущения наполненности жизни и ее качества.* Соответственно определена непосредственная взаимосвязь между поведением, направленным на *профилактику болезней и жизнестойкостью.* Данное психологическое качество определяет особо значимый вклад в адаптивную деятельность человека, тем самым помогая ему резко снизить риск заболеваний.

Копинг-стратегии, направленные на решение проблемы, на поиск поддержки из вне, оказались медиаторами взаимосвязующей цепочки между психологическим качеством жизнестойкости и показателями здоровья-болезни человека [7, 8].

*Вторая составляющая – выделяется как непосредственная взаимосвязь жизнестойкости с физиологическими процессами, поведенческими и социальными аспектами.* Показатели оптимизма и пессимизма как важный аспект – являются медиаторами хорошего физического состояния *через поведенческие механизмы, типа общих копинг-стратегий (стратегий совладания), через воздействия физиологических показателей на*

кардиоваскулярные реакции, иммунную систему, или через поддержку из социума. Также предполагается наличие связи этих показателей с самооффективностью и выученной беспомощностью [8].

Жизнестойкость действует как система установок, направленная на ресурсы совладания через повышение важного показателя - самооффективности. Люди, обладающие высокими показателями жизнестойкости, обладают высокой компетентностью, несут более высокую когнитивную оценку, обладают более развитыми стратегиями совладания и в конечном итоге - стрессов в их повседневной жизни меньше [55, 56].

*Третья составляющая является отражением значимости смысловых структур, категории отношения в структуре феномена жизнестойкости.* Руководствуясь научным обоснованием, стало очевидно то, что среди *воспоминаний* тех респондентов, у которых был отмечен низкий уровень жизнестойкости, преобладают события, в которых респондент чувствовал, что не управляет событиями, не может принять их вызов. У тех исследуемых, у кого показатель уровня жизнестойкости был высокий, имели в своем жизненном опыте больше событий, где они успешно справлялись с жизненными трудностями, с легкостью принимали любой вызов и были непоколебимо верны своим жизненным установкам. Исходя из данного исследования, оказалось то, что более информативным, является *восприятие события* как несущего вызов и принятие этого вызова личностью [41].

В структуре феномена жизнестойкости значимость социально-психологического уровня велика.

Б. Г. Ананьев писал, что «...известные перцептивные действия возникают в результате индивидуального развития и жизненного опыта, формируясь в тех или иных рамках научения». Следовательно, перцептивные действия не заданы самой организацией анализаторов, а путем построения оптимальных режимов деятельности, наблюдения и отбора наиболее эффективных действий, можно значительно раздвинуть границы чувственного познания; «все эти факторы (возраст, нейродинамические,

конституциональные особенности), не оказывают какого-либо *прямого влияния на операционные механизмы*, складывающиеся в процессе той или иной деятельности человека..» [41].

Именно «операционные механизмы относятся к характеристикам человека как субъекта деятельности» – считал Б. Г. Ананьев. «Операционные механизмы не содержатся в самом мозге-субстрате сознания, они закрепляются человеком в воспитательном процессе, в процессе получения определенного образования, общей его социализированности, и носят конкретно-исторический характер» [41].

Механизмы научения играют очень значимую роль в жизни человека. Развитие таких важных социально-адаптированных характеристик как стиль мышления, коммуникативные навыки, навыки социального развития в обществе - учебной и трудовой деятельности, опирающиеся на образцы, конкретные идеалы, являются главной задачей в *развитии главного феномена - жизнестойкости человека*.

Необходимо обратить внимание на важную для человека роль процессов научения в развитии жизнестойкости. **Научение** как целесообразный процесс изменения деятельности – поведенческих признаков, возникающее в результате и благодаря приобретению собственного опыта биологической системой (от простейших до человека как высшей формы ее организации в условиях Земли). В результате процесса научения человеком приобретаются условные рефлексy, и генотип все более утрачивает свою способность обуславливать фенотипическую изменчивость. Научение как определенная составляющая развития человечества, включает в себя приобретение накопленного жизненного опыта во всех видах деятельности вне зависимости от его индивидуальных характеристик характера. Более того, приобретенный опыт как побочный продукт зависит от регулярности и может быть в определенных видах деятельности стабильным, более-менее постоянным, а также носить случайный характер – ситуативный.

Рассмотрим факторы, от которых зависит успешность научения: особенности познавательных процессов человека, свойства личности, умение общаться и взаимодействовать с другими участниками учебного процесса, оптимальный уровень трудности и доступность учебного материала и наличие продуманной системы стимулирования успехов и предупреждения неудач в учении.

Безусловно, особое значение для процесса научения играют роль социальные умения, которыми являются: разработка алгоритмов учебной деятельности и профессиональной деятельности; реализация программ по развитию саморегуляции психических состояний; овладение психотерапевтическими техниками совладающего поведения; анализ ошибок мышления и поведения, приводящих к негативным последствиям.

Хотелось бы выделить одну из основ жизни любого человека, важный навык выживаемости в нашей жизни, без которого бытие в социальной среде и семейной жизни невозможно - это навык формирования жизнестойкости. Чем она так значима и полезна на протяжении всей нашей жизни? Каким образом ее можно в себе развить? И, можно ли без нее обойтись – либо заменить каким - то не менее значимым и полезным для существования на этой земле навыком. Разберемся и расставим приоритеты для чего нам все это нужно. Весь секрет в том, что все мы изначально уверены, что наша жизнь имеет определенный смысл. Мы живем и руководствуемся этими знаниями, и в череде определенных событий включаем «Старт» принимаемся действовать, беря эти знания, за определенную основу действуя ситуативно. Но находясь под влиянием стрессов и неудач, по истечении определенного промежутка времени теряем эту уверенность, пребывая в состоянии растерянности и незащитности. Здесь - то жизнестойкость и дает нам силы и возможности справиться со сложившимися ситуациями достойным образом и выйти из состояния стресса с менее значительными потерями для общего физического и морального состояния в целом. Феномен жизнестойкость, дает нам возможность укрепить нашу волю, тем самым, позволяя адекватно

воспринимать случившее, и активизироваться на действие. Жизнестойкость как навык формируется у нас с самого рождения и продолжает свое активное формирование до подросткового возраста. Конечно это, ни коем образом не говорит нам о том, что данный навык невозможно сформировать во взрослом возрасте, конечно это возможно - но те жизненные установки и принципы которые закладываются у нас в подростковом возрасте проще развить дальше и усовершенствовать со временем. Жизнестойкость формируется еще в детстве, когда ребенок живет в понимании, любви и ласке, ощущает крепкое плечо родителей, их силу и моральную поддержку, формирование навыков жизнестойкости у него идет через вовлечение. Родители дают ему возможность и позволяют самому справляться с определенными задачами, безусловно контролируя этот процесс, позволяют ему проявлять инициативу, осознавать ответственность за свои поступки и отдавать отчет своим действиям, но конечно в этом случае как уже говорилось ранее формирование жизнестойкости у ребенка идет через родительский контроль. В научных трудах С. В. Кривцовой значимые навыки в жизни подростков обозначаются как *«личностные действия, предметным содержанием которых являются социальные способы межличностного и внутриличностного взаимодействия»*. Считается, что если отсутствует абсолютное понимание способа и условий, готовых облегчить начало действий, возникают стопы на пути к реализации собственных ценностей и воплощение идей в данном случае является невозможным [41].

Не обладая определенными жизненными навыками, мы оказываемся в состоянии беспомощности перед сложившимися негативными обстоятельствами, и здесь мотивом нашего поведения становятся не собственные мотивы и переживания, а обстоятельства - данная ситуация.

Очень важный компонент в нашей жизни, да и в обществе, составляют *коммуникативные навыки*. Когда мы живем в полном понимании того, что нам ежедневно необходимо общаться, работать, взаимодействовать в социуме со многими людьми. Существуют определенные профессии,

которые нацелены на то, что основополагающей составляющей каждой из них является коммуникативные навыки, ввиду того, что в их видах деятельности основным методом работы является общение. К таким профессиям мы можем отнести специалистов в области журналистики, психологии, медицины, педагогике, социологии и др. Однако профессиональные потребности – это лишь та малая часть причин, из-за которых коммуникативные навыки с профессиональной точки зрения так необходимы важны. Любой из нас понимает необходимость общения в социуме, человеку просто необходимо общаться для психологического удовлетворения, и просто для того, чтобы чувствовать себя принадлежностью к данному обществу, и, уметь выживать в нестандартных и стрессовых ситуациях, не смотря на их сложность и как порой кажется полную безнадежность. Те индивиды, которым кажется, что коммуникативные навыки необязательно в себе развивать и нарабатывать опыт общения, относятся к разряду безуспешных. Людям с таким пониманием вопроса на много труднее проявить и найти свое место в обществе, реализовать свои способности и совершенствоваться, получая от этого не только базу жизненно важных знаний и умений, но и свое личное удовлетворение. База таких знаний и умений включает в себя: знание этикета, знание культурных норм, представление о том, к какому роду ты относишься, знание своих традиций и обычаев, позиционирование себя как гражданина воспитанного, соблюдающего корпоративные традиции и нормы, умело применяющий коммуникативные приемы в общении. База этих знаний нарабатываются вместе с социальным опытом человека.

Для определенной возрастной категории, данные навыки выполняют незаменимые функции в межличностном взаимодействии, они, безусловно, помогают человеку раскрывать свои возможности и таланты, развиваться и использовать с оптимальным запасом накопленные ресурсы.

Под когнитивностью можно подразумевать психологический процесс личности, а именно способность индивидуума воспринимать и

перерабатывать определенный поток информации, который поступает ему из внешнего мира.

Когнитивные навыки, или когнитивная способность - это состояние, определяющее в какой степени человек в состоянии воспринимать знание и информацию, работать с нею, нужным образом оценить. В переработке информации важную роль играет психологический процесс, который по сути своей может быть разнообразным. Разберем это на определенном примере - таким образом, чтобы у вас сформировалось мнение о том, что вы перед собой видите, вам понадобится память, речь, ориентация, внимание, способность решать проблемы и формировать понятия. *Когнитивные навыки* связаны, прежде всего, с умением рационально мыслить; обнаруживать когнитивные ошибки, приводящие к неадекватным переживаниям и поведению; с навыками целеполагания и планирования действий. С. Л. Рубинштейн считал, что «мышление – тоже компонент жизни, но здесь процесс взаимодействия с реальностью гораздо более опосредованный и осложненный множеством отходов от непосредственного контакта с реальностью, от взаимодействия с ней – уход в идеальное» [41].

Ю. А. Орлов был разработчиком принципов оздоравливающего, саногенного мышления. В процессе *саногенного мышления* снижение страдания протекает сознательно, в отличие от защитных механизмов, которые выступают как «непроизвольное мышление» [28]. Кроме защитных механизмов саногенному мышлению противостоит мышление патогенное, которое воспроизводит ситуацию стресса во много раз и ведет к состоянию хронического стресса. Автор выделяет черты патогенного мышления:

- 1) Полная свобода воображения от контроля, состояние мечтательности, отрыв от реальности. Непроизвольность воображения переносится на отрицательные образы, которые способствуют непроизвольным эмоциональным и инструментальным реакциям. К примеру, – мы, анализируя обиду, совершенно непроизвольно, вопреки своей воли,

специально об этом не задумываясь, начинаем во всех мыслимых и немислимых красках предвкушать наказание обидчиков.

2) Ну и в виду того, что каждое такое воображение живет в сочетании с переживаниями на отрицательном уровне, то образы несут за собой большую энергию чувств, способствуют тому, что отрицательный опыт копится и выявляется в бедующем в чертах характера обидчика.

3) Патогенное мышление исключает рефлексю, то есть способность рассмотреть себя и свое состояние со стороны. В нем присутствует полная «включенность» в ситуацию, обрастающую комплексами отрицательных образов.

4) Для патогенного мышления свойственна черта сохранять в себе эти отрицательные накопленные чувства: злость, обиду, зависть, ненависть разочарование и т.д. У обидчика с патогенным мышлением не возникает ни желания, ни стремления избавиться от них.

Саногенное мышление, мышление, излечивающее нашу психику, оно с точностью наоборот, содействует *оздоровлению психики*, снимает *внутреннюю напряженность*, вытесняет из нашей памяти – стирает застарелые обиды и переживания с ними связанные. Саногенное мышление работает на освобождение образов от отрицательного эмоционального заряда и тем самым снижает вероятность возникновения нервно-психических новообразований.

*Кроме того, чертами саногенного мышления являются:*

1) Умение свои собственные переживания отделять себя и наблюдать за ними. Этот процесс действует на ослабление переживаний и способствует стабилизации внутреннего состояния. Остановимся на примере – процесс наблюдения со стороны и проигрывание ситуации обиды, может быть выполнено в виде рисунка или письма. Необходимо так же отметить, что «юмор дает нам неоценимую возможность занять и сохранить нужную дистанцию по отношению ко всему, что вокруг нас, в том числе и к самому себе и обрести при этом полный контроль над собой» (В. Франкл) [42].

2) «Проигрывание» переживание стрессовых ситуаций может осуществляться на фоне релаксации, которая воздействует на нас как «пожарник», создающий угасающий эффект наших накопившихся негативных эмоций. Таким образом, руководствуясь наблюдениям И. Е. Вольперт, стало очевидно, что частое представление образа причинившего обиду или события с последующей релаксацией или перемещением данного события, образа в новый позитивный эмоционально закрепленный позитивный образ, приводит, в конце концов, к отстранению эмоции от объекта, ее вызывающего [9].

3) Саногенное мышление основано на конкретном представлении в сознании «построения» тех психических состояний, которые контролируются.

4) Овладение саногенным мышлением предусматривает гармонию согласие с самим собой, самосовершенствование – расширение своего кругозора, управление своими эмоциями, осознание самого себя – внутренней культуры.

Считаю необходимым отметить важность формирования у человека саногенного мышления – как потребности и способности к самостоятельной творческой работе.

А. А. Бодалев сделал выводы, что содержанием такой работы должны быть не только проблемы повседневной жизни – быта, учебы, общения, но и обязательно близкого и далекого социума (Отечества, человечества, планеты Земля). Представление этих образов глубоко затрагивают человека, мобилизуют мысль и реализуются в поступках и деяниях [28, 41].

Обучение саногенному мышлению основано на расширении поля сознания, то есть включения в область осознанного все большего количества жизненных функций человека, его привычек и психических состояний. На примере с педагогом, можно сделать вывод о том, что педагог с суженным полем сознания, легче невротизируется в процессе общения с учащимися.

Расширение поля сознания способствует тренировки внутренней самодисциплины, что препятствует образованию «нервных срывов» [28].

О роли саногенного мышления в жизни человека В. П. Зинченко и Е. Б. Моргунова, говорили следующее - «включаясь в единую систему, эмоции становятся «умными», обобщенными, предвосхищающими, а интеллектуальные процессы, функционируя в данном контексте, приобретают характер эмоционально-образного мышления, играющего большую роль в смыслообразовании и целеполагании».

Важно отметить, что такой тип мышления может осваиваться, развиваться ходом воспитания, образования, межличностного общения.

Саногенное мышление как этап усовершенствования, согласия с самим собой, образом, связано с процессами саморегуляции, самоорганизации своей личности через мышление.

На данном этапе предлагаю рассмотреть важное и емкое понятие смысл жизни человека, смысл – как устойчивую категорию и необходимость смыслообразования в жизни человека. В чем же заключается смысл жизни человека? Многие умы во все времена задумывались над этим глобальным вопросом. Для кого-то данная проблема смысла жизни человека вообще не существует, кто-то видит смысл жизни в деньгах, кто-то не представляет смысла жизни без детей, кто-то ищет его – в работе и т.д. Безусловно говоря, над этим важным жизненным вопросом ломали головы писатели, философы, психологи. Они посвящали этому годы, писали трактаты, изучали труды своих предшественников и пр. Что же они говорили и думали по этому поводу? В чем они видели смысл жизни и предназначение каждого человека? Давайте разберем разные точки зрения этого вопроса, быть может, где – то и спрятана истина, благодаря которой у нас сложится полное понимание этой насущной проблемы.

Совершенно очевидно и никто с этим не поспорит - если человек лишен смысла в жизни, это значит, что у него отсутствует внутренняя мотивации, что делает его при этом слабым. Бесспорно, отсутствие цели не

дает возможности взять собственную судьбу в свои же руки, правильно принимать на себя сопротивления невзгодам и трудностям, стремиться к мечте и т.д. Не имеющий смысла жизни человек очень легко управляем, из-за отсутствия своего мнения, определенных амбиций, установок. В подобных случаях собственные желания начинают подменяться чужими желаниями, в конечном итоге страдает сам человек так как он не имеет возможности проявить свои скрытые таланты и способности. Если человек не знает, для чего он живет в этом мире и не желает или не может найти свою дорогу, понять для чего он живет в этой жизни, все это ведет его одной дорогой к заданному курсу - к постоянным неврозам, депрессии, беспорядочному образу жизни - алкоголизму, наркомании, суицидам. Следовательно каждый из нас обязательно должен найти свой смысл жизни, при этом к чему –то стремиться пусть даже неосознанно, делать первые шаги, даже если это очень трудно – ведь в закрытые двери не зайдет счастье и прилетит заветная мечта, нужно всегда помнить об этом – и по чаще задумываться над тем – что просящему дают, стучащему открывают двери, ни в коем случае не останавливаться на достигнутом - к чему-то стремиться, чего-то ждать и никогда не сдаваться, вся наша жизнь только в наших руках!

В своих научных исследованиях Б. В. Зейгарник отмечает, что в процессе саморегуляции раскрываются внутренние резервы человека, которые дают ему относительную свободу от обстоятельств, обеспечивающие даже в самых трудных условиях возможность актуализации. Саморегуляция – это определенный механизм – инструмент, процесс настройки человеком своего внутреннего мира и себя с целью правильно приспособиться, она проявляется путем способности человека управлять своим поведением, анализируя свои поступки и отношения.

В процессе *сознательной саморегуляции* может быть использована целая система психологических средств: создание воображаемых ситуаций, расширение пространственно-временных границ действия и включение его в новые смысловые связи. Этот процесс несет за собой сугубо

индивидуальный характер и непосредственную связь с системой ценностей мотивов данного субъекта, его особенностями восприятия мира и т. д. [65]. Сознательная саморегуляция рассматривается как одна из составляющих процесса переживания, понимаемого Ф. Е. Василюком как особая внутренняя деятельность по *смыслопорождению* [28, 41].

Понятие - *смысл жизни* является особым психическим образованием, которое имеет относительную устойчивость, эмансипированность от «породивших» его условий, может существенно влиять на жизнь человека. Человек, в ходе своего взросления и развития, в процессе различных стрессовых жизненных ситуаций может по истечению времени изменять условия смысла жизни, либо взаимно заменять другими. *Смыслопорождение* – это понятие направленное на гармонизацию трудной жизненной ситуации, устранение внутренних конфликтов и противоречий на основе сознательной перестройки и порождения новых смыслов, в то время как воля направлена, прежде всего, на преодоление препятствий на пути достижения цели [5].

*Смысл* может существовать как данность, как цикличность бытия, быть направленным на поддержание *значимых мотивов и ценностей*.

Мотивационная структура личности, живущей в *циклической шкале времени*, значительно упрощается и имеет замкнутый характер. Влияние любой мотивации на человека является важным фактором, который способен оказывать значительное влияние на человека – на достижение поставленных целей.

Цепь мотивов не должна перемигаться либо обрываться, ибо на пути начнут строить свои «заборы» и преграды жизненные противоречия, наполненные неуверенностью и страхами.

В этом и состоит психологический механизм защиты от страха смерти – отыскать в себе тот мир, без внутренних противоречий, который бы оказался себе самому необходимым правильным и достаточно благоприятным [5, 28].

В циклической шкале времени жизнестойкость связана с такими свойствами составляющими – как терпимость, чувство стабильности, уравновешенности, значимости, последовательности.

Если человек, живет в *линейной*, а не циклической шкале времени, то он следовательно и должен быть настроен на линейную мотивацию, каждое его действие должно быть определено обосновано - с определенным мотивом «зачем?», «с какой целью», «ради чего?». И цепочка эта бесконечна, пока имеет свои свойства быть не разорванной. Но если вдруг на очередное «зачем» мы не получаем ответа - возникает в нашей жизни драма. Именно поэтому наша жизнь в период тяжелых и нестабильных ситуаций *связана со смыслопорождением*. В нашем непредсказуемом мире для человека очень важен процесс *нахождения смыслов*.

Смысл может возникать во время испытания необычного состояния. Мы, сопереживая жизнь других людей, можем переосмыслить свой смысл жизни или совсем его поменять.

Рождение нового смысла у человека, связанного с особо острым восприятием моментов жизни и творческим восприятием происходящего. М. К. Мамардашвили, и Дж. Джойс называли эти состояния «эпифании», А. А. Бодалев – дал им название - «пиковые переживания», М. Хайдеггер озаменовал эти события как - «просвет бытия». Именно эти состояния связаны с рождением новых для человека смыслов в его жизни [28, 41]. Зарождение нового смысла жизни может произойти тогда, когда в *критически жизненных ситуациях личностные ресурсы исчерпаны*.

Рассматривая смысл как особо значимую составляющую феномена жизнестойкости, нам важно обратить внимание на присущее человеку наличие ряда жизненных смыслов, как отмечал В. Франкл: «Смысл – это всякий раз также и конкретный смысл конкретной ситуации. Это всегда «требование момента». Каждый день и каждый час предлагают новый смысл...» [42].

Именно в научных исследованиях отечественных авторов отмечается наибольшее количество связей жизнестойкости со смысложизненными ориентациями [42], здесь выявляется непосредственная взаимосвязь высокого уровня жизнестойкости с таким личностным образованием, как *позитивное самоотношение*; мотивация, ориентированная на успех; адекватный уровень притязаний; сформированные ценностные ориентации.

Люди с высоким уровнем жизнестойкости принимают решения в ситуации эксперимента статистически чаще опосредовано *морально-ценностными суждениями о взаимодействии* (справедливость, альтруизм) [41].

Взгляды на «ценности» и «смыслы» достаточно различаются в зависимости от теоретических позиций автора. В отечественной психологии одна линия анализа ценностей связана с позицией деятельностного подхода («для чего это?», «что я могу с этим сделать?») – А. Н. Леонтьев [23]. Автор говорит о развитии психики через деятельность, в том числе ведущую.

В своих научных трудах А. Н. Леонтьев отмечает, что «*путь развития личности – это путь от осуществления деятельности для поддержания жизни к поддержанию жизни для того, чтобы делать дело своей жизни*. Наша жизнь на протяжении всего времени выделяет эту формулу.... И когда мы лицом к лицу встречается с проблемой объяснения явлений, мы не можем предложить никакого другого объяснения»[23].

Похожие научные взгляды можно отметить в целом в гуманистических направлениях психологии: в трудах А. Маслоу, К. Роджерса и многих других. В отечественных исследованиях, в частности в работах Е. А. Климова речь идет о процессе формирования оптимального индивидуального стиля деятельности в профессиональной сфере. Автором было установлено, что у людей разных профессий (ткачихи, станочники, слесари, токари-наладчики) с *ответственным отношением к работе* методами математической статистики обнаруживалась высокая статистическая значимость между *способами и приемами работы и нейро– и психодинамическими* свойствами работника. Эта

связь была определена как индивидуально-типологический стиль деятельности. Наше *отношение* к профессиональной деятельности определяется на уровне операционализации действия и на уровне психофизиологии.

Именно собственное *отношение* человека к своей деятельности активизирует его на *активный поиск* наилучших приемов и способов выполнения этой деятельности, соответствующих его индивидуальным особенностям [34].

Другая линия анализа ценностей идет от идей С. Л. Рубинштейна, который связывает ценности и смыслы жизни человека с их значимостью для него самого и других людей и вообще *жизнедеятельностью* человека в целом, *отношением* к данной действительности.

Профессиональная деятельность – одна из наиболее значимых ценностей человека, которая является важным компонентом структуры его смысло-жизненных ориентаций. Для многих людей работа по профессии становится смыслом жизни. Возникновение профессии педагог имело свои объективные основания. Любое общество не смогло бы существовать и развиваться, если бы молодое поколение, приходящее на смену старшему, вынуждено было начинать все сначала, без творческого освоения уже установленного до того и полученных в наследство знаний передаваемых от предшественников.

С того момента, как возникла педагогическая профессия за учителями закрепились прежде всего функция воспитательного характера. Учитель является, прежде всего, воспитателем и наставником. В этом его главное гражданское, человеческое предназначение.

По мере усложнения процессов общественного производства, развития способов познания и стремительного роста научных знаний в обществе появилась потребность в специальной передаче знаний, умений и навыков. Так из области воспитания в педагогической среде выявилась функция - обучающая. Воспитательная функция стала закрепляться за другими лицами.

Так, в России, в семьях с хорошим достатком для воспитания детей приглашали домашних воспитателей и это были это, как правило, иностранцы гувернеры и гувернантки. В государственных и частных образовательных учреждениях вместе с учителями вели свою профессиональную деятельность надзиратели, классные наставники, классные дамы и т.п. В наше время в развитых странах учительство составляет наиболее многочисленную группу интеллигенции. Эта группа более чем в два раза превышает число инженеров и врачей. Это заставляет нашего современного учителя сохранять привязанность к своей профессиональной деятельности. Американский психолог Р. Герсберг выявил, что настоящими мотивами деятельности учителя являются следующие факторы: разнообразие труда, самостоятельность, профессиональный рост, осознание важности дела и др.

Главным преимуществом этой профессии является широта социальных связей - с коллегами, учениками, родителями.

В наше время государственный аппарат, определил серьезные изменения в школьном образовании в России. Задачи, направленные на модернизацию школьного образования настолько завышены, что педагогам не остается времени на качественное ведение профессионального процесса. И скрывать тут не приходится, что новое качество образования обеспечивается, путем, обновления процесса разворачивающегося в школе. Главным ресурсом процесса модернизации в этом процессе становится высококвалифицированный педагог. «Выживая» в этих условиях, каждый педагог должен быть хорошо адаптирован к изменениям в профессиональной деятельности, постоянно вести процесс самообразования и закреплять это практически, безусловно, он должен обладать хорошим физическим и психическим здоровьем.

Такие требования, предъявляемые педагогам, наталкиваются на определенные барьеры, обусловленные образованием профессионально нежелательных изменений, деструкций, препятствующие качественному

выполнению деятельности и негативно сказывающиеся на развитии личности педагога, его психологическом состоянии и здоровье в целом.

Изучение жизнестойкости у педагогов дополнительного образования и педагогов общеобразовательной школы представляется особенно актуальной в наше время, так как именно эти профессии относятся к разряду стрессогенных и требуют в работе четкости, внимательности, отзывчивости, мудрости, огромного терпения и симпатии к людям.

Каким образом сохранить жизненную стойкость представителям данных профессий и противостоять разнообразным стрессам — это та самая проблема, требующая первостепенного решения.

### **1.3. Гендерные особенности жизнестойкости**

Гендерные особенности требуют изучения гендерных стереотипов. Гендерные стереотипы представляют собой распространённое в наше время видение об особенностях и поведении представителей разных гендеров, и в первую очередь мужчин и женщин. Гендерные стереотипы имеют прямую связь с существующими в обществе распределёнными гендерными ролями. Они служат определенной ролью в этом случае, являясь их поддержанием и воспроизведением. В нашем обществе, мы способны наблюдать тот факт, что гендерные стереотипы способствуют поддержанию гендерного неравенства.

В разные времена, в разные исторические эпохи, содержательная часть гендерных стереотипов и их роль выраженности существенно различается, хотя и наблюдаются и некоторые кросскультурные сходства.

Изменения в общественной и социальной жизни и в общественном сознании, как правило, приводят к изменениям и в языке современной науки. (Jacklin, 1992). В начале XX в исследовании психологических особенностей мужчин и женщин было немного, рассматривались они в рамках рубрики или

категории «психология пола» (psychology of sex), часто в литературе этот термин отождествлялся с сексуальностью. В середине XX в термин «психологию пола» сменился на «психологию половых различий» (sex differences), которые считали врожденными и данными природой, но не сводили с сексуальностью. Уже в 1970-х годах, по мере того как круг исследуемых психических явлений расширялся, а социальные исследования становились все более и более популярными, стал использоваться термин «различия, связанные с полом» (sex related differences), причем допускалась возможность, что эти различия могут не иметь биологической подосновы.

Большую роль в этом сыграли социологические науки. Рассматривались социальные аспекты взаимоотношений между мужчинами и женщинами, стали использоваться такие понятия, как «половая роль», «полоролевые ожидания», «половая идентичность». Данные термины изменили научное представление, акцентируя внимание на социальных отношениях и нормах, а не на биологических. Но термин «половой» подразумевал подтекст и шлейф нежелательных значений. Так, оно, как и «пол», часто ассоциировалось с сексуальностью, хотя даже многие биологические процессы и отношения с нею, как и с репродукцией, не связаны. Кроме того, эта терминология вольно или невольно предполагает, что социокультурные различия между мужчинами и женщинами только надстройка, форма проявления или оформления фундаментальных, базовых, универсальных различий, обусловленных биологическими предпосылками.

В реальности мужчины и женщины взаимодействуют друг с другом постоянно, в определенных социальных ролях, дифференциация в которых в разных сферах деятельности, в семье и в организации часто не совпадает. Существуют разные женщины и мужчины, их различия во многом обусловлены индивидуально-типологическими особенностями помимо чисто половых. И если, согласно гендерным стереотипам, женщины по своей природе нежны, мягки и пассивны, это не значит, что во всех ситуациях она будет это демонстрировать. Есть мнение, что женщина не нуждается в

социальных достижениях и успехе, но современные «деловые женщины» доказывают обратное. Они демонстрируют стойкость, высочайшую ответственность и другие, важные для успешного дела качества. И скорее, дело не в половых различиях, а в соционормативных рамках и социальных стереотипах. В истории существует большое количество примеров, когда функции распределялись непривычным, соответствующим социальным стереотипам образом.

В 21 веке люди все чаще говорят о гендерных стереотипах, когда ярко выделяется дискриминация по половому признаку. Как правило, это дает искаженное понимание проблемы. Проблема стереотипов не в том, что они создают неправильное представление о женщинах, тем самым обеспечивая почву для дискриминации. Гендерные стереотипы существуют столько же, сколько существует человечество. Наверняка они менялись: вряд ли во времена матриархата представления о роли мужчин и женщин в обществе того времени были одинаковыми. Совершенно не секрет в наше время, что существующие общества, живущие достаточно изолированно, от сегодняшней цивилизации не могут смириться с тем, что пол определяет не только физическую силу человека, но и характер, и образ мышления. Из этого становится очевидным, что гендерное разделение ролей – правила больших групп в социуме, которые живут по определенным внутренним нормам. Но в ситуации (возьмем в качестве сравнения племя), когда на счету любые рабочие руки, готовые встать на защиту, либо просто выживать и существовать в живой дикой природе, принадлежат они женщине или мужчине в расчет не берется, и здесь гендерные различия являются исчерпывающими. Конечно в наше время это скорее исключение, чем правило. Наши культурные ценности переходящие из поколения в поколение уже традиционно сепарируют мужское и женское начало, разделяя строго на мягкое и жесткое, активное и пассивное, инь и ян. Еще в философии Древней Греции говорилось о четких различительных чертах присущих мужчинам и женщинам, наделяя и тех и других диаметрально

противоположными чертами. Мужчина позиционировался в то время, как – сильный, властный, логично и разумно мыслящий, женщина – считалась объектом слабым, в меру пассивным, легко ранимым, эмоционально неустойчивым, пребывающим в полном покаянии и покорности перед сильным полом. И данные представления о психологии полов оказались на удивление устойчивыми. На протяжении веков один государственный строй сменял другой, в обществе менялись традиции и устои, нормы этикета и религии, но гендерные стереотипы оставались неизменными и непокоримыми, как горные вершины.

Московским ученым В. А. Геодакяном, научные исследования которого были очень популярны в России, была создана попытка открыть эволюционную теорию пола, не замыкающуюся в рамках репродуктивной биологии, (см.: Геодакян, 1965, 1989). Согласно эволюционной теории пола, которую Геодакян развивает больше сорока лет, процесс самовоспроизводства любой биологической системы включает в себя две противоположные тенденции: наследственность – консервативный фактор, стремящийся сохранить неизменными у потомства все родительские признаки, и изменчивость, благодаря которой возникают новые признаки. Самки олицетворяют как бы постоянную «память», а самцы – оперативную, временную «память» вида. Первый поток информации от среды, связанный с изменением внешних условий, сначала воспринимается самцами, в виду того, что они более тесно связаны с условиями внешней среды. Лишь после отсеивания устойчивых сдвигов от временных, случайных генетическая информация попадает внутрь защищенного самцами устойчивого «инерционного ядра» популяции, представленного самками.

Согласно теории Геодакяна - адаптивность, (пластичность) в реакции женского пола значительно шире, чем у мужского пола. Один и тот же вредный фактор среды модифицирует фенотип самок, не затрагивая их генотипа, тогда как у самцов он разрушает не только фенотип, но и генотип. Например, во времена ледникового периода широкая норма реакции самок у

далеких наших предков позволяла им «делать» гуще шерсть или толще подкожный жир для выживаемости. Поверхностная норма реакции самцов этого не позволяла, исходя из чего выжили, и смогли передать свои гены потомкам только самые генотипически «лохматые» и «жирные». С открытием и появлением культуры (огня, шубы, жилища) наряду с ними выживали и добивались успеха у самок еще - и «изобретатели» этой культуры. То есть культура (шуба) выполняет роль фенотипа (шерсти).

Вследствие того, что женщины и мужчины имеют разную реакцию - женщинам присуще хорошая обучаемость, воспитуемость, развита конформность, у мужчин такие природные навыки как – находчивость, сообразительность, изобретательность (поиск). Вследствие этого новые задачи, либо задачи серьезного значения, решаемые впервые, но решить их можно кое-как (максимальные требования к новизне и минимальные – к совершенству), решаются лучше и качественнее мужчинами, а с уровнем определенной комфортности – задачи, решаемые ранее (минимум новизны, максимум совершенства) – даются лучше женскому полу.

Теория Геодакяна привлекательна своей логической линией, понятно и в свою очередь доступно дает объяснение некоторым факторам естественного полового отбора, например повышенную смертность самцов, принимающих на себя фронт внешних воздействий и в силу этого чаще становящихся жертвами неудачного «экспериментирования» природы. Но дедуцировать из нее заключения относительно конкретных половых/гендерных свойств и отношений методологически рискованно.

«Гендер» служит своего рода маркировкой проблемной области, указывая на то, что речь идет о социальных и культурных коррелятах пола.

Социальный концепт, включающий содержание роли мужской и женской подразумевает наличие качеств и свойств, присущих полу. Согласно гендерной теории, мужчины отличаются активностью, мужественностью, агрессивностью, ориентацией на результат, лучше развитыми пространственными способностями и т.д. Женщины же характеризуются как

мягкие, нежные, коммуникативные, ориентированные на процесс, более эмоциональные и т.д. Разумно подумать, что быть мужчиной или женщиной определенно связано с полом того физического тела, обладателем которого человек является. Несмотря на различные взгляды, существующие на сегодняшний день - как и во многих других вопросах, которые представляют не малый интерес для психологических и социологических наук, природа мужского или женского начал не так легко поддается классификации. К примеру, определенная категория людей считает, что они родились в не своих телах, эмоционально и психологически они другие, тем самым добиваясь того, чтобы жить в собственном комфорте, изменив свой пол.

Если говорить о личностных характеристиках, то человек скорее не рождается в полном смысле этого слова мужчиной или женщиной, а становится ими, и в этом процессе важную роль играет социализация личности и культурные составляющие общества. Впервые идея о необходимости различения биологического и социального понятий пола была выдвинута в работе Маргарет Мид «Пол и темперамент в трех примитивных обществах» (1935 г.). М. Мид описывала племена, где роли между мужчинами и женщинами были распределены нетрадиционным образом. Мужчины занимались собирательством и украшали себя. В то время как женщины охотились и выбирали мужчин. Эта теория была принята феминистками, но немного позже учеными стали проводиться различия между понятиями пол и гендер (тендер). Ощущение принадлежности к определенному социальному полу воспитывается в нас всю жизнь, в течение которой человек осваивает те поведенческие характеристики, которые определяют нас и как мужчину, и как женщину. Биологические различия, безусловно, присутствуют, но не они являются составляющей в конструировании мужского и женского поведения. Мужчины и женщины обучаются, находясь в обществе естественному поведению и мировоззрениям, распределяют роли и род деятельности. Данные

поведенческие признаки идентифицирует гендер и определяет гендерные роли. [44, 46]

Проблема гендера, гендерных стереотипов и гендерных особенностей стала предметом изучения с 70-х годов прошлого века. Ученые того времени задались вопросом - насколько несет свой соответствующий смысл то, что всем считается как очевидное. Под сомнение были поставлены, как казалось тогда очевидные факты. Первые же исследования гендерных стереотипов выявили интересную закономерность. Согласно результатам проведенных тестирований и опросов стало очевидно, что мужчины априори считаются более компетентными и профессиональными в своей деятельности. Успехи у мужчин объяснялись высоким уровнем знаний и в целом компетенций, а также лучшей психологической подготовкой, вследствие их рост по карьерной лестнице объяснялся наличием данных преимуществ. Что касалось женских успехов, они согласно опросу, либо добились успехов случайно, либо путем тяжелых усилий добились вершин, прилагая к этому дополнительные, гораздо большие усилия. Именно поэтому при проведенных исследованиях были сопоставлены факты по всем группам гендерных стереотипов. В современных исследованиях отмечают 3 группы стереотипов: касающиеся личностных особенностей, профессиональных и семейных ролей. Жесткая полярность содержания не соответствует действительности. Примеры таких искажений восприятия весьма многочисленны. Во время эксперимента наблюдателям предлагали оценить уровень подготовки студентов. При одинаковой компетентности ответы мужчин всегда оценивались выше, чем ответы женщин, хотя фактически разницы не было [44, 46].

Важно понимать в какой степени различия в поведении женщин и мужчин определяются полом, а в какой — гендером (психологическим или социальным полом). Другими словами, насколько они являются результатом биологических различий. Ряд авторов считает, что за врожденные различия в поведении мужчин и женщин ответственны определенные стороны

человеческой биологии — от гормонов до хромосом, генетики и размеров мозга. Данные различия, считают исследователи, можно в разных формах наблюдать во всех культурах, откуда следует, что за характерные для большинства обществ гендерные различия ответственны естественные факторы. Например, ученые указывают на тот факт, что почти во всех культурах мужчины чаще женщин занимаются охотой и войной. Это все-таки может характеризовать мужчин как более агрессивных, чем женщин. Многих исследователей такие аргументы не убеждают. Они указывают на то, что динамика агрессивности мужчин меняется в широких пределах от одной культуры к другой, точно так же как в одних культурах женщины более пассивны или нежны, чем в других. Пример тому, различия в поведении женщин, проживающих в южных и северных странах. Критиками отмечено, что теории «естественных различий» часто имеют основания на данных о поведении животных, а не на антропологических или исторических свидетельствах человеческого поведения, которое подвержено изменениям во времени и в пространстве. Более того, добавляют они, поскольку речь идет о более или менее универсальной черте, ниоткуда не следует, что она биологическая по происхождению. Вполне могут существовать общие культурные факторы, порождающие такие характеристики. Разбирая на примере мы можем дать логическое объяснение тому, что в большинстве культур женщины, как правило, проводят большую часть своего времени, воспитывая детей и главенствуя в быту, поэтому не имеют возможности участвовать в охоте или войнах.

Понятие «гендер» используется в науке на начальном этапе для того, чтобы показать влияние средовых факторов на биологические и наоборот. Что конкретно может повлиять на этот процесс – языковые нормы, практики обучения, способы констатации и интерпретации отношений людей и других сторон жизни. Таким образом, исследователи гендера пытаются понять и доказать соотношение биологического и социального в различиях между мужчинами и женщинами. В Советском Союзе и России «гендер» долгое

время использовался как синоним понятию «психологический пол», то есть маскулинность, фемининность и андрогиния. Понятие же «пол» характеризовало биологические отличия. Следовательно, гендер рассматривался в контексте социальных влияний, пол – биологических.

Хотя предположение о том, что биологические факторы определяют типичные поведенческие особенности мужчин и женщин до сих пор не может быть полностью отвергнута, длящиеся уже многие десятилетия попытки идентифицировать влияние биологических и физиологических факторов оказались практически безуспешными. Прямого доказательства связи биологических механизмов и сложного социального поведения нет, и вряд ли когда-нибудь будет. Биологические теории не вполне способны рассмотреть полную картину происходящего. Учет социальных факторов позволяет учитывать влияние большей группы причин того или другого поведения мужчин и женщин.

## Выводы по первой главе

1. Современная концепция жизнестойкости принадлежит С. Мадди, определяющему жизнестойкость как *характеристику личности*, которая является составляющей психического здоровья человека. Жизнестойкость включает 3 важные составляющие: *вовлеченность*, уверенность в *возможности контроля* над ее событиями, а также *готовность(или принятие) к риску* (риска). *Вовлеченность* проявляется в убежденности в значимости всего происходящего для личности. С. Мадди связывал вовлеченность человека с уверенностью в том, что мир великодушен и к нему. *Контроль* как второй компонент жизнестойкости представляет собой убежденность в обладании бесстрашием и бойцовскими качествами, уверенность в правильности жизненных выборов и своего жизненного пути. *Принятие риска* представляет убежденность человека в том, что все то, что с ним происходит, сказывается на его развитии за счет знаний, накопленных из опыта. Такой человек позиционирует жизнь как способ приобретения и накопления опыта, способен действовать и рисковать.

2. В других работах зарубежных авторов жизнестойкость связывают с поведением (стойкостью) в стрессовых ситуациях (К. Адлер, Т. Смит), совладанием со стрессом (Шарли), психологической устойчивостью (Раш, Шоел, Барнард), психологическим здоровьем (Флориан, Микулинчер, Таубман) и др.

3. В отечественной психологии жизнестойкость часто определяется как соотношение *смыслообразующих мотивов* с определенными *поведенческими особенностями*, со способами осуществления деятельности, *устойчивость личности* (А. Н. Леонтьев), как *зрелость личности*, которая связана с умением человека согласно организации своей деятельности, *ориентироваться на определенные цели*, с учетом перспективы во времени (Л. И. Анциферова; Л. С. Выготский; Л. Г. Дикая; Б. Ф. Ломов; В. А. Пономаренко; В. Э. Чудновский и другие), как жизнеспособность (Б. Г. Ананьев) - общую трудоспособность человека.

4. В настоящее время в отечественной психологии определение жизнеспособности смещено в сторону *выживаемости* человека и его *личностного самосохранения* (И. М. Ильинский, П. И. Бабочкин, М. П. Гурьянова и другие).

5. Гендер изначально был использован для того, чтобы определить, как социальные различия превращаются в природные. Превращаются при помощи сложившихся языковых норм, связанных с ними практик обучения, способов интерпретации отношений и т.п. Согласно многочисленным гендерным теориям (Геодакян, С. Бем, И. Кон) вследствие того, что женщины и мужчины имеют разную реакцию - женщинам присуще хорошая обучаемость, воспитуемость, развита конформность, а у мужчин такие природные навыки как – находчивость, сообразительность, изобретательность (поиск). Вследствие этого новые задачи, либо задачи серьезного значения, решаемые впервые, с максимальными требованиями к новизне и минимальными – к совершенству, решаются лучше и качественнее мужчинами, а с уровнем определенной комфортности – задачи, решаемые ранее с минимумом новизны и доведенные условно до совершенства лучше решаются женщинами. Таким образом, в структуре жизнестойкости будут различия в проявлении составляющих этого образования, причем предположительно наибольшими в составляющей – принятие риска.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ПЕДАГОГОВ**

### **2.1. Организация и методы исследования**

Исследование гендерных особенностей жизнестойкости педагогов проводилось среди учителей общего и дополнительного образования мужчин и женщин. Выборка составила 52 человека. Из них 25 мужчин в возрасте от 23 до 54 лет и 27 женщин в возрасте от 22 до 55 лет.

Экспериментальный план исследования:

1. Подобрать диагностические методики.
2. Провести сбор эмпирических данных и обработать полученные результаты.
3. Провести количественный, качественный анализ и интерпретацию результатов методик, направленных на изучение гендерных особенностей жизнестойкости педагогов.
4. Провести корреляционное исследование параметров жизнестойкости и копинг-стратегий поведения в стрессовых ситуациях. Проинтерпретировать полученные результаты.

Испытуемым предлагалось заполнить следующие методики: тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации А.Леонтьева, Рассказовой), опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса, а также опросник совладания со стрессом (в адаптации Гордеевой-Осина).

В эксперименте приняли участие педагоги общеобразовательной школы МДОУ СОШ № 85 в количестве 32 человек и педагоги дополнительного образования в количестве 20 человек. Общее количество респондентов 52 человека, из них 25 мужчин и 27 женщин.

В эмпирическом исследовании использовались следующие методики.

Цель эмпирического исследования: изучить особенности жизнестойкости в соответствии с применяемыми способами совладающего поведения у педагогов разных общеобразовательных школ и системы дополнительного образования с учетом половых различий.

На 1-м этапе использовалась батарея методов для констатации результатов по выделенным аспектам.

Тест жизнестойкости С. Мадди направлен на изучение жизнестойкости как определенных убеждений человека, позволяющих ему быть и оставаться активным и продуктивным, а также минимизировать негативное воздействие стресса в различных жизненных ситуациях. Представления человека о жизнестойкости и реальная ситуация могут весьма расходиться. Кажущийся человеку контроль за ситуацией может быть иллюзорным и далеким от действительности. Человек может предполагать, что его жизнь имеет смысл, и он может преодолеть свою тревогу и страх, он старается жить так, как будто бы он стал успешным, добился всего, чего он хочет, стал мужественным и уверенным. С. Мадди говорит о том, что если человек живет так, как будто бы он изменился, он действительно меняется. Жизнестойкость человека всегда соответствует принципу реальности. Следовательно, жизнестойкий человек вовлечен в ситуацию, активен, готов принять риск и поэтому способен менять ситуацию вокруг себя. Жизнестойкость человека позволяет признавать стресс, а не отрицать его и пытаться превратить его в преимущество. И если нельзя изменить саму ситуацию, жизнестойкость становится причиной компенсаторного саморазвития. Слагаемыми жизнестойкости по С. Мадди становятся три составляющих: вовлеченность как активное участие в происходящих событиях и деятельности, причем получение удовольствия от подобного включения. В противоположность этой составляющей – человек не чувствует себя в жизненном потоке, ощущает себя в определенной мере в стороне от происходящего. Второй компонент – контроль. Это убеждение, что борьба позволяет достигать результата. Противоположно этому чувство беспомощности. Данный компонент схож с пониманием Д. Роттером локуса контроля. Внешний локус предполагает наличие внешних сил, влияющих на ход событий. При выраженном внутреннем локусе контроля человек за происходящее берет ответственность на себя. Третий компонент – принятие

риска (или вызов), как уверенность в том, что все происходящее способствует развитию человека, усвоение знаний из прежнего опыта и последующее его продуктивное его использование. Это помогает личности оставаться открытым миру. С. Мадди говорит еще о том, что помимо названных трех компонентов, жизнестойкость включает в себя ценности личности – кооперацию, доверие и креативность. Жизнестойкие убеждения позволяют правильно оценивать возникающие ситуации, оценивая их менее травматично в сравнении с другими и активному преодолению трудностей, побуждая его заботиться о себе (например, делать зарядку, соблюдать диету и т.д.). Это позволяет справляться с напряжением в результате стресса и не переводить его в соматические заболевания.

## **2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования гендерных особенностей жизнестойкости педагогов**

Тест жизнестойкости проводился со всеми участниками эмпирического исследования.

Ниже в таблице представлены результаты теста жизнестойкости С. Мадди у педагогов общеобразовательных школ.

Таблица 1.

Результаты теста жизнестойкости С. Мадди у педагогов общеобразовательных школ (n=30).

Порядковый № респондента	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
1	51	44	25	120
2	27	37	21	75
3	42	32	13	89
4	40	32	19	91

5	44	46	15	105
6	40	23	14	77
7	45	31	11	87
8	18	19	10	47
9	49	34	21	104
10	35	28	16	79
11	37	30	18	85
12	35	24	15	74
13	34	24	17	75
14	18	17	11	46
15	40	32	16	88
16	40	34	16	90
17	38	32	17	87
18	43	35	21	99
19	38	29	18	85
20	38	32	16	86
21	41	27	15	83
22	26	27	11	64
23	39	42	22	103
24	44	37	23	104
25	27	32	9	68
26	45	41	18	104
27	42	30	18	90
28	42	33	16	91
29	45	43	21	109
30	35	32	18	85

Представленные показатели распределены по шкалам вовлеченности, контроля, принятия риска и сводных показателей жизнестойкости. Среди

респондентов 14 мужчин и 16 женщин. Ниже в табл. 2 приведены результаты жизнестойкости у педагогов МДОУ ДО «Икар».

Таблица 2.

Результаты теста жизнестойкости С. Мадди у педагогов учреждения дополнительного образования «Икар» (n=15).

Порядковый № респондента	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
31	40	36	16	92
32	38	30	17	85
33	43	35	20	98
34	38	29	19	86
35	38	33	16	87
36	41	26	15	82
37	26	27	11	64
38	39	42	22	103
39	43	37	23	103
40	28	32	10	70
41	47	41	17	105
42	40	30	18	88
43	42	30	16	88
44	43	46	21	110
45	37	32	18	87

В табл. 3 указаны средние показатели по всем указанным шкалам и средние значения по шкалам вовлеченности, контроля, принятия риска и жизнестойкости у мужчин и женщин.

Таблица 3.

Сравнительные данные средних показателей по шкалам теста  
жизнестойкости С. Мадди.

	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
Средние значения	38,1	32	17	87
Средние значения: м	38,5	32,2	18,8	89,5
Средние значения: ж	37,8	31,9	16	84,7

Из таблицы видно, что по всем шкалам средние значения у мужчин выше, чем у женщин. Таким образом, мужчины - педагоги представленной выборки более активно вовлечены в профессиональную деятельность, способны контролировать происходящие события и брать ответственность на себя и воспринимают происходящее как благо, способны принять риск. Причем, именно по шкале «Принятие риска» показатели у мужчин и женщин различаются больше.

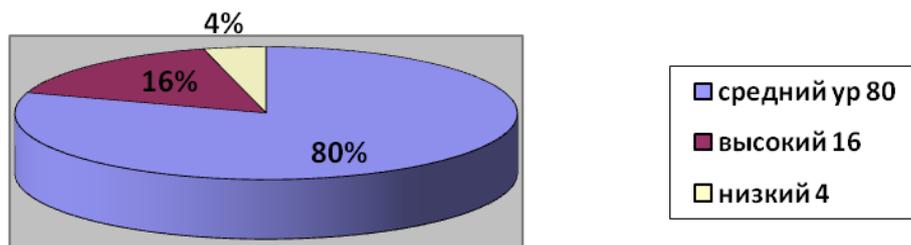


Рис. 1. Процентное соотношение уровней жизнестойкости у женщин.

У 80% респонденток-женщин отмечается средний уровень жизнестойкости, в то время как только у 20% мужчин – средний уровень (рис.1,2). 16% женщин-педагогов и 60% мужчин демонстрируют высокий уровень жизнестойкости. У 4% женщин и 20% мужчин отмечается низкий уровень жизнестойкости.

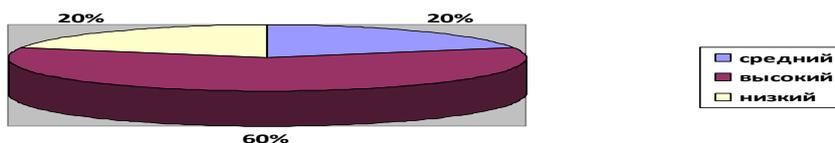


Рис. 2. Процентное соотношение уровней жизнестойкости у мужчин.

Сравнительный анализ по шкалам теста С. Мадди у мужчин и женщин-педагогов представлены на рис. 3. Мы видим, что по шкалам вовлеченности и контроля очень близкие количественные показатели и различаются по шкалам принятие риска и сводным показателям жизнестойкости.

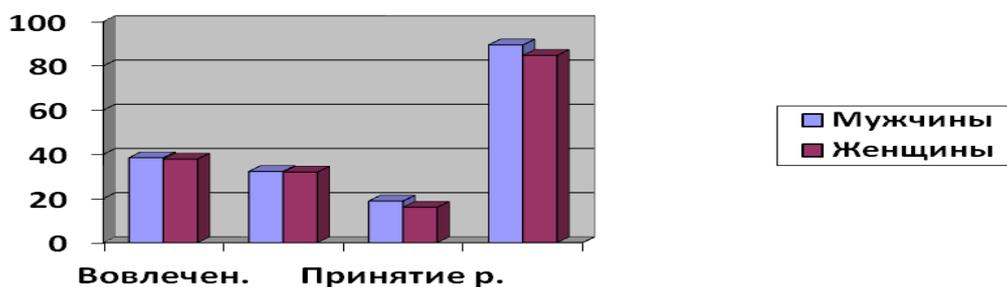


Рис. 3. Сравнительные данные по шкалам теста жизнестойкости у мужчин и женщин педагогов (n=45).

Далее, нами изучались копинг-стратегии по методике Лазаруса. В таблице 4 представлены результаты диагностики по методике Лазаруса у педагогов общеобразовательных школ, а также средние значения по каждой стратегии у мужчин и женщин.

Из таблицы видно, что среди копинг-стратегий и у мужчин, и у женщин, преобладают конструктивные. Это свидетельствует о том, что у мужчин и женщин – педагогов чаще всего используются такие копинг-стратегии, как планирование решения проблемы, принятие ответственности, переоценка, поиск социальной поддержки и самоконтроль. Реже педагогами используются неконструктивные стратегии: конфронтация, дистанцирование и стратегия бегства-избегания. Причем, используемые чаще конструктивные стратегии коррелируют с высокой и средней жизнестойкостью данной группы респондентов.

Таблица 4.

## Результаты диагностики по методике Лазаруса (n=30)

№ р	КК	Д	СК	ПСП	ПО	БИ	ПРП	ПП
1	77	81	67	77	75	71	55	90
2	44	44	48	61	83	62	66	76
3	66	66	62	61	83	46	61	86
4	44	55	67	55	75	50	44	86
5	33	66	76	61	33	25	89	67
6	61	81	62	72	75	58	42	57
7	55	33	52	94	83	29	77	48
8	50	44	42	77	50	62	39	29
9	61	44	71	94	83	42	94	86
10	77	88	76	89	67	71	83	86
11	44	50	67	66	50	25	83	38
12	61	44	71	77	75	50	77	86
13	44	44	71	72	67	50	77	95
14	44	27	62	55	75	37	72	29
15	50	55	67	77	58	29	72	90
16	33	38	71	83	67	25	100	86
17	27	50	29	50	58	25	61	38
18	27	44	38	44	75	17	55	29
19	33	33	29	50	56	21	72	81
20	27	81	42	44	50	29	50	33
21	16	55	71	33	67	37	55	67
22	27	33	81	66	75	50	61	57
23	61	38	62	27	25	21	66	33
24	61	61	67	61	67	42	77	76
25	50	81	95	94	100	54	89	86

26	55	50	62	44	83	29	72	57
27	38	27	86	55	100	46	83	76
28	33	33	62	61	58	37	61	57
29	44	55	62	44	33	17	66	90
30	61	61	57	77	58	54	83	86

Усл. обозначения: КК- конфронтационный коппинг, Д – дистанцирование; СК – самоконтроль; ПСП – поиск социальной поддержки; ПО – принятие ответственности; БИ – бегство-избегание; ПРП – планирование решения проблемы; П – переоценка.

Таблица 5.

Средние значения по шкалам с учетом пола по методике Лазаруса  
(n=45).

	КК	Д	СК	ПСП	ПО	БИ	ПРП	ПП
Ср.знач.	52	50	64	69	71	42	71,5	70
Ср.знач.: м	61	47	67	76	77	44	73	73
Ср.значения: ж	44	53	61	62	65	39,5	70	67

Усл. обозначения: КК- конфронтационный коппинг, Д – дистанцирование; СК – самоконтроль; ПСП – поиск социальной поддержки; ПО – принятие ответственности; БИ – бегство-избегание; ПРП – планирование решения проблемы; П – переоценка.

По результатам диагностики можно определить иерархию использования коппинг-стратегий у мужчин и женщин. Так, из рисунка 4 видно, что наиболее популярными стратегиями у мужчин являются стратегии «Принятие ответственности», «Поиск социальной поддержки», «планирование решения проблемы», «переоценка» и «самоконтроль». Наименее популярными у мужчин являются стратегии неконструктивные – «Бегство-избегание», «Дистанцирование», а также «конфронтационный коппинг». выделить доминирующие стратегии у мужчин и женщин.

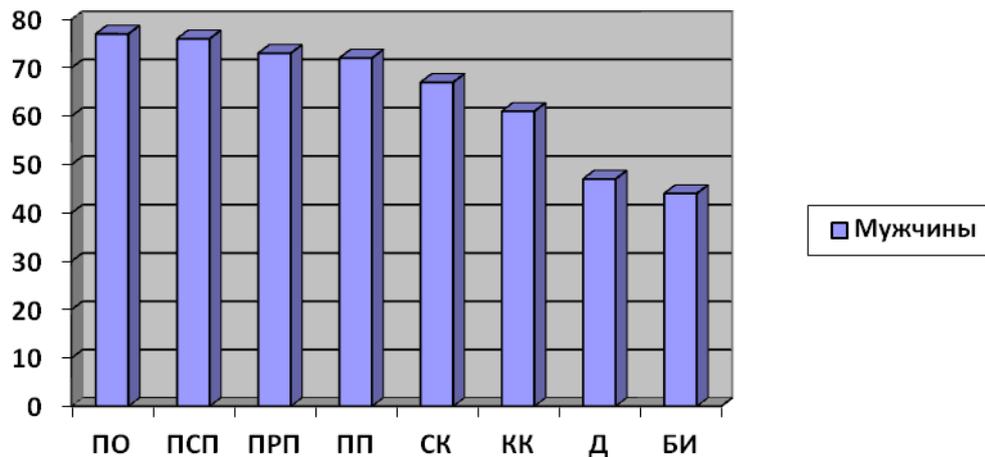


Рис.4 Доминирующие стратегии у мужчин (Лазарус)

(Условные обозначения: КК- конфронтационный копинг, Д – дистанцирование; СК – самоконтроль; ПСП – поиск социальной поддержки; ПО – принятие ответственности; БИ – бегство-избегание; ПРП – планирование решения проблемы; ПП – переоценка)

У женщин доминирующие копинги отличаются. Это отражено на рис. 5. Так, самой популярной стратегией стала стратегия планирования решения проблемы, на 2-м по популярности месте стратегия переоценки, далее – принятие ответственности, поиск социальной поддержки и самоконтроль. Самой непопулярной копинг-стратегией у женщин стала стратегия бегство-избегание, реже других стратегий женщины используют конфронтацию и дистанцирование.

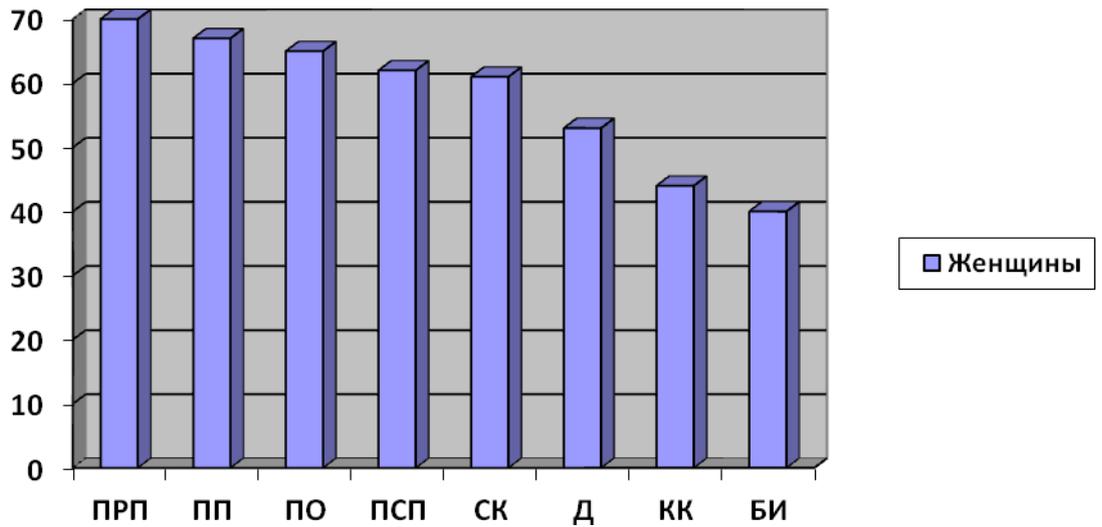


Рис.5. Доминирующие стратегии у женщин (n=25)

КК - конфронтационный копинг, Д – дистанцирование; СК – самоконтроль; ПСП – поиск социальной поддержки; ПО – принятие ответственности; БИ – бегство-избегание; ПРП – планирование решения проблемы; ПП – переоценка

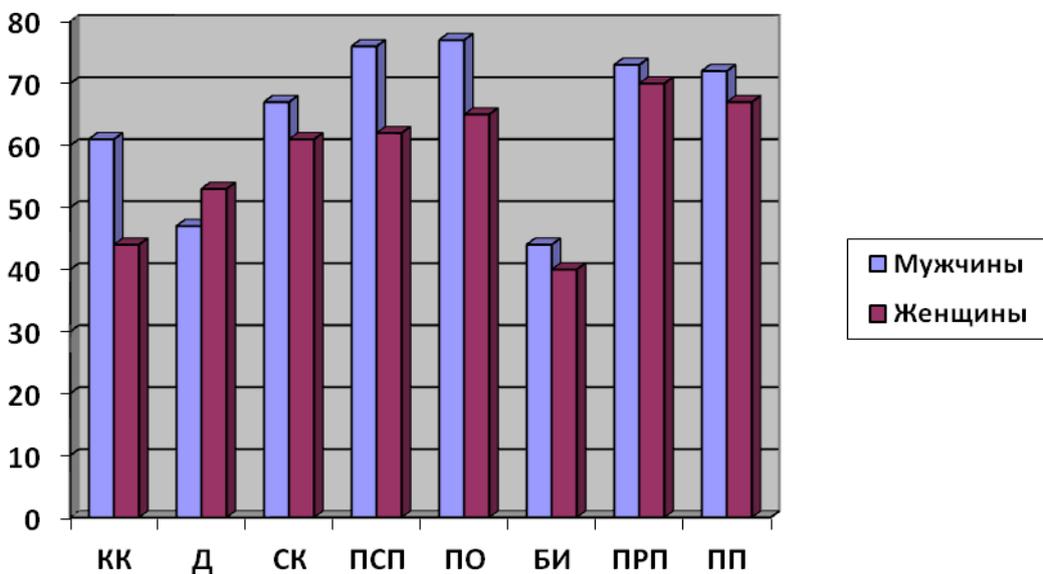


Рис. 6. Сравнительный анализ стратегий поведения у мужчин и женщин по Лазарусу.

На рисунке 6 представлен сравнительный анализ результатов по всем шкалам. Статистически значимые различия зафиксированы по шкалам: конфронтационный копинг, поиск социальной поддержки и принятие ответственности. Это свидетельствует о том, что мужчины чаще вступают в конфронтации, берут ответственность за происходящее на себя и ищут социальную поддержку.

Таблица 6.

Результаты диагностики по методике Гордеева-Осина у педагогов дополнительного образования (n=15).

№ р	пп	Му оп	кэ	СП	АС	О	ОР	Ю	ПУ	СС	ЭСП	ИУ	П	ПКД	ПЛ
1	16	11	11	10	16	8	7	12	4	7	12	9	4	15	16
2	16	12	15	15	16	8	5	15	7	8	16	4	13	14	16
3	16	11	12	14	14	10	12	15	8	10	14	8	13	14	16
4	14	12	12	10	13	11	7	13	9	11	9	8	11	12	13
5	14	12	11	12	12	12	10	15	5	8	12	11	11	14	15
6	12	8	8	9	15	13	11	12	8	9	7	4	9	11	12
7	13	14	13	12	11	12	14	14	13	11	11	9	10	12	14
8	6	9	14	16	12	5	4	6	7	8	16	9	12	8	13
9	16	7	11	16	13	5	7	16	7	8	13	7	9	16	16
10	16	4	7	6	14	6	16	7	4	13	6	4	16	16	16
11	15	13	14	12	16	11	12	16	6	8	13	8	11	14	16

12	14	12	10	14	16	8	11	9	5	8	13	5	7	14	15
13	16	9	11	14	13	9	8	16	10	11	12	4	11	12	16
14	10	9	15	15	12	4	4	7	5	11	10	6	14	10	12
15	15	13	12	12	12	12	14	12	11	12	15	12	10	13	15

Усл. обозначения: ПП- позитивное переформулирование; МУОП – мысленный уход от проблемы; КЭ – концентрация на эмоциях и их выражение; СП – инструментальная социальная поддержка; АС – активное совладание; О – отрицание; ОР – обращение к религии; Ю – юмор; ПУ – поведенческий уход от проблемы; СС – сдерживание совладания; ЭСП – эмоциональная социальная поддержка; ИУ – использование «успокоительных»; П – принятие; ПКД – подавление конкурирующей деятельности; Пл - планирование

Таблица 7.

Средние значения по шкалам с учетом пола по методике Лазаруса  
(n=45).

№ р	ПП	МУ ОП	К Э	С П	АС	О	ОР	Ю	П У	С С	ЭС П	И У	П	ПК Д	ПЛ
СР: м	14	10	1 2	14	14	6, 2	7,2	11	5, 2	8, 5	12	7	8,5	14	15
СР: Ж	13, 9	10, 6	1 2	12	13, 5	10	10, 2	12, 8	8	9, 9	11, 9	7, 4	11, 5	12, 7	14, 7
Ср.з н	13, 9	10, 3	1 2	13	13, 7	8, 1	8,7	11, 9	6, 6	9, 2	11, 9	7, 2	10	13, 3	14, 8

В таблице 7 приведены средние значения по всем шкалам с учетом пола. Наиболее популярные стратегии, согласно полученным средним значениям – стратегии Планирования, позитивного переформулирования,

активного совладания, Подавление конкурирующей деятельности, инструментальная социальная поддержка. Наименьшие средние значения по шкалам – ПУ (поведенческий уход от проблемы), ИУ (использование успокоительных), О (отрицание), ОР (обращение к религии), СС (сдерживание совладания). Средние значения мы наблюдаем по шкалам- Мысленный уход от проблем, концентрация на эмоциях и их выражение, Эмоциональная социальная поддержка, Юмор, Принятие. Таким образом, конструктивные копинг стратегии у респондентов нашего исследования преобладают. Стрессовые и фрустрирующие ситуации преодолеваются за счет переосмысливания ситуации, поиска социальной поддержки. Реже используются неконструктивные стратегии ухода и избегания, которые как бы замораживают ситуации, не решают их, не дают им развития и изменения. Средние значения набрали и конструктивные (Юмор, Принятие, Эмоциональная социальная поддержка, концентрация на эмоциях и их выражение) и неконструктивные (Мысленный уход от проблемы) стратегии.

На рисунке 7 представлены средние значения по всем шкалам методики в сравнении по мужской и женской выборке. Мы видим, что наибольшие значения по обеим выборкам соответствуют стратегиям Позитивное переформулирование, Инструментальная социальная поддержка, Подавление конкурирующей деятельности и Планирование. Наименьшие в свою очередь по шкалам Отрицание и Поведенческий уход от проблемы, и использование успокоительных. По остальным копингам в мужской и женской выборке у респондентов педагогов общеобразовательных школ и дополнительного образования мы видим средние значения. По стратегиям Мысленный уход от проблемы, концентрация на эмоциях и их выражение, а также принятие «успокоительных» в мужской и женской выборках практически не различий. С одинаковой частотой используются эти стратегии. На рисунках 8 и 9 представлена иерархия копинг-стратегий в мужской и женской выборке.

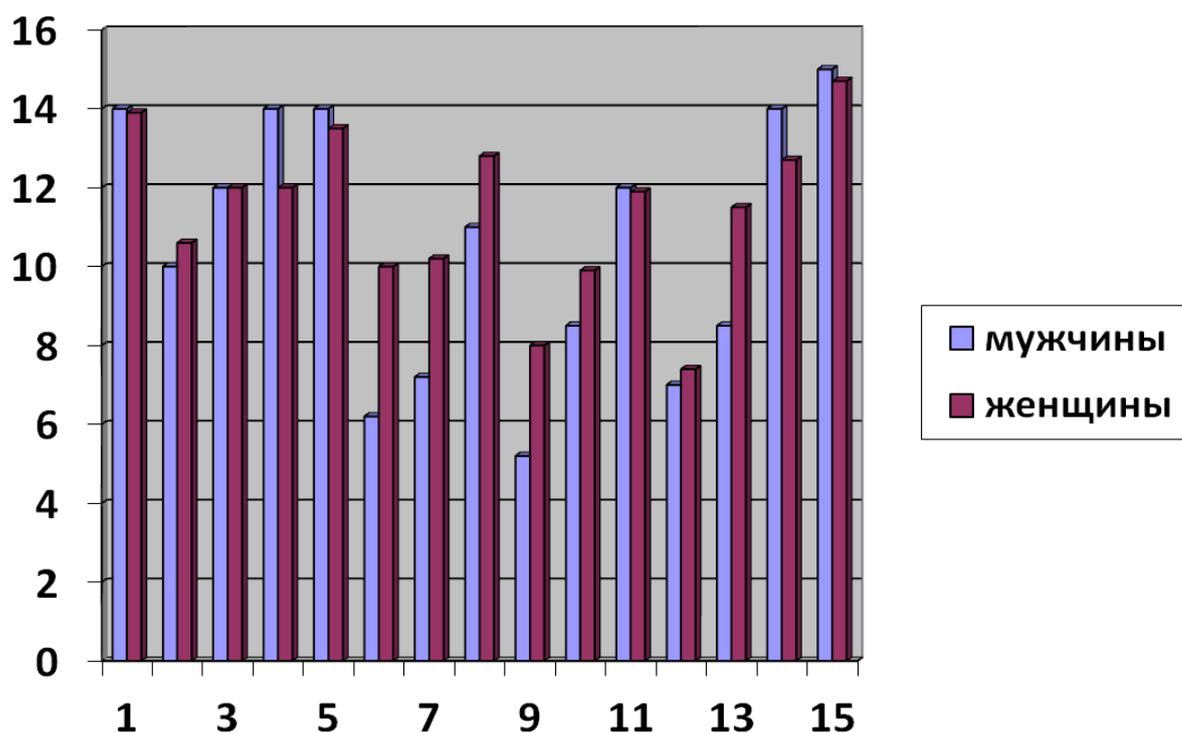


Рис.7. Сравнительный анализ стратегий поведения у мужчин и женщин по Гордеевой-Осину.

Усл. обозначения: 1ПП- позитивное переформулирование; 2МУОП – мысленный уход от проблемы; 3КЭ – концентрация на эмоциях и их выражение; 4ИСП – инструментальная социальная поддержка; 5АС – активное совладание; 6О –отрицание; 7ОР – обращение к религии; 8Ю – юмор; 9ПУ – поведенческий уход от проблемы; 10СС – сдерживание совладания; 11ЭСП – эмоциональная социальная поддержка; 12ИУ – использование «успокоительных»; 13П – принятие; 14ПКД – подавление конкурирующей деятельности; 15Пл - планирование

Так, мы видим в мужской подгруппе наибольшие значения набрала стратегия Планирование. Далее 4 стратегии набрали практически одинаковые значения. Это стратегии Позитивное переформулирование, Инструментальная социальная поддержка, активное совладание и Подавление конкурирующей деятельности. Все популярные стратегии являются конструктивными. Наименьшие значения набрали стратегии Обращение к религии, использование «успокоительных», Отрицание и Поведенческий уход от проблемы. Это свидетельствует о том, что реже всего мужчины в стрессовых ситуациях обращаются к религии, используют

успокоительные, отрицают или уходят от проблемы. Средние значения набирают стратегии концентрация на эмоциях и их выражение, эмоциональная социальная поддержка, юмор, мысленный уход от проблемы, сдерживание совладания, принятие.

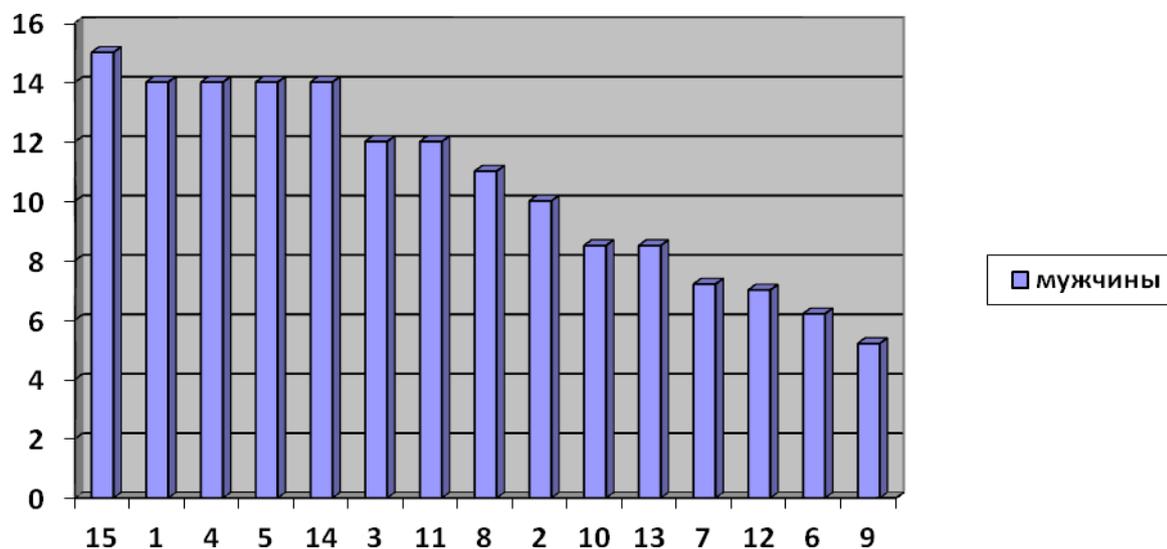


Рис. 8. Доминирующие стратегии по Гордеевой-Осину, мужчины.

В женской выборке самой популярной так же как и у мужчин является стратегия Планирования, и далее позитивное переформулирование, активное совладание, юмор и подавление конкурирующей деятельности. Таким образом, в самые популярные женские стратегии не вошла стратегия инструментальная социальная поддержка, представленная у мужчин, но в то же время, появилась стратегия Юмор. Следовательно, женщины чаще мужчин способны снимать напряжение и совладать со стрессом с помощью юмора. Наименьшие значения набрали следующие копинг-стратегии: Отрицание, Сдерживание совладания, Поведенческий уход от проблемы, Использование успокоительных. Одинаковые значения (средние) в женской подгруппе набраны по стратегиям Концентрация на эмоциях и их выражение, Инструментальная социальная поддержка, Эмоциональная социальная

поддержка, чуть меньшие значения по стратегиям Принятие, Мысленный уход от проблемы, Обращение к религии.

Таким образом, женщины редко используют неконструктивные стратегии совладания со стрессом – отрицание и уход, используют успокоительные. В отличие от мужчин, которые реже женщин обращаются к религии, женщин-педагогов реже сдерживают Совладание. (рис 9).

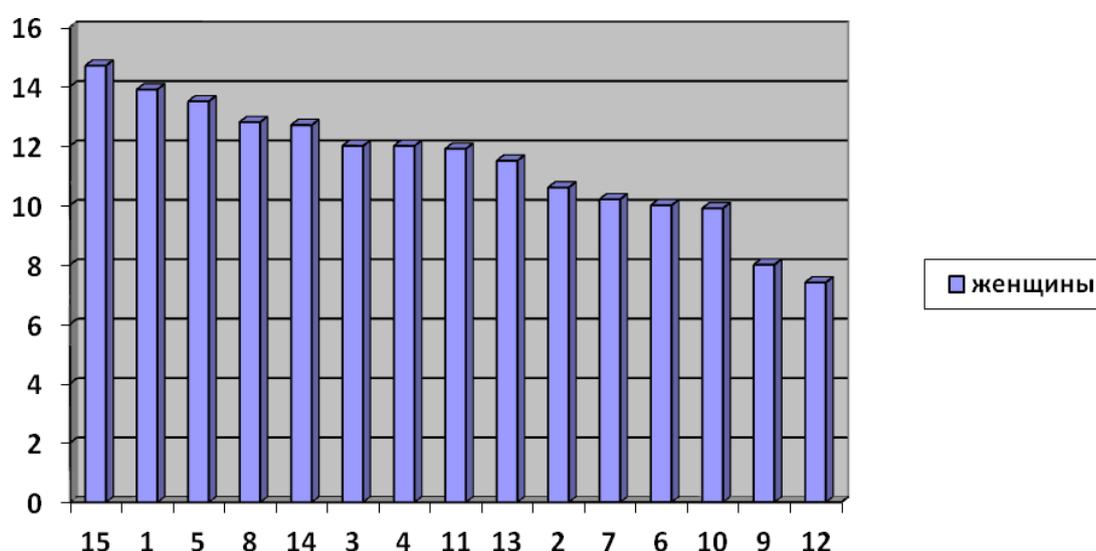


Рис. 9. Доминирующие стратегии по Гордеевой- Осину, женщины.

На рисунке 10 представлены шкалы, по которым зафиксированы статистически значимые различия: мужчины и женщины различаются в стратегиях Инструментальная социальная поддержка, Отрицание, Обращение к религии, Юмор, Поведенческий уход от проблемы, Принятие.

Следовательно, именно по представленным шкалам поведение мужчин и женщин отличается.

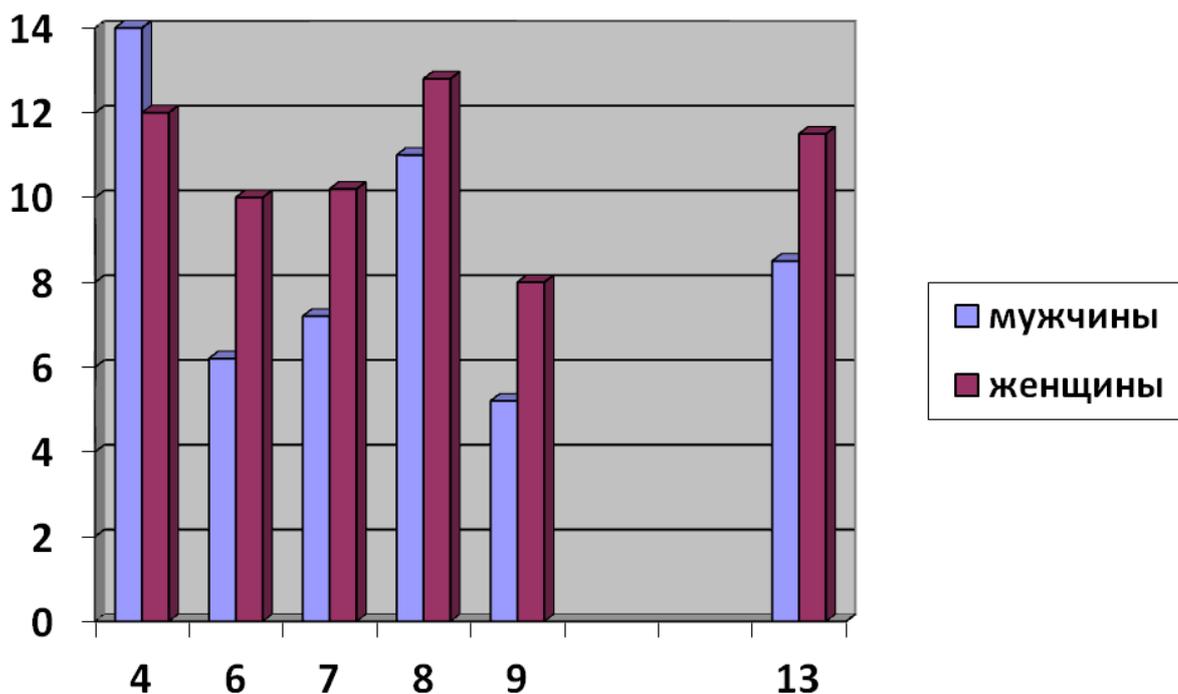


Рис. 10. Статистически значимые различия по мет Гордеева-Осина.

Сводные данные по всем методикам свидетельствуют о том, что респонденты, обладающие большей жизнестойкостью, используют конструктивные стратегии чаще. Кроме того, установлены корреляционные связи между жизнестойкостью и отдельными стратегиями по методикам Лазаруса и Гордеева-Осина.

Интеркорреляции переменных по всем шкалам выявили взаимосвязь между шкалами жизнестойкости и копинг-стратегиями по следующим шкалам: СК – самоконтроль; ПСП – поиск социальной поддержки; ПО – принятие ответственности; ПРП – планирование решения проблемы; ПП – переоценка (по методике Лазаруса), а также ПП – позитивным переформулированием; МУОП – мысленным уходом от проблемы; КЭ – концентрацией на эмоциях и их выражением; ИСП – инструментальной социальной поддержкой; АС – активным совладанием; ОР – обращением к религии; Ю – юмором; ЭСП – эмоциональной социальной поддержкой; П – принятием; ПКД – подавлением конкурирующей деятельности; Пл – планированием.

Параметр «Вовлеченность» показывает высокие значения взаимосвязи со шкалами ПСП – поиск социальной поддержки; ПО – принятие ответственности; ПРП – планирование решения проблемы; ПП – переоценка (по методике Лазаруса), а также ПП- позитивным переформулированием; ИСП – инструментальной социальной поддержкой; АС – активным совладанием; ОР – обращением к религии; Ю – юмором; ЭСП – эмоциональной социальной поддержкой; П – принятием.

Параметр «Контроль» коррелирует со шкалами СК – самоконтроль; ПО – принятие ответственности; ПРП – планирование решения проблемы; ПП – переоценка (по методике Лазаруса), а также КЭ – концентрацией на эмоциях и их выражением; ИСП – инструментальной социальной поддержкой; АС – активным совладанием; П – принятием; ПКД – подавлением конкурирующей деятельности; Пл – планированием.

Параметр «Принятие риска» отрицательно коррелирует со шкалами КК- конфронтационный копинг, Д – дистанцирование; О – отрицание; ПУ – поведенческий уход от проблемы; ИУ – использование «успокоительных»; положительно коррелирует со шкалами П – принятие; ПКД – подавление конкурирующей деятельности; Пл – планирование, ОР – обращение к религии; Ю – юмор.

Таким образом, мы видим положительные корреляции параметров жизнестойкости с положительными копингами и в мужской и женской подгруппах.

## **Выводы по второй главе**

1. Существуют различия в жизнестойкости мужчин и женщин-педагогов по шкале принятие риска и общей шкале жизнестойкости. У мужчин показатели выше. Между тем, вовлеченностью и контролем мужчины и женщины не отличаются.

2. Наиболее популярными коппинг-стратегиями у мужчин является принятие ответственности, поиск социальной поддержки, планирование решения, положительная самооценка и самоконтроль. Наименьшее значение набрали шкалы бегство-избегание, дистанцирование и конфронтационный коппинг.

По другой методике Гордеева-Осина наиболее популярными у мужчин стали стратегии Планирования, Позитивного переформулирования, Инструментальной социальной поддержки, активного совладания и Подавление конкурирующей деятельности. Все популярные стратегии являются конструктивными. Наименьшие значения набрали стратегии Обращение к религии, использование «успокоительных», Отрицание и Поведенческий уход от проблемы.

3. Популярными коппинг-стратегиями у женщин стали стратегия планирования решения проблемы, на 2-м по популярности месте стратегия переоценки, далее – принятие ответственности, поиск социальной поддержки и самоконтроль. Самой непопулярной коппинг-стратегией у женщин стала стратегия бегство-избегание, реже других стратегий женщины используют конфронтацию и дистанцирование. По другой методике самой популярной, так же как и у мужчин является стратегия Планирования, и далее позитивное переформулирование, активное совладание, юмор и подавление конкурирующей деятельности. Таким образом, в самые популярные женские стратегии не вошла стратегия инструментальная социальная поддержка, представленная у мужчин, но в то же время, появилась стратегия Юмор. Следовательно, женщины чаще мужчин способны снимать напряжение и совладать со стрессом с помощью юмора. Наименьшие значения набрали

следующие копинг-стратегии: Отрицание, Сдерживание совладания, Поведенческий уход от проблемы, Использование успокоительных. Одинаковые значения (средние) в женской подгруппе набраны по стратегиям Концентрация на эмоциях и их выражение, Инструментальная социальная поддержка, Эмоциональная социальная поддержка, чуть меньшие значения по стратегиям Принятие, Мысленный уход от проблемы, Обращение к религии.

4. Установлены различия по шкалам поиск социальной поддержки, конфронтационный копинг, принятие ответственности. А также различия по шкалам – инструментальная социальная поддержка, отрицание, обращение к религии, юмор, поведенческий уход от проблемы.

5. Так, жизнестойкие мужчины отличаются преобладанием следующих копингов принятие ответственности, поиск социальной поддержки, планирование решения, положительная самооценка, самоконтроль, а также Планирования, Позитивного переформулирования, Инструментальной социальной поддержки, активного совладания и Подавление конкурирующей деятельности.

Мужчины с наименьшими в выборке значениями по жизнестойкости наряду с вышеперечисленными характеризуются Обращением к религии, использованием «успокоительных», Отрицанием и Поведенческим уходом от проблемы.

6. Жизнестойкие женщины-педагоги чаще используют стратегию планирования решения проблемы, стратегию переоценки, принятие ответственности, поиска социальной поддержки и самоконтроля, стратегию Планирования, позитивного переформулирования, активного совладания юмора и подавление конкурирующей деятельности.

Женщины, показавшие меньшие значения по жизнестойкости пользуются стратегиями бегство-избегание, стратегии конфронтации и дистанцирования, а также Отрицание, Сдерживание совладания, Поведенческий уход от проблемы, Использование успокоительных.

7. Различий по выделенным шкалам у педагогов общеобразовательных школ и дополнительного образования не выявлено.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в ходе проведенного исследования нами был проведен анализ теоретических подходов и эмпирических исследований гендерных особенностей жизнестойкости педагогов, взаимосвязи параметров жизнестойкости с копинг-стратегиями поведения в стрессовых ситуациях. Изучением данных вопросов занимались в зарубежной психологии: С. Мадди, К. Адлер, Т. Смит, Шарли, Раш, Шоел, Барнард, Флориан, Микулинчер, Таубман. В отечественной психологии жизнестойкость рассматривалась как *устойчивость личности* (А. Н. Леонтьев), как *зрелость личности*, (Л. И. Анциферова; Л. С. Выготский; Л. Г. Дикая; Б. Ф. Ломов; В. А. Пономаренко; В. Э. Чудновский и другие), как жизнеспособность (Б. Г. Ананьев). В современной отечественной психологии жизнеспособность рассматривается как *выживаемость* человека, его *личностное самосохранения* (И. М. Ильинский, П. И. Бабочкин, М. П. Гурьянова и другие). В структуре жизнестойкости будут различия в проявлении составляющих этого образования у мужчин и женщин согласно современным гендерным теориям.

Организовано эмпирическое исследование гендерных особенностей жизнестойкости педагогов, а также взаимосвязей между копинг-стратегиями поведения в стрессовых ситуациях и параметрами жизнестойкости, проведенное в г.о. Тольятти Самарской области. Выборку составили 52 человека. Из них 25 мужчин в возрасте от 23 до 54 лет и 27 женщин в возрасте от 22 до 55 лет. Все респонденты являются работниками Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Дома учащейся молодежи «Икар» г.о. Тольятти, Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждение городского округа Тольятти "Школа № 85", Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждение городского округа Тольятти "Школа № 86".

Установлены различия в жизнестойкости мужчин и женщин-педагогов по шкале принятие риска и общей шкале жизнестойкости. У мужчин показатели выше. Между тем, вовлеченностью и контролем мужчины и женщины не отличаются. Наиболее популярными копинг-стратегиями у мужчин является принятие ответственности, поиск социальной поддержки, планирование решения, положительная самооценка и самоконтроль. Результаты дополнены методикой Гордеева-Осина. Таким образом, чаще мужчины используют стратегии Планирования, Позитивного переформулирования, Инструментальной социальной поддержки, активного совладания и Подавление конкурирующей деятельности. Все популярные стратегии являются конструктивными. Наименьшее значение набрали шкалы бегство-избегание, дистанцирование и конфронтационный копинг. Наименьшие значения набрали стратегии Обращение к религии, использование «успокоительных», Отрицание и Поведенческий уход от проблемы.

Популярными копинг-стратегиями у женщин стали стратегия планирования решения проблемы, на 2-м по популярности месте стратегия переоценки, далее – принятие ответственности, поиск социальной поддержки и самоконтроль. По другой методике самой популярной, так же как и у мужчин, является стратегия Планирования, и далее позитивное переформулирование, активное совладание, юмор и подавление конкурирующей деятельности. Таким образом, в самые популярные женские стратегии не вошла стратегия инструментальная социальная поддержка, представленная у мужчин, но в то же время, появилась стратегия Юмор. Следовательно, женщины чаще мужчин способны снимать напряжение и совладать со стрессом с помощью юмора. Самой непопулярной копинг-стратегией у женщин стала стратегия бегство-избегание, реже других стратегий женщины используют конфронтацию и дистанцирование. Наименьшие значения набрали следующие копинг-стратегии: Отрицание, Сдерживание совладания, Поведенческий уход от проблемы, Использование

успокоительных. Одинаковые значения (средние) в женской подгруппе набраны по стратегиям Концентрация на эмоциях и их выражение, Инструментальная социальная поддержка, Эмоциональная социальная поддержка, чуть меньшие значения по стратегиям Принятие, Мысленный уход от проблемы, Обращение к религии.

Установлены различия по шкалам поиск социальной поддержки, конфронтационный коппинг, принятие ответственности. А также различия по шкалам – инструментальная социальная поддержка, отрицание, обращение к религии, юмор, поведенческий уход от проблемы. Так, жизнестойкие мужчины отличаются преобладанием следующих коппингов принятие ответственности, поиск социальной поддержки, планирование решения, положительная самооценка, самоконтроль, а также Планирования, Позитивного переформулирования, Инструментальной социальной поддержки, активного совладания и Подавление конкурирующей деятельности.

Мужчины с наименьшими в выборке значениями по жизнестойкости наряду с вышеперечисленными характеризуются Обращением к религии, использованием «успокоительных», Отрицанием и Поведенческим уходом от проблемы.

Жизнестойкие женщины-педагоги чаще используют стратегию планирования решения проблемы, стратегию переоценки, принятие ответственности, поиска социальной поддержки и самоконтроля, стратегию Планирования, позитивного переформулирования, активного совладания юмора и подавление конкурирующей деятельности.

Женщины, показавшие меньшие значения по жизнестойкости пользуются стратегиями бегство-избегание, стратегии конфронтации и дистанцирования, а также Отрицание, Сдерживание совладания, Поведенческий уход от проблемы, Использование успокоительных.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская, К. А. Личностная регуляция времени [Текст] / К. А. Абульханова-Славская // Психология личности в социалистическом обществе: Личность и ее жизненный путь. - М., 1990. - С. 114-129.
2. Александрова, Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии [Текст] / Л.А. Александрова // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / Под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. - Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. - С. 82-90.
3. Александрова, Л. А., Лебедева, А. А. Ресурсы саморегуляции студентов с ограниченными возможностями здоровья как фактор эффективности инклюзивного образования [Текст] / Л.А. Александрова, А.А. Лебедева // Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России / Материалы II Международной научно-практической конференции. Часть 2. Симпозиум «Субъект и личность в психологии саморегуляции». – Кисловодск: Сев Кав ГТУ, 2009. - С. 11-16.
4. Александрова, Л. А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей [Текст] / Л.А. Александрова // Психология способностей: современное состояние и перспективы исследований; материалы научной конференции, посвященной памяти В.Н. Дружинина. - М.: «Институт психологии РАН», 2005. - С. 16-22.
5. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита [Текст] / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. - Т. 15. - 1994. - №1. - С. 3-19.
6. Базовые ценности россиян: Социальные установки. Жизненные стратегии. Символы. Мифы / Отв. ред. Рябов А. В., Курбангалеева Е. Ш. - М.: Дом интеллектуальной книги. - 2003. - 448 с.

7. Березин, Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека [Текст] / Ф.Б. Березин. - Л.: Наука, 1988. - 270 с.
8. Березкина, О. А. Актуализация и развитие жизнестойких качеств личности будущих специалистов [Текст] / О.А. Березкина / Автореф. дис. канд. пед. наук. – Комсомольск-на-Амуре, 2006. – 23 с.
9. Богомаз, С. А., Баланев, Д. Ю. Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека [Текст] / С.А. Богомаз, Д.Ю. Баланев // Сибирский психологический журнал. - 2009. - № 32. - С. 23–28.
10. Богомаз, С. А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья [Текст] / С.А. Богомаз // Материалы научно-практических конгрессов 4 Всероссийского форума «Здоровье нации - основа процветания России». – 2008. - Т. 2. – С. 24 - 27.
11. Бодров, В. А. Проблема преодоления стресса. Процессы и ресурсы преодоления стресса [Текст] / В.А. Бодров // Психологический журнал. - Т.27. - 2006. - №2. - С. 113-122.
12. Бухбиндер, Р. Г. Организационные изменения: проблема сопротивления персонала и пути ее решения [Текст] / Р. Г. Бухбиндер // Вестник ОмГУ. - Серия: Экономика. - 2009. - №4. - С. 100-106.
13. Ванакова, Г. В. Жизнестойкость как осознанный выбор современной молодежи [Текст] / Г. В. Ванакова // Школа и воспитание. Народное образование. - 2012. - № 1. - С. 234-239.
14. Головаха, Е. И. Психологическое время личности [Текст] / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. - Киев: Наукова думка, 1984. - 207 с.
15. Денисова, Е. А. Индивидуально-стилевые особенности саморегуляции деятельности учебной деятельности студентов [Текст] / Е.А. Денисова // В сборнике: Психологическая культура и психологическое здоровье личности в современных условиях: региональная научно-практическая конференция. Ответственные редакторы: В.Е. Якунин, Е.А. Денисова, В.В.Пантелеева, 2015. – С.154-165.

16. Денисова, Е. А. Развитие навыков саморегуляции студентов-первокурсников посредством технологии БОС [Текст] / Е.А. Денисова // В сборнике: От истоков к современности: 130 лет организации психологического общества при Московском университете: Сборник материалов юбилейной конференции: в 5 томах. Ответственный редактор: Д.Б. Богоявленская, 2015. – С.409-411.
17. Долженко, Я. А. К вопросу исследования качеств жизнестойкой личности [Текст] / Я.А. Долженко // Молодой ученый. - 2011. - № 10. - Т.2. - С. 154-156.
18. Ковдра, А. С. Временная перспектива как predisposition психологической безопасности личности [Текст] / А. С. Ковдра / Дис. ... канд. психол. наук / А. С. Ковдра. - Пятигорск, 2012. - 224 с.
19. Коленсо, М. Стратегия кайзен для успешных организационных перемен [Текст] / М. Коленсо. – М.: ИНФРА-М, 2002. – XIV, 175 с.
20. Кондаков, И. М. Временная перспектива и мотивационные предпочтения [Текст] / И. М. Кондаков // Журнал прикладной психологии. - 1999. - № 4. - С. 99-113.
21. Кулайкин, В. И. Концепция качества жизни как инструмент управления социально-экономическим развитием России [Текст] / В. И. Кулайкин, Е. Е. Задесенец, Г. М. Зараковский // Сб. докладов междунар. науч.-практ. конф. «Качество жизни: приоритеты социального развития». – М.: ВНИИТЭ, 2008.
22. Куликов, Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью [Текст] / Л. В. Куликов // Общество и политика: Современные исследования, поиск концепций / Под ред. В.Ю. Большакова. – СПб.: СПбГУ, 2000. – С. 476-510.
23. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А.Н. Леонтьев. - М.: Смысл; ИЦ «Академия», 2001.
24. Леонтьев, А. Н. Психологические основы развития ребенка и обучения [Текст] / А.Н. Леонтьев. - М.: Смысл, 2009.

25. Леонтьев, Д. А., Рассказова, Е. И. Тест жизнестойкости [Текст] / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. - М.: Смысл, 2006. - 63 с.
26. Леонтьев, Д. А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции [Текст] / Д.А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 2 / Под ред. Б.С. Братуся, Е.Е. Соколовой. - М.: Смысл, 2006. - С. 85-105.
27. Леонтьев, Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации [Текст] / Д.А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 1 / Под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. - М.: Смысл, 2002. - С. 56 - 65.
28. Логинова, М. В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов [Текст] / М.В. Логинова / Дисс. ... канд. психол. наук. - М., 2010. - 225 с.
29. Левин, К. Разрешение социальных конфликтов [Текст] / К. Левин. - СПб., 2000. - 407 с.
30. Лукашевич, Н. П. Психология труда: Учеб. пособие [Текст] / Н. П. Лукашевич, И. В. Сингаевская, Е.И. Бондарчук. - К.: МАУП, 2008.
31. Маклаков, А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях [Текст] / А.Г. Маклаков // Психологический журнал. - 2001. - Т. 22. - № 1. - С. 16 - 24.
32. Мадди, С. Смыслообразование в процессе принятия решений [Текст] / С. Мадди // Смысл. - 2005. - №6. - С. 17-21.
33. Мельникова, Н. Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности [Текст] / Н.Н. Мельникова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004. – 57 с.
34. Мещеряков, Б., Зинченко, В. Большой психологический словарь [Текст] / Б. Мещеряков, В. Зинченко. - М.: Изд-во Прайм-Еврознак, 2007. - 672 с.
35. Неяскина, Ю. Ю., Мазуркевич, А. В. Взаимосвязь субъективного качества жизни и временной перспективы личности [Текст] / Ю.Ю.

- Неяскина, А.В. Мазуркевич // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. - 2014. - №1 (23). - С. 94-105.
36. Николаева, Э. Ф., Денисова, Е. А., Николаева, С. Ю. Возможности системного анализа особенностей адаптации личности [Текст] / Э.Ф. Николаева, Е.А. Денисова, С.Ю. Николаева // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – №4. - С.126-130.
37. Николаева, Э. Ф., Денисова, Е. А., Николаева, С. Ю. Возрастные и индивидуально-типологические особенности социальной адаптации личности в период образовательных реформ [Текст] / Э.Ф. Николаева, Е.А. Денисова, С.Ю. Николаева // В сборнике: Психологический институт в современном научно-психологическом пространстве: Международные Челпановские чтения 2014 Материалы Московской научно-практической конференции к 100-летию Торжественного открытия Психологического института им. Л.Г.Щукиной (1914-2014). - Сер. «Альманах научного архива Психологического института» / Составители, научные редакторы О.Е. Серова, Е.П. Гусева / Под общей ред. В.В. Рубцова, 2014. – С.410-416.
38. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего [Текст] / Ж. Нюттен / Под ред. Д. А. Леонтьева. - М.: Смысл, 2004. - 608 с.
39. Смолкин, А. М. Организационная перестройка на предприятии [Текст] / А.М. Смолкин. – М.: Экономика, 1991. – 175 с.
40. Соколова, Е. Т. Психотерапия. Теория и практика [Текст] / Е.Т. Соколова. - М.: Академия, 2001.
41. Фоминова, А. Н. Жизнестойкость личности. Монография [Текст] / А.Н. Фоминова. – М.: МПГУ, 2012. – 152с. Интернет ресурс, код доступа - <http://fpp-mpsu.ru/uploads/all/all-h5bSrV5uyl.pdf> (дата обращения 20.11.2015).
42. Франкл, В. Сказать жизни “Да”: психолог в концлагере [Текст] / В. Франкл. – М.: Смысл, 2004. – 176 с.

43. Хьелл, Д. Ландшафт депрессии: интегративный подход [Текст] / Д. Хьелл. - М.: Алетейя, 1999.
44. Чудновский, В. Э. Воспитание способностей и формирование личности [Текст] / В.Э. Чудновский. - М., 1996. - 80 с.
45. Шадриков, В. Д. Деятельность и способности [Текст] / В.Д. Шадриков. - М.: «Логос», 2009.
46. Шеманова, Н. А. Особенности переживания прошлого и будущего мужчинами и женщинами в середине жизненного пути [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2012. № 1. URL: [http://psyjournals.ru/psyedu\\_ru/2012/n1/50194.shtml](http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2012/n1/50194.shtml) (дата обращения: 19.05.2017).
47. Ширяева, О. С., Навроцкая, Е. А. Временная перспектива личности при разных типах оценки среды жизнедеятельности [Текст] / О.С. Ширяева, Е.А. Навроцкая // Вестник КРАУНЦ. - Гуманитарные науки. - 2011. - №2. - С. 108-118.
48. Goldberg J. and Maslach C. (1996) Understanding Time: Connections between the Past and Future. Paper presented at the annual conference of the Western Psychological Association, San Jose, CA.
49. Goldrich J.M. A study in time orientation: the relation between memory for past experience and orientation to the future. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1967, 6(2), 216–221.
50. Hartocollis P. Time and timelessness or The varieties of temporal experience. New York: International Universities Press, 1983.
51. Hayes N., Stephen J. Big 5 correlates of three measures of subjective well-being // *Personality and Individual differences*. - 2003. No 34 (3). - P. 723-727.
52. Heady B., Wearing A. Personality, life events, and subjective well-being: toward a dynamic equilibrium model // *Journal of personality and social psychology*. - 1989. No 57. - P. 731-739.

53. Lavi T., Solomon Z. Palestinian youth of the Intifada: PTSD and future orientation. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 2005, 44(11), 1176–1183.
54. Lee G.R., Seccombe K., Shehan C.L. Marital status and personal happiness: an analysis of trend data // *Journal of marriage and the family*. - 1991. No 53. - P. 839-844.
55. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health // *Journal of Personality Assessment*, 1994.– Oct.– N 2.– P.265–274. Интернет ресурс, код доступа [http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327752jpa6302\\_6](http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327752jpa6302_6) (дата обращения 20.12.2015).
56. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health // *Journal of Personality Assessment*. – 1994. – Oct. – Vol. 63. – N 2. -P. 265 – 274.
57. Maddi, S.R. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context / *Military Psychology*, 2007, 19(1), p 61-70.
58. Markus H., Nurius P. Possible selves. *American psychologist*, 1986, 41(9), 954–969.
59. Mastekaasa A. Marriage and psychological well-being: some evidence on selection into marriage // *Journal of marriage and the family*. - 1992. No 54. - P. 901-911; Scott C.K. Marital status and well-being. Unpublished doctoral dissertation. - Illinois: University of Illinois. 1991. - P. 61.
60. Radcliff B. Politics, markets and life satisfaction: the political economy of human happiness // *American Political Science Review*. - 2001. - No 95 (4). - P. 939-952.
61. Rehdanz K., Maddison D. Climate and Happiness // *Ecological Economics*. - 2005. Vol. 52. - No 1. - P. 111-125.
62. Taylor S.E., Wood J.V., Lichtman R.R. It could be worse: selective evaluation as a response to victimization // *Journal of social issues*. - 1983. Vol. 39, - No 2. - P. 19-40.

63. Wassarman H.S. (2002) The Role of Expectancies and Time Perspectives in Gambling Behaviour. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering* 62(8-B): 3818.
64. Wills T.A., Sandy J.M. and Yaeger A.M. (2001) Time Perspective and Early-onset Substance Use: A Model Based on Stress Coping Theory. *Psychology of Addictive Behaviours* 15(2): 118–125.
65. Zaleski Z. Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, 1996, 21(2), 165–174.