

средней школы 5,4 % респондентов-одиннадцатиклассников не могут определиться с выбором профессии. Мы полагаем, что именно профильное обучение может оказать человеку помощь в выборе «своей» профессии, а не совершать этот выбор случайно и спонтанно.

Мы также полагаем, что важнейшим звеном перехода к профильному обучению должна стать предпрофильная подготовка. Ведь от верного выбора девятиклассниками профиля обучения будет серьезно зависеть их дальнейшая судьба – мера их подготовленности к сдаче ЕГЭ и перспективы на продолжение образования после школы.

В заключение подчеркнем, что определить профили обучения, отвечающие потребностям конкретной школы и осуществляющие специализиро-

ванную подготовку школьников к выбору профессии, следует после тщательного анализа и коллегиального обсуждения, решения с учащимися, их родителями и учителями. В противном случае не будет обеспечено сознанный выбор школьниками будущей профессии, ими не будут осознаны профессионально важные качества.

Профильное обучение в старших классах общеобразовательных школ поможет создать механизм устойчивого развития системы образования в условиях его модернизации, обеспечит современное качество образования на основе сохранения его фундаментальности и соответствия актуальным потребностям личности, общества и государства.

ПСИХОЛОГИЯ

УДК:17.022.1 + 159.922.2 + 159.943 + 159.947.23

Л. А. Александрова

СМЫСЛ КАК РЕГУЛЯТОР ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

Проблематика преодоления личностью неблагоприятных условий развития сегодня приобретает все большую актуальность. Под «неблагоприятными условиями» понимается чрезвычайно широкий спектр ситуаций и обстоятельств, от личных трудностей, проблем, связанных с учебным процессом и профессиональной деятельностью, межличностными отношениями, до природных и социальных бедствий и катаклизмов [2]. Студенты университета постоянно сталкиваются с различными трудными ситуациями, требующими сформированных навыков преодоления. Более того, успешность учебной деятельности студентов во многом связана именно с успешностью преодоления ими стрессов, как личных, так и связанных с учебой. Это и межличностные проблемы, и адаптация к новой группе, и повышенные нервно-психические и информационные нагрузки, а также проблемы, создаваемые складывающимися внешними, социальными, экономическими, экологическими, природными условиями [5].

Теоретические подходы к проблеме психологического преодоления далеки от единства. Существуют ли механизмы и индивидуальные черты личности, универсальные для всех людей во всех типах ситуаций? Одинаковые ли механизмы отвечают за психологическое преодоление у студента и у его преподавателя? Большинство авторов, как зарубежных, так и отечественных, при рассмотрении проблемы исходят из того, что ответом на этот вопрос будет «да». При этом содержание и список этих ресурсов и механизмов различаются в зависимости от той психологической парадигмы, в которой работа-

ет автор концепции. Однако вопрос о роли личностного смысла в преодолении жизненных трудностей, а также о смысле самого преодоления практически не обсуждается.

В западной психологии существует множество исследований, посвященных роли различных особенностей личности в процессе совладания с жизненными трудностями, большая часть из которых исходит из теории научения, рассматривая психологическое совладание как поведение в бихевиористском смысле этого понятия. В отечественной психологии в качестве замены термина «совладание» используется понятие «адаптация», обозначающее то процесс, то результат психологического преодоления, либо рассматриваются частные случаи преодоления в обход самого понятия. Во всех случаях речь ведется о чертах и качествах личности, при которых эта адаптация, решение проблем, деятельность являются успешными, то есть фактически речь идет о ресурсах личности. Рассмотрим основные релевантные проблемы психологической концепции с точки зрения механизмов преодоления, ресурсов преодоления и вектора преодоления.

В отечественной психологии в данном контексте чаще используется термин «адаптация» в расширенном смысле – как динамический процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления деятельности, которая позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели, обеспечивая при

этом соответствие психической деятельности человека и его поведения требованиям среды [3]. Такой подход делает акцент на той части определения адаптации, которая связывает этот процесс с реализацией значимых целей человека, а также то, что установление равновесия в системе «человек – среда» мыслится автором как деятельность.

Теория деятельности прежде всего исходит из принципа активности. Субъект активен, что выражается в свободе его выбора. В свою очередь, выбор субъекта определяется его мотивами, потребностями и целями. Мотивы порождают действие путем формирования цели. Одной из форм проявления мотивов в сознании человека являются личностные смыслы. Деятельность подразделяется на внешнюю (предметную, практическую) и внутреннюю, являющуюся подготовительным этапом внешней. Этот подход представляется крайне важным при дальнейшем анализе проблемы жизнестойкости личности, так как в рамках отечественной психологии более органично будет звучать термин «деятельность преодоления» нежели «совладающее поведение». Если адаптация – это деятельность, то совладание с жизненными трудностями – тем более. Все они имеют свою цель, мотивацию, структуру, то есть отвечают всем критериям общепсихологического понятия «деятельность». И что наиболее важно – именно в рамках деятельностного подхода к проблеме психологического преодоления становится возможным ввести в его структуру понятие «личностный смысл» как личностный смысл деятельности преодоления или адаптации личности к жизненным трудностям, понимая при этом адаптацию как синоним термина «совладание».

Психическая адаптация подразделяется на аллопсихическую, осуществляющуюся на внешнем, поведенческом уровне, и интрапсихическую, невидимую работу, осуществляемую самой личностью (внутреннюю деятельность) [3]. Однако он делает акцент лишь на той части этой внутренней работы, которая относится к тем или иным стилям (механизмам) искажения реальности и представлений о себе, которые включают направленное изменение семантики информации, ее фильтрацию и механизмы интрапсихической защиты. Эти механизмы участвуют в формировании концептуальной модели реальности, по которой и строится адаптационный процесс. Индивидуальные стратегии адаптации определяются, с одной стороны, базисными физиологическими функциями, а с другой – сформировавшейся концептуальной личностной моделью. Аллопсихическая адаптация состоит либо в активном изменении среды, либо в подчинении требованиям среды, выражающемся на поведенческом уровне (например, соблюдение правил поведения в жизнеопасных ситуациях). Но во всех вариантах адаптация – это внешняя или внутренняя деятельность человека, имеющая свой мотив, структуру, механизмы реализации и личностный смысл.

В зарубежной психологии вместо термина «адаптация» чаще всего используется понятие «coping», которое традиционно переводится как адап-

тивное, совладающее поведение, психологическое преодоление [2]. Оно определяется как индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с логикой самой ситуации, ее значимостью в жизни человека и его личными психологическими возможностями и подразумевает весь спектр взаимодействия человека с задачами внутреннего и внешнего характера. Из определения следует, что речь идет о взаимодействии, опосредованном значимостью ситуации (то есть ее смыслом), и личностными ресурсами. Стратегии поведения в значимых ситуациях выбираются как осознанно, так и неосознанно, могут быть адаптивными и дезадаптивными. Адекватность этих стратегий определяется адаптивными возможностями личности, особенностями восприятия и оценки значимой для нее ситуации. Выбор личностью той или иной линии поведения может происходить как на осознаваемом, так и на неосознаваемом уровне. Совладание с жизненными трудностями, согласно представлениям Лазаруса и Фолкмана, есть «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы» [6]. Но управление не может быть поведением, это – деятельность! Предполагается, что процесс совладания с жизненными трудностями – это процесс мобилизации личностных ресурсов и ресурсов среды и процесс оптимального их использования. Ресурсы человека образуют реальный потенциал для успешного совладания с неблагоприятными жизненными событиями. Их принято подразделять на материальные и нематериальные, средовые и личностные.

В совладании можно выделить три стадии. Первая – предупреждающая. Деятельность на этом этапе совладания с негативными жизненными событиями помогает человеку подготовиться к преодолению надвигающихся затруднений. Вторая – непосредственно совладание с проблемой. Здесь осуществляются когнитивные и поведенческие усилия для решения конкретных задач. На третьей, последней, стадии человек имеет дело с последствиями критического события. Процесс совладания, кроме того, делится на две части: деятельность по совладанию с жизненными трудностями и результаты этой деятельности.

Проблема психологической устойчивости человека к психотравмирующим событиям вызвала необходимость в создании психологической теории личности, центрированной на преодолении. Теория Мадди об особом личностном качестве «hardiness» возникла в связи с разработкой им проблем творческого потенциала личности и регулирования стресса [10]. Через углубление аттитудов включенности, контроля и принятия вызова жизни, обозначенных как «hardiness», человек может одновременно развиваться, обогащать свой потенциал и совладать со стрессами, встречающимися на его жизненном пути. Это понятие отражает психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, а

также является показателем психического здоровья человека. Понятие «hardiness», или стойкость, используется в контексте проблематики совладания со стрессом. Оно подчеркивает аттитуды, мотивирующие человека преобразовывать стрессогенные жизненные события. Отношение человека к изменениям, как и его возможности воспользоваться имеющимися внутренними ресурсами, которые помогают эффективно управлять ими, определяет, насколько личность способна совладать с трудностями и изменениями, с которыми она сталкивается каждый день, и с теми, которые носят околоэкстремальный и экстремальный характер. Суммируя, можно сказать, что «hardiness» – это особый паттерн установок и навыков, позволяющих превратить изменения в возможности. Это своего рода операционализация введенного П. Тиллихом понятия «мужество быть». Кроме аттитудов, «hardiness» включает в себя такие базовые ценности, как кооперация (cooperation), доверие (credibility) и креативность (creativity).

Многие рассматривают «hardiness» в связи с проблемами преодоления стресса, адаптации-деадаптации в обществе, физическим, психическим и социальным здоровьем. Сам С. Мадди рассматривает открытый им феномен гораздо шире, включая его в контекст социальной экологии, считая, что это качество является основой жизнестойкости не только индивидуальной, но и организационной. Развитие личностных установок, включаемых им в понятие «hardiness», могло бы стать основой для более позитивного мироощущения человека, повышения качества жизни, превратить препятствия и стрессы в источник роста и развития. А главное – это тот фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах.

В современной отечественной психологии также предпринимаются попытки целостного осмысления личностных характеристик, ответственных за успешную адаптацию и совладание с жизненными трудностями. Это понятие о личностном адаптационном потенциале, определяющем устойчивость человека к экстремальным факторам, предложенное А. Г. Маклаковым [8], и понятие о личностном потенциале, разрабатываемое Д. А. Леонтьевым [7].

Понятие о личностном адаптационном потенциале идет от концепции адаптации и оперирует традиционными для этой научной парадигмы терминами. А. Г. Маклаков считает, что чем значительнее адаптационные способности, тем выше вероятность того, что организм человека сохранит нормальную работоспособность и высокую эффективность деятельности при воздействии психогенных факторов внешней среды [7]. В личностный адаптационный потенциал включаются: нервно-психическая устойчивость, уровень развития которой обеспечивает толерантность к стрессу, самооценку личности, являющуюся ядром саморегуля-

ции и определяющую степень адекватности восприятия условий деятельности и своих возможностей, ощущение социальной поддержки, обуславливающее чувство собственной значимости для окружающих, уровень конфликтности личности, опыт социального общения. Все перечисленные характеристики он считает значимыми при оценке и прогнозе успешности адаптации к трудным и экстремальным ситуациям, а также при оценке скорости восстановления психического равновесия.

Д. А. Леонтьев вводит понятие «личностный потенциал» как психологический аналог понятия жизненного стержня личности [8]. Феноменологию, отражающую эффекты ЛП или его недостаточности, в разных подходах в психологии обозначали такими понятиями как, «воля», «сила Эго», «внутренняя опора», «локус контроля», «ориентация на действие» и некоторые другие. Личностный потенциал является интегральной характеристикой уровня личностной зрелости, а главным феноменом личностной зрелости и формой проявления личностного потенциала является как раз феномен самодетерминации личности. Он отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств, в конечном счете, преодоление личностью самой себя, а также меру прилагаемых ею усилий по работе над собой и над обстоятельствами своей жизни.

В теориях, оперирующих понятиями «личностный потенциал», «жизнестойкость», речь фактически идет о ресурсах личности либо как отдельных способностях и качествах, либо как об интегративном качестве личности. Среди оригинальных отечественных аналогов этих концепций, философских предтеч, можно назвать концепцию пассионарности, разработанную Л. Н. Гумилевым [4]. Он рассматривал ее как энергию развития, преодоления, однако подчеркивал, что эта энергия лишена вектора, в ней самой вектор движения и преодоления не заложен. Точно так же не заложен данный вектор в концепции «hardiness», нет его в концепции «coping-behavior», а также в подходах, ориентированных на личностный потенциал. Остается неясным, зачем личности преодолевать, проблема мотива или смысла преодоления и здесь остается за кадром. Фактически в данных концепциях перечисляются черты личности, обеспечивающие успешное преодоление, так сказать, технически или энергетически. Но само преодоление при таком подходе мистифицируется или, наоборот, биологизируется. Можно было бы опереться на концепцию А. Маслоу и утверждать, что вектор регулируется базовыми потребностями личности, однако в этом случае мы просто отодвигаем тупик на несколько шагов. Потому что на вопрос – откуда эти базовые потребности – ответа также нет, эволюционная целесообразность, возможно, и может быть смыслом объективным, но не этот смысл представлен в сознании каждого отдельного человека, шаг за шагом преодолевающего свои жизненные испытания.

Возможным выходом из этого тупика может стать включение в анализ процесса преодоления

понятия «личностный смысл» во всех его ипостасях и проявлениях. Предположим, что возможно существование некой иерархической системы личностных ресурсов, если таковая вообще возможна в качестве универсальной структуры. В центре такой иерархии находится смысл, или воля к смыслу, в самых различных аспектах его проявления. Только то, что имеет смысл (значение) для человека, может мотивировать его поведение, в том числе совладающее поведение. Следуя заданной логике, придется осмысливать остальные психологические (личностные) ресурсы, в том числе личностный потенциал, жизнестойкость как соподчиненные смыслу. Часть психологических ресурсов, такие, например, как модель будущего или жизненные планы, сами могут выступать смыслом и мотивом деятельности преодоления. Одновременно жизненные планы есть результат деятельности планирования, которая сама имеет смысл и мотив. Когнитивные ресурсы дают возможность анализа и прогноза возможных вариантов развития событий, понимания, оценки их подконтрольности, а следовательно, являются инструментальными ресурсами, подчиненными смыслу деятельности преодоления. Эмоциональные ресурсы могут выступать и смыслом этой деятельности, если речь идет о ценностях переживания, и инструментальным ресурсом, энергетически обеспечивающим эту деятельность. Локус контроля или принятие ответственности является подчиненным и результирующим по отношению к смыслу, придаваемому человеком ситуации. Ощущение подконтрольности возникает в результате деятельности осмысления и оценивания, а также соотношения с системой жизненных приоритетов личности.

Одно из основных положений теории В. Франкла состоит в том, что, если человек знает «зачем», то он может выдержать любое «как» [9]. Наличие у человека осознаваемых целей и смысла жизни, осознание своего предназначения в жизни, призвания является мощным фактором, который повышает устойчивость личности к воздействию неблагоприятных обстоятельств. Отсутствие такого смысла, «экзистенциальный вакуум», наоборот, повышает уязвимость человека, лишая его жизнь вектора и ценности. Однако, несмотря на то, что В. Франкл подчеркивал роль смысла в том, что мы сейчас называем «психологическим преодолением», понятие смысла в современной психологии оказалось фактически вне контекста проблемы преодоления личностью жизненных трудностей. Он выделяет ценности творчества, переживания и отношения, те ценности, стремление к которым может придавать жизни человека смысл. Все эти ценности можно рассматривать и как индивидуальные ресурсы личности. Однако не просто как ресурсы, а как центральный ресурс, организующий всю деятельность преодоления, придающие ей вектор и ценность. Соответственно этому центральному ресурсу, будет выбираться стратегия совладания, а в соответствии с этим – подбираться те ресурсы личности, которые будут способствовать успешному решению пробле-

мы в каждом конкретном случае. Возможно, именно потому, что задачи и проблемы, решаемые человеком, существенно различаются, в том числе в разных культурах и в зависимости от решаемой проблемы, список ресурсов существенно различается от концепции к концепции. Отсутствие смысла, или «экзистенциальный вакуум», приводит к тому, что деятельность преодоления становится хаотичной, более психологически затратной, замкнутой сама на себе, в лучшем случае, самоценной. И, соответственно, существенно менее эффективной.

Итак, в центре иерархии психологических ресурсов личности находится смысл, или воля к смыслу, в самых различных аспектах его проявления. Только то, что имеет смысл (значение) для человека, может мотивировать его поведение, в том числе совладающее поведение. Огромное значение в этом контексте приобретают те ресурсы личности, которые обеспечивают осмысление, оценку и понимание – познавательные процессы, мышление и эмоции. Следуя заданной логике, необходимо осмыслить остальные психологические (личностные) ресурсы, в том числе личностный потенциал, жизнестойкость как соподчиненные смыслу и «деятельности преодоления» или «совладающей деятельности» личности. Жизнестойкость, пассионарность, или мужество быть – являются ресурсами только в том случае, если они направляются вектором личностного смысла. Энергия без вектора может быть разрушительной и для самой личности, и для общества.

Для того чтобы продемонстрировать роль осмысленности жизни как результирующей от тех отдельных личностных смыслов, которые человек находит в отдельных событиях своей жизни, своего прошлого, настоящего и будущего, была предпринята попытка осмыслить роль различных личностных ресурсов в эффективном совладании (адаптации, преодолении) с жизненными трудностями, связанными с частым воздействием опасных природных явлений [1]. Это достаточно специфический тип жизненных трудностей, так как они неподконтрольны человеку и, чаще всего, плохо прогнозируемы, развиваются стремительно и наносят большой ущерб большому количеству людей. Большинство зарубежных исследователей при этом сходятся в том, что этот тип жизненных трудностей вызывает наименее выраженные негативные последствия в психологическом мире личности по сравнению с бедствиями и трудностями, скажем, техногенного и социального характера. Поэтому данный тип жизненных трудностей рассматривается как модель, а выборка, на основе исследований которой оценивались это влияние, студенты университета, является, по многим данным, одной из самых неуязвимых для негативных психологических воздействий.

Вначале были проанализированы особенности ценностно-смысловой сферы студентов с помощью методики «Смысложизненные ориентации личности» с целью сравнения уровня осмысленно-

сти жизни у студентов, живущих в климатически относительно благоприятном регионе (Кемеровская область), и у студентов, проживающих в зоне повышенного риска опасных природных явлений (Сахалинская область, которая, по данным ЮНЕСКО, входит в число 5 регионов мира с наиболее высоким уровнем риска природных катастроф). При сравнительном анализе выявлены достоверные различия по t-критерию Стьюдента при $p < 0,05$ между выраженностью общего показателя осмысленности жизни, а также осмысленностью процесса и результата жизни у юношей экспериментальной и контрольной групп. Юноши, проживающие в неблагоприятном с климатогеофизической точки зрения регионе, показали более высокий уровень осмысленности жизни, как в целом, так и осмысленности прошлого, настоящего и будущего. Кроме того, у них имеется

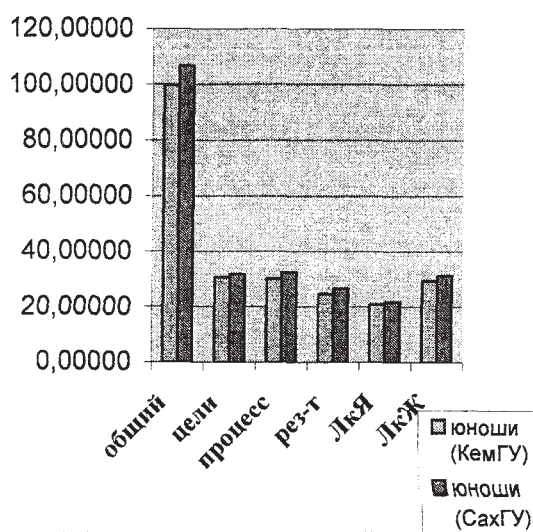


Рис. 1. Выраженность показателей методики СЖО (юноши)

Девушки таких различий не обнаружили, показатели методики СЖО, отражающие степень осмысленности жизни, у них примерно одинаковы, вне зависимости от жизненных трудностей, с которыми они сталкиваются.

При сравнении средней выраженности показателей у юношей и девушек выяснилось, что у студентов экспериментальной (Сахалинская область) группы различий по полу практически не наблюдается (за исключением осмысленности целей в жизни), а у студентов контрольной группы (Кемеровская область) обнаружено значительное преобладание показателей осмысленности жизни у девушек по сравнению с юношами. Различия достоверны по t-критерию Стьюдента при $p < 0,01$ для всех показателей, кроме показателя «ЛК-Я» – Лocus контроля над жизнью.

Сложные условия климатогеофизической среды по-разному сказываются на осмысленности жизни юношей и девушек. Девушки стабильны в отношении осмысленности жизни, их показатели не различаются в регионах с различными характеристиками природной среды и различной степенью опасности природных бедствий и катастроф. У юношей выявлены значительные расхождения: ос-

ущественная разница в минимальных и максимальных значениях показателей по методике, а также величине стандартного отклонения, что свидетельствует о меньшей однородности контрольной группы.

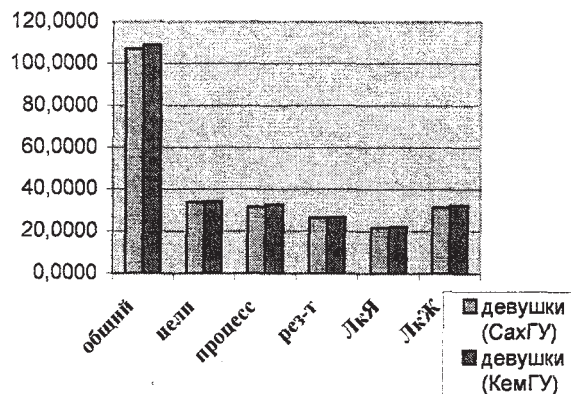


Рис. 2. Выраженность показателей методики СЖО (девушки)

мысленность жизни юношей выше в тех условиях, которые предъявляют им вызовы и создают трудности. Возможно, это связано с гендерными стереотипами, с психофизиологическими особенностями мужчин. Однако интересно сравнить эти результаты с данными демографических карт, отражающими среднюю продолжительность жизни в соответствующих регионах. На момент обследования (2001 год) демографическая статистика была такова: средняя продолжительность жизни женщин в обоих регионах была одинакова, а средняя продолжительность жизни мужчин различалась – она оказалась парадоксально выше в регионе с повышенным риском природных катастроф. Если следовать логике концепции В. Франкла, то более высокий уровень осмысленности жизни мужчин в этом регионе должен был бы сказываться и на средней продолжительности их жизни, которую можно было бы в дальнейшем использовать как объективный показатель при интерпретации психодиагностических данных.

Осмысленность жизни девушек никак не связывается с субъективным восприятием природных угроз, собственной эффективности по совладанию с ними и субъективной интерпретацией опасных явлений стихии. Единственная взаимосвязь обнаружена с уверенностью в готовности остаться: чем выше показатели «Лocus-контроль-Я» ($r = 0,21$) и «Лocus-контроль-Жизнь» ($r = 0,22$) у девушек, тем сильнее их уверенность в том, что они останутся там, где живут, несмотря на трудности, вызываемые опасными природными явлениями.

У юношей наблюдается совершенно иная картина. С субъективной готовностью юношей к преодолению удара стихии значимо связаны показатели общей осмысленности жизни ($r = 0,33$), осмысленности будущего ($r = 0,28$), настоящего ($r = 0,30$), а также лocusа контроля над «Я» ($r = 0,35$) и жизнью ($r = 0,29$). Чем более осмысленной юноши воспринимают свою жизнь, чем более уверены в ее

подконтрольности, тем в большей степени готовы противостоять тем трудностям, которые она несет. Уверенность юношей в возможности избежать негативных последствий стихии при принятии правильных мер самими людьми и ответственными службами растет одновременно с повышением осмысленности результата жизни ($r = 0,34$) и локуса контроля над жизнью ($r = 0,30$).

Показатели, отражающие особенности субъективного осмысления опасных природных явлений, тесно связаны у юношей с осмысленностью жизни. Тесную положительную взаимосвязь с субъективной интерпретацией удара стихии как лакмусовой бумажки для других, возможности испытать людей имеют: показатель «общая осмысленность жизни» ($r = 0,40$), «осмысленность процесса жизни» ($r = 0,39$), «локус контроля над «Я»» ($r = 0,35$), «локус контроля над жизнью» ($r = 0,47$). Показатель «осмысленность целей жизни» у юношей значимо связан с восприятием стихии как события, которое нужно пережить с наименьшими потерями ($r = -0,29$). Показатель «осмысленность процесса жизни» связан с восприятием удара стихии как личного вызова ($r = 0,38$). Чем выше осмысленность жизни у юношей, тем в большей степени они склонны интерпретировать опасные природные явления в позитивных терминах, тем больше они уверены в том, что не сменят место жительства на более безопасное.

Можно сделать вывод о том, что роль смысла в адаптации (совладании) для юношей более высока, нежели для девушек. У девушек она преломляется через осмысление обстоятельств жизни как подконтрольных или неподконтрольных. У юношей осмысленность жизни играет центральную роль в готовности противостоять жизненным трудностям и в реализации такой стратегии совладания, как переосмысление события в позитивных терминах. Эта же стратегия, согласно другому исследованию, проведенному с целью изучения адаптации, копинг-стратегий и ПТСР у вынужденных мигрантов, для мужчин является наиболее эффективной и наиболее позитивно влияющей на уровень адаптированности и преодоление последствий посттравматического стресса. Для женщин, согласно этому же исследованию, наиболее эффективна стратегия активизации всех форм самоконтроля. Возможно, это также объясняет различную роль осмысленности жизни в оценке субъективной готовности к преодолению юношами и девушками.

Результаты корреляционного анализа, проведенного отдельно для юношей и девушек, показали, что отрицательные взаимосвязи наблюдаются между выраженностью всех показателей методики СЖО и основными шкалами теста СМОЛ, что отражает обратную зависимость между уровнем осмысленности жизни и степенью напряженности адаптационных механизмов, характерную для представителей обоих полов. Доказана также прямая связь между степенью дезадаптации и выраженностью симптомов посттравматического стресса. Следовательно, осмысленность жизни является не толь-

ко ресурсом эффективной адаптации, не только ресурсом преодоления, но и барьером на пути формирования посттравматического стрессового расстройства. Осмысленность жизни тесно связана с ощущением подконтрольности значимых событий собственной жизни, обобщенным планированием собственной жизни как у юношей, так и у девушек. Кроме того, у девушек повышение уровня осмысленности жизни снижает тревогу, у юношей эти показатели не связаны. Факторный анализ показал вес и значимость рассматриваемых психологических ресурсов. Наибольший вес показали такие факторы, как «ответственность – выученная беспомощность» и «осмысленность – экзистенциальный вакуум».

В результате проведенного исследования доказана роль психологических ресурсов в адаптации личности к жизненным трудностям, вызванным повышенной опасностью природных. Недостаточность психологических ресурсов повышает риск развития у человека дезадаптации и посттравматического стресса в результате неэффективного взаимодействия с жизненными трудностями различного характера. Кроме того, преобладающими механизмами адаптации в этом случае становятся искажение картины мира и представлений о себе. Поэтому смысл и другие психологические ресурсы личности приобретают еще и чисто биологический смысл как ресурсы сохранения психического здоровья человека. Вопрос о полном списке (если таковой возможен) и иерархии психологических ресурсов пока является открытым. Но уже сейчас совершенно очевидно, что личностный смысл, и механизмы, обеспечивающие его нахождение, механизмы, обеспечивающие осмысление ситуации и понимание происходящих процессов, а также оценку собственной самоэффективности, играют центральную, системообразующую роль в обеспечении эффективного преодоления личностью жизненных трудностей различного характера, являются основным психологическим ресурсом личности и основой жизнестойкости. Смысл, кроме того, придает вектор и ценность самой деятельности преодоления.

Осмысленность жизни и наличие в ней значимых, организующих деятельность целей и ценностей, готовность к ответственности за значимые события своей жизни, способность к эффективному вероятностному прогнозированию и построению на его основе развернутой модели личного будущего и выбор стратегии и тактики деятельности по ее реализации могут рассматриваться как внутренние, психологические ресурсы личности. Они создают основу для успешного преодоления жизненных трудностей. Недостаточность развития этих ресурсов соответственно снижает личностный потенциал преодоления у студентов и повышает риск нарушений адаптации, что, в свою очередь, ведет к ухудшению успеваемости, сужению спектра факторов, мотивирующих учебную деятельность, и снижению познавательной активности. Эффективным путем решения проблемы может быть организация систе-

мы педагогической по форме и психопрофилактической по содержанию работы со студентами, базирующейся на данных системного мониторинга психологического статуса студентов. Основываясь на критерии адаптированности личности как объективном показателе уровня ее психологического благополучия, такой мониторинг должен включать также оценку выраженности психологических ресурсов адаптации личности, прежде всего, осмысленности жизни, а также информацию о предшествующей подверженности психологической травматизации. На основе данных такого мониторинга появится возможность оценить реальную потребность в психопрофилактике и адресной психологической поддержке студентов, а также разработать методы неспецифической психолого-педагогической психопрофилактики, включенной в образовательный процесс, опирающейся на его организационные формы, использующей его содержание, а также методы оценки эффективности этой работы.

Литература

1. Александрова, Л. А. Психологические ресурсы адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 2004 – 24 с.
2. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психол. журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3–18.
3. Березин, Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. – Л.: Наука, 1989. – 270 с.
4. Гумилев, Л. Н. Этногенез и биосфера Земли / Л. Н. Гумилев. – Л.: Гидрометеиздат, 1990. – 528 с.
5. Котенева, А. В. Психическое состояние и эффективность деятельности. Психическая травматизация у студентов / А. В. Котенева // Мир психологии. – 1998. – № 2. – С. 50–57.
6. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. – Л., 1970. – С. 178–208.
7. Леонтьев, Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д. А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова / под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – Вып. 1. – С. 56–65.
8. Маклаков, А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // Психол. журнал. – 2001. – Т. 22, № 1. – С. 16–24.
9. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990.
10. Maddi, Salvatore R., Khoshaba, Deborah M. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment, 1994 Oct. – Vol. 63 (n2). – P. 265–274.

УДК 159.922.8

З. М. Ахметгалеева

РАЗВИТИЕ ВНУТРЕННЕГО МИРА ЧЕЛОВЕКА В ЮНОСТИ

По определению, данному М. Кле, юность – период жизни, лежащий между детством и взрослостью [2]. Юность – это «третий мир», период перехода от детства к взрослости, а не календарный возраст, который «сам по себе не может быть основой содержательной возрастной периодизации, так как он смазывает индивидуальные различия и социальные условия воспитания» [3, с. 34]. В это время юноши и девушки находятся в двойственном положении: наряду с недавно приобретенными элементами взрослого статуса сохраняются черты зависимости, сближающие их с положением ребенка.

В. И. Слободчиков и Е. И. Исаев характеризуют юность как завершающий этап первичной социализации, период самоопределения, характерными приобретениями юности являются формирование жизненных планов и открытие своего внутреннего мира в его индивидуальной целостности и уникальности [6]. Юность заканчивается с вхождением человека в мир взрослых, однако, по крайней мере, в нашем обществе достижение взрослого статуса не имеет точных, общепринятых критериев. Тем не менее с юностью связано продолжение обучения после

школы или освоение профессии. Переход к взрослой жизни можно выделить определенным числом событий: окончанием учебы, включением в рынок труда, уходом из родительского дома, нахождением партнера и создание собственной семьи. Однако порядок этих событий и время их протекания меняются в ходе истории.

В учебной деятельности, ставшей ведущей еще в младшем школьном возрасте, и главное в процессе усвоения знаний, предъявляющем новые требования к мышлению учащегося, к юношескому возрасту формируется основное психологическое новообразование – теоретические формы мышления. Жан Пиаже исходил из того, что возрастное развитие человека определяется качественным развитием его мышления, созреванием умственных операций. При этом главную роль играет развитие мышления, происходящее в ходе усвоения научных знаний. Возникающие здесь новообразования являются существенными для понимания тех изменений, которые происходят в сознании и личности юношей и девушек.