

## Проявление жизнестойкости у специалистов сферы «человек-человек»

*Половинкин Андрей Александрович*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема*

*Студент*

### Аннотация

В данной статье рассматривается Феномен жизнестойкости в исследованиях зарубежных и отечественных психологов. Экспериментально установлен уровень жизнестойкости у представителей профессий системы «человек-человек» и описаны его характеристики.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, представители профессии системы «человек-человек».

## The manifestation of resilience among specialists in the field of «man-man»

*Polovinkin Andrey Alexandrovich*

*Sholom Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### Abstract

This article examines the phenomenon of resilience in the research of foreign and domestic psychologists. The level of resilience of representatives of the professions of the «man-man» system has been experimentally established and its characteristics are described.

**Keywords:** resilience, representatives of the profession of the «man-man» system.

Изучение жизнестойкости у специалистов сферы «человек-человек» является чрезвычайно важным, поскольку это явление напрямую связано с их способностью эффективно справляться с профессиональными вызовами. В условиях, когда работа с людьми требует высокой эмоциональной вовлеченности и постоянного взаимодействия с клиентами, специалисты подвержены риску эмоционального выгорания и стресса. Понимание жизнестойкости позволяет выявить механизмы и ресурсы, которые помогают этим профессионалам сохранять психологическое здоровье и благополучие.

Кроме того, жизнестойкие специалисты отличаются высокой адаптивностью, что позволяет им успешно справляться с изменениями, происходящими в профессии и в обществе. Такая устойчивость не только улучшает качество их работы, но и повышает общий уровень удовлетворенности клиентов. Важно отметить, что жизнестойкость способствует созданию положительного климата в рабочих коллективах, что в свою очередь ведет к снижению текучести кадров и повышению продуктивности.

Исследования в этой области помогают разрабатывать программы поддержки и обучения, направленные на укрепление эмоциональной устойчивости специалистов. Это может включать тренинги по управлению стрессом и развитию навыков межличностного общения.

Л. А. Александрова говорит о том, что жизнестойкость является на самом деле психологической живучестью, позволяющая обладающей ей индивиду вовлекаться в происходящее, принимать риск, в известной степени влиять на себя, т.е. данная характеристика отображает психическое здоровье человека [1]

Е. В. Медведева рассматривает понятие жизнестойкости как уровень способности человека выдерживать и преодолевать стрессовые ситуации, при этом, не понижая продуктивность деятельности и сохраняя внутреннюю согласованность психических процессов [4]

С. А. Богомаз экспериментально подтвердил, что жизнестойкость человека связана с преодолением различных стрессовых ситуаций, поддержанием должного уровня физического и психического здоровья, а также с преобладанием положительного спектра эмоций, направленных на собственную жизнь [2]

Опираясь на основные положения деятельностного подхода, мы можем определить, что качество деятельности индивида будет зависеть от внутренней направленности, а также от смыслов и ценностей индивида. Которые в свою очередь определяют направленность и оценки выполняемой деятельности индивидом.

Таким образом, жизнестойкость на уровне психики и деятельности можно определить системой ценностей, а также личных смыслов индивида. Тем самым это согласуется с позицией С.Л. Рубинштейна, утверждающим то, что в основе развития личности лежит постоянное вхождение и преодоление трудностей на путях высших ценностей [3]

А.Н. Леонтьев подчеркивал, единственным средством анализа сознания, стоит выделять анализ смыслов сознания индивида. По его мнению, любой процесс целенаправленной деятельности сопровождается приобретением смысла данной деятельности для человека [1]

Таким образом, исследование жизнестойкости у специалистов сферы «человек-человек» не только актуально в профессиональном контексте, но и имеет другие важные социальные и культурные последствия. Поддержка и развитие жизнестойкости способствует не только благополучию специалистов, но и улучшению качества жизни их клиентов и общества в целом.

Проанализировав научную литературу по проблеме жизнестойкости представителей профессий человек-человек, было решено выявить уровень жизнестойкости с помощью опросника «Тест жизнестойкости» (С. Мадди в модификации Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой)[1] у 35 сотрудников пиццерии «Томатница».

Цель исследования: изучить уровни жизнестойкости в исследуемой выборке.

Результаты исследования отражены в таблице 1.

Таблица 1. Показатели жизнестойкости у специалистов сферы «человек-человек»

Шкалы	Уровень жизнестойкости					
	Высокий		Средний		Низкий	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Вовлеченность	10	28,5	22	62,8	3	8,7
Контроль	6	17,1	26	74,2	3	8,7
Принятие риска	2	5,7	29	82,8	4	11,5
Жизнестойкость	3	8,5	28	80,0	4	11,5

Из таблицы 1 видно, что по шкале «Вовлеченность» 10 респондентов (28,5% из всех испытуемых) имеют высокий уровень. Респонденты с высоким уровнем вовлеченности проявляют активный интерес к своей жизни, целям и окружающему миру. Они стремятся к взаимодействию с людьми и активно участвуют в социальных процессах.

Средний уровень по данной шкале имеют 22 респондента (62,8% из всех испытуемых). Респонденты с этим уровнем могут иметь интересы и цели, но их вовлеченность может варьироваться. Человек порой сохраняет дистанцию, что способствует его внутреннему затворничеству.

Низкий уровень по данной шкале имеют 3 респондентов (8,7% из всех испытуемых). У респондентов этот уровень низкий проявляется в отсутствии интереса к окружающим и социальной жизни. Они могут испытывать потерю цели и амбиций, из-за чего достигают меньших результатов.

По шкале «Контроль» 6 респондентов (17,1% из всех испытуемых) имеют высокий уровень. Респонденты чувствуют, что их действия имеют значение, и способны управлять результатами своих усилий. Они уверены в своих силах и имеют проактивный подход к жизни.

Средний уровень по данной шкале имеют 26 респондентов (74,2% из всех испытуемых). Участники понимают, что могут влиять на свою жизнь, но иногда сомневаются в своих возможностях, что приводит к колебаниям в самооценке.

Низкий уровень по данной шкале имеют 3 респондентов (8,7% из всех испытуемых). Респонденты испытывают безнадежность и отсутствие контроля над своей жизнью, что может приводить к пессимизму. Они могут считать, что обстоятельства управляют их жизнью.

По шкале «Принятие риска» 2 респондента (5,7% из всех испытуемых) имеют высокий уровень. Респонденты готовы принимать риски ради достижения целей. Они воспринимают риски как часть жизни и возможность для роста.

Средний уровень по данной шкале имеют 29 респондентов (82,8% из всех испытуемых). Участники иногда готовы принимать риски, но бывают

моменты колебаний. Они могут оценивать, как положительные, так и отрицательные стороны рисков.

Низкий уровень по данной шкале имеют 4 респондентов (11,5% из всех испытуемых). Респонденты избегают рисков, что может ограничивать их возможности и вести к застою. Они боятся выйти за рамки комфортной зоны.

В итоге высокий уровень жизнестойкости имеют 3 респондента (8,5% из всех испытуемых). Респонденты способны уверенно адаптироваться к изменениям и трудностям, активно стремятся к личностному росту.

Средний уровень жизнестойкости имеют 28 респондентов (80,0% из всех испытуемых). Респонденты демонстрируют некоторые качества жизнестойкости, но иногда им трудно справляться с негативными ситуациями.

Низкий уровень по данной шкале имеют 4 респондентов (11,5% из всех испытуемых). Участники испытывают трудности в отношениях с эмоциями и стрессовыми ситуациями, что может приводить к чувству усталости и безысходности.

Таким образом, изучение жизнестойкости является важным не только для самих специалистов, но и для системы в целом. Оно способствует созданию более здоровых и устойчивых рабочих условий, повышает качество предоставляемых услуг и улучшает жизни как специалистов, так и их клиентов.

### **Библиографический список**

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии. // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2. / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. 90 с.
2. Безносков С. П. Профессиональная деформация личности. СПб.: Речь, 2004. 272 с.
3. Донцов А.М. Психология коллектива: учебник. М.: Флинта, 2005. 256 с.
4. Фоминова А. Н. Жизнестойкость личности. М.: МПГУ: Прометей, 2012. 151 с.