

Психическая гибкость как личностный ресурс жизненной и профессиональной успешности

Смирнова Светлана Викторовна

молодой ученый

Амурский государственный университет, Благовещенск, Россия

E-mail: smirnova2001@mail.ru

Современная реальность, меняющая свое социальное, предметно-технологическое, культурное и природное содержание, делает необходимым изучение адаптации с позиций человека, как субъекта жизнедеятельности, как целостной личности, определяющей выбор направления и способов построения собственного жизненного пути в меняющемся мире. Человек все чаще признается истоком и завершением адаптационных процессов, что акцентирует его стремление к обретению собственной стратегии взаимодействия с окружающей реальностью и преобразование ее на основе диапазона адаптационных возможностей в соответствии с собственным видением происходящего (Красноярцева О.М., 2000, Ключко В.Е., Галажинский Э.В., 2001, Гадельшина Т.Г., 2003).

В настоящее время для разностороннего развития личности, требуется высокий динамизм и оптимальная социальная активность, стремление к самоактуализации и благополучной адаптации, содействующие в своей совокупности потенцированию резервов здоровья (Семке В.Я., 2001). При этом профессиональная и жизненная успешность могут быть обеспечены готовностью человека, адекватно реагировать на изменяющиеся условия жизнедеятельности, способностью понять и принять новые условия и требования социальной и профессиональной среды, при условии постоянного повышения своей компетентности в профессиональном и личностном пространстве.

Успешное решение задач по совершенствованию подготовки высококвалифицированных кадров должно быть тесно связано с укреплением и охраной здоровья, так как здоровье является непременным условием личностного развития и последующей профессиональной эффективности.

Анализ психологической литературы позволяет сделать вывод о том, что одним из личностных ресурсов, повышающих профессиональную и жизненную успешность является - психическая гибкость. Данное личностное свойство обеспечивает готовность, адекватного реагирования на новые жизненные ситуации, способствует эффективной адаптации человека к изменяющимся условиям среды и успешному разрешению широкого спектра жизненных проблем и тем самым способствует сохранению психического здоровья (Залевский Г. В., 1976, 1993; Бохан Т.Г., 1996; Галажинский Э.В., 1996; Залевский В.Г., 1999; Петрова В.Н., 1999; Левицкая Т.Е., 2002; Макаренко О.В., 2003).

Исследования Г.В. Залевского (1993, 2004), подтверждают, что такие свойства личности, как гибкость и пластичность, эластичность, динамичность, предопределяют гибкость как характеристику личности и поведения, являясь ее составляющими.

Проанализировав различные взгляды на феномен психической гибкости, мы в настоящем исследовании в связи с поставленными целями и задачами рассматриваем ее в качестве одного из условий психической целостности и здоровья личности, в своей совокупности определяющих успешность выполняемой деятельности.

После окончания обучения в вузе молодые специалисты в условиях возрастных, социальных, культурных преобразований должны в сравнительно короткий срок освоиться с новой ролью и многому научиться (Залевский В.Г. 1999; Шабанов Л.В., 2001; Заяц Н.М., 2003).

С этой целью, на наш взгляд в вузе должна проводиться работа, направленная на развитие психической флексибельности как ресурса психического здоровья и адаптации профессионалов на рынке труда. Эта работа требует системного подхода и должна реализовываться с начальной ступени получения профессионального образования с учетом индивидуальных особенностей личности.

Исходя из изученного опыта по развитию личностных ресурсов, мы сделали вывод, что программа развития психической флексибельности должна быть направлена на формирование нового значимого опыта по разрешению сложных проблем, формирование готовности к изменениям (Вишнякова Н.Ф., 1997; Ершова Н.Г., 2002; Slamon M., 2003).

Для этого необходимо изменение способа личностного реагирования, которое требует, поэтапного присвоения новых, конструктивных когнитивных, эмотивных и поведенческих моделей, как на уровне средств, так и на уровне целей (Залевский Г.В., 1999).

В связи с этим, в процессе реализации программы развития психической флексибельности в Амурском государственном университете, нами предлагается применение индивидуализированного подхода. При этом используются следующие методы: групповая дискуссия, психодрама, психогимнастика, проективный рисунок. Соблюдение в процессе занятий принципов активности, партнерства, объективации поведения и исследовательской направленности позволяют участникам овладеть навыками адекватного целеполагания, саморегуляции, понимания и осознания собственной ценности и уникальности другого человека.

Применение программы развития психической флексибельности позволяет, , повышая эффективность межличностного взаимодействия стимулировать тренировку навыков управления факторами, оптимизирующими процесс выхода из субъективно сложных ситуаций, что в конечном итоге стимулирует личностную и профессиональную успешность молодого специалиста повышая его рейтинг на рынке труда.

Литература:

1. Гоняева Т.В. Факторы формирования пограничных расстройств у студентов.// «Реабилитация в психиатрии» /Отв. ред. Семке В.Я. -Томск. 1998 .
2. Залевский Г.В. Психическая ригидность в норме и патологии. – Томск: Изд-во ТГУ, 1993.
3. Залевский Г.В., Галажинский Э.В., Бохан Т.Г. Психическая ригидность как фактор дезадаптации учащихся младших классов: диагностика, коррекция, профилактика. –Томск. Изд-во ТГУ, 1999.
4. Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации. - Новосибирск: Наука 1980.
5. Колодич Е.Н., Павлова И.М. Возможности социально-психологического тренинга в процессе повышения эмоциональной устойчивости учащихся профессиональной школы.// Мир психологии.-1999. Вып.4.
6. Красик Е.Д. и соавт. Нервно-психические заболевания у студентов. Томск, 1982 .
7. Левицкая Т.Е., Богомаз С.А., Залевский Г.В. К проблеме гибкости творческого мышления учащихся.//Сибирский психологический журнал.-2000.-Вып.12.
8. Осипова Т.Ю. Возможности развития коммуникативной креативности студентов технического Вуза. //Сибирский психологический журнал. Томск-2000. Вып.11