

ФЕНОМЕН ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

Шелкунова Т.В., Шелкунов А.В.

научный руководитель магистр педагогики Шелкунова Т.В.

*Лесосибирский педагогический институт – филиал Сибирского федерального
университета*

Экономические, политические, демографические процессы, происходящие в России, коренным образом изменили социальную сферу жизни общества. Возникло новое общество, которое предъявляет к человеку новые требования. Ответственность за свою жизнь, за ее успешность ложится на самого человека. Чтобы приспособиться, адаптироваться к такому напряжению, успешно реализовывать себя человеку необходимо вырабатывать навыки решения проблем, приобрести такое качество, свойство личности, которое позволило бы эффективно самореализовываться.

Все это обуславливает необходимость изучения феномена жизнестойкости.

Понятие жизнестойкости было введено Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди, и находится на пересечении теоретических воззрений экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса и совладания с ним.

Наиболее полно, с точки зрения Д.А. Леонтьева, этому понятию в зарубежной психологии соответствует понятие "hardiness" – "жизнестойкость".

Теория С. Мадди об особом личностном качестве "hardiness" возникла в связи с разработкой им проблем творческого потенциала личности и регулирования стресса. С его точки зрения, эти проблемы наиболее логично связываются, анализируются и интегрируются в рамках разработанной им концепции "hardiness". Через углубление аттитудов включенности, контроля и вызова (принятия вызова жизни), обозначенных как "hardiness", человек может одновременно развиваться, обогащать свой потенциал и совладать со стрессами, встречающимися на его жизненном пути.

В отечественной литературе принято переводить "hardiness" как "стойкость" или "жизнестойкость" (Леонтьев Д.А.). С учетом широкого контекста и оттенков значения, которое имеет в переводе данное слово, мы считаем целесообразным использование данного термина без перевода. В отечественной литературе практически нет публикаций, посвященных "hardiness".

Стойкость, в свою очередь, проявляется в преодолении трудностей как способность сохранять веру в себя, быть уверенным в себе, своих возможностях, как способность к эффективной психической саморегуляции. Стабильность проявляется в сохранении способности личности функционировать, осуществлять самоуправление, развиваться, адаптироваться. Одна из сторон стойкости – приверженность избранным идеалам и целям. Стойкость также проявляется в постоянном, достаточно высоком, уровне настроения. Способность сохранять постоянный уровень настроения и активности, быть отзывчивым, чувствительным к разным аспектам жизни, иметь разносторонние интересы, избегать упрощенности в ценностях, целях и стремлениях – также важная составляющая психологической устойчивости. Сниженная стойкость приводит к тому, что, оказавшись в ситуации риска человек преодолевает ее с негативными последствиями для психического и соматического здоровья, для личностного развития, для сложившихся межличностных отношений.

Понятие "hardiness" отражает, с точки зрения С. Мадди и Д. Кошабы, психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, а также является показателем психического здоровья человека. Ими был разработан психометрически

адекватный метод измерения "hardiness", изучались взаимосвязи между этим методом и шкалами Миннесотского Многофакторного личностного опросника. Результаты этой работы ярко продемонстрировали, что "hardiness" является общей мерой психического здоровья человека, а не артефактом контролируемых негативных тенденций человека. Понятие "hardiness", или стойкость, используется в контексте проблематики совладания со стрессом (Мадди С.). Личностное качество "hardiness" 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, определяют, насколько личность способна совладать с трудностями и изменениями, с которыми она сталкивается каждый день, и с теми, которые носят околоэкстремальный и экстремальный характер.

Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова считают, что жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска (Леонтьев Д.А.).

Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность (commitment) по мнению С. Мадди определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность» (С.Мадди).

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование (Леонтьев Д.А.).

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для развития компонента участия принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды (Андреева Т.В.).

С. Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого

из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

Л.А. Александрова в своей статье описывает то, что большое количество исследователей рассматривает "hardiness" в связи с проблемами преодоления стресса, адаптации-дезадаптации 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, превращения препятствий и стрессов 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. С нашей точки зрения, речь идет не о разных подходах к проблеме психологической устойчивости и жизнестойкости человека, а о разных уровнях анализа этого процесса: от адаптации к самодетерминации и реализации своего жизненного предназначения.

Одними из первых и наиболее убедительных исследований, проведенных С. Мадди, были те, которые основаны на конструкте жизнестойкости. И исследование обнаружило результаты не только о значимости компонентов жизнестойкости в предотвращении стрессогенных расстройств, но и о системном, синергическом характере их взаимодействия между собой, при котором суммарный эффект превышает сумму эффектов каждого из всех трех компонентов жизнестойкости в отдельности. В результате исследований можно проследить о том, как работает жизнестойкость и за счет чего она позволяет преодолевать стресс. Согласно психологии стресса, все психологические факторы влияют на стресс одним из двух способов: они могут влиять на оценку ситуации («Несет ли она угрозу для меня?», «Могу ли я с ней справиться?»), а могут влиять на реакцию человека, его поведение, преодоление трудностей.

В.А. Абабков предлагает рассмотреть структуру стрессового события и переработки стресса. В нее входят следующие составляющие: стрессор, социальные и личностные факторы (т.е. процесс оценки, психические реакции, физиологические реакции, дезадаптивные и адаптивные реакции).

При всем изобилии теорий, объясняющих секреты жизнестойкости, Диана Кутейль отмечает, что есть три главных качества, выделяющие людей, которые умеют быстро адаптироваться, среди остальных, так как обычно встречаются одни люди, жизненные невзгоды которых, согнуть не способны, а другие же, наоборот, впадают из-за них в полное отчаяние.

Первое – это способность видеть и принимать действительность такой, какова она есть. Внимательно вглядываясь в окружающий мир, люди готовят себя к тому, чтобы действовать такими способами, которые позволят им легче пережить неприятности. Поэтому человек учится выживать еще до того, как в этом возникает необходимость.

Вторая способность, которой обладают хорошо адаптирующиеся люди, – умение находить смысл в различных сторонах жизни. Не менее важна и приверженность определенным ценностям.

Третий составной элемент живучести связан со способностью импровизировать. Искусство находить непривычные или неочевидные методы решения проблем, не выходя за рамки собственных возможностей, дает его обладателю огромные преимущества.

В результате присутствие одного или двух из этих качеств поможет оправиться после той или иной жизненной неудачи, но истинно высокая жизнеспособность требует всех трех характеристик.

В большинстве теорий, исследуемых Д. Кутейль, было замечено, что практически все они сходятся в трех пунктах. В них утверждается, что жизнестойкие люди обладают тремя важными качествами. Они умеют принимать действительность такой, какова она есть; они глубоко убеждены, что наша жизнь имеет смысл (основу для этой убежденности часто дает приверженность тем или иным ценностям); они отличаются незаурядным умением импровизировать и находить нетривиальные решения.

Исходя из всего вышеизложенного, можно заключить, что жизнестойкость включает в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска. Большое количество исследователей рассматривает "hardiness" в связи с проблемами преодоления стресса, адаптации-дезадаптации в обществе, физическим, психическим и социальным здоровьем.

Жизнестойкие убеждения, с одной стороны, влияют на оценку ситуации, а с другой стороны, жизнестойкость способствует активному преодолению трудностей.

Есть три главных качества, выделяющие людей, которые умеют быстро адаптироваться, среди остальных, где в результате присутствие одного или двух из этих качеств поможет оправиться после той или иной жизненной неудачи, но истинно высокая жизнеспособность требует всех трех характеристик.