

Консультация для родителей и воспитателей "Жизнестойкость как психологический феномен"

Ритм жизни современного общества можно по праву назвать стрессогенным, а в некоторых случаях даже экстремальным и критическим. Это обуславливается многими факторами, среди которых мы можем отметить текущие социально-экономические преобразования, политическую обстановку, экологическое состояние окружающей среды, а также возрастающее информационное воздействие, которому все мы невольно подвергаемся. Всё это сказывается на психологическом здоровье человека, его эмоциональном благополучии.

Способность личности успешно преодолевать неблагоприятные средовые условия, демонстрируя высокую устойчивость к стрессогенным факторам, получила название – жизнестойкость, и сегодня её наличие как никогда иначе жизненно важно и необходимо. Именно поэтому современная психологическая наука проявляет повышенный интерес к изучению данного феномена, и его роли в поддержании психологического здоровья человека.

Впервые на данный феномен было обращено внимание в 80-х годах XX века, именно тогда было введено понятие “hardiness”, что в переводе с английского языка означало «выносливость», «стойкость», «крепость». Авторами данного понятия стали американские психологи Сальвадор Мадди и Сьюзен Кобейс. Они рассматривали “hardiness” как особое интегративное качество, систему установок и убеждений о мире и о себе, позволяющее личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя при этом внутренний баланс и гармонию. Данного определения мы будем придерживаться в нашей работе. “Hardiness”, с точки зрения авторов, облегчало признание человеком своих реальных возможностей и принятие им собственной уязвимости. Данное качество представляло собой своеобразную базу, помогающую перерабатывать стрессовые воздействия и трансформировать негативные впечатления в новые возможности.

Данный феномен привлёк внимание многих исследователей, в том числе и именитого отечественного психолога Д.А. Леонтьева. Понятие “hardiness” он перевёл на русский язык как жизнестойкость, что впоследствии придало данному термину особую эмоциональную окраску.

Исходя из междисциплинарного подхода к явлению жизнестойкости человека, Д.А. Леонтьев определяет жизнестойкость как черту, характеризующуюся мерой преодоления личности самой себя. Наиболее близким к понятию жизнестойкости Д.А. Леонтьев относит термин «жизнетворчество», то есть расширение человеком мира, своих жизненных отношений. Основными составляющими жизнестойкости, по его мнению, выступают убеждённость личности в готовности справиться с ситуацией, и открытость всему новому. Жизнестойкость влияет как на оценку текущей ситуации, которая воспринимается менее травматичной, так и на дальнейшие действия человека, стимулируя его к заботе о собственном здоровье и психологическом благополучии.

Немного иначе определяет жизнестойкость Л.А. Александрова. С её точки зрения жизнестойкость – это особая интегральная способность, способствующая успешной адаптации личности. Основные её компоненты входят в два блока: блок общих способностей включает в себя базовые личностные установки, интеллект, самосознание, смысл и ответственность; блок специальных способностей, включает навыки

взаимодействия с людьми, а также навыки преодоления различных типов сложных ситуаций.

В дальнейшем, теоретическим фундаментом для разработки данного понятия послужили положения экзистенциальной психологии. По мнению психологов, работающих в русле данного направления, все события нашей жизни представляют собой результат принятия решений. Любое решение – это выбор. Либо выбор будущего – неизвестности, либо прошлого – определённости. При этом выбор будущего, как часто случается, сопровождается онтологической тревогой. И чем больше изменений предвидится, тем выше тревога. Поэтому, чтобы избежать её, человек поступает привычно, то есть выбирает прошлое. Однако чрезмерно частый выбор в пользу прошлого ведёт к застою, тем самым увеличивая чувство бессмысленности жизни. Выбор же будущего, несмотря на закономерную тревогу, приносит в жизнь человека новый опыт и возможности, стимулируя его к дальнейшему личностному развитию.

Механизм действия жизнестойкости здесь заключается в воздействии установок на оценку текущей жизненной ситуации и готовности человека активно действовать в пользу будущего. В тоже время, по утверждению С. Мадди и Д. Фiske, изначально сложилось, что существуют люди с высоким и низким уровнем активности, вследствие тенденции ядра личности, стремящегося сохранить характерный для него уровень активации. Однако во многом благодаря осознанию важности собственной активности, в противовес пассивности, человек способен понять, что именно посредством неё он сможет воздействовать на свою собственную жизнь, и именно она оказывается ключевой переменной препятствующей возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях. Таким образом, мы можем утверждать, что данная теория сообщает нам о привычных и потенциальных уровнях активации, а одним из главных оснований жизнестойкости, по мнению С. Мадди, является черта активности, в противовес пассивности.

С. Мадди было установлено, что характерная кривая активации личности формируется на ранних периодах жизни, после чего она мало изменяется. Сенситивным периодом формирования и развития компонентов жизнестойкости является детство и подростковый возраст, а решающим фактором здесь выступают детско-родительские отношения. Конечно, в дальнейшем так же возможно развитие жизнестойкости, однако её темпы будут не столь высоки как в ранние периоды.

Перейдя к рассмотрению структуры жизнестойкости, вновь обратимся к трудам Сальвадора Мадди. Им было выделено три компонента – это вовлечённость, контроль и принятие риска. Далее представим каждый из трёх компонентов в отдельности:

Первым составным компонентом жизнестойкости является «вовлечённость». Вовлечённость – это убеждённость человека в том, что участие в происходящих событиях даёт ему возможность найти в жизни что-то стоящее и интересное. Люди с развитым компонентом вовлечённости умеют получать искреннюю радость от своей собственной деятельности. За счёт погружённости в рабочий процесс, а так же активной творческой позиции они находят в повседневных делах много всего ценного и интересного, что позволяет им успешно преодолевать актуальные и потенциальные стрессы. Отсутствие у человека чувства вовлечённости, напротив, способствует возникновению подавленности и отверженности, убеждённости, что жизнь проходит мимо него.

Следующим компонентом в структуре жизнестойкости является «контроль». Контроль – это своеобразная установка на проявление жизненной активности. Человеку,

наделённому высокоразвитым контролем свойственна активная жизненная позиция, ощущение, что он самостоятельно, независимо не от кого выбирает свой собственный путь, и что только он сам может повлиять на результат происходящего. В противоположность этому может формироваться чувство собственной беспомощности, ощущение, что от собственного выбора ничего не зависит, и что всё решается кем-то другим, но никак не самим человеком.

И третий компонент жизнестойкости – это «вызов», или как его ещё называют – «принятие риска». Принятие риска представляет собой убеждённость человека в том, что всё то, что с ним происходит, способствует его личностному развитию, а из любого жизненного события, позитивного или негативного можно подчерпнуть полезный для себя опыт. Такой человек может считать стремление к повседневному комфорту и безопасности скучным, обедняющим жизнь, а действия вопреки трудностям, и в отсутствие гарантированного успеха, весьма полезными. Напротив, люди с низкими показателями вызова не умеют должным образом пользоваться полученным опытом, и предпочитают довольствоваться малым.

Для сохранения оптимальной работоспособности, активности в стрессогенных ситуациях, и самое главное, психологического здоровья особо важна высокая развитость каждого из трёх представленных компонентов жизнестойкости.

Касаясь вопроса определения взаимосвязей жизнестойкости со сходными понятиями и явлениями, мы можем сказать, что на данный момент времени, в отечественной и зарубежной психологии имеют место многочисленные исследования отражающих сущностные черты данного явления. Так, Д. Бэнк и Л. Кэннон в своих исследованиях рассматривали влияние “hardiness” на взаимосвязь между стрессорами и психосоматической патологией. Они выяснили, что лица, обладающие хорошо выраженными качествами “hardy”, испытывают стрессы намного реже и не воспринимают мелкие неприятности как стрессогенные. В свою очередь С. Ханг установил, что люди с высокой выраженностью жизнестойкости имеют высокую вероятность оставаться здоровыми и воспринимать изменения, происходящие в их жизни как положительные. Исследования И. Солковой и П. Томанека выявили, что жизнестойкость положительно воздействует на ресурсы совладания, повышая при этом общую самооффективность. Лица, имеющие высокие показатели “hardiness”, имеют более высокую когнитивную оценку и развитые копинг-стратегии.

Таким образом, жизнестойкость – это способность личности успешно преодолевать неблагоприятные средовые условия. В этом феномене выделены три компонента: вовлеченность, контроль, вызов (принятие риска).

Жизнестойкость положительно сказывается на саморазвитии, помогает справиться со стрессом, увеличивает работоспособность, позволяет сохранить здоровье.