

УДК 159.99

**К ВОПРОСУ О ВЗАИМОСВЯЗИ КОМПОНЕТОВ
ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ
ЛИЧНОСТИ**

кандидат психологических наук, доцент, Блохина И. А.

кандидат психологических наук, Москаленко О. В.

Национальный технический университет Украины «Киевский
политехнический институт имени Игоря Сикорского» Украина, г. Киев

В статье раскрыта проблема определения понятия «жизнестойкость» и механизмы ее формирования. Жизнестойкость, по мнению ученых, определяется как особое интегративное качество, система установок и убеждений о мире, о себе, которое позволяет личности преодолевать стрессовую ситуацию, удерживая при этом внутренний баланс и гармонию. Описано содержание основных компонентов жизнестойкости, которые образуют ее структуру – вовлеченность, контроль и принятие риска. Описаны структурные элементы смысложизненных ориентаций – жизненные цели, результативность жизни, процесс жизни, локус контроля «Я», локус контроля жизни и их взаимосвязь с основными компонентами жизнестойкости личности.

Ключевые слова: жизнестойкость личности, смысложизненные ориентации, вовлеченность, контроль, принятие риска, смысл жизни.

I. Blokhina, PhD of Psychological Sciences, assistant professor, O.Moskalenko, PhD of Psychological Sciences, To the question of the interrelation of components of hardiness and sense-life orientations

personality / National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute", Ukraine, Kyiv

The article reveals the problem of the definition of the concept of «hardiness» and the mechanisms of its formation. Scientists believe that resilience is defined as a special integrative quality, a system of attitudes and beliefs about the world, about oneself, which allows an individual to overcome a stressful situation while maintaining inner balance and harmony. The content of the main components of hardiness, which form its structure - involvement, control and risk acceptance is described. The structural elements of life-meaning orientations – life goals, life performance, life process, "I" locus of control, life control locus – and their relationship with the phenomenon of the viability of the individual are described.

Key words: hardiness of the person, sense-life orientations, involvement, control, acceptance of risk, meaning of life.

Введение. Условия жизни современного человека по праву можно назвать стрессогенными, а иногда даже экстремальным и критическим. Это связано со многими факторами – стремительные темпы социально-экономического развития общества, нестабильная политическая обстановка, экологическое состояние окружающей среды, неуверенность в завтрашнем дне, возрастающее информационное воздействие, которому все мы невольно подвергаемся. Такие условия жизни, воздействуя на эмоциональное благополучие и психическое здоровье человека, ставят перед современной личностью новые задания, успешность выполнения которых, зависит от степени развития мобилизационных возможностей личности, пластичности и адаптивности нервной системы, способности проявлять толерантность к неопределенности

и ведут к построению новых моделей поведения, основанных на собственных ресурсах.

Существенное значение при создании таких моделей имеет интегральная психологическая характеристика личности – «Hardiness», которая интерпретируется как способность личности успешно преодолевать неблагоприятные условия внешней среды, демонстрируя высокую устойчивость к стрессогенным факторам или ее жизнестойкость.

Изучение вопросов жизнестойкости личности имеет огромное теоретическое и практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции, которую понимают как потерю организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распад иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей, личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности. Проблемы утраты смысла жизни, совладания со стрессогенными факторами побуждают человека искать психологические, духовные, социальные опоры. [6]. Именно поэтому современная психологическая наука, проявляя повышенный интерес к изучению данного феномена, разрабатывает новые модели психологического здоровья человека.

Целью статьи является теоретический анализ понятия «жизнестойкость», рассмотрение её составляющих, свойств и признаков, а также определение взаимосвязей с элементами смысло-жизненных ориентаций личности, рассматриваемыми отечественными и зарубежными психологами.

Изложение основного материала статьи. Авторами понятия «жизнестойкость» являются американские психологи Сальвадор Мадди и Сьюзен Кобейс, которые начали изучать это явление в 80-х

годах XX века. Именно тогда было введено понятие «Hardiness», что в переводе с английского языка означало «выносливость», «стойкость», «крепость». «Hardiness», с точки зрения авторов, облегчало признание человеком своих реальных возможностей и принятие им собственной уязвимости [7].

Выделенный в процессе исследования психологических ресурсов стрессоустойчивости трехкомпонентный личностный конструкт, – жизнестойкость – характеризует степень способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя успешность деятельности. Ученые определяли жизнестойкость как особое интегративное качество, систему установок и убеждений о мире, о себе, которое позволяет личности преодолевать стрессовую ситуацию, удерживая при этом внутренний баланс и гармонию [7].

Способность человека жить полноценной жизнью, получать удовольствие от разных видов деятельности, быть целеустремленным и достойно одолевать трудности, которые возникают на пути к достижению цели – результат наличия и осознания человеком жизненного смысла. Рассматривая понятие «смысл», В.Франкл определил его как движущую силу человеческого поведения, находя смысл, человек находит себя. Разрушение существующей смысловой системы, ее переоценка или недоразвитость, по мнению В.Франкла, может привести к состоянию «экзистенциального вакуума» и спровоцировать невроз смысла, который проявляется в апатии, депрессии и потере интереса к жизни [8]. Понятие «смысл» также нашло свое отражение в учении о смысловой сфере Д. Леонтьева.

Исследуя феномен жизнестойкости, Д.Леонтьев исходил из междисциплинарного подхода и определил его как черту, характеризующуюся мерой преодоления личности самой себя.

Наиболее близким к понятию жизнестойкости Д.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 травмирующей, так и на дальнейшие действия человека, стимулируя его к заботе о собственном здоровье и психологическом благополучии [7].

По мнению Л.Александровой, 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 [1].

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 будущего, несмотря на

закономерную тревогу, приносит в жизнь человека новый опыт и возможности, стимулируя его к дальнейшему личностному развитию.

Механизм действия жизнестойкости состоит в воздействии установок на оценку текущей жизненной ситуации и готовность человека активно действовать в пользу будущего. Но, по мнению С.Мадди и Д.Фиске, высокий или низкий уровень активности человека зависит от ядра личности, которое стремится сохранить характерный для него уровень активации. Именно с помощью осознания важности собственной активности, человек способен осознать, что будучи таким, сможет воздействовать на собственную жизнь. Активность личности является ключевой переменной, которая противостоит внутреннему напряжению в стрессовых ситуациях. Таким образом, по мнению ученых, активность выступает одним из главных условий формирования жизнестойкости [4].

Рассматривая структуру данного феномена, С.Мадди выделяет три основных компонента – это вовлечённость, контроль и принятие риска.

Вовлечённость – это убеждённость человека в том, что участие в событиях собственной жизни даёт ему возможность найти нечто стоящее и интересное. Высокий уровень развития этого компонента дает возможность получать искреннюю радость от своей собственной деятельности. За счёт погружённости в рабочий процесс, а так же активной творческой позиции человек находит в повседневных делах много всего ценного и интересного, что позволяет ему успешно преодолевать актуальные и потенциальные стрессы. Отсутствие у человека чувства вовлечённости, напротив, способствует возникновению подавленности и отверженности, убеждённости, что жизнь проходит мимо него.

Контроль – это своеобразная установка на проявление жизненной активности. Высокий уровень развития этого компонента дает возможность человеку придерживаться активной жизненной позиции, формировать ощущение, что он самостоятельно, независимо выбирает свой собственный жизненный путь, дает возможность ощутить авторское воздействие на результат событий своей жизни. Низкий уровень развития контроля способствует формированию чувства собственной беспомощности, ощущение, что от собственного выбора человека ничего не зависит.

Принятие риска представляет собой убежденность человека в том, что всё то, что с ним происходит, способствует его личностному развитию, а любое жизненное событие, позитивное или негативное, обогащает полезным опытом. Человек с высоким уровнем развития этого компонента считает стремление к повседневному комфорту и безопасности скучным, обедняющим жизнь, а действия вопреки трудностям, и в отсутствие гарантированного успеха, весьма полезными. Низкие показатели этого компонента свидетельствуют о ригидности мышления, отсутствии умения пользоваться полученным опытом.

Результаты современных исследований дают возможность сделать вывод о том, что компоненты жизнестойкости не являются врожденными качествами. Оптимальными периодами формирования и развития жизнестойкости являются ранние периоды онтогенеза – период детства и подростковый период, а решающим фактором ее формирования являются отношения между родителями и детьми [2].

Жизнестойкость личности напрямую связана с ее смысло-жизненными ориентациями, которые включают такие структурные элементы: жизненные цели, результативность жизни, процесс жизни, локус контроля «Я», локус контроля жизни. Уровень

развития указанных элементов можно определить с помощью методики «Смысложизненные ориентации личности» Д. Леонтьева [5]. Она позволяет оценить «источник» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем – то есть ориентация на цели, либо в настоящем – удовлетворенность процессом жизни или прошлым.

Важно отметить, что Б.Братусь выделяет несколько уровней смысловой сферы, которые характеризуются отношением личности к другому человеку и обществу в целом [3]:

- прагматический уровень зависит от предметной логики в достижении целей личностью;

- эгоцентрический уровень характеризуется ориентацией личности на собственную выгоду в определенной ситуации;

- группоцентрический уровень зависит от характеристик малой референтной группы, которая влияет на формирование смыслового отношения личности к действительности;

- гуманистический уровень, характеризуется развитием взглядов личности на общечеловеческие ценности и мораль;

- духовный уровень отражает субъективное отношение человека к духовным ценностям, религии и вере.

Каждый структурный элемент смысложизненных ориентаций, его особенности и уровень развития, является своеобразным и уникальным для личности. Жизнестойкость личности можно развивать путем целенаправленного воздействия на каждый структурный элемент смысложизненных ориентаций как локально так и комплексно. Указанные структурные элементы смысложизненных ориентаций коррелируют со структурными компонентами жизнестойкости личности. Так, использование методики «Смысложизненные ориентации личности» позволяет установить, что

показатели таких шкал как процесс жизни и результативность связаны с первым компонентом жизнестойкости – вовлеченностью. Содержание этих шкал демонстрирует отношение личности к собственной деятельности, эмоциональную насыщенность и удовлетворенность/неудовлетворенность тем, что человек имеет на данный момент, сосредоточенность его на прошлом или будущем. Компонент жизнестойкости – вовлеченность – также отражает позицию личности по отношению к своей деятельности, ее активности.

Шкала локуса контроля «Я» коррелирует со вторым компонентом жизнестойкости – контролем. Высокие баллы по указанной шкале свидетельствуют о том, что личность считает себя сильной и имеет возможности и свободу выбора в зависимости от выбранных целей и имеющихся смыслов жизни. Соответственно, низкие показатели демонстрируют отсутствие у человека убеждений относительно возможностей контроля собственной жизнью и формирование ощущения собственной беспомощности.

Третий компонент структуры жизнестойкости – принятия риска – связан с показателями шкалы локуса контроля жизни. Высокие баллы по шкале демонстрируют наличие убеждений личности по выбору поступков и их последствий, прогнозирования и коррекции их содержания.

Выводы. Таким образом, уровень развития смысловой сферы личности, показатели смысложизненных ориентаций, сформированность их компонентов и формы проявления на различных уровнях являются основополагающим звеном в исследовании жизнестойкости личности. Жизнестойкость следует рассматривать как интегративное личностное качество, позволяющее продуктивно преодолевать стрессовые ситуации, поддерживая при

этом оптимальную работоспособность и сохраняя внутренний баланс. Основными составляющими жизнестойкости является вовлеченность, которая позволяет личности получать удовольствие от выполняемой деятельности; контроль, позволяющий человеку поддерживать активную жизненную позицию и самостоятельно выбирать свой жизненный путь; принятие риска способствует успешному использованию полученного опыта. Целенаправленное развивающее воздействие на смысловые ориентации личности приводит к повышению адаптивных возможностей человека, развитию способности противостоять жизненным трудностям и активизации личностного потенциала, то есть, непосредственно повышает жизнестойкость личности. Высокая жизнестойкость напрямую взаимосвязана с общей самооценкой, психологическим благополучием, успешной жизнедеятельностью и жизнестроительством.

Литература:

- 1. Александрова, Л.А. (2004) К концепции жизнестойкости в психологии. Сибирская психология сегодня: сб. научн. трудов, Кемерово: Кузбассвузиздат, 2, 82-90.*
- 2. Богомаз, С.А. (2009) Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья. «Здоровье нации — основа процветания России»: материалы научно-практических мероприятий V Всероссийского форума (г. Москва), 4, 18-20.*
- 3. Братусь, Б.С. (1981) К изучению смысловой сферы личности. Вестник Московского университета, 2, 46-56.*

4. Долженко, Я.А. (2011) *Некоторые аспекты изучения проблемы жизнестойкости. Актуальные вопросы современной педагогики: материалы международной научной конференции (г. Уфа), 15–18.*
5. Леонтьев, Д.А. (2000) *Тест смысложизненных ориентации (СЖО). М, Смысл, 18 с.*
6. Леонтьев, Д.А., Е.И. Рассказова (2006) *Тест жизнестойкости. М., Смысл, 63 с.*
7. Наливайко, Т.В. (2006) *К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди. Вестник интегративной психологии: журнал для психологов, Ярославль, 4, 211–216.*
8. Франкл, В. (1990) *Человек в поисках смысла. М, Прогресс.*

References:

1. Aleksandrova, L.A. (2004) *K kontseptsii zhiznestoykosti v psihologii. Sibirskaya psihologiya segodnya: sb. nauchn. trudov, Kemerovo: Kuzbassvuzizdat, 2, 82-90. [in Russian].*
2. Bogomaz, S.A. (2009) *Zhiznestoykost cheloveka kak lichnostnyiy resurs sovladaniya so stressami i dostizheniya vysokogo urovnya zdorovya. «Zdorove natsii – osnova protsvetaniya Rossii»: materialyi nauchno-prakticheskikh meropriyatiy V Vserossiyskogo foruma (g. Moskva), 4, 18-20. [in Russian].*
3. Bratus, B.S. (1981) *K izucheniyu smyislovoy sferyi lichnosti. Vestnik Moskovskogo universiteta, no. 2, 46-56. [in Russian].*
4. Dolzhenko, Ya.A. (2011) *Nekotoryie aspektyi izucheniya problemyi zhiznestoykosti. Aktualnyie voprosyi sovremennoy pedagogiki: materialyi mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii (g. Ufa), 15–18. [in Russian].*
5. Leontev, D.A. (2000) *Test smyislozhiznennyih orientatsii (SZhO). М, Smyisl, 18. [in Russian].*
6. Leontev, D.A., E.I. Rasskazova (2006) *Test zhiznestoykosti. М., Smyisl, 63. [in Russian].*

7. Nalivayko, T.V. (2006) *K voprosu osmysleniya kontseptsii zhiznestoykosti S. Maddi. Vestnik integrativnoy psihologii: zhurnal dlya psihologov, Yaroslavl, 4, 211–216. [in Russian].*
8. Frankl, V. (1990) *Chelovek v poiskah smysla. M, Progress. [in Russian].*