

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Варіна Г. Б., ст. викладач кафедри психології

Мелітопольський державний педагогічний університет

імені Богдана Хмельницького,

м. Мелітополь, Україна

Дослідження феномена життєстійкості особистості стає дуже актуальним останнім часом: вивчається зміст цього феномена, зв'язок його з іншими особистісними якостями, особливо його прояв у різних груп, ставляться практичні завдання по формуванню життєстійкості. Сучасні умови, в яких особистість живе і реалізовується, називають екстремальними і стимулюючими розвиток стресу. Це призводить до загального зниження почуття безпеки і захищеності сучасної людини, підвищенню рівня тривоги, психосоматичних захворювань.

У зв'язку з цим дослідження особистісних якостей, розвиток яких формує позитивне ставлення до життя і підвищує впевненість людини в своїх здібностях вирішувати проблеми, брати відповідальність на себе за своє благополуччя, є однією з першорядних завдань позитивної психології. До таких особистісних якостей відносять життєстійкість.

Безперечно, розвиток життєстійкості у майбутніх психологів є одним з найважливіших завдань їх особистісно-професійного розвитку. Життєстійкість є однією з основних якостей, що дозволяють психологу в процесі професіоналізації уникати можливу особистісну деформацію і інші деструктивні особистісні прояви, в тому числі розвиток синдрому емоційного вигорання [2]. Таким чином, дослідження життєстійкості майбутніх психологів досить актуальне і має практичну значимість.

Життєстійкість особистості - це вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам. Це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Ця

якість не є рідкісним даром, який мають лише деякі щасливчики. Її можна і треба розвинути, і тоді буде легше зустрічатися з новими випробуваннями [1].

Вивченням цього феномену займалися А.А. Богданов, Л. Шмальгаузен, К. Поппер, У. Єшбі, Н.Ф. Реймерс, Хобфолл і Во, М. Унгар, К. Левін, С. Мадді і Д. Кошаба, П. Уільямс, Д. Вібе і Т. Сміт, Д.О. Леонт'єв, О.І. Рассказова та ін.

Досить цікавою в прикладному аспекті у дослідженні проблеми розвитку життєстійкості майбутнього психолога є теорія Мадді про особливу особистісну якість «hardiness» [7]. Ця теорія виникла у зв'язку з розробкою їм проблем творчого потенціалу особистості та регулювання стресу. З його точки зору, ці проблеми найбільш логічно пов'язуються, аналізуються й інтегруються в рамках розробленої ним концепції «hardiness».

Через поглиблення атитюдів включеності, контролю і виклику (прийняття виклику життя), позначених як «hardiness», людина може одночасно розвиватися, збагачувати свій потенціал і упоратися зі стресами, що зустрічаються на його життєвому шляху. У вітчизняній літературі прийнято перекладати «hardiness» як «стійкість» або «життєстійкість» (Д. А. Леонт'єв).

Поняття «hardiness» відображає, з точки зору С. Мадді і Д. Кошаба психологічну живучість і ефективність людини, а також є показником психічного здоров'я людини. Особистісну якість «hardiness» підкреслюють атитюди, що мотивують людину перетворювати стресогенні життєві події. Ставлення людини до змін, як і її можливості скористатися наявними внутрішніми ресурсами, які допомагають ефективно управляти ними, визначають, наскільки особистість здатна упоратися з труднощами і змінами, з якими вона стикається кожен день, і з тими, які з них носять екстремальний характер.

Першою характеристикою атитюдов «hardy», згідно з С. Мадді, є «включеність» (commitment) - важлива характеристика щодо себе і навколишнього світу і характеру взаємодії між ними, яка дає сили і мотивує людину до реалізації, лідерства, здорового образу думок і поведінки. Вона дає можливість відчувати себе

значущим і достатньо цінним, щоб повністю включатися у вирішення життєвих та професійних завдань, незважаючи на наявність стресогенних чинників і змін. «Hardy» - атитюд, умовно названий «контролем» (control), мотивує до пошуку шляхів впливу на результати стресогенних змін, на противагу впадання в стан безпорадності і пасивності. Це поняття в чому схоже з поняттям «локус контролю» Роттера.

На противагу почуттю переляку від цих змін, «hardy» - атитюд, позначений як «виклик» (challenge), допомагає людині залишатися відкритим навколишньому середовищу і суспільству. Він полягає в сприйнятті особистістю події життя як виклику і випробування особисто собі. Підсумовуючи, можна сказати, що «hardiness» - це особливий патерн установок і навичок, що дозволяють перетворити зміни в можливість. Це свого роду операціоналізація введеного П. Тілліха поняття «мужність бути» [7]. Крім атитюдів, «hardiness» включає в себе такі базові цінності, як кооперація (cooperation), довіра (credibility) і креативність (creativity).

«Hardiness» - риса особистості, що дозволяє справлятися з дистресом ефективно і завжди в напрямку особистісного й професійного зростання. Таким чином, в контексті розвитку психологічного благоолуччя, спираючись на положення теорії С. Мадді, слід в процесі підготовки фахівця обирати домінуючим патерном особистості стресостійкість, творчі здібності особистості та прагнення до само актуалізації внутрішнього потенціалу [3].

За Мадді життєстійкість особистості ґрунтується на настановах, що визначають взаємодію людини зі світом: це включеність, вплив та виклик.

Включеність - це впевненість у тому, що все, що відбувається, дає максимальний шанс знайти дещо путне та цікаве для особистості. Людина з розвинутою включеністю отримує задоволення від власної діяльності. І навпаки, відсутність включеності породжує почуття відчуженості, відчуття себе за межами життя. «Якщо ви відчуваєте впевненість у собі та в тому, що світ великодушний до вас, вам притаманна включеність».

Невисокий рівень включеності породжує стан відчуженості, так би мовити «відмороженості», коли людина не бачить нічого цікавого у власному житті, її майже ніщо не хвилює та не бентежить. Для неї не має значення якою справою займатися, і чи займатися чимось взагалі. Прикладом не включеності у життя може бути хаотична, не послідовна зміна видів діяльності.

Отже, коли людина протягом року змінює три місця роботи, і в решті решт залишається знов безробітним. І пояснює власне рішення тим, що ніхто краще неї не знає як треба працювати.

Контроль передбачає переконання в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат. Цей вплив помітний навіть тоді, коли він не є абсолютним і успіх зовсім не гарантовано. Протилежним до такого переконання є відчуття власної безпорадності. Людина, в якій сильно розвинутий контроль, відчуває, що самостійно обирає свою діяльність, власний шлях. Вона переконана, що завдяки ресурсам, які у неї є, або яких у неї поки що немає, але вона може їх отримати, вона може впоратися з проблемами, котрі стоять на її шляху.

Якщо у людини сильно виражений контроль, вона буде намагатися впливати на події, а не проявляти бездіяльність. Навпаки, низький контроль проявляється у тих, хто постійно вагається, хто потребує допомоги та підтримки при прийнятті рішень.

Прийняття ризику - це переконання людини в тому, що все, що з нею трапляється, слугує її розвитку, якій відбувається за рахунок знань, отриманих з досвіду (неважливо - позитивного чи негативного).

Людина, яка розглядає життя як спосіб отримання досвіду, готова діяти в умовах, коли відсутні стовідсоткові гарантії успіху, на свій страх і ризик. Така людина вважає, що прагнення до буденного комфорту та безпеки дуже збіднює життя. В основу прийняття ризику покладено ідею розвитку завдяки активному засвоєнню знань із досвіду та наступного їх використання.

Прийняття ризику дозволяє людині вчитися на власному житті, власному досвіді, а не очікувати на легке безтурботне життя. Люди, в яких сильно виражений компонент включеності, вважають, що найкращій спосіб знайти щось цікаве та цінне для себе - це активна участь в усьому, що відбувається навколо. Протилежний до цього стан - відчуття незалученості, відчуження - вони сприймають як марне витрачання життя. Якщо у людини сильно виражений компонент вплив, вона вважає, що тільки завдяки боротьбі можна змінювати наслідки подій, що відбуваються навколо.

Почуття власної неспроможності переживається нею як марнотратство. Люди з сильним викликом вважають, що найбільшого задоволення можна досягти, якщо ставати мудрішим, навчаючись на власному досвіді (негативному чи позитивному). Протилежне прагнення, прагнення до комфорту та безпеки, здається їм безглуздим. Отже, всі настанови, які визначають життєстійку позицію, дозволяють протистояти неприємним подіям приймати та творчо переробляти їх, а не просто уникати неприємностей і проблем.

Людина з вираженою життєстійкою позицією схильна переживати події, що з нею відбуваються, як «цікаві та радісні, як наслідок особистісного вибору та ініціативи і як важливий стимул для засвоєння нового». Така людина здатна до ефективної саморегуляції діяльності не тільки у стресових ситуаціях, а і в ситуаціях досягнення успіху у різних сферах життя [5].

Життєстійка людина використовує «гнучку» саморегуляцію, що дає їй можливість контролювати власну працездатність, приймати рішення припинити чи продовжувати діяльність всупереч втомі. (Тому життєстійка людина частіше відчуває задоволеність своєю працею і як наслідок демонструє високу ефективність діяльності у різних сферах життя.

Очевидний зв'язок життєстійкості особистості та успішної професійної самореалізації. Ефективні способи протистояння життєвим труднощам, особистісна

адаптація, раціональна когнітивна та поведінкова стратегії, обумовлені життєстійкістю як ресурсом особистості.

Життєздатність особистості пов'язана з проблемою психологічного благополуччя і проявляється в «здатності особистості зберігати стійкість в середовищі з певними параметрами, в тому числі і з психотравмуючими впливами, в опірності деструктивним внутрішнім і зовнішнім впливам» [6]. Це положення узгоджується з ідеєю про життєстійкість як основу психологічного благополуччя особистості та гармонійного розвитку.

Життєздатна людина - це людина, яка володіє життєстійкими переконаннями (залученість, контроль, ризик), яка веде життєздатний спосіб життя (підтримує своє фізичне і психічне здоров'я), використовує життєстійкий копінг для подолання стресових і важких життєвих ситуацій [4].

Головними складовими поняття життєстійкості вважаються сильний характер, цілеспрямованість, оптимізм. Життєстійкість, спираючись на індивідуально-особистісні (природні) властивості (екстраверсію, спонтанність, інтроверсію і тривожність), які базуються на вроджених особливостях нервової системи і опосередковують соціальну активність, більшою мірою проявляється в умінні створювати особистісно значущі смисли життя і реалізовувати їх в контексті даної соціальної ситуації [4].

Життєстійкість, як характеристика, що відображає можливість суб'єкта знаходити міру відповідності наявним умовам, визначає захищеність людини від різного роду загрозливих впливів, пов'язана з уявленнями людини про свою здатність успішно реалізувати поведінку, необхідну для досягнення очікуваних результатів, долати негативні впливи навколишнього середовища.

Завдяки життєстійкості майбутні фахівці сприймають життєві проблеми як менш загрозливі і реагують на них більш позитивними емоціями, максимально включені в соціальні відносини з оточуючими, що, безумовно, є одним з найважливіших умов ефективної діяльності психолога.

Література:

1. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л. А. Александрова // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов / Под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Яницкого. - Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. - Вып. 2. - С. 82-90.
2. Волобуева Н. М. Психологическая культура как условие развития жизнестойкости студентов: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.13 / Н. М. Волобуева. - Белгород: ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», 2012. - 21 с.
3. Дуганова Ю.К. Личностные особенности молодых людей с разным представлением о психологической безопасности: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 /Ю.К. Дуганова - Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2014. -23с.
4. Кудинов С. И. Функционально-стилевой подход в исследовании самореализации личности / С. И. Кудинов // Наука. Образование. Практика: Сборник материалов региональной межвузовской научно-практической конференции. - Уфа: Восточный университет, 2007. - С. 37-41.
5. Ларіна Т.О. Життестійкість як життєве завдання особистості /Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / За ред. Н.В. Чепелевої. - К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007. -Том 2, вип. 5. -С. 131-138
6. Логинова М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук 19.00.01 /М.В. Логинова -Москва, 2010.-24 с.
7. Maddi S. R. Hardiness and mental health / S. R. Maddi, D. M. Khoshaba // Journal of Personality Assessment. - 1994. - V.63 (2). - P. 265-274.