

ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ ЯК АДАПТАЦІЙНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ

Кузікова С. Б.

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

В психологічній науці проблема життестійкості є новою і недостатньо вивченою. Даний конструкт знаходиться на перетині екзистенційної психології та прикладної області психології стресу.

Прикладний аспект життестійкості обумовлений тією роллю, яку ця особистісна змінна грає в успішному протистоянні особистості стресовим ситуаціям. За даними досліджень, життестійкість виявляється ключовою змінною, що опосередковує вплив стресогенних факторів (в тому числі хронічних) на соматичне і душевне здоров'я, а також на успішність професійної діяльності. Проте важливо розуміти, що даний феномен не є тотожним копінг-стратегіям, які розглядалися Р. Лазарусом і С. Фолкманом. З їх точки зору ці стратегії спрямовані на подолання складних життєвих ситуацій з огляду на те, яким чином особистість використовує стратегію: протистояння, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планового вирішення проблеми і переоцінку. Тобто, копінг-стратегії представляють собою певний алгоритм, систему дій, які є традиційними для особистості і можуть приводити не тільки до відтворення продуктивної поведінки, а й до регресу, в той час як «hardiness» – це настанова на виживання, риса особистості, що мобілізує її внутрішні сили, активізує творчість і дозволяє справлятися зі стресом ефективно в напрямі особистісного зростання.

В руслі екзистенціального підходу до вивчення особистості Д. О. Леонтьєв і Є. І. Рассказова вказують, що життестійкість розуміється як система переконань людини стосовно себе, світу, відносин зі світом. Життестійкі переконання, з одного боку, впливають на оцінку ситуації – завдяки готовності активно діяти і впевненості в можливості впливати на ситуацію вона сприймається як менш травматична. З іншого боку, життестійкість сприяє активному подоланню труднощів. У теоретичному відношенні поняття життестійкості вписується в систему понять екзистенціальної теорії особистості, виступаючи операціоналізацією введеного екзистенційним філософом П. Тілліхом поняття «відвага бути». Ця екзистенційна відвага передбачає готовність «діяти всупереч» онтологічної тривоги.

Дослідження С. Мадді та С. Кобейса показали, що життестійкість – це особистісна характеристика, яка є загальною мірою психічного здоров'я людини і відображає три життєві настанови: залученість, впевненість у можливості контролю, а також готовності до ризику. Залученість вперше використовувалась соціальними психологами для характеристики адаптації особистості до її ролі. Вона визначається як «впевненість в тому, що

залученість в те, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось гідне і цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. Також залученість визначається як фізичний, емоційний і інтелектуальний стан, який мотивує працівників виконувати їх роботу якнайкраще. Контроль – це переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх не є гарантованим. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає власну діяльність, свій шлях. Прийняття ризику – переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які з досвіду, – неважливо, позитивного або негативного. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду, що будуть використовуватись наступного разу при виникненні проблемної ситуації.

В іншому руслі розглядає життестійкість Л. А. Александрова. З її точки зору життестійкість – це особлива інтегральна здатність, що сприяє успішній адаптації особистості. Основні її компоненти систематизуються у два блоки: блок загальних здібностей, що включає в себе базові особистісні настанови, інтелект, самосвідомість, сенс і відповідальність; блок спеціальних здібностей, який включає навички взаємодії з людьми, а також навички подолання різних типів складних ситуацій. Дослідження Л. А. Александрової показали, що високий рівень життестійкості сприяє успішній особистісній адаптації, а також перешкоджає підвищенню тривожності і виникненню напруги в адаптаційний період. Так само було встановлено, що життестійкість негативно пов'язана з депресивністю, використанням неадаптивних копінг-механізмів, а також деякими симптомами посттравматичного стресового розладу.

Життестійкість розвивається і трансформується в процесі життя людини, спираючись на позитивне її ставлення до себе та почуття задоволеності від власної життєдіяльності, що включає в себе ціннісно-сміслові настанови на власну можливість визначати і контролювати події свого життя. Життестійкість опосередковується такими факторами як типологічні особливості, вік, професія, соціальний статус, та проявляється в особливостях свідомої саморегуляції, успішності подолання стресових ситуацій, реалізації власної життєвої програми. Життестійкість пов'язана не лише з поведінкою, а й з різноманітними засобами реалізації повсякденного життя та можливими моментами життєвої невизначеності.

Виходячи з розглянутих вище підходів, ми бачимо, що життестійкість не розглядається як копінг-стратегія, але науково вважається настановою на виживання та загалом позитивним феноменом. Звідси ми можемо припустити, що вона тісно пов'язана з процесом адаптації особистості. Серед існуючих теоретичних і практичних наробок в психології щодо життестійкості та її зв'язку з іншими інтегральними компонентами, цей напрямок залишився найменш розвиненим, тому ми вважаємо доцільним розглянути його більш детально.

Більшість дослідників розглядають адаптацію як результат (процес) взаємодії живих організмів і навколишнього середовища, який призводить до оптимального пристосування до життя і діяльності. Адаптація компенсує недостатність звичної поведінки в нових умовах. Завдяки їй створюються можливості оптимального функціонування організму, особистості в незвичній обстановці. Розрізняють два види адаптації: біофізіологічну і соціально-психологічну. Оскільки життєстійкість опосередковує вплив стресогенних факторів на соматичне і душевне здоров'я, то важливо розглянути обидва види адаптації. Внутрішні фактори, що визначають успішність адаптації, складають структуру адаптивності як інтегративної особистісної характеристики. Їх вплив дозволить визначити напрям експериментальної роботи щодо дослідженню життєстійкості як адаптаційного ресурсу особистості.

Як показують дослідження, адаптивну роль в даному процесі відіграє настанова на залученість, пошукову активність (В. В. Аршавский, С. М. Бондаренко, В. С. Ротенберг, Ю. М. Десятнікова). Мова йде про діяльність, яка спрямована на зміну ситуації або її суб'єктивне осмислення при неможливості заздалегідь передбачити результати своїх дій, але при постійному урахуванні цих результатів на кожній стадії діяльності. Таким чином, один з основних компонентів життєстійкості – залученість – відіграє не менш важливу роль у процесах адаптації. Це свідчить про те, що саме залученість може бути проміжною ланкою між двома феноменами, зв'язок яких ми розглядаємо.

Таким чином, аналізуючи наведену вище інформацію, ми бачимо, що феномен життєстійкості є невід'ємним особистісним утворенням. Він означає окремо значущу властивість психіки людини, є багатоконпонентним утворенням, що впливає на актуалізацію інших особливостей психіки людини в ситуаціях життєвого напруження, тому проблема визначення особливостей оптимального проживання значущих важких ситуацій життя є актуальною. На нашу думку, в подальшому дослідженні дуже важливо розглянути зв'язок життєстійкості і адаптивності, оскільки отримані дані несуть в собі новизну для теоретичного та практичного напрямів психології.