

ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ НА ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ

Abstract. The article is devoted to the phenomenon of hardiness of a personality. Hardiness is a necessary resource that can contribute to increasing physical and mental health, successful adaptation in stressful situations, with the transition to the level of transadaptation associated with self-determination and self-realization of the personality.

The applied aspect of hardiness means that personal formation plays in the successful confrontation of the individual with stressful situations, primarily in the professional activities of the individual. Overcoming a person's unfavorable conditions are one of the specific forms of manifestation of its personality traits for its development.

The modern theoretical approaches to the definition of the essence of the concept of 'hardiness' are analyzed. The factors of contributing to the formation of the hardiness of the personality are considered.

Keywords: hardiness, personality, personal potential,

Введение. В психологии представляют интерес направления, которые рассматривают человеческие ресурсы совладения с новыми вызовами времени. Чтобы приспособиться и адаптироваться к сложным или негативных условий, успешно реализовывать себя человеку необходимо вырабатывать навыки решения проблем, которые позволили бы эффективно самореализоваться, расти, адаптироваться к современным условиям жизни, сохранить эффективную деятельность, принимать правильные решения и т.д.

В успешном противостоянии личности стрессовым ситуациям деятельности ключевую роль играет жизнестойкость личности. Жизнестойкость характеризует степень сформированности способности личности выдерживать ситуацию острого или хронического стресса, сохранять внутреннюю сбалансированность, не снижая при этом успешности деятельности.

Проблема поведения человека в сложных жизненных ситуациях последнее время очень актуальна, что объясняется информационной насыщенностью и ускорением ритма жизни современного человека. Возникло новое общество, которое предъявляет к человеку новые требования. Все это обуславливает необходимость изучения феномена жизнестойкости, которое предложил американский психолог С. Мадди. В отечественной литературе принято переводить «hardiness» как «устойчивость» или «жизнестойкость» (Леонтьев).

Следует заметить, что жизнестойкость рассматривается как личностный потенциал человека, как связь между стрессовыми жизненными ситуациями и болезнью и адаптация к условиям. Согласно этому подходу, жизнестойкость - психологический аналог жизненного стержня человека, который отражает степень преодоления и адаптации ней заданных обстоятельств, самого себя, а также степень прилагаемых усилий по работе над собой и над обстоятельствами своей жизни.

Постановка проблемы. Так, в успешном противостоянии личности стрессовым ситуациям деятельности ключевую роль играет жизнестойкость личности [1; 2; 3]. Жизнестойкость характеризует степень сформированности способности личности выдерживать ситуацию острого или хронического стресса, сохранять внутреннюю сбалансированность, не снижая при этом успешности деятельности. Жизнестойкость является одним из ключевых параметров индивидуальной способности человека к зрелых форм саморегуляции, фундаментом его личностных черт.

Различные концепции жизнестойкости опираются на философскую парадигму «мужество быть», разработанную П. Тиллихом. Так, П. Тиллих полагает, что, поскольку любой человек вынужден жить в обществе, то он должен справляться с теми требованиями, которые предъявляет социум, и которые воспринимаются индивидом как некий вызов или требования к человеку (Тиллих)

Анализируя работы американских психологов С. Кобейза и С. Мадди, которые впервые ввели понятие «жизнестойкость», можем констатировать, что данный феномен состоит из трех компонентов: вовлеченность, контроль и принятие риска (мадди).

Люди с высокой жизнестойкостью пытаются влиять на результаты жизненных событий, принимают активное участие в них и, несмотря на их позитивность или негативность, пытаются узнать что-то новое. С другой стороны, низкий уровень жизнестойкости указывает на то, что люди будут избегать сложные жизненные ситуации и воспринимать их как более угрожающие (Maddi, 1999). Предполагается, что жизнестойкость выступает в качестве защитного фактора в стрессовых ситуациях преимущественно посредством когнитивной оценки и поведения. А именно, люди с высокой жизнестойкостью подходят к жизни активно и осознают, что могут успешно справиться с любыми задачами, рассматривать их как содержательные и полезные, что приводит к менее стрессовому опыту (Maddi, 1990).

Поскольку понятие жизнестойкости по С. Мадди включает в себя психологический и деятельностный компоненты, то считаем целесообразным рассмотреть этот феномен более широко.

Собственно, жизнестойкость возникла как модель отношений и стратегий, которые вместе способствуют превращению стрессовых обстоятельств из потенциальных катастроф на возможности роста личности.

Такое влияние выше перечисленных параметров на жизнестойкость представляет собой систему устойчивых положительных свойств личности, понимаемые как личностный потенциал личности, который способствует успешному приспособлению человека к окружающему миру в своем стремлении к психологическому благополучию, а также выполняет важную буферную функцию и является своеобразной психологической защитой.

Для подтверждения нашей теории было проведено эмпирическое исследование.

Результаты исследования. Основную выборку нашего исследования составили 110 человек, которые занимаются разной профессиональной деятельностью, имеют разную степень образования и разные по возрасту.

Обработка эмпирических результатов, полученных в ходе исследования, осуществлялась с помощью методов математической статистики с использованием программы SPSS 21.0 for Windows.

Опираясь на результаты анализа нашего исследования, мы придерживаемся точки зрения, что жизнестойкость проявляется как характеристика отношения человека к себе, окружающему миру и характера взаимодействия с ним, которая дает силы и мотивирует ее к самореализации, лидерства, здорового образа мыслей и поведения; дает возможность чувствовать себя значимым и достаточно ценной, чтобы полностью включиться в решение жизненных задач, не обращая внимание на наличие стрессогенных факторов и изменений.

Наиболее активно разрабатываются групповые аспекты жизнестойкости в рамках семейной [Bower et al., 1995; Amerikaner et al., 1994; Cai Lian, Ee Lin, 2010; Eapen, 2010; Rice, 2000; Robitschek, Kashubeck, 1999] и военной психологии [Bartone, Barry, 2009], появляются исследования в спортивной психологии – например, командная жизнестойкость [Karimi, Besharat, 2010]. Учитывая специфику групп в этих отраслях психологического знания, можно выделить наиболее существенные закономерности общепсихологического характера, которые будут справедливы для разнообразных групп (не только для тех, которые изучаются в рамках частных дисциплин), а также сделать предположения о сущности групповой жизнестойкости как феномена малой группы (Климов А.А.).

Семейная жизнестойкость является предиктором успешности учебной деятельности студентов [Cai Lian, Ee Lin, 2010]. Персональный уровень жизнестойкости, сформированный в семейной системе, остается актуальным и в другой социальной среде. Причем, помимо традиционных для жизнестойкости компонентов вовлеченности, контроля и принятия риска, М. МакКабин и А. Томпсон говорят еще об одном специфическом компоненте семейной жизнестойкости – о доверии. Доверие – это способность семьи переносить жизненный опыт с чувством интереса и смысла [McCubbin et al., 1986, Климов А.А.].

Для достижения поставленной цели нашего исследования применялись следующие методы исследования: тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д. Леонтьева, А. Рассказова) тест-опросник самоотношения личности С. Панталева, В. Столин; тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Дж. Крамбе, Л. Махолика (адаптация Д. Леонтьева) тест самодетерминации Е. Осина (модификация шкалы самодетерминации К. Шелдона).

То есть, мы считаем, что на формирование жизнестойкости личности влияют такие личностные параметрами как: цели, ценности, смыслы, самовыражение, автономия, мотивация самореализации (см. Рис.1).

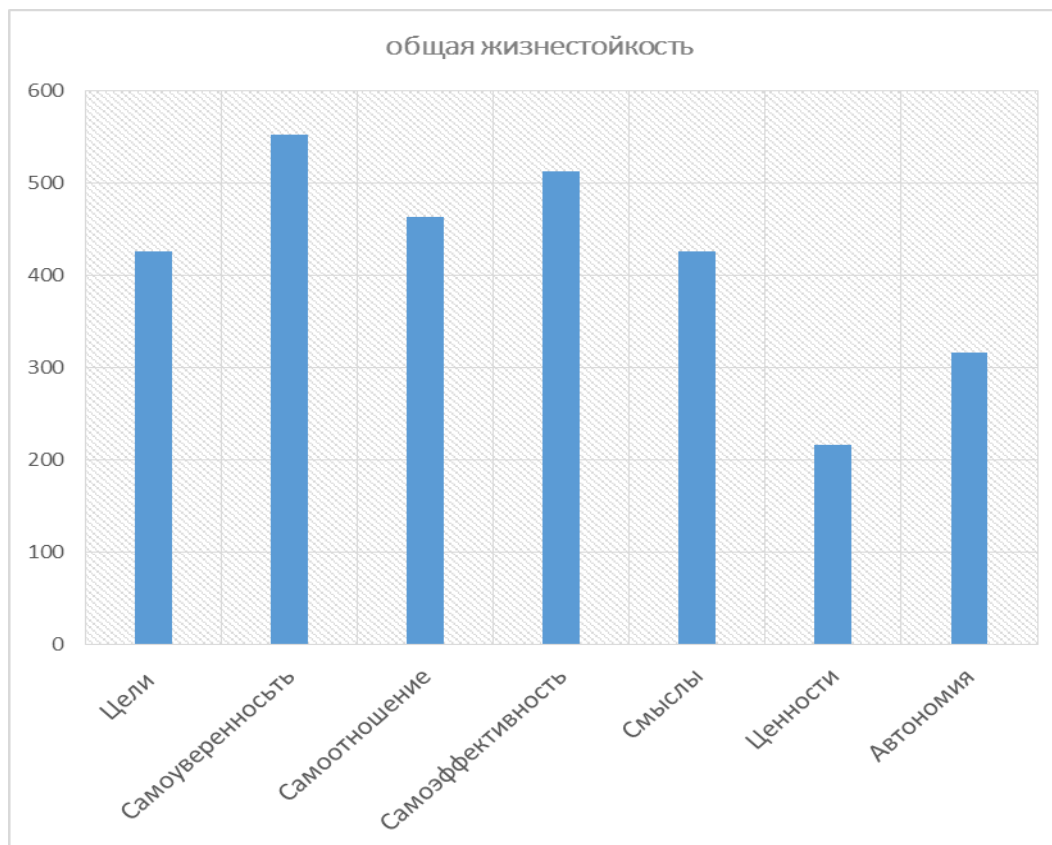


Рис. 1. Влияние личностных параметров на жизнестойкость личности.

В нашем исследовании мы выявили, что высокий уровень жизнестойкости способствует сохранению психического здоровья в различных ситуациях, что можно рассматривать в качестве условия предупреждения стрессового состояния.

В результате нашего исследования получены следующие результаты (см. табл.1.)

Связь жизнестойкости с личностными параметрами личности

	Жизнестойкость			
	Контроль	Вовлеченность	Принятие риска	Общ. жизнестойкость
Цели	,438**	,483**	,243*	,467**
Процесс	,454**	,489**	,399**	,502**
Результат	,459**	,460**	,370**	,487**
Локус-контроля Я	,411**	,452**	,338**	,453**
Локус-контроля жизни	,462**	,488**	,355**	,494**
Самоуверенность	,509**	,511**	,492**	,555**
Самоотношение	,483**	,416**	,308**	,463**
Самозффективность	,532**	,451**	,360**	,512**

Примечание: ** Корреляция значима на уровне 0.01.

* Корреляция значима на уровне 0.05.

Полученные результаты подтверждаются результатами корреляционного анализа по методу Пирсона. Результаты по шкалам СЖО указывают, что пройденный отрезок жизни воспринимается как результативный, развитый локус-контроль Я, определяющий наличие ощущения значимости собственного выбора, представляют собой ресурсы для активного достижения целей и совладающим действиям в стрессовой ситуации (изменения значений по шкалам теста СЖО: «цели жизни», «процесс жизни», «результативность жизни», «локус-контроля Я», «общий показатель осмысленности жизни» в сторону увеличения значений; статистически значимые различия получены по шкалам «процесс» ($p=0,502$), «локус-контроля жизни» ($p=0,494$).

Выводы. В рамках исследовательской работы проанализированы существующие исследования по проблеме жизнестойкости, связанные с деятельностью, выявлены личностные особенности людей, детерминирующие формирование стрессовых состояний, построена теоретическая модель исследования, учитывающая особенности качества жизни и системы смысложизненных ориентаций испытуемых.

Люди обладающие высоким уровнем жизнестойкости, обладают эмоциональной устойчивостью, отсутствием тревожности. Высокий уровень жизнестойкости сопровождается высокими значениями по шкалам: психологическое благополучие ($r = 0,485$; $p < 0,01$), цели в жизни ($r = 0,467$; $p < 0,01$), удовлетворенность процессом жизни ($r = 0,502$; $p < 0,01$), результативность жизни ($r = 0,485$; $p < 0,01$), локус-контроля Я ($r = 0,453$; $p < 0,01$), локус-контроля Жизнь ($r = 0,494$; $p < 0,01$), что говорит о сформированности смысложизненных ориентаций, благоприятном социальном климате, что является факторами, препятствующими формированию дистресса. Выявлены достоверные результаты по шкале психологическое благополучие.

Литература

1. Bartone P: Test-retest reliability of the dispositional resilience scale- 15, a brief hardiness scale. Psychol Rep 2007, P. 943-944.

2. Bartone, P. T. (1995, June) A short hardiness scale. Paper presented at the American Psychological Society Annual Convention, New York. Google Scholar
3. Khosaba D., & Maddi S. Early Antecedents of Hardiness // Consulting Psychology Journal. – Spring, 1999. – Vol. 51. – N 2. – P. 106–117.
4. Kobasa, S.C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. J. of Personality and Social Psychology, 1979. – 37, P. – 1-11.
5. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness // Encyclopedia of Mental Health / H. S. Friedman (Ed.). – San Diego (CA) : Academic Press, 1998. – P. 323–335.
6. Shepperd J., Kashani J. Stress to Health Outcomes in Adolescents. Journal of Personality. – Duke University Press, 1991. – R. 747-768.
7. КЛИМОВ Алексей Александрович. Поток и жизнестойкость в организации// ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ПСИХОЛОГИЯ. 2012. Т. 2. № 2. С. 71–78
8. Тиллих, П. Мужество быть / П. Тиллих // Избранное. Теология культуры. – М. : Юрист, 1995. – С. 7-132.