

МРНТИ 15.21.51

<https://doi.org/10.51889/2020-1.1728-7847.31>

Аманова И.К.¹, Белецкая К.А.²

^{1,2} Университет «Туран»
(Алматы, Казахстан)

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПРОБЛЕМЫ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

Аннотация

В данной статье авторами проделан теоретический обзор такого психологического феномена, как жизнестойкость. Термин «жизнестойкость» появился в психологической науке сравнительно недавно, примерно в начале 20 века. Этот термин был введен в употребление Сальваторе Мадди, профессором школы социальной экологии в Калифорнийском университете. Обзор проблемы жизнестойкости в данной статье рассматривался в рамках концепции и идей Сальваторе Мадди. Также авторами рассматривается феномен жизнестойкости с разных ракурсов, и разделено само понятие «жизнестойкость» от столь схожих с ним феноменов, как: воля, позитивное мышление и т.д. Что такое жизнестойкость, почему у кого-то она есть, а кто-то обделен ею? Различные условия возникновения и развития жизнестойкости рассмотрены в рамках данной статьи.

Ключевые слова: жизнестойкость, личность, принятие рисков, воля, С. Мадди, жизнестойкие утверждения, бессознательное, успех, осознанность.

Аманова И.К.¹, Белецкая К.А.²
^{1,2} «Туран» Университеті
(Алматы, Қазақстан)

ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҒЫЛЫМДАҒЫ ӨМІРШЕНДІК ПРОБЛЕМАСЫНА ТЕОРИЯЛЫҚ ШОЛУ

Аңдатпа

Бұл мақалада өміршендік сияқты психологиялық феномен қарастырылған. "Өміршендік" термині психологиялық ғылымда салыстырмалы түрде жақында, шамамен 20 ғасырдың басында пайда болды. Бұл термин Калифорния университетінің Элеуметтік экология мектебінің профессоры Сальваторе Маддимен енгізілді. Бұл мақалада өміршендік проблемасына шолу Сальваторе Маддидің тұжырымдамасы мен идеялары шеңберінде қарастырылды. Сондай-ақ, біз әртүрлі деңгейдегі өмірлік төзімділік феноменін қарастырамыз және "өмірлік төзімділік" ұғымын оған ұқсас феномендерден бөліп аламыз: ерік, позитивті ойлау және т.б. Өміршендік дегеніміз не, неге біреуде ол бар, ал біреу оны жабады? Өмірлік төзімділіктің пайда болуы мен дамуының барлық шарттарын біз осы мақала шеңберінде қарастырамыз.

Түйінді сөздер: өміршендік, жеке тұлға, тәуекелдерді қабылдау, ерік, С. Мадди, өміршендік тұжырымдар, бейсаналық, табыс, саналы.

I.K. Amanova¹ X.A. , Beletskaya²
^{1,2} University of Turan
Almaty, Kazakhstan

THEORETICAL VIEW OF THE PROBLEM OF RESILIENCE IN PSYCHOLOGICAL SCIENCE

Abstract

This article provides an overview of psychological phenomenon – resilience. This term had appeared rather recently, approximately in 20th Century. The term ‘resilience’ was entered by Salvatore R. Maddi. He was a famous professor of social ecology in California’s University. We consider the overview of resilience’s problem in the context of Salvatore R. Maddi’s research and his ideas. Also, we are going to show the ‘resilience’ term from different points of view. We separate this term from as similar terms as volition, positive thinking, etc. «What is resilience?» and «Why someone has high resilience’s level, while somebody does not has resilience at all». We will consider all resilience’s developing conditions in the context of this article.

Key words: resilience, personality, risk-taking, will, S. muddy, resilient assertions, the unconscious, success, awareness.

Значимость такого феномена как жизнестойкость в жизни каждого из людей порою занижается, переиначивается на более житейский лад. Данный процесс пошел так далеко, что мы, проводя это исследование, упоминали данный термин и наибольшая часть людей приходило в состояние ступора. Они спрашивали: «Жизнестойкость? А что это?». Нельзя сказать, что данный термин заумен или косноязычен, однако правда такова: многие люди просто не понимают сути этого слова и, даже получив детальное объяснение, тень удивления не покидает их лица. После таких казусных ситуаций, мы поняли, что необходимо четко обозначить, что такое жизнестойкость, как она проявляется, какую роль играет в нашей жизни и зачем она вообще нужна.

Для начала, важно отметить, что термин «жизнестойкость» в этот мир ввели Сальваторе Мадди и Сьюзен Кобейза. В их интерпретации термин «жизнестокость» понимается как нечто неотъемлемое от жизни социального существа, как бессознательные убеждения человека. При хорошо выраженной жизнестойкости человек уже априори уверен, что вся его жизнь действительно пропитана смыслом, что он достаточно силен, чтобы пробиться к своей мечте, цели, невзирая на тревожность и прочие негативные эмоциональные состояния личности. Именно эти бессознательные утверждения в самом себе помогают человеку быть активным, продолжать свою активную деятельность и разбивать все «стены» на своем жизненной пути. Интересно то, что несмотря на то, что силы человека в таком активном состоянии часто мобилизованы, сталкиваясь с какой-либо тяжелой стрессовой или жизненной ситуацией, реакция на такое столкновение менее болезненная, чем у человека, выраженность жизнестойкости которого не велика или вовсе на нуле.

Жизнестойкость или жизнестойкие убеждения в человеке далеко не всегда соответствуют суровым жизненным реалиям, поэтому стоит разграничить это понятие, чтобы не спутать со схожими феноменами. К примеру, жизнестойкость и оптимизм – это совершенно разные понятия. Их различие состоит в том, что оптимизм зачастую сильно приукрашивает и приувеличивает реальность, порою выходя за рамки рационального. В то время как жизнестойкость – это те убеждения, которые априори соответствуют действительности [1]. Эти два феномена, хоть и похожи, в принципе, играют абсолютно разные роли. Оптимизм помогает уменьшить чувство какого-либо проигрыша, неудачи, сгладить собственное эмоциональное состояние и посморгать на вещи под другим радиусом. Жизнестойкость же помогает человеку подняться после той же неудачи, проигрыша, найти в себе силы, чтобы попробовать то, что понесло за собой неудачу, снова и снова, идти вперед, невзирая на трудности. Человеку, который болен какой-либо неизлечимой болезнью, вряд ли помогут оптимистичные взгляды, потому что они лишены соответствия реальности, однако утверждения проявления жизнестойкости о том, что бы этот человек мог сделать, пока способен на это, что он мог бы привнести в свою жизнь и жизни близких ему людей – уже более соответствует суровой реальности и несет в себе рациональные идеи, нежели беспочвенные оптимистичные надежды и планы, при устоявшемся диагнозе.

Исходя из интерпретации Сальваторе Мадди, бессознательные жизнестойкие утверждения проявляются в сознании человека в примерно такой форме: «Если я..., то я...». Например: «Если я буду уделять изучению психологии больше времени, то я стану профессиональным психологом», «Если я буду чаще учить новые слова в японском языке, то я смогу строить более красочные предложения» и тому подобное. Сальваторе Мадди однажды писал, что: «Жизнестойкость формирует мужество признавать (а не отрицать) стресс и мужество пытаться превратить его в преимущество» [1]. Можно сказать, что жизнестойкость проявляет себя во всей красе тогда, когда изменить ситуацию нельзя, но можно её принять такой, какая она есть и со всей своей креативностью и возможностями начать действовать, чтобы прийти к такому результату, который будет наиболее благоприятен для индивида.

Сальваторе Мадди, изучая данную проблему о жизнестойкости, разбил этот термин на три важных компонента (три столпа жизнестойкости):

- Вовлеченность;
- Контроль;
- Принятие риска/вызов.

Компонент вовлеченности говорит о некоем убеждении человека в том, что если он будет вовлечен в происходящие с ним ситуации, то возможность, найти что-то стоящее и интересное для себя в этой жизни, возрастает. Проще говоря, люди, которые более включены в события проживаемой ими жизни, получают больше удовольствия от неё и от собственной деятельности. Те же, кто особо не вовлечён в рутину своих дней порождает в себе чувство отвергнутости, словно жизнь проходит мимо них. Может показаться, что мы снова говорим о схожих феноменах – оптимизм и пессимизм, однако не забываем, что как и в вопросе оптимизма часто есть некая беспочвенность суждений, словно вне реального внешнего мира, так и в вопросе пессимизма мы видим, что происходит приувелечение проблем и жизненных трудностей, несостыковка их с настоящим реальным временем и миром. Мы еще часто будем видеть некие схожести в отношении этих феноменов, поэтому важно помнить о факте реальной действительности.

Компонент контроля указывает нам на убежденность человека в том, что борьба на жизненном пути влияет на конечный результат, что если к чему-то упорно стремиться, делать всё возможное и невозможное во благо своей мечты и цели, то можно это получить. Данная убежденность не несет в себе гарантии на абсолютный успех, но предполагает некое положительное влияние. Человек, у которого высоко развит компонент контроля, верит, что он сам выбирает свою дорогу, творит свою судьбу и способен влиять на неё. Человек с низким компонентом контроля, наоборот, постоянно ощущает собственное бессилие, словно в этом мире, как и в его жизни, уже всё предрешено заранее.

Компонент принятия рисков раскрывает нам убежденность человека в том, что всё, что с ним когда-либо случается, способствует его личностному росту, добавляет опыта и не столь важно, какой это опыт: позитивный или негативный. Человек, принимающий риски, готов действовать, он осознает, что может и добиться успеха, и получить поражение, однако предыдущий опыт и здравая оценка себя помогает ему не сдаваться и идти дальше. Человек с низким уровнем компонента принятия рисков, наоборот, не готов действовать и предыдущие неудачи будут снова и снова напоминать о себе, в следствии чего тако человек так и останется на месте.

Исследуя феномен жизнестойкости, стоит отметить, что жизнестойкие убеждения часто пересекаются с другими феноменами, такими как: оптимизм, пессимизм, реализм, жизненные ценности, воля и многие другие. Порою это сбивает и путает, поэтому периодически мы будем подводить черту между схожими понятиями, как сделали немного выше с оптимизм-жизнестойкость-пессимизм.

Жизнестойкость играет значительно важную роль в жизни человека, так почему же кто-то наделён ею сполна, а кто-то и вовсе обделен ею? Как бы банально это ни звучало, но истоки идут из детства, а именно из отношения родителей к ребенку. Тому, кто в детстве был любимым и желанным ребенком, кто получал ласку и заботу, принятие и поддержку, намного легче вырабатывать жизнестойкие утверждения. Обилие тепла в детское и подростковое время положительно сказывается на человеке как на личности, благодаря этому он спокойно готов противостоять появившимся на его жизненном пути трудностям, принимает все возможные риски и последствия своих решений. Однако человек с несчастливым детством, холодными и жестокими родителями, который не видел тепла, поддержки и заботы в своей жизни – маловероятно, что он примет мир и сможет эффективно противостоять трудностям и стрессовым ситуациям. Скорее, он будет с опаской делать каждый шаг вперед, оглядываясь вновь и вновь, не давая себе и шанса на успех. Несмотря на разное детство и пубертатный период, эти два человека могли бы иметь одинаковые шансы на успех, но, увы, детский опыт взаимодействия с миром и с близкими людьми лишил их этой возможности. Хотя, однажды Франсуа де Ларошфуко сказал: «Чтобы оправдаться в собственных глазах, мы нередко убеждаем себя, что не с вилах достичь цели; на самом же деле мы не бессильны, мы безвольны» [2]/

Вновь столкнувшись со схожими понятиями, постараемся аккуратно их разграничить. Жизнестойкость и воля – в чем различия между этими безумно похожими феноменами? Жизнестойкость – это именно бессознательные убеждения, а волю мы можем причислить как к феномену психологическому, так и к физиологическому. Рассмотрим на примерах: жизнестойкость: «Если я буду чаще тренироваться, тогда я смогу поучаствовать в спортивной олимпиаде зимой» и пример воли (на физиологическом уровне): студент хочет поучаствовать в спортивной олимпиаде, но его изические данные пока недостаточно высоки для возможности участия в состязаниях, однако этот же самый студент повышает количество своих тренировок ради того, чтобы выступить всё-таки на этих соревнованиях.

Визуализировав для себя эти два феномена, теперь мы видим, что жизнестойкость – это то, что идет पहले воли, то, что дает ту или иную настройку для человека, а воля уже преобразует это стремление в реальном времени. Юноша захотел участвовать в соревнованиях, далее он бессознательно построил план, предположив, что он может сделать, чтобы предворить в жизнь своё желание и потом уже его реализовал. А вот на какой период времени хватит этого студента, чтобы он чаще ходил на тренировки – это уже вопрос к воле на физиологическом и психологическом уровнях.

Столкнувшись с трудностями и различными стрессовыми ситуациями, одна из первых вещей, что делает в это время индивид – это детальная или поверхностная оценка ситуации. [3] И тут свою роль играют жизнестойкие убеждения. Человек с сильной выраженностью жизнестойкости отличается готовностью к действиям и непоколебимой верой в то, что он способен что-то изменить и приложит для этого все свои силы и возможности. Благодаря такой сильной и здоровой психологической почве, стрессовая или иная тяжелая жизненная ситуация воспринимается уже не столь травматично и болезненно. А также, это играет на руку индивиду с таким действующим комплектом, так как это помогает активному преодолению трудностей, крушению преград на жизненном пути.

Обсуждая то, кто имеет определенный набор для наличия в себе жизнестойких убеждений, а кто не имеет, необходимо выделить тот факт, что жизнестойкость – это всё-таки приобретенный феномен, а это означает, что у каждого человека есть возможность на обретение этих самых жизнестойких утверждений. Что нужно для этого сделать? Во-первых, индивид обязан прийти к более глубокому осознанию стрессовых и жизненных обстоятельств, в следствии чего найти необходимое верное решение проблеме. Часто люди неосознанно не вникают в детали и мелкие моменты ситуаций, стараясь избежать «уже настигнувшей их лавины». Не осознавая обстоятельств в сложившейся ситуации, человек тем самым её не принимает вовсе, что ведет к тому, что вероятность принятия верного решения крайне мала. Во-вторых, необходима обратная связь о своих чувствах, эмоциях и ощущениях [1]. Чем больше человек осознает, тем более он вовлечен в процесс своей собственной жизни, начинает расти интерес, который подогревается всё большей уверенностью в своих силах и в силе собственных действий.

На самом деле в любом начинании самое первое и самое тяжелое – сделать первый шаг, начать и не застопориться на этих самых первых шагах. Потому что если для человека было совершенно не свойственно проявлять себя по жизнестойким утверждениям, то начинать ему делать это, будет достаточно сложно. И тут очень важно, чтобы в человеке разыгралась суровая и непоколебимая воля, чтобы пробовать снова и снова, не останавливаясь на первых же неудачах. Откуда проистекает вполне резонный вопрос, откуда в человеке может взяться воля, если до этого у него не было даже жизнестойких утверждений? Ответ прост: она начинает формироваться одновременно с жизнестойкостью в тот самый момент, когда человек решил для себя: надо что-то менять, надо стать сильнее и лучше, когда он понял, что действительно хочет добиться того или иного в своей жизни. С этой решимости и осознания того, что проблема в человеке всё-таки присутствует, всё и начинается. Процесс однозначно болезненный, занимает много времени, требует определенных «жертв», однако результаты будут искренне радовать того, кто решился что-то изменить.

Обычно люди стремятся к сиюминутной победе, чтобы сделал какое-то незамысловатое движение и тут же оказался победителем, но с процессом выработки жизнестойких утверждений и взращивания воли, увы, такой способ явно не поспособствует удаче. Необходимо время и умение подниматься после неудач. Один из популярных примеров может показать нам то, насколько естественно проигрывать и вновь подниматься: ребенок, который только-только учится делать свои первые шаги – довольно умильное зрелище, когда он чересчур высоко закидывает ножку и пробует сделать свой первый в жизни шаг. После чего он, конечно же, падает, оглядываясь вокруг с удивленным выражением лица. Однако, он не начинает впадать в депрессию, ругать себя и весь свет за то, что он взял и упал, а просто пробует заново. Один раз, второй, десятый, пятнадцатый. И так до победного конца, пока его шажки не станут уже более устойчивыми и уверенными. Пробовать снова и снова, стараясь чему-то научиться – это вполне естественный процесс, совершенно не постыдный и не говорящий о том, что если с первого раза не вышло, то значит и никогда не получится. Ребенок это понимает на глубоко бессознательном уровне, взрослый же больше живет сознанием и вечными стереотипами.

Для того, чтобы научиться мыслить жизнестойкими утверждениями и поднять уровень собственной воли, человек лишь должен пробовать снова и снова, без страха и мыслей о том, что он какой-то дефектный, неправильный, кривой, кособой и тому подобное [4]. А не попробовать что-то сделать разок, получить неудачу и тут же это забросить.

Развенчивая миф, хотелось бы отдельно сказать о том, что в современное время люди перестали уделять много времени поиску информации, стали более поверхностными, быстрее строят разного рода стереотипы о других людях, пообщавшись с ним с день, а то и вовсе по одному только внешнему виду.

Это и повлекло за собой то, что люди перестали пытаться в чем-то разобраться. СМИ и Интернет кишит «мотивационными» историями о людях, которые сколотили состояние и пробились в люди, хотя когда-то, к примеру, закончили школу на сплошные тройки, а то и вовсе бросили её на пол пути. Что самое главное – эти истории лишены той части, благодаря чему на самом деле эти люди смогли пробиться в этом мире и заработать такие большие деньги. Люди не хотят слушать о том, как тот или иной гений своего дела проводил сутки в своей мастерской или лаборатории, о том как он собирал весь багаж своих теоретических знаний, о том, какие неудачи и преграды стояли у него на пути, пока он не стал тем самым человеком, которым он стал. Совершенно нет. Люди хотят знать лишь тот факт, что этот человек стал успешным и лучшим в своем деле благодаря тому, что когда-то плохо учился или же вовсе забросил учебу в школе. То, что эти два факта не совсем логически вяжутся – это мало кого волнует. Ведь подобная история столь интересна и «желанна», у многих людей тут же рисуется в сознании картинка и уверенность, что вот он сейчас бросит учебу и тут же, словно по мановению магической палочки, он станет несравненным гением и миллиардером. Звучит довольно наивно, но, к сожалению, это действительно так, люди стремятся к сиюминутной выгоде и избеганию реального фактического труда.

У каждого человека свой путь и своя собственная история. Если человек хочет добиться золотых высот, то придется серьезно и осознанно над этим поработать. Необходимо подготовить и научить себя тому, что радующие глаз, результаты придут со временем, а пока их нет – стоит преуспеть в тренировке тех или иных навыков. Ведь не зря терпение считается чертой характера именно мудрых людей, а импульсивность – глупых. Особенно хорошим примером данного поведения является спорт, профессиональный спорт. Потому как именно в нем люди серьезно и целенаправленно идут вперед, терпеливо проводя тренировку за тренировкой, тренировку за тренировкой, и так до самых олимпиад, конкурсов и соревнований. Люди спорта зачастую очень пробивные, с сильно выраженной волей, с громадным запасом терпения за паузой и четкими жизнестойкими утверждениями в голове. Они точно знают, что эти выматывающие их тела каждодневные тренировки закаляют их дух, делают их максимально сильнее. Они знают, что от одной тренировки не будет ровным счетом ноль процентов пользы, а вот десять-двадцать и более тренировок уже заложат какой-никакой «фундамент».

Так что же мешает людям использовать схожий принцип устанавления воли и жизнестойких утверждений в свою голову? Лень? Отсутствие желания или мотивации? «Бессилие»? У каждого человека найдется целый рой всевозможных и невозможных причин, чтобы не начинать работать над собой и заставлять себя привыкать к чему-то постоянному (например: тренировки, практика и т.д.) [5]. Однако, есть предположение о том, почему в спорт всё-таки идут больше людей, чем в какие-либо интеллектуальные сферы. И причина в том, что, когда человек тренирует свое собственное тело, он может ощутить изменения в себе, ощутить, как прибавляется масса, как плотнеют мышцы, настолько гибкими стали ноги и руки, т.е. это своего рода наглядный результат. Хотя этот результат и постепенный, но человек уверен на все 100%, что результат есть и при продолжении тех же тренировок, результат будет еще лучше. Однако в интеллектуальной сфере прочувствовать эти промежуточные результаты довольно проблематично и зачастую этого даже не происходит, только тогда, когда человек приложил максимальное количество усилий, всю свою душу и потратил массу времени на практику и теорию. Результаты приходят намного позже, чем в спорте, и ощущаются не столь ярко, как в физической форме.

Таким образом, жизнестойкости является одной из актуальных проблем в современной психологической науке. Существуют множества аспектов данного феномена, необходимых разностороннего изучения.

Список использованной литературы:

1. Мадди С. Теории личности – сравнительный анализ. - М., 1968. - 468 с.
2. Франсуа де Ларошфуко Максими и моральные размышления, - М., -1993. - 641 с.
3. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности. – М., 2012. - 280 с.
4. Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. - СПб., 2006. - 236 с.
5. Мэй Р. Смысл тревоги. – СПб., 2016. – 450 с.