

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ, ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ ЛИЧНОСТИ: СВЯЗЬ ПОНЯТИЙ, ФУНКЦИИ

В статье приводится анализ концептуальных основ феноменов совладающего поведения, жизнестойкости и жизнеспособности личности. В системе адаптационных возможностей личности в преодолении стресса совладающее поведение, жизнестойкость и жизнеспособность тесно взаимосвязаны, тем не менее, содержательно и функционально они значительно различаются. Именно уровень жизнеспособности и жизнестойкости будет задавать специфику копинг-ответа личности на стресс, причем касаться это будет не только трудных жизненных ситуаций, интенсивных переживаний, но и событий повседневного стресса.

Ключевые слова: совладающее поведение, жизнестойкость, жизнеспособность, адаптивный ресурс, копинг-ресурсы, эмоционально-ориентированный копинг, отвлечение.

В современной психологической науке традиционно много уделяется внимания вопросам противостояния личности деструктивным влияниям. Все чаще в названиях исследований можно встретить термины «витальность», «жизнеобеспечение», «жизнестойкость», «жизненность», «жизнеспособность» и др.

Категория совладающего поведения вошла в психологическую науку относительно недавно. Совладающее поведение, являясь адаптационной составляющей, рассматривается как арсенал осознанных действий и решений личности, благодаря которым она справляется с трудностями повседневного и экстремального стресса. Гибкость, вариативность совладания, адекватность ситуации, определяет меру успешности в достижении баланса взаимоотношений человека со средой. Условно можно отметить, что копинг выполняет как бы *реализующую функцию*, т.е. способствует обеспечению адаптации личности на основе потенциальных ресурсов, имеющих более широкую природу.

По определению Д.А. Леонтьева жизнестойкость «характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности. Она представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром» [5, с. 4].

Жизнестойкость личности включает в себя три компонента:

– Вовлеченность, означающая включенность личности в события своей жизни и свою деятельность, получение удовольствия от этого. В противном случае человек ощущает свою «оторванность» от жизни, испытывает чувство отвергнутости, отстраненности.

– Контроль, соответствующий понимаю личностью своего влияния на результаты происходящих вокруг него событий, самостоятельности выбора в противовес собственной беспомощности.

– Принятие риска, проявляющееся в активном стремлении действовать даже в ситуации отсут-

ствия гарантий успеха этой деятельности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование [5, с. 4].

С.А. Богомаз совместно с коллективом ученых был предпринят ряд исследований, посвященных изучению жизнестойкой личности. Полученные данные позволяют составить довольно подробный ее «психологический портрет». Жизнестойкий человек высоко осмысливает собственную жизнь, удовлетворен прошлой и настоящей жизнью, которая воспринимается им как интересная и эмоционально насыщенная. Личность с высокой жизнестойкостью позитивно оценивает себя и окружающий мир, в некоторой степени склонна искажать реальность, создавая идеальную картину мира. Такой способ восприятия окружающего мира позволяет абстрагироваться от «мелочей жизни» и формулировать четкие цели на будущее. При этом личность демонстрирует высокий уровень активности и целеустремленности, благодаря которым она с интересом включается в жизненные события, стремится владеть ситуацией и управлять собственным здоровьем. Жизнестойкому человеку свойственен высокий эмоциональный интеллект и способность адекватно управлять своими и чужими эмоциями. Исследователями подтверждена связь жизнестойкости с гибкостью мышления, креативностью, высокой социально-психологической адаптированностью и общим психологическим благополучием личности [1, с. 26–27]. Таким образом, жизнестойкий человек не только способен сохранять «веру в себя и свои силы», в положительный исход любой ситуации, но также умеет эффективно перестраивать собственные установки, навыки и способности в соответствие с трансформацией полученного опыта. Жизнестойкий человек способен избирательно подходить к выбору копинг-стратегий в той или иной ситуации. Использует проблемно-ориентированный стиль совладания в ситуациях, требующих и имеющих возможность разрешения, и эмоционально-ориентированный стиль в ситуаци-

ях, не имеющих возможность разрешения, при длительных стрессовых воздействиях.

В рамках проведенного исследования, имеющего целью выявление связи между совладающим поведением и жизнестойкостью, М.Р. Хачатурова отмечает, что жизнестойкость – это сложный конструкт, влияние которого может распространяться на многие личностные особенности и аспекты поведения человека. Жизнестойкость выступает в данном случае неким «ресурсом» личности, позволяющим ей справиться с трудными жизненными ситуациями [11, с. 166].

Автором выявлена положительная связь жизнестойкости с поведенческими стратегиями совладающего поведения, и отрицательная связь жизнестойкости с выбором личностью эмоционально-ориентированных копинг-стратегий.

Компоненты жизнестойкости имеют различные связи с совладанием: показатели «вовлеченности» и «контроля» связаны как с поведенческими, так и с эмоционально-ориентированными копинг-стратегиями, низкие показатели «принятия риска» связаны с такими стратегиями совладания как «отвлечение» и «обращение за помощью к другим людям» [11, с. 167].

М.А. Фризен отмечает, что жизнестойкость, являясь особым паттерном структуры установок и навыков личности, позволяет превращать изменения в возможности; это катализатор, который позволяет трансформировать негативные впечатления в новые возможности. Автор отмечает важную функцию жизнестойкости личности – потенциальный адаптивный ресурс [10, с. 110].

Е.В. Карташкина рассматривает понятия жизнестойкости и совладания в контексте смыслового кризиса тридцати лет личности. Автор считает справедливым рассмотрение личностных образований как базового фактора формирования индивидуальной смыслового жизненной стратегии по преодолению «психологического дискомфорта» разной степени интенсивности, обеспечивающий тем самым жизнестойкость личности.

Жизнестойкость описывается исследователем как основа самоорганизации личности, как ее способность к трансформации своей смысловой сферы в кризисных ситуациях. Компоненты жизнестойкости, по мнению автора, обеспечивают толерантность личности к неопределенности, понимаемую как способность выдерживать напряжение в кризисных ситуациях. Совладающее же поведение определяется автором как компонент смыслового жизненной стратегии личности. Под смыслового жизненной стратегией понимается устойчивая тенденция к определенной интерпретации явлений и событий в соответствии с возникающими смысловыми установками [3, с. 36–37].

Вышеперечисленные взгляды ученых позволяют выделить *потенцирующую функцию* жизнестойкости.

Словари определяют понятие потенциала как «совокупность средств, возможностей в некоей области». Этимологический словарь поясняет, что прилагательное «потенциальный» – заимствовано в XIX веке из французского языка, буквально оно переводится как «могущий быть». В психологии потенциальное рассматривается как скрытое психическое явление, которое при определенных условиях может проявиться как актуальное [2, с. 247]. Жизнестойкость личности в привычных условиях скрыта от внимания, как самой личности, так и окружения, обнаруживается в ситуации стрессового вызова, тревоги, перестройки привычных представлений о себе и других. Стрессовые события автоматически воспринимаются жизнестойкой личностью как подконтрольные, стимулирующие развитие, вовлекающие личность в «настоящую» жизнь. Жизнестойкость не зря относят к «базовым» характеристикам личности [12, с. 178]. Повышая успешность деятельности, познавательную активность, она способствует позитивному соматическому и душевному самочувствию. Составляя внутренний ресурс, подвластный самому человеку, жизнестойкость позволяет в любых обстоятельствах ощущать ценность и смысл жизни.

Наряду с понятием жизнестойкости, интерес ученых в последнее время привлекает и близкая ему категория жизнеспособности. Психологами-исследователями производится активный поиск основ, критериев, факторов, структуры, генезиса жизнеспособности. Первое развернутое определение жизнеспособности в отечественной науке было предложено А.И. Лактионовой и А.В. Махнач. Авторы рассматривают ее как «способность человека к самостоятельному существованию, развитию и выживанию. Жизнеспособность – это индивидуальная способность человека управлять собственными ресурсами: здоровьем, эмоциональной, мотивационно-волевой, когнитивной сферами, в контексте социальных, культурных норм и средовых условий». А.И. Лактионова отмечает, что жизнеспособность не является универсальной, безоговорочной или фиксированной характеристикой индивида; она изменяется в зависимости от вида стресса, его контекста и иных факторов, которые можно определить как факторы риска и защитные факторы, оказывающие значительное влияние на развитие адаптационных способностей индивида [4, с. 12–13].

Е.А. Рыльская, проведя анализ существующих определений понятия «жизнеспособность» приходит к выводу, что часто они оторваны от так называемой «человеческой жизни», либо рассматриваются узко, как совладание, преодоление враждебных воздействий. Для глубокого понимания сущности термина автор проводит его лексический и семантический анализ. Использование факторизации при обработке психосемантических представле-

ний о феномене жизнеспособности позволило получить несколько базовых факторов: «осознанное жизнелюбие», «самоактуализационный», «адаптация», «реализующий жизненную программу», «коммуникабельность». На основе лексического, семантического анализа, осмысления результатов факторизации, автор приводит собственное определение понятия «жизнеспособность», – это интегральная возможность его качественно своеобразного становления в сфере социального бытия, реализуемая в форме универсальной смыслотворческой коммуникабельности [7; 8]. Предложенная автором трактовка ориентирует на понимание категории жизнеспособности, как становящейся системы. Автор указывает на то, что система жизнеспособности складывается не только благодаря достижению гомеостаза-гетеростаза за счет адаптации, саморегуляции личности, не меньшее влияние оказывают процессы принципиальной неадаптивности, надситуативной активности, личностного роста, трансценденции, транскоммуникации, самоактуализации, реализуемые человеком за счет компонентов саморазвития и смысложизненного поиска [7, с. 10].

Автор не оставляет без внимания анализ соотношения понятий «копинг-поведение» и «жизнеспособность». Отмечается, что термины «личностные копинг-ресурсы» и «жизнеспособность» могут быть синонимичны в том плане, что включают ряд характеристик, помогающих человеку справляться с трудностями. Однако сходство касается только структурных компонентов этих понятий, в частности включением в них выносливости, эмпатии, активности, восприятие социальной поддержки и т.д. Структурная организация этих феноменов существенно различается. Личностные копинг-ресурсы – это ряд устойчивых психологических характеристик, а жизнеспособность – это интегративное свойство, существенной особенностью которого является целостность. Кроме этого, автор указывает, что жизнеспособность более широкое, глобальное понятие, чем копинг-ресурсы [9].

А.Е. Рыльская проводя подробный анализ феноменов жизнестойкости и жизнеспособности отмечает, что, несмотря на кажущуюся схожесть, эти понятия отнюдь не синонимичны. Во-первых, понятие жизнестойкости традиционно рассматривается в контексте преодоления трудностей, совладания со стрессом. Свидетельствует об этом и прямой перевод заимствованного термина «hardiness» (англ.) – дерзость, отвага, смелость, выносливость, стойкость и т.д. Понятие «жизнеспособности» не является прямым заимствованием из английского языка, однако не исключает в некоторых случаях его трактовки как «resiliens» – гибкость, упругость, пластичность. Традиционно в отечественной науке (начиная с работ Б.Г. Ананьева), понятие жизнеспособности рассматривается ши-

роко, как способность человека к эффективному функционированию, соотносящуюся с высоким уровнем жизненных функций (Ананьев, 1968). Подчеркиваются такие функциональные аспекты жизнеспособности как социальная адаптация, саморегуляция, механизм управления собственными ресурсами и т.д. [4, с. 13]. На настоящий момент оба понятия находятся на этапе стандартизации, поэтому их содержание может существенно расширяться, дополняться эмпирическими данными, изменяться их объяснительно-методологические основания.

Вышесказанное дает возможность выделить *жизнеобеспечивающую функцию* жизнеспособности. В первую очередь это связано с тем, что жизнеспособность рассматривается в контексте жизненных трудностей и жизни в целом. Жизнеспособность направлена не только на преодоление стресса, но и составляет систему жизненных смыслов, отношений личности, определяющих специфику ее ответа на стресс. Составляя систему объяснительных принципов личности, жизнеспособность, влияет на качество жизни личности в относительно стабильные и в трудные периоды. Даже сильно травмирующие события, воспринимаются жизнеспособной личностью как естественные, не «выбивающие из колеи» надолго, но, усиливающие, обогащающие жизненный опыт, делающие личность гибкой, спокойно воспринимающей трудности, мудрой.

Нам представляется целесообразным рассмотрение понятий от частного к общему по схеме «совладающее поведение – жизнестойкость – жизнеспособность». Именно уровень жизнеспособности и жизнестойкости будет задавать специфику копинг-ответа личности на стресс, причем касаться это будет не только трудных жизненных ситуаций, интенсивных переживаний, но и событий повседневного стресса.

Библиографический список

1. Богомаз С.А., Баланев Д.Ю. Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека // Сибирский психологический журнал. – 2009. – № 32. – С. 23–28.
2. Денеко М.В. Потенциал личности как движущая сила развития преподавателя-профессионала // Известия Томского политехнического университета. – 2006. – Т. 309. – № 5. – С. 246–250.
3. Картавицкова Е.В. Совладающее поведение как компонент смысложизненной стратегии в контексте кризиса тридцати лет // Аспирант. – Ростов н/Д, 2014. – № 2. – С. 35–38.
4. Лактионова А.И. «Жизнеспособность» в структуре психологических понятий // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2010. – № 3. – С. 11–15.

5. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.

6. Махнач А.В., Лактионова А.И. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. – М.: Изд-во ИП РАН, 2007. – 624 с.

7. Рыльская А.Е. Жизнеспособность человека: понятие и концептуальные основы исследования // Сибирский психологический журнал. – 2009. – № 31. – С. 6–11.

8. Рыльская А.Е. Психологическая структура жизнеспособности человека: синергетический аспект // Известия российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2011. – № 142. – С. 72–83.

9. Рыльская Е.А. Психология жизнеспособности человека: Дис. ... д-ра психол. наук. – Ярославль, 2014. – 446 с.

10. Фризен М.А. Взаимосвязь субъективной оценки качества жизни личности и ее субъективной активности в плане собственного развития // Вестник КРАУНЦ: Гуманитарные науки. – Петропавловск-Камчатский, 2014. – № 1 (23). – С. 106–114.

11. Хачатурова М.Р. Жизнестойкость и ее роль в совладающем поведении личности в ситуации межличностного конфликта // Альманах современной науки и образования. – Тамбов: Грамота, 2010. – № 12 (43). – С. 166–170.

12. Maddi S.R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. – 2002. – V. 54. – № 3. – P. 175–185.

УДК 796: 159.9

Хазова Светлана Абдурахмановна

доктор психологических наук, доцент

Кузнецов Владимир Владимирович

*Костромской государственный университет им. Н.А. Некрасова
hazova_svetlana@mail.ru*

СОВЛАДАНИЕ СО СТРЕССОМ В ПРЕД- И ПОСЛЕСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД У УСПЕШНЫХ И НЕУСПЕШНЫХ СПОРТСМЕНОВ*

В статье рассматривается совладающее поведение успешных и неуспешных спортсменов пловцов (n=30) в предсоревновательный и послесоревновательный период. Показано, что совладание успешных спортсменов ориентировано на решение проблемы, достижение результатов, получение профессиональной помощи. Совладающее поведение неуспешных спортсменов является менее эффективным и запускает «спираль поражения» – несовладание перед соревнованиями – поражение – неэффективное совладание после соревнований, ориентированное на самообвинение, уход в себя, очередную надежду на чудо.

Ключевые слова: *соревновательный стресс, совладающее поведение, успешные / неуспешные спортсмены.*

В настоящее время не вызывает сомнения тот факт, что стресс может возникать у человека при выполнении им трудной и ответственной деятельности. Любая соревновательная деятельность сопровождается значительным напряжением. В его основе лежит преодоление объективного физиологического стрессора – физического напряжения, поскольку подготовка и участие в соревновании требует напряжения физических усилий и энергетических ресурсов. Свообразным фоном этих усилий является психическое напряжение в соревновательной деятельности [1; 5]. Таким образом, в соревнованиях спортсмену необходимо выдержать не только напряжение, связанное с реальным стрессором (например, преодоление дистанции за счет физического напряжения), но и психическое. Последний компонент в соревнованиях выступает, как правило, на первый план.

Предсоревновательный стресс – состояние очень сильного напряжения всех функциональных систем организма спортсмена, возникающее перед соревнованием и особенно перед стартом.

Предсоревновательный стресс может быть вызван переживанием ответственности за выступление, за ожидаемые результаты в соревновании и другими причинами. Предсоревновательный стресс может оказывать как положительное, мобилизующее, так и отрицательное влияние на деятельность спортсмена, вплоть до ее дезорганизации [2; 14].

Наивысший пик психической напряженности наблюдается перед началом разминки. Типичными предстартовыми состояниями являются: взволнованность, психическая напряженность, боевая готовность, стартовая лихорадка, тревога, неуверенность, страх и др. В период разминки, как правило, осуществляется активная приспособительная деятельность спортсмена, направленная на подготовку всех систем организма к предстоящей соревновательной деятельности. Преодоление предсоревновательного стресса достигается переключением внимания, снижением значимости соревнований, методами идеомоторной и аутогенной тренировки, успокаивающей разминки, внушающим влиянием тренера и др.

* Работа выполнена при финансовой поддержке Минобрнауки России в рамках базовой части государственного задания.