

УДК 159.923
ББК Ю98-7

ГСНТИ 15.81.61

Код ВАК 19.00.04

Борисов Георгий Игоревич,

аспирант, кафедра общей и социальной психологии, Институт социальных и политических наук, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина; 620026, г. Екатеринбург, ул. Куйбышева, д. 48; e-mail: borisov.laborant@mail.ru

Печеркина Анна Александровна,

кандидат психологических наук, доцент, кафедра клинической психологии и психофизиологии, Институт социальных и политических наук, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина; 620026, г. Екатеринбург, ул. Куйбышева, д. 48; e-mail: 79ara@mail.ru

ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ КАК УСЛОВИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: жизнеспособность; ресурсы личности; жизнестойкость; профессиональное развитие.

АННОТАЦИЯ. Статья посвящена рассмотрению категории «жизнеспособность» в контексте профессионального развития личности. Сегодня профессиональная деятельность является одной из основных составляющих человеческого бытия, так как позволяет человеку реализовывать свой личностный потенциал. В итоге это позитивно сказывается как на жизнедеятельности самого человека, так и на функционировании общества в целом. Но на данный момент в связи с социальными потрясениями современному человеку становится все более трудно достигать высоких результатов в профессиональной деятельности, способных удовлетворить его личные интересы и интересы государства. В качестве одного из условий целостного профессионального развития нами рассматривается категория «жизнеспособность». В статье представлено рассмотрение понятия «жизнеспособность личности» с позиций отечественной и зарубежной психологии. Это позволило операционализировать данное понятие и определить его роль в профессиональном развитии личности.

Borisov Georgiy Igorevich,

Post-graduate Student of Department of General and Social Psychology, Institute of Social and Political Sciences, Ural Federal University named after the First President of Russia B.N. Yeltsin. Ekaterinburg, Russia.

Pecherkina Anna Aleksandrovna,

Candidate of Psychology, Associate Professor of Department of Clinical Psychology and Psychophysiology, Institute of Social and Political Sciences, Ural Federal University named after the First President of Russia B.N. Yeltsin. Ekaterinburg, Russia.

RESILIENCE AS A CONDITION OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF PERSONALITY

KEYWORD: resilience; personality resources; vitality; professional development.

ABSTRACT. The article is devoted to the category of "resilience" in the context of professional development of the individual. Today, professional activity is one of the main components of the human being, as it allows a person to realize their personal potential. As a result, it has a positive impact both on the life of the person, and on the functioning of society as a whole. But at the moment due to the social upheavals, it becomes more and more difficult for modern man to achieve good results in professional activities to satisfy his personal interests and those of the state. The category of "resilience" is considered by the authors as one of the necessary conditions of holistic professional development. The article presents a review of the concept of "resilience of the individual" from the standpoint of domestic and foreign psychology. This allowed to rationalize the concept and to determine its role in the professional development of the individual.

Современный этап развития российского общества характеризуется низким уровнем стабильности, постоянно возрастающим темпом жизни, слабо поддающимся контролю и как следствие – возрастанием неуверенности в своем будущем у людей. Все это предъявляет высокие требования к ресурсам человека, которые необходимы, в том числе, и для его профессионального становления и продуктивного профессионального развития. Поэтому значимым становится нахождение таких внутренних ресурсов человека, которые позволят ему в сложившихся условиях не просто выполнять профессиональную деятельность на профессиональном уровне, но и реализовывать свой личностный потенциал. В качестве ключевого условия профессио-

нального развития, на наш взгляд, выделяется такая категория, как жизнеспособность.

Следует отметить, что понимание жизнеспособности несколько различается в зарубежной и отечественной психологии.

В зарубежной психологии понятие «жизнеспособность» представлено определением «resilience», что переводится как гибкость, упругость. В контексте к внешним воздействиям «resilience» переводится как устойчивость. Само понятие «resilience» было введено М. Унгаром и понимается как «способность человека управлять ресурсами собственного здоровья и социально приемлемым способом использовать для этого семью, общество, культуру» [12].

В отечественной психологии определе-

ние жизнеспособности введено А. В. Махнач и А. И. Лактионовой, которые дают ему следующую формулировку: «Жизнеспособность – это индивидуальная способность человека управлять собственными ресурсами: здоровьем, эмоциональной, мотивационно-волевой, когнитивной сферами в контексте социальных, культурных норм и средовых условий» [5].

Определение, данное отечественными психологами, имеет дополненный вид, по сравнению с зарубежным, что делает его, по мнению Е. А. Рыльской, менее абстрактным и более операциональным [8]. При этом отмечает автор, проявление жизнеспособности выражается в удовлетворенности собственной жизнью, с одной стороны, и беспомощностью с другой.

Е. А. Рыльская расширила данное представление и определила компоненты жизнеспособности – способности к саморазвитию, адаптации, саморегуляции и осмысленности, которые в совокупности дают синергетический эффект [9].

Так же автор выделяет факторы жизнеспособности, а именно – «самоактуализационный потенциал» и «духовная включенность». Первый фактор представляет открытость как способность информационного обмена присущего самоактуализации в условиях индивидуальной ригидности. Второй – «духовная включенность», имеет духовные и коммуникативные основания и может рассматриваться как система человеческих способностей, с помощью которых реализуется жизнеспособность. Именно данные факторы и образуют структуру жизнеспособности [9].

По мнению Е. А. Рыльской, структура жизнеспособности динамична и изменяет свою конфигурацию с течением времени. В первой половине жизни ведущим фактором является фактор «самоактуализационного потенциала», но при переживании кризиса середины жизни доминирующим становится фактор «духовной включенности» [9].

Стоит так же отметить, что существуют различные концепции, которые являются схожими с жизнеспособностью, как в зарубежной, так и отечественной психологии.

В зарубежной психологии выделяются следующие концепции – «сопротивляемость» (resistance) Ж. К. Ионеску, «чувство связанности» (sense of coherence) А. Антоновского и «жизнестойкость» (hardiness) С. Мадди.

Концепция «сопротивляемости» Ж. К. Ионеску представляется как способность, определяемая индивидуальными и средовыми факторами, появляющаяся в результате переживания или преодоления

травмирующей ситуации без возникновения психических нарушений. Данная способность проявляется в возможности развиваться в психологическом плане в соответствии с нормой при тяжелых условиях или дестабилизирующих событиях и быстро восстанавливаться после данных событий [2]. Также в работах данного автора «жизнеспособность» рассматривается с позиции приспособления, как отношение адаптации к приспособлению: «Жизнеспособность индивида означает успешную адаптацию, несмотря на риск и бедствия» [2].

А. Антоновский в рамках своей концепции понимает чувство связанности как «общую ориентацию личности, связанную с тем, в какой степени человек испытывает проникающее во все сферы жизни, устойчивое, но динамическое чувство, что:

1) стимулы, поступающие из внешних и внутренних источников опыта в процессе жизни, являются структурированными, предсказуемыми и поддаются толкованию;

2) имеются ресурсы, необходимые для того, чтобы соответствовать требованиям, которые вызваны этими стимулами;

3) эти требования являются вызовами, которые стоят того, чтобы вкладывать в них ресурсы и самого себя» [11].

Последняя рассмотренная нами зарубежная концепция – «hardiness» авторства С. Мадди, на русском языке обозначенная Д. А. Леонтьевым как «жизнестойкость».

Остановимся более подробно на концепции жизнестойкости, поскольку по мнению Я. А. Долженко концепция жизнеспособности в какой-то степени соотносится с позицией С. Мадди [1].

Начнем сравнение концепций с определения жизнестойкости. В отечественной литературе принято переводить «hardiness» как «стойкость» или «жизнестойкость» (Д. А. Леонтьев), но, в связи с многоплановостью этого понятия и с целью максимального сохранения смысла, в дальнейшем в тексте мы будем использовать авторский термин «hardiness».

Hardiness – это интегральная характеристика личности, системная способность личности, позволяющая сопротивляться стрессовым ситуациям, преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития. Hardiness не является врожденной характеристикой, а появляется и развивается в течение жизни человека. Об этом свидетельствуют исследования С. Мадди, где показаны как условия жизни в детстве влияют на развитие жизнестойкости [13].

Автор указывает на то, что сопротивление стрессу происходит с помощью углубления трех аттитудов, которые образуют структуру жизнестойкости. К этим аттитудо-

дам относят: вовлеченность (commitment) – убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности. Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности; контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь; принятие риска (challenge) – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности [14].

Обобщая данные представления, можно сделать вывод о том, что между концепциями «жизнеспособность» и «жизнестойкость» имеются следующие различия.

1. Жизнеспособность рассматривается как отношение к ресурсам личности, умение ими управлять, в то время как жизнестойкость относится к установкам личности для совладания со стрессовыми ситуациями. То есть жизнеспособность в структуре личности относится к уровню индивидуально личностных свойств, жизнестойкость – к уровню направленности личности.

2. Жизнеспособность проявляется в социокультурных условиях, а жизнестойкость, как правило, рассматривают в контексте жизненных трудностей.

3. Жизнеспособность проявляется в удовлетворенности собственной жизнью, а жизнестойкость – в умении сопротивляться стрессу.

Следует отметить, что в отечественной психологии понятие «жизнеспособность» близко по смыслу также с таким понятием, как потенциал личности.

В. Н. Мясищев в своей работе «Психология отношений» рассматривает личность с позиции ее возможностей. Выделяя при этом две ее стороны – процессуальную и потенциальную, которые близки, но не тождественны и не могут существовать друг без друга [7].

Выделенное Д. А. Леонтьевым понятие «личностный потенциал» так же близко по значению с жизнеспособностью. Автор определяет личностный потенциал как инте-

гральную системную характеристику индивидуально-психологических особенностей личности, которая лежит в основе способности личности исходить из устойчивых внутренних критериев и ориентиров в своей жизнедеятельности и сохранять стабильность смысловых ориентаций и эффективность деятельности на фоне давлений и изменяющихся внешних условий [3].

Следует отметить, что в отечественной психологии жизнеспособность рассматривают и в контексте психологического здоровья. А. В. Шувалов отождествляет жизнеспособность человека с психологическим здоровьем, условием возникновения которого является полноценное развитие и нормальное функционирование психического аппарата. Исходя из этого, жизнеспособность является показателем психологического здоровья личности [9].

Схожим с жизнеспособностью является конструкт «жизненное самоосуществление». И. О. Логинова определяет данное понятие как «форму самоорганизации, усложняющуюся в процессе своего становления и определяющую интенциональность движения и способность к взаимодействию с миром, с целью реализации жизненных выборов» [4].

Обобщая вышесказанное, жизнеспособность можно определить как интегральную способность личности управлять своими когнитивными, эмоциональными, мотивационными и физиологическими ресурсами в условиях культуры и общества, которые проявляются в продуктивной и зрелой личностной адаптации, самореализации и осмысленности, что позволяет быть удовлетворенной процессом своей жизни.

Исходя из этого можно утверждать, что наличие сформированной жизнеспособности у человека позволяет ему реалистично относиться к миру и приспосабливаться ко всем изменениям, происходящим в нем. Учитывая, что жизнеспособность базируется на активности личности, оптимистическом мировоззрении, устойчивой положительной самооценке, реалистическом подходе к жизни и выраженной мотивации достижения, можно говорить о ее роли в профессиональном развитии.

Профессиональное развитие – это длительный, непрерывный процесс самопроектирования себя в профессии, осуществляемый «по спирали, каждый виток которой обозначает смену профессиональной жизнедеятельности человека» [6]. соответственно, на определенных этапах профессионального развития человек неизбежно будет сталкиваться со сложными, критическими ситуациями. Жизнеспособность в этом случае выступает психологическим ус-

ловием, прежде всего, конструктивного профессионального развития и жизнеспособность отвечает за приспособление личности к изменяющимся условиям жизни, так как обеспечивает устойчивость к негативным событиям в профессиональной дея-

тельности и формирует готовность к их преодолению.

Таким образом, жизнеспособность личности является ресурсом личности и выступает в качестве основного условия профессионального развития личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Долженко Я. А. Некоторые аспекты изучения проблемы жизнестойкости // Актуальные вопросы современной педагогики : мат-лы междунар. заоч. науч. конф. Уфа, 2011. С. 15–18.
2. Ионеску Ж. К. Оценка сопротивляемости: совокупность факторов риска и защиты и необходимость их культурной адаптации // Травматизм, психологическая безопасность, сопротивляемость и культура : мат-лы междунар. конф. Челябинск, 2007. Ч. 1. С. 65–69.
3. Леонтьев Д. А. Становление саморегуляции как основа психологического развития // Субъект и личность в психологии саморегуляции. 2007. С. 68–85.
4. Логинова И. О. Жизненное самоосуществление человека: системно-антропологический контекст: автореф. : дис. ... д-ра психол. наук. Томск, 2010.
5. Махнач А. В., Лактионова А. И. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. М., 2007. С. 290–312.
6. Митина Л. М. Психология развития конкурентоспособной личности. М. ; Воронеж, 2002.
7. Мясищев В. Н. Психология отношений. Москва, 1995.
8. Рылская Е. А. Жизнеспособность человека: понятие и концептуальные основы исследования // Сибирский психологический журнал. 2009. №31. С. 6–11.
9. Рылская Е. А. Психология жизнеспособности человека : дис ... д-ра психол. наук. Ярославль, 2014.
10. Шувалов А. В. Проблемы развития службы психологического здоровья в системе дополнительного образования детей // Вопросы психологии. 2001. № 6. С. 6–79.
11. Antonovsky A. Health, Stress and Coping. San Francisco, 1979.
12. Handbook for working with children and youth: pathways to resilience across cultures and contexts / ed. by M. Ungar. Thousands Oaks-L-New Delhi, Inc., 2005.
13. Maddi S., Khoshaba D. Hardi Training. Managing stress for performance and health enhancement // Irvine: The hardiness Institute. 2004.
14. Maddi S., Maddi R., Kahn S. The effectiveness of hardiness training // Practice and research. 1998. №2. Vol. 50. P. 78–86.

REFERENCES

1. Dolzhenko Ya. A. Nekotorye aspekty izucheniya problemy zhiznestoykosti // Aktual'nye voprosy sovremennoy pedagogiki : mat-ly mezhhdunar. zaoch. nauch. konf. Ufa, 2011. S. 15–18.
2. Ionesku Zh. K. Otsenka soprotivlyaemosti: sovokupnost' faktorov riska i zashchity i neobkhdimost' ikh kul'turnoy adaptatsii // Travmatizm, psikhologicheskaya bezopasnost', soprotivlyaemost' i kul'tura : mat-ly mezhhdunarod. konf. Chelyabinsk, 2007. Ch. 1. S. 65–69.
3. Leont'ev D. A. Stanovlenie samoregulyatsii kak osnova psikhologicheskogo razvitiya // Sub"ekt i lichnost' v psikhologii samoregulyatsii. 2007. S. 68–85.
4. Loginova I. O. Zhiznennoe samoosushchestvlenie cheloveka: sistemno-antropologicheskii kontekst: avtoref : dis. ... d-ra psikhol. nauk. Tomsk, 2010.
5. Makhnach A. V., Laktionova A. I. Zhiznesposobnost' podrostka: ponyatie i kontseptsiya // Psikhologiya adaptatsii i sotsial'naya sreda: sovremennye podkhody, problemy, perspektivy. M., 2007. S. 290–312.
6. Mitina L. M. Psikhologiya razvitiya konkurentosposobnoy lichnosti. M. ; Voronezh, 2002.
7. Myasishchev V. N. Psikhologiya otnosheniy. Moskva, 1995.
8. Ryl'skaya E. A. Zhiznesposobnost' cheloveka: ponyatie i kontseptual'nye osnovy issledovaniya // Sibirskiy psikhologicheskii zhurnal. 2009. №31. S. 6–11.
9. Ryl'skaya E. A. Psikhologiya zhiznesposobnosti cheloveka : dis ... d-ra psikhol. nauk. Yaroslavl', 2014.
10. Shuvalov A. V. Problemy razvitiya sluzhby psikhologicheskogo zdorov'ya v sisteme dopolnitel'nogo obrazovaniya detey // Voprosy psikhologii. 2001. № 6. S. 6–79.
11. Antonovsky A. Health, Stress and Coping. San Francisco, 1979.
12. Handbook for working with children and youth: pathways to resilience across cultures and contexts / ed. by M. Ungar. Thousands Oaks-L-New Delhi, Inc., 2005.
13. Maddi S., Khoshaba D. Hardi Training. Managing stress for performance and health enhancement // Irvine: The hardiness Institute. 2004.
14. Maddi S., Maddi R., Kahn S. The effectiveness of hardiness training // Practice and research. 1998. №2. Vol. 50. P. 78–86.

Статью рекомендует д-р психол. наук, проф. Э. Э. Сыманюк.