

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УСЛОВИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ

*Н.М. Волобуева*

В связи происходящими политическими, экономическими, социальными изменениями в настоящее время в России изменяются требования к человеку, живущему в этом обществе. Безработица, экономический кризис, неблагоприятная экологическая обстановка, информационная насыщенность и изменение ритма жизни, все это можно назвать экстремальными условиями жизнедеятельности, которые могут стимулировать развитие стресса. Чтобы адаптироваться к такому напряжению и быть успешным человеку необходимо выработать навыки решения проблем, приобрести такое качество, свойство личности, которое позволило бы эффективно самореализовываться не смотря ни на что.

Таким качеством является жизнестойкость. Данное понятие было введено Сьюзен Кобейса и Сальвадоре Р. Мадди. Это понятие было введено как эквивалент понятия экзистенциальная отвага. С. Мадди понимает жизнестойкость как системообразующий фактор, который смягчает эффекты стрессогенных обстоятельств и помогает сохранить здоровье. Он выделяет три компонента жизнестойкости: вовлеченность, контроль и принятие риска (вызов). Человек с развитым компонентом увлеченности умеет находить интересное и ценное для себя, за счет включенности в процесс и активной позиции по отношению ко всему тому, что с ним происходит. Люди с развитым компонентом контроля убеждены в том, что борьба может повлиять на результат происходящего, и они сами строят свою судьбу. Те, кто имеет развитый компонент принятия риска (вызов) воспринимают все происходящее с ними (и позитивное, и негативное) как опыт, на основе которого можно научиться чему-либо. С. Мадди считает важным развитие всех компонентов жизнестойкости для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Считается, что эти компоненты формируются и развиваются в детстве, в контексте детско-родительских отношений. Поэтому так важны принятие и любовь со стороны родителей, поддержка инициативы ребенка и формирование у ребенка представлений о богатстве среды [3, с. 91].

Если же по каким-то причинам эти компоненты не сформированы или не развиты в достаточной мере, то у человека формируется так назы-

ваемая «онтологическая тревога из-за непредсказуемости и неизвестности в которую вступает человек», либо «онтологическую вину», которая заставляет человека делать выбор в пользу всего прошлого и «бояться» нового. В результате возникает застой, самообвинение и различные негативные проявления, которые снижают стрессоустойчивость, работоспособность. Как отмечает С. Мадди у такого человека возрастает риск появления различных заболеваний, в связи с неумением справляться со стрессом. Но сам автор отмечает, что жизнестойкость можно развить и более старшем возрасте. Для этого им был создан специальный тренинг развития жизнестойкости.

Жизнестойкость связана с такими позитивными характеристиками личности как: чувство связанности, оптимизм, самоэффективность, устойчивость, субъективное благополучие. Нас заинтересовал вопрос, есть ли связь между жизнестойкостью и психологической культурой, может ли она выступать условием жизнестойкости личности. Психологическую культуру мы рассматриваем, как составную часть общей культуры личности и считаем, что её формированию должно уделяться должное внимание во всех сферах жизнедеятельности человека. Это связано с условиями функционирования человека в современном обществе, отличающимися своей противоречивостью и напряженностью. В этих условиях психологическая культура способствует проявлению готовности человека использовать свой внутренний потенциал для развития и самосовершенствования, а также для адекватного реагирования в сложных ситуациях. При рассмотрении психологической культуры мы придерживаемся подхода Н.И. Исаевой, которая определяет ее как «способ гармонизации внутреннего мира личности, системообразующим конструктом которого является «Я», и гармонизации внутреннего мира (Я) с миром внешним» [1, с.152]. С помощью развитой психологической культуры человек гармонично учитывает как внутренние требования личности, психики, своего тела, так и внешние требования социальных и природных сфер жизни. Она способствует раскрытию потенциала личности для решения различных вопросов и устранения противоречий, как внутренних, так и внешних. Психологическая культура, наряду с оптимальным образом жизни, обеспечивает устойчивое гармоничное функционирование личности и является одновременно его выражением.

Нами было проведено исследование психологической культуры и жизнестойкости личности. Для исследования данных явлений, мы взяли следующие методики: тест жизнестойкости (Леонтьев Д.А, Рассказова Е. И) и методика «Изучение культуры самосознания личности». Выборку составила молодежь в возрасте 20-30 лет (мужчины и женщины), в количестве 80 человек.

Для того чтобы выяснить является ли психологическая культура условием жизнестойкости личности, мы разделили испытуемых на группы по состоянию психологической культуры (оптимальное, неоптимальное, промежуточное). И сравнили показатели жизнестойкости представителей

этих групп. Состояние психологической культуры выявлялось через определение гармоничности между модальностями «хочу», «могу», «надо». В результате выяснили, что между показателями жизнестойкости людей с оптимальным состоянием психологической культуры и с неоптимальным состоянием обнаружены значимые различия в особенностях жизнестойкости. По общему показателю жизнестойкости ( $t = 12,88$ ;  $p > 0,05$ ), по вовлеченности ( $t = 9,13$ ;  $p > 0,05$ ), по контролю ( $t = 4,96$ ;  $p > 0,05$ ), по принятию риска ( $t = 3,54$ ;  $p > 0,05$ ). У представителей первой (с оптимальным состоянием психологической культуры) группы общий показатель жизнестойкости, и показатели по всем шкалам (вовлеченность, контроль, принятие риска) выше, чем во второй (с неоптимальным). Таким образом, можно сделать вывод о том, что существует положительная связь между состоянием психологической культуры и жизнестойкости личности. То есть у людей с оптимальным состоянием психологической культуры уровень жизнестойкости выше, чем у людей с неоптимальным состоянием. Первые легче справляются с возникающими трудностями и стрессовыми ситуациями по сравнению со вторыми. Это происходит за счет умения находить в любой деятельности положительные моменты для себя; понимания, что с помощью собственной активности можно изменить ситуацию, но при этом они допускают негативный исход и относятся к нему как к опыту, который можно использовать для решения подобных ситуаций в будущем. К сожалению, по результатам проведенного исследования мы не можем судить о структурных особенностях выявленной связи. Но мы планируем продолжить нашу работу и решить данную задачу с помощью проведения экспериментальной работы.

#### Литература

1. Исаева Н.И. Профессиональная культура психолога образования. – М., Белгород: МПГУ, БелГУ, 2002. – 235 с.
2. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
3. Сальвадоре Р. Мадди. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, №6. – С. 87-101.

## ЛИЧНОСТНОЕ ВРЕМЯ И КОНТИНУУМ «РИГИДНОСТЬ – ФЛЕКСИБИЛЬНОСТЬ»

*Ю.П. Гейман*

Важнейшее значение для развития личности имеет вопрос познания, овладения и управления временем. Вопросы восприятия человеком объективного течения времени давно интересуют философов, психофизиологов, психологов и педагогов. Изучая типы субъективного восприятия времени, ученые усматривают их связь с такими характеристиками личности, как адаптивность, психическая зрелость, социальная интегрированность, уро-