



УДК 159.94

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УСЛОВИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЧЕЛОВЕКА, ПОПАВШЕГО В СЛОЖНУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ

Н. М. Волобуева

*Белгородский
государственный
национальный
исследовательский
университет*

e-mail:

nataliavolobueva@yandex.ru

Статья посвящена рассмотрению жизнестойкости, как фактора, смягчающего стрессогенные воздействия, и психологической культуры, как условия развития жизнестойкости. Описаны особенности жизнестойкости и психологической культуры людей, находящихся в сложной жизненной ситуации. Проведён анализ компонентов жизнестойкости испытуемых с различным состоянием психологической культуры. Представлены результаты экспериментального исследования.

Ключевые слова: жизнестойкость, психологическая культура, сложная жизненная ситуация, кризис.

Жизнь современного человека протекает в экстремальных условиях. Их формированию способствует социальная, экономическая, экологическая обстановки в Российском обществе. Безработица, экономический кризис, неблагоприятная экологическая обстановка, информационная насыщенность и изменение ритма жизни, все это и многое другое заставляет человека находиться в постоянном поиске выхода из сложившихся ситуаций.

Еще одной проблемой современного общества является наркомания. Человек, который употребляет наркотики оказывается в сложной жизненной ситуации, являющейся для него травмирующей и кризисной. Объективно он оказывается перед необходимостью поиска новых стратегий жизни, так как старые привычные формы поведения не применимы к новым условиям. В кризисной ситуации каждый человек оказывается перед необходимостью переосмысления своей жизни. Для того, чтобы выйти из сложившейся ситуации человеку необходимо такое качество личности, которое позволило бы эффективно самореализовываться и развиваться в различных условиях жизни и деятельности. Таким качеством, по-нашему мнению, является жизнестойкость. Она рассматривается как системообразующий фактор, который смягчает эффекты стрессогенных обстоятельств и помогает сохранить здоровье. Структура жизнестойкости включает три компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска (вызов). Вовлеченность мотивирует человека к реализации, лидерству, здоровому образу мыслей и поведению. Она дает возможность чувствовать себя значимым и достаточно ценным, чтобы полностью включаться в решение жизненных задач, несмотря на наличие стрессогенных факторов и изменений. Данный компонент способствует активной включенности человека в деятельность. Контроль мотивирует человека к поиску путей влияния на результаты стрессогенных изменений, в противовес впаданию в состояние беспомощности и пассивности. Это понятие сходно с понятием "локус контроля" Дж. Роттера. То есть, благодаря данному компоненту человек учится брать ответственность за происходящее на себя, тем самым, убеждаясь в том, что только он может оказать влияние на собственную жизнь. Принятие риска помогает человеку оставаться открытым окружающей среде и обществу. Данный компонент позволяет воспринимать опасность как сложную задачу, знаменующая собой очередной жизненный поворот, побуждающий человека к непрерывному росту. Любое событие переживается в качестве стимула для развития собственных возможностей С. Мадди считает важным развитие всех компонентов жизнестойкости для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях [2, с. 5]. Считается, что эти компоненты формируются и развиваются в детстве, в контексте детско-родительских отношений. Поэтому так важны принятие и любовь со стороны ро-



у групп испытуемых с высоким уровнем жизнестойкости, уровнем жизнестойкости выше среднего, средним, ниже среднего, низким.

Таблица 1

Средние значения вовлеченности, контроля и принятия риска у групп испытуемых с различным уровнем жизнестойкости (Me)

Показатели жизнестойкости / Уровень жизнестойкости	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Высокий	49	39	24
Выше среднего	44	40	22
Средний	36	25	13
Ниже среднего	25	18,5	9,5
Низкий	20	13	5,5

Исходя из анализа средних значений мы выяснили, что люди обладающие высокой жизнестойкостью умеют быть вовлеченными в происходящее с ними, как правило занимают активную позицию по отношению к происходящему, умеют находить полезное и нужное для своего развития, и практически всегда берут ответственность за происходящее на себя. Самым сильным компонентом, который и обеспечивает высокий уровень жизнестойкости является «принятие риска», это говорит о том, что представители данной группы из всего, что с ними происходит, извлекают опыт и находят пользу для себя. Если такой человек попадает в сложную жизненную ситуацию, то сможет найти выход из нее, за счет активной жизненной позиции и извлечь уроки для себя. Отличие особенностей жизнестойкости представителей второй группы проявляется только в выраженности компонента вовлеченности. У них средний уровень вовлеченности это говорит о том, что они могут активно включаться в ситуацию, в которой находятся, но делают это не всегда. То есть, у них менее активная жизненная позиция по отношению к тому, что с ними происходит, за счет этого снижается способность справиться со сложными ситуациями. Для представителей третьей группы характерен средний уровень выраженности всех показателей жизнестойкости (контроль, принятие риска и вовлеченность). Испытуемые, имеющие жизнестойкость ниже среднего редко включаются в процесс происходящего, но если их что-то сильно заинтересует, то они выполняют деятельность с удовольствием. Чаще, склонны перекладывать ответственность, нежели брать ее на себя. Они извлекают опыт чаще из позитивных событий собственной жизни, ориентируясь только на достижения. Но те события, которые приносят неприятные эмоции, стараются забыть, считая, что ничего хорошего взять из них нельзя. В сложных ситуациях они испытывают сильные негативные эмоции, и стараются избегать принятия важных решений, что в свою очередь усложняет процесс выхода из сложившихся обстоятельств. Испытуемые с низким уровнем жизнестойкости часто остаются безучастными по отношению к той деятельности, которой занимаются. Они не хотят бороться с препятствиями, считая, что все предопределено и не зависит от них. Чаще всего отрицают негативные события собственной жизни и хотят их забыть, а позитивные воспринимают как что-то приятное. Но не из тех не из других не извлекают ничего полезного для собственного опыта. Сложные ситуации в своей жизни они воспринимают очень болезненно, и самостоятельно справиться с ними не в состоянии. Однако помощь, которую им оказывают, не всегда эффективна, так как они считают, что все должно решиться без их участия.

Таким образом, большая часть испытуемых (78 %) (процент складывается из испытуемых входящих в третью, четвертую и пятую группы) не умеют эффективно



справляться с трудными ситуациями, возникающими в жизни. Они склонны перекладывать ответственность за произошедшее с ними на других, мало включены в деятельность, которой занимаются и не используют опыт.

В нашей работе мы изучали психологическую культуру через соотношение мотивационной сферы, сферы реализации и долженствования в проявлениях самопознания, самоотношения и саморегуляции. Испытуемым предлагалось оценить силу стремлений к познанию себя, позитивному самоотношению и психической саморегуляции, а также свои возможности к этому и необходимость в собственной жизни, а также степень реализации по каждому из показателей.

В результате исследования психологической культуры мы выделили 3 группы испытуемых: с оптимальным состоянием психологической культуры, с промежуточным и с неоптимальным. В первую группу, условно названную – «группа с оптимальным состоянием психологической культуры» вошло 19 человек, что составляет 21 % от всей выборки; во вторую группу, условно названную – «группа с промежуточным состоянием психологической культуры» вошло 48 человек, что составляет 54 % испытуемых, в третью группу – «с неоптимальным состоянием психологической культуры» вошло 23 человека (25 % от общего числа испытуемых).

Представители группы, с неоптимальным состоянием психологической культуры, не могут выстраивать гармоничное соотношение между своими возможностями, желаниями и осознанной необходимостью. Обнаружены рассогласования, как между сферами (мотивационной, сферой возможностей и необходимости), так и внутри них. В сфере желаний представителей этой группы обнаружены противоречия между силой желаний ($Me=3,88$), которые выражены на среднем уровне и степенью их реализации ($Me=2,38$) имеющей низкий уровень. Это свидетельствует о низком уровне гармоничности силы стремлений и степени их реализации. Очень выражено стремление уметь регулировать свое поведение ($Me=4,66$), но при этом нет желания познать себя ($Me=2,33$). Свои возможности респонденты данной группы оценивают как низкие ($Me=3,33$) (особенно это касается возможностей в самопознании ($Me=2,66$) и саморегуляции ($Me=3,22$) и реализуют их в низкой степени ($Me=2,6$), что также говорит о низком уровне гармоничности в данной сфере. В сфере необходимости также обнаружены противоречия между осознанием силы необходимости ($Me=4,22$) и степенью реализации этой необходимости ($Me=2,77$). Возможно, низкая степень реализации желаний и необходимости связана с недостатком возможностей их реализации.

У испытуемых группы с промежуточным состоянием психологической культуры желания ($Me=4,22$), возможности ($Me=3,66$) и осознанная необходимость ($Me=3,77$) выражены на среднем уровне, и степень их реализации также средняя. У большинства респондентов обнаружено высокое стремление к положительному отношению к себе ($Me=4,33$). Стремление к самопознанию ($Me=3,88$) и саморегуляции ($Me=4$) выражены на среднем уровне, это показывает, что испытуемые данной группы не очень хотят познать себя и учиться регулировать собственно поведение. Свои возможности к самопознанию ($Me=3,66$) и самоотношению ($Me=3,88$) они оценивают как средние, а к саморегуляции ($Me=3,33$) – низко. Но все перечисленное, представители данной группы считают очень необходимым для себя. То есть, прежде всего, они ориентированы на выполнение обязанностей. Таким образом, у данной группы испытуемых не наблюдается противоречий как внутри мотивационной, регуляционной и реализационной сфер, так и между ними. Однако все показатели выражены на среднем уровне, что может говорить об отсутствии стремления к развитию, не желании полностью реализовываться.

Желания ($Me=4,77$) и осознанная необходимость ($Me=4,66$) испытуемых третьей группы очень сильные и реализуются в полной мере. Скорее всего, это позволяет им выстраивать и добиваться своих целей. Свои возможности они оценивают как средние ($Me=4,11$), но реализуют их в полной мере ($Me=4$). Можно говорить о том, что представители данной группы умеют находить гармоничное сочетание между своими



желаниями, возможностями и необходимостью, так как противоречий как внутри каждой из сфер, так и между ними не обнаружено. У этой группы испытуемых наблюдается очень высокое стремление к самопознанию ($M_e=4,66$), положительному отношению к себе ($M_e=4,77$) и саморегуляции ($M_e=4,77$). Понимают необходимость этого для своей жизни. Они оценивают свои возможности к этому как высокие и реализовывают все выше перечисленное на должном уровне. То есть, все три параметра самосознания (самопознание, самоотношение и саморегуляция) во всех трех сферах являются высокими и реализуются полностью. Следовательно, они способны выстраивать цели на основе своих желаний, возможностей и внешних ограничений, осознают и используют свои ресурсы для их достижения. Для людей с оптимальным состоянием характерно отсутствие противоречий как внутри сфер, так и между ними, а также высокие показатели самопознания, самоотношения, саморегуляции по каждой из сфер. Это свидетельствует о том, что эти люди умеют находить гармоничное соотношение между своими желаниями, возможностями и осознанной необходимостью и стремятся к постоянному саморазвитию.

Теоретический анализ специальной литературы по психологической культуре (способ приведения к гармонии) и жизнестойкости (показатель сохранения гармонии) свидетельствует о том, что эти явления связаны между собой. Для эмпирического подтверждения наличия связи, мы провели корреляционный анализ. Мы разделили испытуемых на группы по состоянию психологической культуры (оптимальное, неоптимальное, промежуточное). И сравнили показатели жизнестойкости, представителей этих групп, с помощью *t*-критерия Стьюдента. 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 ($t=17,05$; $p>0,05$), по вовлеченности ($t=12,7$; $p>0,05$), по контролю ($t=10,6$; $p>0,05$), по принятию риска ($t=6,2$; $p>0,05$). 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). 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.

Следующий этап нашего исследования был направлен на эмпирическое подтверждение нашего предположения о том, что психологическая культура является условием жизнестойкости личности. С этой целью был организован и проведен квази-эксперимент. Мы разделили, всех испытуемых на две группы: контрольную и экспериментальную.

Для оценки эффективности программы занятий по развитию психологической культуры мы использовали предварительное и итоговое тестирование. После проведения развивающих занятий общее состояние психологической культуры изменилось. Сила желаний ($M_e=4,55$) снизилась до просто высокого уровня, а степень их реализации ($M_e=3,33$) осталась на среднем уровне. В сфере возможностей произошли изменения. После проведения эксперимента, они стали определять силу своих возможностей немного выше ($M_e=4,22$), степень реализации также повысилась ($M_e=3,55$), но все же осталась на среднем уровне. Показатели осознанности необходимости ($M_e=4,55$) снизились с псевдо высокого до высокого уровня, а степень ее реализации также немного повысилась ($M_e=3,55$). Полученные данные говорят о том, что описываемые нами сферы возможностей, желаний и осознанной необходимости тесно связаны между со-



бой (изменение одной из сфер влечет за собой изменения в других сферах). Изменения в сфере возможностей связано, по нашему мнению с тем, что на занятиях испытуемые занимались самопознанием и учились находить собственные ресурсы в достижении целей. А изменения в двух других подтверждают то, что они смогли найти эти ресурсы и учатся применять их для достижения конкретных целей. Кроме того, мы считаем, что 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. После участия в развивающих занятиях испытуемые стали больше уделять внимания познанию себя, стали познавать и понимать себя, свои желания, находить причины своих ошибок, осознавать своё предназначение в жизни, гибко управлять своим настроением, желаниями, действиями, культурно выражать свои «отрицательные» эмоции (например, агрессию и т. п.). Кроме того, их отношение к себе изменилось в лучшую сторону, они научились одобрять свои поступки находить психологические причины своего настроения, ценить и уважать себя и свой внутренний мир. Быстро реагировать на свое плохое состояние и находить способы его улучшения. В результате развивающих занятий повысился уровень самопознания, самоотношения и саморегуляции, что привело все компоненты самосознания в гармоничное состояние. Это будет способствовать устойчивому гармоничному функционированию личности.

Обратимся к анализу состояния психологической культуры молодых людей проходящих реабилитацию. Нас интересует вопрос о том, насколько изменилось состояние психологической культуры в результате экспериментального воздействия. Для этого сравним процентное соотношение молодых людей с различным состоянием психологической культуры до и после экспериментального воздействия. До экспериментального воздействия процент людей с оптимальным состоянием психологической культуры составил 18 %, после – 36 %; с промежуточным состоянием психологической культуры до воздействия – 52 %, после – 64 %; с неоптимальным состоянием процент испытуемых до воздействия был 27 %, после такой группы испытуемых не было обнаружено. Полученные данные могут свидетельствовать о том, что состояние психологической культуры молодых людей после воздействия оптимальнее, чем до. Таким образом, мы можем говорить о том, что цели, выдвинутые нами при разработке занятий по развитию психологической культуры, в процессе реализации программы были достигнуты.

Анализ особенностей жизнестойкости контрольной и экспериментальной групп проводился по схеме квазиэкспериментального исследования.

Для начала опишем изменения, которые произошли в особенностях жизнестойкости до и после проведения развивающих занятий. Общий уровень жизнестойкости ($M_e=108$), испытуемых, входящих в экспериментальную группу повысился. Это говорит о том, что стрессовые ситуации практически не приводят к изменению обычного (для испытуемых) функционирования, так как они научились получать удовольствие от собственной деятельности (уровень вовлеченности выше среднего ($M_e=46$), они научились брать положительные моменты для своего развития из любых ситуаций происходящих с ними (принятие риска выражено на высоком уровне ($M_e=23$), но все же еще не во всех ситуациях, считают что могут повлиять на происходящее (уровень контроля средний ($M_e=37$)). Данные представлены в таблице 2:



Таблица 2

Средние значения жизнестойкости и t-критерий Стьюдента у представителей экспериментальной группы до и после экспериментального воздействия

Значения	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Общая
Средние до воздействия	39	29	19	79
Средние после воздействия	46	37	23	108
t-критерий	4,11	4,3	2,6	4,4

После экспериментального воздействия произошли изменения в выраженности компонентов и общего уровня жизнестойкости, об этом свидетельствуют данные, полученные при статистическом сравнении указанных параметров жизнестойкости представителей экспериментальной группы до и после воздействия. Мы обнаружили значимые различия по всем компонентам: «вовлеченность» ($t=4,11$, $p>0,05$), «контроль» ($t=4,3$, $p>0,05$), «принятие риска» ($t=4,11$, $p>0,05$), общий уровень жизнестойкости ($t=4,11$, $p>0,05$). Общий уровень жизнестойкости ($Me=102$) стал выше среднего. Это говорит о том, что стрессовые ситуации практически не приводят к изменению обычного (для испытуемых) функционирования, так как незначительно изменились числовые значения компонентов жизнестойкости. Уровень вовлеченности ($Me=43,5$), контроля ($Me=32,5$), принятия риска ($Me=17,5$) остался средним. И статистически значимых различий по показателям и общему уровню жизнестойкости представителей контрольной группы обнаружено не было. Об этом свидетельствуют данные, полученные при статистическом сравнении указанных параметров жизнестойкости представителей контрольной группы до и после воздействия. («вовлеченность» ($t=0,78$), «контроль» ($t=0,32$), «принятие риска» ($t=0,93$), общий уровень жизнестойкости ($t=0,91$)).

У контрольной группы испытуемых, произошли изменения в выраженности некоторых компонентов и общего уровня жизнестойкости. Общий уровень жизнестойкости ($Me=102$) стал выше среднего. Это говорит о том, что стрессовые ситуации практически не приводят к изменению обычного (для испытуемых) функционирования, так как незначительно изменились числовые значения компонентов жизнестойкости. Уровень вовлеченности ($Me=43,5$), контроля ($Me=32,5$), принятия риска ($Me=17,5$) остался средним. Данные представлены в таблице 3

Таблица 3

Средние значения жизнестойкости и t-критерий Стьюдента представителей контрольной группы до и после экспериментального воздействия

Значения	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Общая
Средние до воздействия	40,5	32,5	14	87,5
Средние после воздействия	43,5	32,5	17,5	102
t-критерий	0,78	0,32	0,93	0,91

Статистически значимых различий по показателям и общему уровню жизнестойкости представителей контрольной группы обнаружено не было. Об этом свидетельствуют данные, полученные при статистическом сравнении указанных параметров жизнестойкости представителей контрольной группы до и после воздействия. («вовлеченность» ($t=0,78$), «контроль» ($t=0,32$), «принятие риска» ($t=0,93$), общий уровень жизнестойкости ($t=0,91$)).

Для того, чтобы подтвердить предположение, что психологическая культура является условием жизнестойкости личности – сравним сдвиги в показателях компонентов и



общего уровня жизнестойкости у представителей контрольной и экспериментальной групп после экспериментального воздействия. Для этого обратимся к таблице 4, в которой представлены значения t-критерия Стьюдента, полученные при данном сравнении.

Таблица 4

Статистические различия по параметрам и общему уровню жизнестойкости между представителями контрольной и экспериментальной группы после проведения экспериментального воздействия

Значение t-критерий	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Общая
	2,1	4,16	2,7	1,69

Как мы видим из таблицы, существуют значимые различия в выраженности компонентов («вовлеченность» – $t=2,1$, $p>0,05$, «контроль» – $t=4,16$, $p>0,05$, «принятие риска» – $t=2,7$, $p>0,05$) и общего уровня жизнестойкости ($t=1,69$, $p>0,05$). Это свидетельствует о том, что изменения, произошедшие в экспериментальной группе более значимы (они проявляются, как в количественном, так и в качественном изменении). Таким образом, использование статистических методов показало, что в результате экспериментального воздействия в экспериментальной группе произошли значимые изменения в уровне развития жизнестойкости по сравнению с контрольной группой.

Из всего выше сказанного можно сделать вывод о том, что развитие психологической культуры влияет на развитие жизнестойкости. При оптимизации психологической культуры, повышается жизнестойкость человека, что позволяет ему более эффективно реагировать на сложные ситуации и решать их с пользой для себя.

Список литературы

- Исаева Н. И. Профессиональная культура психолога образования. – М.; Белгород: МПГУЮ, БелГУ, 2002. – 235 с.
- Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
- Мадди С, Хошаба-Мадди Д. Жизнестойкость: Диагностика и тренинг. // Пер. с англ., Материалы семинара – CD – 180 мин.
- Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал, 2005, том 26, – №6, – С. 87 – 101.
- Рубинштейн С. Л. Человек и мир // Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1973. – С. 255 – 385.
- Шкуратова И. П., Анненкова Е. А. Личностные ресурсы как фактор совладания с кризисными ситуациями // Психология кризиса и кризисных состояний. Междисциплинарный ежегодник. 2007. Вып.4 – С. 17 – 23.
- Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Пер. с англ. Т. С. Драбкиной. – М.: Независимая фирма "Класс", 1999. – 579 с.

PSYCHOLOGICAL CULTURE AS A CONDITION OF HARDINESS OF THE PERSON, IN DIFFICULT VITAL SITUATION

N. M. Volobueva

*Belgorod National
Research University*

*e-mail:
nataliavolobueva@yandex.ru*

Article is devoted consideration hardiness, as the factor softening stress influences, and psychological culture, as development conditions hardiness. Features hardiness, and psychological culture of people who are in a difficult vital situation are described. The analysis of components hardiness, examinees with a various condition of psychological culture is carried out. Results of an experimental research are presented.

Key words: hardiness, psychological culture, a difficult vital situation, crisis.