

Хосият ТИЛЛАШАЙХОВА,
Кандидат психологических наук, доцент

Ташкентский государственный педагогический университет, заведующая кафедрой “Общей психологии” По основы рецензией доцент Н.Алимовой(DSc)

THE ROLE OF PERSONAL ACTIVITY IN ACHIEVEMENT OF WELL-BEING IN MATURITY

Annotation

The article considers the main theoretical approaches to the formation of the concept of psychological well-being and resilience in modern psychology. The characteristic of the period of middle maturity is given. The author reveals the factors of well-being that allow people to show the qualities of resilience and overcome life difficulties in adulthood.

Key words: Well-being, maturity, productivity, inertia, satisfaction with the quality of life, professional fulfillment, emotional well-being, resilience, involvement.

РОЛЬ ЛИЧНОЙ АКТИВНОСТИ ДОСТИЖЕНИЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ В ЗРЕЛОСТИ

Аннотация

В статье рассматриваются основные теоретические подходы к формированию понятия психологическое благополучие и жизнестойкость в современной психологии. Дается характеристика периода средней зрелости. Раскрываются факторы благополучия, позволяющие людям в зрелом возрасте проявлять качества жизнестойкости и преодолевать жизненные трудности.

Ключевые слова: Благополучие, зрелость, продуктивность, инертность, удовлетворенность качеством жизни, профессиональная реализованность, эмоциональное благополучие, жизнестойкость, вовлеченность.

KAMOLOTTA FAROVONLIKKA ERISHISH UCHUN SHAXSIY FAOLIYATNING ROLI

Annotatsiya

Maqolada zamonaviy psixologiyada psixologik farovonlik va chidamlilik tushunchasini shakllantirishning asosiy nazariy yondashuvlari muhokama qilinadi. O'rtacha yetuklik davrining xarakteristikasi berilgan. Voyaga yetgan shaxsda chidamlilik fazilatlarini namoyon etish va hayotiy qiyinchiliklarni yengish imkonini beruvchi farovonlik omillari ochib berilgan.

Kalit so'zlar: Farovonlik, yetuklik, mahsuldorlik, hayot sifatidan qoniqish, kasbiy qoniqish, hissiy farovonlik, chidamlilik, faollik.

Введение. Информационная насыщенность, динамичность современного мира требуют от человека наличия таких качеств и свойств, как умение быстро принимать решения и реагировать на изменяющиеся условия, инициативность, целеустремленность, активность, стрессоустойчивость, креативность. Все перечисленные факторы тесно связаны с понятием психологического благополучия личности.

Во всем мире и в частности в Республике Узбекистан мы можем видеть беспрецедентные меры для улучшения психологического благополучия населения, формированию здорового образа жизни, стимулирования научно-исследовательской и инновационной деятельности [1]. Цель этой политики в том, что создаются самые широкие условия и возможности для реализации каждым гражданином своих способностей и потенциала. В Узбекистане вопросы психологического благополучия рассматривались в работах таких специалистов как Э.Г. Газиев, Г.Б. Шаумаров, Р.И. Суннатова, В.М. Каримова [2].

Основное внимание в этой статье уделено феномену благополучия именно в зрелом возрасте, поэтому охарактеризуем данный возрастной период. Зрелый возраст приходится на средние годы жизни (от 26 до 64 лет); его основная проблема — выбор между продуктивностью и инертностью. Продуктивность выступает как забота более старшего поколения о тех, кто придет им на смену, — о том, как помочь им упрочиться в жизни и выбрать верное направление.

Те взрослые люди, кому не удается стать продуктивными, постепенно переходят в состояние поглощенности собой, когда основной предмет заботы — их собственные, личные потребности и удобства. Эти люди не заботятся ни о ком и ни о чем, они лишь потворствуют своим желаниям. С утратой продуктивности прекращается функционирование личности как деятельного члена общества, жизнь превращается в удовлетворение собственных нужд, обедняются межличностные отношения. Это явление — «кризис старшего возраста» — выражается в чувстве безнадежности, бессмысленности жизни.

К периоду средней зрелости люди достигают мастерства во многих профессиях, связанных с взаимодействием с физическими объектами и системами. Особенно это относится к профессиональной деятельности человека. К этому возрасту большинство людей накапливает достаточно большой опыт в выбранной профессиональной деятельности, которая позволяет человеку компенсировать наступающие возрастные изменения в его организме.

Отношения с супругом к этому возрасту, как правило, определяются и стабилизируются, а на передний план выступают проблемы помощи: с одной стороны, вступающим в самостоятельную жизнь детям, с другой — пожилым родителям. Основную часть свободного от основной работы времени большинству людей приходится тратить на дополнительные заработки и обеспечение быта, поэтому досуговую самореализацию могут позволить себе очень немногие.

Психологическое благополучие – это собирательный образ, связанный с адекватной самооценкой, уверенностью в себе, доброжелательностью, позитивным отношением к себе и окружающему миру в целом, эмоциональной стабильностью. Уровень психологического благополучия интегративно отражает уровень позитивного функционирования личности на интеллектуальном и аффективном уровнях.

Опираясь на работы К. Рифф, рассмотрим компоненты психологического благополучия, на которые она выделила: позитивные отношения с другими людьми, автономия, принятие себя, наличие целей, придающих жизни направленность и смысл, компетентность, личностный рост [3].

Одним из первых российских психологов к теоретическому осмыслению понятия благополучия обращается Л.В. Куликов. Он предлагает разделять понятия счастья, удовлетворенности, эмоционального комфорта и собственно благополучия, и отдаёт предпочтение благополучию как наиболее ясно определенному и имеющему объективные показатели. Благополучие рассматривается как комплексный феномен, для переживания благополучия важны разные составляющие сферы жизни личности. Важным, с точки зрения автора, является взгляд на благополучие с учетом не только внешних детерминант (доход, социальное положение и т.д.), но скорее их преломление через внутренние факторы, «это переживание [благополучия] в значительной мере обусловлено особенностями отношений личности к себе, окружающему миру в целом и его отдельным сторонам». А наиболее оптимальным для автора определением, обеспечивающим оценку и представление о функционировании и переживании благополучия в различных сферах, является субъективное благополучие [4].

Литературный обзор. Классическим в области психологического благополучия является исследование П.П. Фесенко, посвященное анализу связи между осмысленностью жизни, смысложизненными и ценностными ориентациями личности и психологическим благополучием [5].

П.П. Фесенко, основываясь на концепции психологического благополучия, созданной американским психологом К. Рифф, а также, отмечая вслед за Э. Динер, что исследование психологического благополучия должно учитывать не только непосредственно измеряемый уровень благополучия, но и принимать во внимание внутреннюю, индивидуальную систему координат, с которой человек соотносит собственное психологическое благополучие, определяет психологическое благополучие как интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования (личностного роста, самопринятия, управления средой, автономии, цели в жизни, позитивных отношений с окружающими), а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью.

Исследование О.А. Идобаевой направлено на построение конкретной модели исследования благополучия «с целью выявления факторов, способствующих или препятствующих позитивному развитию личности в подростковом, юношеском и зрелом возрастах в современных условиях» [6]. В своем исследовании автор предлагает модель, включающую ряд составляющих. Во-первых, уровни психического здоровья личности: личностно-смысловый, индивидуально психологический, психофизиологический, личность в данном случае рассматривается в своем развитии на каждом из уровней. Во-вторых, общие характеристики социальной ситуации развития: новообразования, ведущая деятельность, индивидуально-типологические особенности, эмоциональное состояние, механизмы защит. О.А. Идобаева предлагает рассматривать благоприятную социальную ситуацию развития, которая подразумевает приобретение новообразований и освоение ведущей деятельности, что в свою очередь обуславливает эмоциональное благополучие, либо неблагоприятную ситуацию развития, что ведет к эмоциональному дисбалансу. Эмоциональное благополучие является ключевым фактором в позитивном направлении развития личности, проявляющееся в частности в оптимальной интенсивности психологических защит, низким уровне тревожности и достаточном адаптационном потенциале личности. Таким образом, рассматривая личность в «направлении развития» и учитывая каждый из уровней здоровья личности, автор предлагает рассматривать при определенных условиях каждый из компонентов развития как возможный стимул или, напротив, барьер в развитии.

В исследовании зрелого возраста автор делает акцент на профессиональном развитии личности. А главным условием благополучия-неблагополучия выступает неудовлетворенность в профессиональной сфере (нереализованность, рост тревожности и напряженности адаптационных ресурсов). В группе риска оказываются мужчины и женщины, безработные более шести месяцев. Эти данные частично перекликаются с результатами, полученными Д.М. Зиновьевой в исследовании кризиса середины жизни у государственных служащих как «динамической хронотопической детерминанты психологического благополучия человека» [7]. Автором выделены переходная (30 - 40 лет) и кризисная (41 - 50 лет) группы. Первая группа характеризуется желанием социально реализоваться, а главным фактором неблагополучия выступает страх относительно собственной нереализованности, несостоятельности, отсутствия возможностей или ресурсов для различного рода достижений (у мужчин), и сожалением о прошлом, ошибках или потерянном времени (у женщин). Во второй группе основным фактором неблагополучия как у мужчин, так и у женщин выступает страх смерти и одиночества.

Результаты и анализы. Таким образом, можно обобщить данные вышеперечисленных исследований:

Психологическое благополучие является динамическим образованием, имеющим возрастную специфику, связанную с социальной ситуацией развития, возрастными задачами, новообразованиями и

Существует определенная относительно устойчивая возрастная динамика в переживании благополучия, так наибольшие показатели благополучия свойственны периоду ранней зрелости, в юношеском и среднем возрасте уровень благополучия оказывается ниже в сравнении с ранней зрелостью.

Основными факторами, способствующими снижению благополучия, являются отношения с окружающими, социальная реализованность и, в целом, достижение психологической зрелости

С феноменом психологического благополучия тесно связано такое понятие как жизнестойкость. В последнее время в работах российских психологов все чаще в качестве фактора благополучия называется жизнестойкость, которая представляет собой комплекс убеждений о себе, об окружающем мире, об отношениях с ним. Понятие жизнестойкости было введено С. Кобейса и С. Мадди во второй половине 20 века. Этот феномен включает в себя три автономных элемента: вовлеченность, контроль, принятие риска [8].

Жизнестойкость, согласно Д.А. Леонтьеву, характеризует «меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности»[9].

Жизнестойкость включает в себя следующие компоненты:

- Вовлеченность. Вовлеченность в события, происходящие с человеком, позволяет индивиду ощущать себя полноценным участником собственной жизни, получающим удовольствие от каждого мгновения, а не пассивным наблюдателем ее течения.

- Контроль. Субъект с выраженным компонентом контроля ищет пути влияния на стрессовую ситуацию, видит взаимосвязь между своими усилиями, решениями, действиями и результатом этих действий. Такой человек не склонен находиться в состоянии беспомощности, он активен и мотивирован на преодоление трудностей.

- Принятие риска. Именно принятие, а не уход от риска, от вызова жизни, дает возможность постоянного развития личности. Человек, открытый для нового часто пугающего и неизвестного, получает уйму опыта, вынесенных уроков.

Выраженность компонентов жизнестойкости препятствует созданию внутреннего напряжения, возникающего в стрессовых ситуациях, за счет устойчивого противодействия стрессам и восприятия их как менее значимых. Три установки жизнестойкости дополняют друг друга, вместе образуя диспозицию, которая помогает снижать и легче переносить онтологическую тревогу, связанную с выбором будущего. Высокая вовлеченность предполагает активное участие во всем, что происходит. Проявление контроля выражается в сознательной установке, что путем борьбы можно влиять на последствия происходящих событий. Вызов выражается в стремлении пережить собственный опыт, будь он позитивным или негативным.

Российскими исследователями получены данные о том, что значительная доля психологического благополучия личности объясняется таким личностным ресурсом, как жизнестойкость. Так, в исследовании Е. Н. Митрофановой было установлено, что общий балл жизнестойкости (а не отдельные ее компоненты) оказывает влияние на переживание психологического благополучия [10]. С. А. Водяха показал, что уровень психологического благополучия у жизнестойких студентов выше, чем у нежизнестойких [11].

В качестве составляющих жизнестойкости как психологического феномена Л.А. Александрова называет личностные ресурсы преодоления, смысл, предопределяющий вектор этой жизнестойкости и жизни человека в целом, гуманистическую этику, задающую критерии выбора смысла, пути его достижения и решения жизненных задач [12].

Заключение. Таким образом, понимание жизнестойкости с позиций психолого-педагогической науки акцентирует наше внимание на следующем: несмотря на то, что структура жизнестойкости личности у разных авторов отличается по компонентному составу, все исследователи, так или иначе, указывают на наличие активности человека, его обращенности к внешнему миру и стремления к контролю. Так же здесь играет роль жизненный опыт человека, носящий как позитивный, так и негативный характер, социально-психологическая направленность личности: смысловые ориентации, готовность к трудностям и неудачам, ориентация на сохранение, укрепление здоровья, прогнозирование позитивного будущего.

ЛИТЕРАТУРЫ

1. Указ Президента Республики Узбекистан «О стратегии действий по дальнейшему развитию республики Узбекистан» №Уп-4947 07.02.2017
2. Суннатова Р.И. Кадырова Х.А., Абдуллаева И.Д., Бондаренко А.С. Психологическая диагностика духовно-нравственной сферы личности изд-во «Fanvatehnologiya», 2017.
3. Ryff C. D. Psychological well-being / J. E. Birren (Ed.), Encyclopedia of gerontology: age, aging, and the aged. San Diego, CA: Academic Press (1996).
4. Куликов, Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / Ред. В.Ю. Большаков. - СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000.
5. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности. Автореферат на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Москва – 2005
6. Идобаева О.А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты // Вестник Томского государственного университета. - 2011. - №351
7. Зиновьева Д.М. Психологическое благополучие государственных служащих в условиях кризиса середины жизни. - Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2015. Т. 4, вып. 2(14)
8. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses // The Journal of Positive Psychology. — 2006. — Т. 1
9. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — Политиздат. — Москва, 1975.
10. Митрофанова Е. А. Активность индивидуальности как ресурс жизнестойкости (на примере студенчества) : автореф. дис. канд. психол. наук / Е. А. Митрофанова. – Екатеринбург, 2019
11. Водяха С. А. Соотношение жизнестойкости и личностных достоинств студентов // Педагогическое образование в России. — 2017. — № 11
12. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии. [Электронный ресурс] / Александров Л.А. – Режим доступа: <http://institut.smysl.ru/article/alekseeva.php>