

ФЕНОМЕН ВІТАЛЬНОСТІ ЯК ПРЕДМЕТ ДОСЛІДЖЕНЬ В ПСИХОЛОГІЇ

О. В. Тимошенко

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

elena.timoshenko.1997@gmail.com

Науковий керівник: доктор психол. н. професор С. Б. Кузікова

У сучасному світі, який живе і розвивається швидкими темпами, важливу позицію починають займати питання життєлюбства, підвищення рівня життєвої енергії та відповідального підходу до самореалізації. Велика кількість людей замислюється над тим, як стати більш активним і отримувати максимальне задоволення від життя. Людина знаходиться в пошуку джерел розвитку внутрішнього ресурсу, цілісності і наснаги. Суб'єктивна вітальність як переживання енергії, доступної особистості для здійснення себе в світі, є одним з найважливіших елементів суб'єктивного благополуччя, а також ресурсом для будь-якої діяльності особистості. Саме тому для сучасної психології стає актуальним питання дослідження феномену вітальності.

Останнім часом поняття вітальності використовується в зарубіжних наукових працях як один з показників психологічного благополуччя людини. Однак в якості наукового поняття даний феномен утвердився зовсім недавно. У процесі формування визначення вітальності (або життєвої енергії) були висунуті різноманітні трактування різних наукових підходів.

З. Фрейд запропонував економічну модель, згідно з якою психічна енергія визначається як обмежений ресурс. Він вважав, що витрати внутрішнього ресурсу на психологічний захист виснажують людину, при цьому знижуючи загальний рівень енергії, що може виражатися в вигляді функціональних порушень. Інші представники психодинамічного підходу стверджують, що енергію можна як придбати, так і втратити, що безпосередньо залежить від того, у що людина цю енергію вкладає. Думки представників цієї традиції були єдині в тому, що напруга і внутрішні конфлікти є причиною зменшення обсягу

доступної для людського сприйняття енергії [5, с. 269-274].

У більшості підходів, які стосувалися цього питання, робився акцент саме на факторах, що енергію виснажують, не розглядаючи того, що сприяє її збереженню та підвищенню. Всі вони стверджували, що тривога, стрес, конфлікти, витіснення сприяють зниженню рівня вітальності.

Представники східної традиції, навпаки, століттями були стурбовані питанням про те, як посилити психічну енергію за допомогою фізичних, духовних і медіативних практик. Наприклад, китайське поняття «Ци» стосується невичерпного джерела енергії, яке може стати більш-менш доступним конкретній людині в залежності від стилю її життя і використовуваних нею практик. За допомогою практик східної традиції виробляється так звана «спокійна енергія», що представляє собою стан наповненості і спокою, який досягається шляхом зниження фізіологічної напруги і відновлення переживання позитивної енергії [4, с.51-58].

Людина з високим рівнем вітальності відчуває, що сповнена життєвих сил та ентузіазму. Назване поняття асоціюється з сильними позитивними переживаннями та відчуттям внутрішньої сили. Однак вітальність необхідно відрізнити від не пов'язаних з активністю позитивних станів: щастя, задоволення і задоволеності, а також від станів активації, таких як гнів, тривога, збудження, які або не пов'язані, або обернено пропорційні вітальності. Крім того, вітальність, на відміну від задоволеності і щастя, пов'язана з мотивацією і залежить від неї. Переживання щастя – це невід'ємна частина гедоністичної орієнтації, в той час, коли вітальність, як стан, пов'язана із самореалізацією в діяльності та є частиною евдемоністичного благополуччя і, більш того, є його центральним індикатором.

Вітальність має велике практичне значення в житті людини. Під цим поняттям мається на увазі енергія, яку можна регулювати і цілеспрямовано використовувати в діяльності. Також доведено, що вітальність пов'язана з механізмами конструктивної реакції на стрес, отже, вона відіграє важливу роль в стійкості до щоденних стресів і життєвих труднощів. Результати наукових

досліджень вказують на те, що з вітальністю пов'язані такі позитивні емоційні стани, які підвищують стійкість також до фізичних стресорів і інфекційних захворювань. Відповідно, наповненість енергією є необхідною складовою фізичного і психологічного здоров'я людини [1; 5].

Р. Баумайстер запропонував концепцію виснаження енергії, згідно з якою однією з причин зниження вітальності є самоконтроль і вольове зусилля, що витрачають обмежені ресурси особистості і призводять до виснаження Еґо. Виснаження Еґо представники цього підходу розглядають як зниження бажання докладати вольове зусилля в результаті попереднього напруження волі. Це стосується процесів контролю над собою, прийняття рішень, здійснення вибору і т.п.. Так, придушення емоційних реакцій веде до зниження продуктивності діяльності, включаючи пізнавальний її компонент. Те ж саме відбувається в ситуації, коли людина змушена робити вибір. Представлені дані узгоджуються з концепцією З. Фрейда про те, що придушення емоцій є енерговитратним процесом і призводить до психічного виснаження [2; 3].

Відповідно до моделі вітальності теорії самодетермінації, більш автономна саморегуляція є менш енерговитратною, так як менше вимагає контролю і придушення. З точки зору цього підходу, види діяльності, які спрямовані на задоволення психологічних потреб, супроводжуються або підвищенням, або збереженням загального рівня вітальності. Також, стиль життя, який заснований на внутрішніх цілях, пов'язаний з підвищенням життєвої енергії, в той час як життя, що засноване на нав'язливих цілях, має протилежний ефект. Аналогічно цій думці, Е. Деси і Р. Райан стверджують, що якщо суб'єктивна вітальність – це переживання відчуття наповненості енергією, що доступна Я, то все, що сприяє посиленню Я, повинно сприяти підвищенню вітальності. Вони також вказували на те, що всі види діяльності, які сприяють задоволенню психологічних потреб в автономії, причетності і компетентності, повинні посилювати вітальність. Було виявлено, що задоволення потреб в компетентності і автономії викликало підвищення вітальності. Зокрема, виявилось, що вихідні дні істотно впливають на підвищення вітальності в силу

того, що в ці періоди діяльність людини регулюється більш автономно.

На рівень суб'єктивної життєздатності можуть впливати і інші фактори, такі як любов і близькість між людьми. Ці фактори тісно пов'язані з необхідністю бути причетним. Це одна з головних психологічних потреб людини - соціальні зв'язки, причетність, залученість. Люди різного віку, у яких є поруч значущі інші, з якими встановлено тісний зв'язок у формі любові і прихильності, більш стійкі до стресу і менше зустрічаються з психологічними труднощами і внутрішніми конфліктами [1; 3].

У зв'язку з тим, що вітальність сприяє підвищенню рівня стійкості до різних видів стресів, ми вважаємо, що даний феномен перегукується з поняттям життєстійкості. А саме, рівень життєстійкості людини безпосередньо пов'язаний із загальним рівнем вітальності.

Описуючи життєстійкість, багато дослідників на передній план виводять три аспекти психологічної стійкості:

- 1) стабільність;
- 2) врівноваженість;
- 3) опірність (резистентність).

Стійкість проявляється в подоланні труднощів як здатність зберігати віру в себе, бути впевненим у своїх можливостях, як здатність до ефективної психічної саморегуляції. Стабільність проявляється в збереженні здатності особистості функціонувати, розвиватися і адаптуватися. Знижена ж стійкість призводить до того, що, опинившись у ситуації ризику, людина долає її з негативними наслідками для психічного та соматичного здоров'я, для особистісного розвитку, для сформованих міжособистісних відносин. Відповідно, щоб мати можливість ефективно справлятися з важкими життєвими ситуаціями, необхідний достатній рівень життєстійкості, формуванню якого сприяє рівень внутрішньої життєвої енергії людини (вітальності) [5, с. 266-269].

Близькою до поняття «життєстійкість» є точка зору Д. Леонтєва на феномен життєтворчості, яку від визначає як розширення світу та розширення

життєвих відносин. Він вказує на те, що життєтворчість це особистісно орієнтована практика розвитку і корекції відносин зі світом. В той час С. Мадді, розглядаючи життєстійкість, також значну увагу приділяє питанню взаємовідносин людини з оточуючим світом. Психологічний бік життєстійкості полягає в тому, що змінюється характер відносин між людьми. Їх відкритість підвищує здатність відчувати любов та встановлювати здорові відносини з іншими. Збільшується інтерес до життя та до світу в цілому. Все це розширює внутрішні кордони та веде до розвитку та самореалізації [3; 5].

Таким чином, вітальність - це загальний рівень внутрішньої життєвої енергії людини, який сприяє збереженню здатності до активної дії, самореалізації, стресостійкості. Наявність високого рівня вітальності супроводжується відчуттям самоактуалізації, цілісності, наповненості і переживанням позитивних емоційних реакцій. Суб'єктивне відчуття вітальності є важливим індикатором психологічного благополуччя особистості. На даний момент цей феномен досліджений недостатньо і, отже, вимагає подальшого вивчення.

Література:

1. Ананьев Б. Г. *Психология и проблемы человекознания*. М. : Институт практической психологии, Воронеж: МОДЭК, 1996. 224 с.
2. Гришина Н. В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы. *Психологические проблемы самореализации личности*. СПб., 1997. С. 143–156.
3. Леонтьев Д. А. *Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности*. М., 2003. 356 с.
4. Holt, P. Mediating stress : Survival of the hardy. P. Holt, M. J. Fine, N. Tollefson. *Psychology in the Schools*. 1987. Vol. 24, № 1. P. 51–58.
5. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. № 2. P. 265-274.