

**Ханова Зоя Гаджиалиевна**

д-р психол. наук, профессор

**Симонова Дарья Игоревна**

студентка

НОЧУ ВО «Московский финансово-промышленный

университет «Синергия»

г. Москва

DOI 10.31483/r-99142

## **ПОНЯТИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ КАК ФЕНОМЕНА В НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ**

***Аннотация:** рассматривается исследование феномена жизнестойкости в философской и психологической литературе. Содержится взгляд современных зарубежных и отечественных авторов на проблему жизнестойкости. Представлены ключевые компоненты жизнестойкости разных авторов.*

***Ключевые слова:** жизнестойкость, направленность, стрессоустойчивость, развитие, самоанализ, самоопределение, саморегуляция, рефлексия.*

Феномен жизнестойкости – весьма интересное явление в природе человеческой личности. Жизнестойкость обуславливает способность личности успешно преодолевать крайне неблагоприятные условия среды существования, демонстрируя при этом высокую устойчивость к травмирующим стрессовым факторам.

Данный феномен начал рассматриваться ещё в философских учениях античности, но тогда он именовался как устойчивость или стоическое отношение к жизни человека. Проблема преодоления различных невзгод была крайне актуальна в то время. Философы того времени, такие как Сенека, Зенон, Марк Аврелий и другие, которые относились к школе стоиков, размышляли на тему установки человека на то, что никакие существующие невзгоды не могут причинить

вред, помимо его собственной воли. Они подчеркивали важность индивидуального выбора человека, необходимость разумом, а не эмоциями отвечать на происходящие события.

В психологии это понятие появился благодаря Сьюзен Кобейн и Сальваторе Мадди. Введённый ими термин «hardiness» в переводе с английского обозначает «выносливость, крепкость». В дальнейшем в 2000 году наш отечественный ученый Д.А. Леонтьев предложил обозначать как «жизнестойкость». Жизнестойкость представляет собой систему убеждений, а также определённые навыки и установки, которые помогают человеку корректировать поведение при преодолении затруднительных ситуаций.

Главными показателями жизнестойкости будут являться человеческая направленность на ценность жизни, развитие стрессоустойчивости и воли, самоанализ и рефлексия, а также направленность на самостоятельный выбор собственного жизненного пути. Все это так же можно выразить в таких критериях как: самоопределение, самоанализ, саморегуляция, которые встречаются не только в философии, но и активно используются в психологической науке.

Существующий в настоящем ритм жизни вправе назваться стрессовым, по причине различных факторов, которые, несомненно, влияют на психологическое состояние личности. К таким факторам можно отнести как экономическую, политическую, экологическую обстановку, а также критическую ситуацию со всемирной пандемией и угрозой здоровью человечеству, влияющее на эмоциональный фон и внутреннюю составляющую человека. При таких факторах некоторые люди справляются более успешно и продуктивно, а другие впадают в депрессию, усугубляются психические заболевания, затрудняются формы взаимодействия со средой и прочее.

Понятие жизнестойкость в психологической науке до сих пор не приняла едино сформированного термина. В разное время разными исследователями были предложены некоторые понятия, которые они связывали с вопросами жизнестойкости личности. «Трансценденция» и «зрелость» С.Л. Рубинштейна, «Жизнеспособность» Б.Г. Ананьева и Г. Олпорта, «Жизнеспособность» Э.

Фромма, «Упрямство духа» В. Франкла и многие другие. Все эти термины были схожи с феноменом жизнестойкости, но не были ему равнозначны, и по-разному отражали саму сущность [8].

Необходимо отметить, что изучением как феномена жизнестойкости стали заниматься сравнительно недавно. В XX веке в начале 80-х годов американскими психологами Сьюзен Кобейс и Сальватором Мадди в понятийный аппарат науки психологии вводится новый термин «жизнестойкость», что представляет собой определенную характеристику личности, являющейся ключом стрессоустойчивости. С. Мадди после введения этого термина начинает не только оперировать им, но и разрабатывает модель жизнестойкости [6]. Жизнестойкость в рамках его модели рассматривается как убеждения человека, которые позволяют ему оставаться активным и препятствуют негативным последствиям стресса. В самом конструкте жизнестойкости С. Мадди выделял как ключевые компоненты 3 составляющие (аттитюды) (Maddi):

1. Вовлеченность (commitment) – убежденность в том, что вовлеченность в происходящее на данный момент, активное участие в реальной действительности «даёт максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Такое развитое убеждение дает человеку способность получать удовольствие от собственной деятельности, иметь мотивацию на дальнейшие свершения, а также на реализацию себя, с чувством собственной значимости и ценности. Отсутствие же такой убежденности привносит в жизнь личности, как бы ощущения себя «вне» жизни, отчуждение.

2. Контроль (control) – убеждение в том, что повлиять на результат происходящего в настоящий момент, а также на последствия происходящего, поможет избранная стратегии борьбы, не смотря на понимание того, что влияние не абсолютно и нет гарантии на успех, как таковой. «Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь». Противоположностью, то есть, отсутствием данного убеждения, будет являться неверие в собственные силы, беспомощность.

3. Принятие риска (challenge) – убежденность в том, что всё случается с личностью способствует его развитию и получению необходимого значимого опыта, за счёт знаний, извлекаемых из него. В этом убеждении негативный опыт так же ценен как позитивный, так как он дает необходимый жизненный урок. В случае отсутствия такого убеждения, происходит отказ личности в пользу своей безопасности от новых, незнакомых ему возможностей, неуверенность. «Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надёжных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности» [4].

Компоненты жизнестойкости развиваются еще в раннем детстве, в дальнейшем и в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и корректировать в течении дальнейшей жизни. Главную и решающую роль в формировании компонентов жизнестойкости играют детско-родительские отношения. Если разбирать данные компоненты, то на компонент вовлеченности главным образом влияет поддержка родителей собственного ребенка, одобрение и любовь в любых проявлениях. Компонент контроля будет развиваться если присутствует со стороны родителей поддержка стремлений ребенка выполнять новые для него задачи, которые граничат с пределом его возможностей. Тут принципиально важна поддержка и принятие детской инициативы. Принятие риска развивается за счет получения новых неоднородных впечатлений ребенком, а также, изменения среды, в которой находится ребенок. Все это могут привнести в жизнь родители, обеспечивающие в раннем детстве досуг своему ребёнку [3].

С. Мадди включает в свою модель жизнестойкости не только составные её компоненты, но основные 5 механизмов, которые оказывают своеобразное стабилизирующее влияние на снижение общей эффективности в деятельности человека, а также противодействуют развитию заболеваний.

1. Жизнестойкие убеждения – оценка изменений, происходящих в жизни как менее стрессовых на основе компонентов вовлеченности.

2. Создание мотивации к трансформационному совладанию, которое подразумевает под собой открытость всему новоприходящему в жизнь, а также активное действие в ситуациях стресса (использование жизнестойких копинг-стратегий).

3. Усиление иммунной реакции организма через психическую и физическую мобилизацию.

4. Усиление ответственности и заботы о собственном здоровье (жизнестойкие практики здоровья).

5. Поиск эффективной социальной поддержки, которая будет способствовать трансформационному совладанию, через развитие навыков общения.

Необходимо отметить, что Сальватор Мадди считал жизнестойкость не столько свойством присущей личности человека, сколько определенной установкой, которую при желании и осмыслении можно изменить для поддержания своего психологического, социального и физического здоровья.

В отечественной и зарубежной психологии существует достаточно большое количество взглядов на феномен жизнестойкости. Нужно отметить, что отечественные исследования жизнестойкости отличаются от зарубежных тем, что в них присутствует системность подхода с учётом связи ценности духовных аспектов присущей личности, ответственности, и внутренней мотивации.

В концепции Д.А. Леонтьева взгляд на термин «жизнестойкость» отражается как черта личности, характеризующаяся мерой преодоления предлагаемых существующих обстоятельств, и мерой преодоления себя самого в последующем. Он выделял следующие компоненты жизнестойкости: открытость личности к новому, а также убежденность человека в том, что он в состоянии справиться с ситуацией [5].

Иной взгляд имеет Л.А. Александрова, которая рассматривает жизнестойкость как интегральную способность личности, которая лежит в основе его адаптации. Она, в отличие от С. Мадди, выделяет иные компоненты жизнестойкости, такие как:

1. Ресурсы личности, которые при реализации обеспечиваются совладающими стратегиями.

2. Смысл, который предопределяет векторное направление жизнестойкости и соответственно жизнь человека в целом.

3. Гуманистическая этика, которая задает определенный критерий выбора смысла, пути достижения смысла и решения жизненных задач [1].

С.В. Книжникова в своих работах рассматривала жизнестойкость в тесной связи с профилактикой суицидального поведения. Она определяла её как интегральную характеристику личности, позволяющую оказывать противодействие негативным воздействиям среды, также эффективно справляться с жизненными затруднениями, позитивно преобразовывая их. В базовые компоненты жизнестойкости она выделяла оптимальную смысловую регуляцию, хорошо развитые волевые качества, адекватную самооценку личности, социальную компетентность высокого уровня и развитые коммуникативные умения и способности [2].

Подход М.А. Одинцовой к исследованию жизнестойкости весьма интересен тем, что она анализирует это понятие для того, чтобы объяснить другие психологические феномены. Изучая преодолевающее поведение, она выделяла два стиля: стиль «жертвы» или виктимный стиль, и стиль жизнестойкий, преодолевающий. Жизнестойкий стиль указывал на наличие высокой активности личности и направленность на поиск ресурсов, для преодоления трудных жизненных ситуаций, а также, позитивном взгляде на мир, адекватное мировоззрение и реальную оценку сложившейся ситуации [7].

В исследованиях зарубежных авторов жизнестойкость рассматривается по большей части как конструкт, который помогает в преодолении стресса, связан с адаптацией и дезадаптацией личности в обществе, а также с его психическим, физическим и социальным здоровьем.

Э. ЛаГрека рассматривал феномен жизнестойкости в рамках психологического анализа борьбы со стрессом. Неразрешенный стресс, как отмечает автор, может отражаться серьезным образом на здоровье человека, а именно на центральной нервной системе, сердечно-сосудистой системе и иммунной системе.

Смягчающими факторами, оказывающими воздействие на возникшее напряжение, считает: жизнестойкость (hardiness), адаптацию детства, ожидание стресса, окружающую среду, а также социальную поддержку [9].

И. Солкава, Ж. Сикора в своих исследованиях жизнестойкости установили, что высокие показатели уровня жизнестойкости и низкие показатели тревожности существенно снижают ответные физические реакции на стрессовые факторы, а также могут быть более эффективными чем применение личностью стратегий совладания и развития самоконтроля [10].

Исследование В. Флориана, М. Микулинчера, О. Таубмана было направлено на изучение компонентов жизнестойкости, и позволила им конкретизировать роль каждого из них. Они получили следующие результаты: вовлеченность как компонент увеличивает уровень умственного здоровья, снижает значимость представленной угрозы, уменьшает использование стратегий совладания сосредоточенные на эмоциях. Показатель уровня контроля положительно влияет на умственное здоровье, способствует переоценке личностью уровня угрозы события, побуждает к использованию стратегий совладания, которые направлены на решение трудностей и поиск поддержки.

Таким образом, вопрос о сущности феномена жизнестойкости нашел отклик в работах и исследованиях многих авторов. Интерес к этой теме в последнее время только нарастает, что объективно объясняется нынешними жизненными обстоятельствами. Жизнестойкость обуславливает способность личности успешно преодолевать крайне неблагоприятные условия среды существования, демонстрируя при этом высокую устойчивость к травмирующим стрессовым факторам. Данная проблема не полностью исследована, начиная с психофизиологических аспектов личности, заканчивая осмыслением человеческого существования.

### ***Список литературы***

1. Александрова Л.А. О составляющих жизнестойкости личности как основе её психологической безопасности в современном мире / Л.А. Александрова // Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. – 2005. – Т. 51, №7. – 83 с.
2. Книжникова С.В. Структурно-функциональное описание жизнестойкости в аспекте суицидальной превенции / С.В. Книжникова // Феноменология и профилактика девиантного поведения: материалы IV Всероссийской НПК (Краснодар, 28–29 октября 2010 г.). – 2010. – 70 с.
3. Леонтьев Д.А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова // Личностный потенциал: структура и диагностика. – М.: Смысл, 2011. – С. 178.
4. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 5 с.
5. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – 162 с.
6. Никитина Е.В. Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования / Е.В. Никитина // Психологические науки. Academy. – 2017. – No. 4 (19). – Рр. 100–103.
7. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости / М.А. Одинцова. – М.: Флинта; Наука, 2015. – 130 с.
8. Ярошук И.В. Психология жизнестойкости: обзор теоретических концепций, эмпирических исследований и методик диагностики / И.В. Ярошук // Ученые записки СПбГИПСР. – 2020. – Выпуск 1, том 33. – 51 с.
9. LaGreca A.J. The Psycho-social factors in surviving stress. Special Issue: Survivorship: The other side of death and dying. Death studies, 1985, 9 (1), pp. 23–36.
10. Solcava I., Sykora J. Relation between psychological Hardiness and Physiological Response. Homeostasis in Health & Disease, 1995, 36 (1), pp. 25–34.