

*Савченко Анастасия Алексеевна*

студентка

ФГБОУ ВО «Российский государственный

социальный университет»

г. Москва

## **ОБЗОРНЫЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ В НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ**

*Аннотация:* статья посвящена проведению обзорного исследования различных публикаций, экспериментов и результатов анализа, связанных с жизнестойкостью личности. В процессе исследования установлено, что ученые рассматривают данную психологическую конструкцию через призму различных детерминант (возраст, черты личности), в разных обстоятельствах (пандемия COVID-19, стрессовые ситуации), в контексте взаимосвязи с другими качествами (алекситимия, нейротизм).

*Ключевые слова:* жизнестойкость, личность, нейротизм, стресс, влияние.

Современные условия, в которых существует современная цивилизация, в целом, и живет каждый отдельный человек, в частности, являются чрезвычайными, провоцирующими развитие стресса и беспокойства. Это связано с глобализацией, информационной революцией и увеличением скорости жизни общества. Обозначенные обстоятельства в свою очередь приводят к общему снижению чувства безопасности и защищенности современного человека, повышению уровня тревоги, психосоматическим заболеваниям [2]. В данном контексте актуализируется проблема изучения поведения человека в сложных жизненных ситуациях. Для современной психологической науки важное значение имеют исследования, направленные на выявление факторов, которые помогают противодействовать негативному воздействию среды, способствуют нахождению внутренних резервов индивида, обеспечивающих ему самостоятельность выбора, направления саморазвития и самореализации.

Изучение жизнестойкости личности является важным предметным полем психологических исследований, поскольку очень часто анализируется вопрос о качестве жизни человека, его психическом здоровье, удовлетворенности собой, своим трудом, семьей. Каждый человек реагирует на жизненные неудачи по-разному. Некоторые люди быстро выздоравливают и продолжают жить своей жизнью; другие погрязли в тревоге, депрессии и страхе перед будущим. В стрессовых условиях жизнестойкость сдерживает развитие различных психических заболеваний и повышает эффективность деятельности, поскольку способствует оценке жизненных событий как менее напряженных и мотивирует человека на поиски результативных стратегий преодоления угнетения и психического напряжения.

В связи с этим исследование проблемы жизнестойкости через призму различных концепций и теорий, представляет собой важную научно-практическую задачу, которая и обуславливает выбор темы данной статьи.

В отечественной и зарубежной науке проблематика жизнестойкости личности разрабатывается многими авторами, такими как И.Г. Павленко, С.С. Новикова, Е.В. Щетинина, Milojev, Petar; Osborne, Danny; Sibley, Chris G.

Различные факторы, опосредующие жизнестойкость личности, изучаются В.В. Беловым, С.Ю. Дмитриевой, В.О. Лалошем, Е.О. Ермоловой, Granjard, Alexandre; Garcia, Danilo; Rosenberg, Patricia; Jacobsson, Christian.

В целом, анализ научных работ по исследуемой проблематике свидетельствует о том, что, несмотря на рост количества исследований, посвященных проблеме жизнестойкости личности, до сих пор не существует достаточной определенности концептуальных подходов к познанию ее содержания, наблюдаются противоречия в понимании структурных компонентов. Также можно отметить разрыв между теоретико-методологическими взглядами и их экспериментальной реализацией.

Таким образом, цель статьи заключается в проведении обзора исследований жизнестойкости личности, которые являются актуальными на сегодняшний день.

Жизнестойкость личности – или индивидуальная устойчивость – возможно, является самым важным ресурсом для управления стрессом, преодоления трудных времен и успешной адаптации к сложному или изменчивому жизненному опыту. Личная устойчивость – это навык, которому можно научиться и поддерживать как в личной, так и в профессиональной жизни.

Однако, несмотря на свою кажущуюся ясность и простоту, подходы к определению и содержательному наполнению данной дефиниции не являются однозначными, также значительные споры вызывает структура жизнестойкости личности.

Так, например, Cloninger & Zohar; Connor & Davidson; Oshio, Kaneko, Nagamine & Nakaya фокусируется на устойчивости как характеристике личности, которая проявляется в ответ на жизненные обстоятельства и индивидуальные характеристики. Эти профили отражают характерные мысли, чувства и поведение человека, а именно его личность [1].

В исследованиях Costa & McCrae описывается пятифакторная модель в качестве эталона при операционализации личности. Эта модель включает пять широких категорий, а именно невротизм, экстраверсию, открытость, уступчивость и добросовестность. Черты личности, как правило, остаются стабильными на протяжении всей жизни, хотя могут претерпевать изменения в результате процессов взросления и жизненного опыта. В этом смысле авторами было высказано предположение, что невротизм и экстраверсия уменьшаются с возрастом, а добросовестность и добросовестность увеличиваются на протяжении всей жизни. Как правило, открытость увеличивается в подростковом возрасте и снижается по мере взросления [1].

Lazaridou Angeliki изучает связь между устойчивостью и невротизмом. Автором была обнаружена отрицательная связь, при этом утверждается, что устойчивость положительно связана с другими чертами. Невротизм и экстраверсия были более конкретно связаны с жизнестойкостью, поскольку эти черты могут быть более подвержены влиянию жизненных событий. Учитывая, что невротизм имеет прямое отношение к неблагоприятным психологическим последствиям,

таким как депрессия и безнадежность, его негативное влияние на жизнестойкость не удивительно. Более того, ученым предполагается, что, когда люди справляются со стрессом, а их ресурсы жизнестойкости скудны или отсутствуют, безнадежность может стать предсказуемым результатом. Напротив, экстраверсия приводит к более адаптивному управлению стрессом [3].

Значительное внимание привлекают исследования Sofia Adelaide Osimo, Marilena Aiello, которые изучали влияние личности, устойчивости и алекситимии на психическое здоровье во время пандемии COVID-19. Авторы определили с помощью кластерного анализа психологические характеристики, которые характеризуют людей со сходной психологической реакцией на домашнюю вынужденную изоляцию. Кроме того, они проанализировали оказывают ли различные психологические характеристики, такие как черты личности, алекситимия и жизнестойкость влияние на тревогу, стресс и депрессию в зависимости от масштабов домашней изоляции. В процессе экспериментов было установлено, что личностные особенности, алекситимия и жизнестойкость по-разному влияли на депрессию, тревогу и стресс. Полученные результаты показали, что в зависимости от контекста целесообразно планировать различные психологические вмешательства: специалисты в области психического здоровья должны сосредоточиться на укреплении стратегий преодоления стресса в чрезвычайных ситуациях, а долгосрочные вмешательства, направленные на уменьшение тревоги и депрессивных симптомов, должны быть направлены на алекситимические тенденции и личностные конструкты [4].

Отдельный блок исследований на сегодняшний день составляет связь между жизнестойкостью и чертами личности, а также роль безнадежности и возраста. Психологи и эксперты сосредотачиваются на анализе зависимости между жизнестойкостью, личностными особенностями и безнадежностью. Исследования в большинстве своем проводятся путем сравнения двух возрастных групп: молодых и пожилых людей. Так, например, результаты, полученные M. Nieto, M.E. Visier, I.N. Silvestre, B. Navarro, J.P. Serrano, V. Martínez-Vizcaíno [5] пока-

зали отрицательную связь между жизнестойкостью и нейротизмом, и в свою очередь положительную связь с другими личностными характеристиками. Кроме того, было установлено, что уровень жизнестойкости отрицательно связан с безнадёжностью. Группа пожилых людей показала значительно более низкий уровень жизнестойкости, чем молодые, хотя возраст не был значимым предиктором жизнестойкости. Нейротизм, экстраверсия, открытость и безнадёжность были единственными предикторами жизнестойкости. Ученые пытались понять роль жизнестойкости и сопротивления риску, а также то, как люди справляются с трудностями с течением времени, что имеет важные последствия для психического здоровья.

Таким образом, резюмируя полученные результаты, отметим следующее. Жизнестойкость личности в настоящее время считается сложной конструкцией, состоящей из конституциональных переменных и способностей, которые облегчают преодоление жизненных проблем. В связи с этим ученые изучают данную психологическую конструкцию через призму различных детерминант (возраст, черты личности), в разных обстоятельствах (пандемия COVID-19), в контексте взаимосвязи с другими качествами (алекситимия, нейротизм).

### *Список литературы*

1. Галиев Р.Р. Обзор исследований жизнестойкости личности / Р.Р. Галиев // Общество: социология, психология, педагогика. – 2022. – №1 (93). – С. 129–133.
2. Петровская В.Г. Жизнестойкость и социально-психологическое благополучие личности в юношеском возрасте / В.Г. Петровская // Конструктивные педагогические заметки. – 2020. – №8–1 (13). – С. 259–272.
3. Lazaridou, Angeliki Personality and resilience characteristics of preschool principals: an iterative study // International journal of educational management. 2021. Volume 35: Issue 1; pp 29–46.
4. Sofia Adelaide Osimo, Marilena Aiello The Influence of Personality, Resilience, and Alexithymia on Mental Health During COVID-19 Pandemic // Front. Psychol., 24 February 2021. Sec. Cognition. Volume 12 – 2021.

5. Nieto M, Visier M.E., Silvestre I.N., Navarro B., Serrano J.P., Martínez-Vizcaíno V. Relation between resilience and personality traits: The role of hopelessness and age // Scand J Psychol. 2023. №64 (1); pp 53–59.