

**Гоман Светлана Александровна**

студентка

**Пальгуева Ольга Александровна**

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный  
университет им. И.Т. Трубилина»  
г. Краснодар, Краснодарский край

## **ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК ТРЕБОВАНИЕ СОВРЕМЕННОГО МИРА**

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема жизнестойкости личности. Представлен анализ данного понятия в трудах зарубежных и отечественных ученых. В работе описаны составляющие жизнестойкости, к которым относятся способность принимать вызов, вовлеченность, склонность принимать на себя ответственность за происходящие события. Обоснована важность всех обозначенных компонентов жизнестойкости для жизни современного человека.*

***Ключевые слова:** жизнестойкость, современный мир, способность, личность, стрессовые ситуации, вовлеченность, контроль, принятие риска.*

Условия современного мира, в которых протекает жизнь человека, достаточно трудны и напряжены. Возникает ощущение нестабильности и неопределенности нашей реальности, которое приобретает в связи глобальными процессами в мире. Опыт современного кризиса скорее не цикличен, а постоянен, поэтому люди вынуждены учиться выживать в новых условиях, становиться жизнестойкими.

По С. Мадди жизнестойкость – это особая личностная черта, паттерн установок и навыков личности, помогающий ей преобразовать негативные воздействия в возможности [4]. Жизнеспособность человека зависит от его способности преодолевать различные стрессовые ситуации, поддерживать высокое физическое и психическое здоровье, оптимизма, целеустремленности и субъективного удовлетворения собственной жизнью. Отношение индивида к измене-

ниям, а также его возможность использовать имеющиеся внутренние ресурсы, которые помогают эффективно ими управлять, определяют то, насколько человек способен справиться с трудностями. Именно поэтому, чем выше уровень жизнестойкости человека, тем выше его субъективное благосостояние.

С. Мадди также выделил три составляющих жизнестойкости: вовлечённость, контроль и принятие риска.

Вовлеченностью является уверенность человека в том, что его участие в событиях дает возможность найти что-нибудь интересное в жизни. Люди, имеющие развитый компонент вовлеченности, способны получать искреннюю радость от собственных действий. Благодаря погружению в процесс работы и активному творческому пути они находят много ценного и увлекательного в своей повседневной жизни, то, что помогает справиться со стрессом. И наоборот, отсутствие у человека чувства вовлеченности способствует возникновению депрессии и отторжения, веры в то, что жизнь ему неподвластна.

Контроль – это установка, направленная на проявление жизненной активности. При достаточном развитии данного компонента, человек убежден, что он сам выбирает собственный путь. При низком же развитии контроля, возникает ощущение, беспомощности, человеку кажется, что его выбор ни на что не повлияет.

Принятие риска – это вера человека в то, что все, что с ним происходит, способствует его личностному росту и что из любого события в жизни, будь то положительное или отрицательное, можно извлечь полезный для себя опыт. Такой человек считает ежедневный поиск комфорта и безопасности скучным, а действовать, несмотря на трудности и без гарантированного успеха – очень полезным. Люди с низким принятием риска не знают, как эффективно использовать свой опыт, и предпочитают довольствоваться малым [2]. Рассмотрим каждый из элементов по отдельности.

Итак, вовлеченность можно определить как состояние человека, противоположное выгоранию [6; 7], включающее в себя энергичность, эффективность, заинтересованность, то есть полноценное состояние благополучия, которое, как

правило, связано с работой или учебой и улучшает результаты труда. В.А. Кан ориентиром вовлеченности отметил роль рабочей деятельности в жизни человека, в то время как для ученых, определяющих вовлеченность как противоположность выгорания, это и есть сама работа. Так, Н.П. Ротбард рассмотрел вовлеченность как мотивационную структуру, которая вмещает внимание и абсорбцию [3].

Дэвид Маклеод и Нита Кларк в своей работе «Engaging for Success: enhancing performance through employee engagement» отмечают, что в подавляющем большинстве исследований, посвященных движущим факторам вовлеченности, фигурируют такие факторы, как лидерство, вдохновляющие руководители, право голоса, и соблюдение принципов деловой этики. Таким образом, в компаниях, где руководители относятся к своим сотрудникам уважительно и создают среду с эффективной коммуникацией, будет наблюдаться более высокая вовлеченность, чем в компаниях, где руководители не заинтересованы в улучшении условий труда и эмоциональной атмосферы работников.

Контроль как элемент жизнестойкости также немаловажен в современном мире. Человек с высоким уровнем убежденности в том, что он сам хозяин своей судьбы и может повлиять на ход событий в своей жизни, будет намного эффективнее справляться со стрессом. Контроль необходим для современного человека, учитывая ритм жизни и высокую конкуренцию. Тот, кто уверен в эффективности своей позиции, верит в то, что в его действиях есть смысл. Противоположность контроля – беспомощность. Убежденность человека в том, что у него нет возможности повлиять на свою жизнь, связана с самооценкой, личностной адаптацией. Такая беспомощность может приводить к глубокой депрессии и тревожности, что, к сожалению, очень частое явление. Люди с развитым компонентом контроля легче концентрируются на поставленных задачах и в силах их поставить. При низком же уровне контроля, человек склонен избегать сложностей и незнакомых ситуаций, предпочитает ставить легко достижимые цели, и остается пассивным, попросту не имея веры в эффективность каких-либо действий [1].

Низкий уровень контроля у человека в современном мире опасен тем, что даже при объективно большом потенциале и способностях, в силу различных причин, будь то низкая самооценка или высокая тревога, человек не будет браться за те задачи, которые требуют больших затрат энергии и полны сложностей, а значит, он, условно говоря, будет долгое время оставаться на месте как специалист в своей области.

Риск, в свою очередь, имеет общие черты с элементом «контроль». Принимая риск, человек верит в то, что даже такая неприятная часть жизни, как стрессы и перемены – это ценный опыт, независимо от того, к каким результатам он приведет. Постиндустриальная культура полна рисков, и человек, который ощущает опасность в каждом своем действии, вероятно, останется в нерешительности, в то время как тот, у кого уровень принятия риска высок, поднимется по социальной или карьерной лестнице, или, по крайней мере, попробует это сделать. Так же, как и в случае с контролем, люди с низким уровнем принятия риска, склонны довольствоваться малым, считая, что сохранение повседневного комфорта и привычной безопасности важнее, чем возможность каким-либо образом улучшить свое положение, когда гарантии успеха нет.

Таким образом, можно сказать, что жизнестойкость позволяет человеку успешно переносить стрессовые ситуации. Главные составляющие жизнестойкости в целом – это открытость новому опыту, получение радости от выполняемой деятельности, готовность принять неудачи, а также уверенности в себе и своем будущем.

### ***Список литературы***

1. Волобуева Н.М. Жизнестойкость и религиозность как ресурсы современного человека в трудных жизненных ситуациях / Н.М. Волобуева, Т.А. Сережко // Вопросы журналистики, педагогики, языкознания. – 2015. – №24 (221).

2. Долженко Я.А. Некоторые аспекты изучения проблемы жизнестойкости / Я.А. Долженко // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы I Междунар. науч. конф. – Уфа, 2011. – С. 15–18.

3. Исаев А.А. Психология профессионального здоровья и вовлеченность: обзор концепций конца XX – начала XXI века / А.А. Исаев // Наука. Общество. Оборона. Москва. – 2020. – №8 (2). – С. 23–28.

4. Наливайко Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: специальность 19.00.05 «Социальная психология»: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Наливайко Татьяна Викторовна. – Челябинск, 2006. – 28 с.

5. Сурженко Л.В. Особенности проявления психологического выгорания в ценностно-смысловой сфере личности / Л.В. Сурженко // Образование. Наука. Инновации: Южное измерение. – 2011. – №3 (18). – С. 171–176.

6. Сурженко Л.В. Взаимосвязь синдрома психического выгорания с ценностно-смысловой сферой личности (на примере преподавателей высшей школы): специальность 19.00.01 «Общая психология»: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Сурженко Лариса Викторовна. – Краснодар, 2014. – 25 с.