

Филонова Дарина Дмитриевна

студентка

Научный руководитель

Декина Елена Викторовна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ПСИХОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

***Аннотация:** в статье проводится анализ понятия жизнестойкости личности, ее когнитивных, эмоциональных и поведенческих особенностей. Жизнестойкость определяется как специфический набор установок и навыков, направленных на преобразование изменений в возможности и приобретение качеств личности для сохранения здоровья, достижения целей, продвижения в карьере и преодоления трудностей. Уделяется внимание специфике формирования жизнестойкости в юношеском возрасте.*

***Ключевые слова:** жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска, качества личности, юношеский возраст.*

Жизнестойкость определяется как специфический набор установок и навыков, позволяющих преобразовывать изменения в возможности. Она направлена на приобретение человеком таких качеств личности, которые помогут ему сохранить свое благополучие, достичь поставленных целей, выстроить карьеру, преодолеть трудности в обучении, общении и т. д.

С. Мадди ввел термин «hardiness» («твёрдость, прочность»), выделил механизмы, помогающие повышать жизнестойкость: использование жизнестойких копинг-стратегий, готовность к активным действиям в быстро меняющемся мире, открытость новому, использование собственных ресурсов, социальной

поддержки и т. д. Р.Т. Bartone, D.R. Kelly, M.D. Matthews отмечают, что жизнестойкость состоит из когнитивных, эмоциональных и поведенческих особенностей и характеризует способность человека поддерживать здоровое состояние в ситуации риска и неопределенности [1].

По мнению Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром [2]. Современные авторы рассматривают следующие аспекты жизнестойкости: Р.И. Стецишин – как личностно-психологический ресурс, формирующийся в процессе персон-профессиогенеза личности, С.В. Книжникова – как интегральную характеристику личности, позволяющей эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития, Л.А. Александрова – как адаптацию личности в современных условиях [3].

Активный процесс формирования жизнестойкости происходит в детском и юношеском возрастах и происходит благодаря следующим компонентам: включенность, контроль, принятие риска. Включенность является важной характеристикой отношения человека к себе, окружающему миру; дает мотивацию для самореализации, лидерства, способствует вовлеченности в решение жизненных задач. Для развития данного компонента важно принятие и участие со стороны преподавателей, одноклассников, учителей, одноклассников, родителей, а также их уважение и одобрение. Ребенку важно показать, что его мнение значимо для вас, что взрослый готов поддержать его в любых его начинаниях.

Контроль побуждает искать способы влиять на результаты стрессогенных изменений, чтобы избежать состояния беспомощности и пассивности. Человек, который контролирует ситуацию, чувствует себя способным управлять обстоятельствами и противостоять сложным моментам жизни. Общая позиция человека, который воспринимает жизнь целостно, уверен, что любую сложную ситуацию можно преобразовать таким образом, чтобы она соответствовала его жизненным планам и приносила пользу. Развитие компонента контроля зависит от поддержки взрослым инициативы учащегося / студента, его желания развиваться, решать задачи возрастающей сложности.

Принятие риска рассматривается как убежденность человека в том, что всё, что происходит в его жизни, способствует развитию благодаря знаниям, которые он получает из опыта как позитивного, так и негативного. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний, полученных из опыта, и их последующее применение в жизни. Развитию этого компонента помогает включение учащегося в разнообразную учебно-воспитательную среду.

Таким образом, жизнестойкость основывается на способности принимать реальность, свои силы и слабости, быть открытым к критике и превращать сложные ситуации в возможности для развития.

Список литературы

1. Корнилова Т.В. Современные зарубежные исследования феномена жизнестойкости / Т.В. Корнилова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2020. – Т. 26. №4. – С. 223–229. DOI: 10.34216/2073–1426–2020–26–4–223–229. – EDN PZQHPX
2. Рассказова Е.И. Жизнестойкость и ее диагностика / Е.И. Рассказова, Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2016. – 158 с.
3. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности / А.Н. Фоминова. – М.: МПГУ: Прометей, 2012. – 151 с. – EDN RYRXIZ