

Яковлев Григорий Михайлович

магистр психол. наук, аспирант

Научный руководитель:

Далгатов Магомед Магомедаминович

д-р психол. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный

педагогический университет»

г. Махачкала, Республика Дагестан

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

***Аннотация:** статья посвящена изучению подходов к проблеме жизнестойкости в теориях отечественных и зарубежных психологов, сравнительному анализу концепций структуры жизнестойкости и ее развития. В работе обобщены наиболее состоятельные взгляды учёных психологов на проблему жизнестойкости личности. Раскрыты основные вопросы практической значимости фактора жизнестойкости; проанализирована практическая необходимость поддержания уровня жизнестойкости у личности.*

***Ключевые слова:** жизнестойкость, стресс, копинг, психологическое сопровождение, совладающее поведение.*

В условиях современной реальности социально-экономические, экологические, культурологический, политические процессы, происходящие в обществе, ускоряют и дестабилизируют жизнедеятельность личности. Постоянное увеличение темпов жизни, неуверенность в завтрашнем дне, в связи с динамически изменяющейся обстановкой в обществе, провоцируют у человека неврозы, стрессы, неадекватное поведение и депрессивные состояния. По причине влияния на современного человека большого количества стрессобразующих факторов, он постоянно находится в состоянии поиска внешних и внутренних ресурсов, необходимых для комфортного существования в социально нестабильном обществе. Одни люди, сталкиваясь с трудными жизненными ситуациями, впадают

в депрессивные состояния, другие же в подобных ситуациях проявляют свою жизнестойкость, и извлекают из таких ситуаций положительный опыт [5].

В связи с этим всё большую значимость и актуальность в психологической науке имеет термин жизнестойкость.

В теоретическом плане проблема жизнестойкости личности разработана недостаточно. До сих пор отсутствует единое понимание того, что является жизнестойкостью. Это понятие в научной литературе часто заменяется такими терминами как жизнеспособность, житнетворчество, зрелость и т. д., поэтому особого внимания требует уточнение самого понятия.

Термин «hardiness» впервые в психологической науке был введен Сальвадором Мадди, Сьюзен Кобейса. Понятие hardiness в переводе с английского означает «выносливость», «стойкость», «крепость» [8], который Д. А. Леонтьев в отечественной психологии определяет, как «жизнестойкость» [5]. С. Мадди считает, что идея жизнестойкости подразумевает оптимальную реализацию человеком своих психологических возможностей в неблагоприятных жизненных ситуациях: «психологическую живучесть» и «расширенную эффективность» в этих ситуациях.

Д.А. Леонтьев определяет жизнестойкость как характеризующую меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность, не снижая успешность деятельности. По мнению С. Мадди, жизнестойкость представляет собой систему убеждений человека о себе, о мире и об отношениях с ним, которая состоит из 3 компонентов (вовлеченности, контроля, принятия риска) и способствует оценке событий как менее травматических, а также способствует успешному совладанию со стрессом.

Вовлеченность определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Вовлеченность дает человеку чувство причастности и заинтересованности в ситуации. Вовлеченность придаёт силы для реализации задуманных планов, в связи с чем он получает удовольствие от осуществляемой деятельности.

Контроль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет влиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь. Она дает возможность чувствовать себя значимым и достаточно ценным, чтобы полностью включаться в решение жизненных задач, несмотря на наличие стрессогенных факторов и изменений. «Hardy»-аттитюд, условно названный «контролем» (control), мотивирует к поиску путей влияния на результаты стрессогенных изменений, в противовес впаданию в состояние беспомощности и пассивности.

Это понятие во многом сходно с понятием «локус контроля» Роттера. В противоположность чувству испуга от этих изменений, «hardy»-аттитюд, обозначенный как «вызов» (challenge), помогает человеку оставаться открытым окружающей среде и обществу.

Принятие риска рассматривается как убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта. Опыт понимается нами как положительный эффект деятельности, поэтому в большинстве случаев неважно получен он в ходе позитивной или негативной ситуации. Собственно, принятие риска способствует превращению стрессовых обстоятельств из потенциальных катастроф в возможности роста личности.

Вышеупомянутую точку зрения разделяет Р.А. Ахмерова. Она считает, что жизнестойкость включает в себя три компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Вовлеченность – это «убежденность в том, что причастность к происходящему дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Контроль – «убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован». Принятие риска – убежденность человека, которая способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, позитивного или негативного [2].

Феноменологию, которая отражает определенные аспекты личностного потенциала, в зарубежной и отечественной психологии определяли такими понятиями, как воля или внутренняя опора. Но наиболее полно, по убеждению Д.А. Леонтьева, данному понятию соответствует определение «hardiness» – «жизнестойкость» (Александрова Л.А.). И именно жизнестойкость определяет способность человека противостоять стрессам [5].

Л.А. Александрова отмечает, что жизнестойкость представляет собой целостную систему убеждений о себе, об окружающем мире, об отношениях с внешним миром. С. Мадди предлагает системно исследовать жизнестойкость как некоторую диспозицию, которая включает в себя три автономных компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска. Выраженность данных элементов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в ситуации стресса при помощи стойкого совладания со стрессами (т. е. копинг-стратегии).

В аспекте анализа психологического сопровождения личности как фактора жизнестойкости Л.А. Александрова отмечает, что сами компоненты жизнестойкости развиваются в подростковом возрасте, хотя их возможно вполне целенаправленно и эффективно развивать и позднее с помощью специальных тренинговых занятий.

Можно сказать, что психологическое сопровождение личности как фактор жизнестойкости представляется комплексной мерой психического здоровья субъекта, а не артефактом каких-то контролируемых отрицательных тенденций. Понятие жизнестойкости на прикладном уровне часто применяется в контексте проблематики совладания со стрессом, т. е. определенными копинг-стратегиями. Личностное качество жизнестойкости акцентируют аттитюды в поведении человека, которые и мотивируют субъекта преобразовывать стрессогенные события окружающей жизни.

Само отношение субъекта к изменениям, как и его реальные возможности пользоваться имеющимися внутренними ресурсами, помогающими оптимально

руководить ими, детерминируют то, в какой степени личность обладает способностью совладать с трудностями и изменениями, с которыми сталкивается постоянно, и с теми, которые имеют около-экстремальный и экстремальный характер.

Зарубежные исследования, посвященные жизнестойкости, показывают, что основной акцент делается на изучение жизнестойкости личности как на общее психическое здоровье человека. Проблемы преодоления стресса и адаптации в обществе являются основными темами исследователей жизнестойкости.

К. Роджерс утверждает, что личность имеет в основе своей силы, становящаяся основой развития жизнестойкости. Развитый индивид, используя свои способности и возможности, реализует в жизнь свой потенциал, тем самым познает себя и осознаёт сферы своих переживаний.

К. Роджерсом исходя из экзистенциальных воззрений понимает жизнестойкость как органическое доверие, то есть способность опираться в принятии решений на свои собственные чувства и воззрения, эмпирическая свобода, выражающаяся в возможности человека жить нестесненно, с учетом собственных желаний и настроения, без запретов и ограничений, то есть умение жить полной жизнью, осознавая неповторимость каждого момента жизни [12].

Отечественными психологами жизнестойкость личности стала изучаться сравнительно недавно (Д.А. Леонтьев, А.И. Лактионова, Д.М. Сотниченко, Л.А. Александрова и др.). На данный момент в основе своей проблемы жизнестойкости рассматриваются в связке с проблемами преодоления экстремальных жизненных ситуаций, а также в деятельности человека, связанной с постоянным образованием стрессовых ситуаций.

Н.А. Логинова видит жизнестойкость человека как обязательную черту личности, необходимую для совладения с внешними условиями, чтобы стать творцом своей индивидуальной истории. Н.А. Логинова считает, что творчество является источником развития жизнестойкости, позволяющий «индивиду полностью раскрыть свои сущностные силы, подлинные человеческие способности и внести свой оригинальный, индивидуальный вклад в ценности общества, в обогащение духовного мира человека» [7].

Человек применяет свои качества, реализует свой потенциал, не только чтобы достичь личного превосходства, но и процветания окружающих, тем самым уводя человека от эгоцентризма, выражающегося только в поисках личного счастья. Так А.А. Реан рассматривает жизнестойкость личности в социуме [11].

По мнению Л.В. Медведевой жизнестойкость – это способность личности выдерживать влияние на неё стресса. С помощью своей жизнестойкости, человек сохраняет свой внутренний баланс, и действует, невзирая на обстоятельства, ради достижения цели. Жизнестойкость – это ключевая личностная перемена, которая может уничтожать стрессогенные факторы, ради сохранения соматического и душевного здоровья личности, успешности ее деятельности [9].

С.А. Богомаз установил, что жизнестойкость личности действительно связана с его возможностью преодолевать различные стрессы, сохраняя при этом и поддерживая высокий уровень физического и психического здоровья, оптимизм, самоэффективность и удовлетворенность собственной жизнью. Другими словами, жизнестойкость – это очень важный ресурс, которым должна владеть каждая личность, чтобы уметь справляться со стрессами и достигать высшего уровня здоровья, не только физического, но и психического. Благодаря жизнестойкости человек стремится достигнуть вершины своих возможностей [цит. 7].

Согласно мнению П. Тиллиха «hardiness» это своего рода «мужество быть». Он состоит в том, что события в жизни воспринимаются личностью как вызова или испытания персонально самому себе. П. Тиллих рассматривал «hardiness» как особый паттерн установок и навыков, позволяющих превратить негативные изменения в жизни в возможности и положительные перспективы [4].

Психологическая безопасность личности будет проявляться в ее способности сохранять устойчивость к психотравмирующим воздействиям и сопротивляемости деструктивным внутренним и внешним воздействиям. Психологический анализ показывает, что человек, лишённый психологической защищенности не обладает внутренним ресурсом сопротивляемости к негативным воздействиям, и может быть выведен из строя или полностью потерять способность к эффективному функционированию [3].

Исследования Солканы и Сикоры, в области взаимосвязи жизнестойкости и напряжения, вызванной стрессовой ситуацией, показали, что индивид с высоким уровнем жизнестойкости показали незначительные физиологические реакции организма при попадании в стрессовую ситуацию, нежели индивиды с низким уровнем жизнестойкости. Более высокие показатели variability сердечного ритма, выявленные у людей с высоким уровнем самоконтроля, с точки зрения исследователей, указывают на большую выраженность попыток совладания с ситуацией (задействованность копинг-стратегий) [4].

Давно не секрет что стрессовые ситуации оказывают негативное влияние не только на психологическое, но и на физическое здоровье. Ла Грека и другие рассматривал взаимосвязи стресса и выживаемости. Установлено, что длительное воздействие стресса на человека может иметь серьезные патологические следствия для иммунной, сердечно-сосудистой и центральной нервной системы. Взаимосвязь стресса и жизнестойкости пока до конца не осмыслена учеными, но доказано что смягчающее действие на длительное напряжение, оказывает: адаптация детства, индивидуальность, *hardiness* (стойкость) и ожидание стресса, расчленение внутреннего переживания стресса, социальная поддержка и благоприятная окружающая среда [4].

Жизнестойкость интегрирует уверенность в себе в целеустремленность, и мотивирует на осуществление выбора и достижение цели. Следует подчеркнуть, что люди, обладающие высоким уровнем жизнестойкости, обладают эмоциональной устойчивостью, отсутствием тревожности. Высокий уровень жизнестойкости сопровождается высокими значениями по шкалам: психологическое благополучие ($r = 0,485$; $p < 0,01$), цели в жизни ($r = 0,467$; $p < 0,01$), удовлетворенность процессом жизни ($r = 0,502$; $p < 0,01$), результативность жизни ($r = 0,485$; $p < 0,01$), локус-контроля Я ($r = 0,453$; $p < 0,01$), локус-контроля Жизни ($r = 0,494$; $p < 0,01$), что говорит о сформированности смысложизненных ориентаций, благоприятном социальном климате, что является факторами, препятствующими формированию дистресса.

Подводя итог вышесказанному, отметим, что ученые изучают понятие жизнестойкости, учитывая множество разных аспектов. В их понимании жизнестойкость включает в себя способность человека действовать, развивая свои способности, сохраняя равновесие, обогащая психическое состояние и преодолевая всевозможные стрессогенные ситуации. Это означает, что жизнестойкость – это целая система, состоящая из убеждений развиваться, контролировать и управлять ситуациями, имеющие экстремальный характер, чтобы просто накапливать опыт и быть успешным человеком.

На основе результатов теоретического изучения проблемы выявлены показатели, критерии, детерминанты жизнестойкости.

Жизнестойкость может рассматриваться как необходимое средство, которое повышает физическое и психологическое здоровье индивида, а также успешность его адаптации в стрессовых ситуациях.

Подробно изучив и сравнив общие категории, было выдвинуто определение понятию жизнестойкость. Жизнестойкость – это образ взглядов и принципов личности, определяющий способность индивида контролировать управлять и справляться со сложными жизненными ситуациями извлекая из этого положительный опыт.

Таким образом, главной целью жизнестойкости личности является сохранение психологического здоровья и предупреждение возникновения психологических расстройств, что будет способствовать общественному спокойствию, стабильности, повышению производительности труда и экономическому росту общества.

Список литературы

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: сб. научн. трудов. – Вып. 2. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2016. – С. 82–90.
2. Ахмеров Р.А. Жизнестойкость как психобиографическая характеристика // Время пути: исследования и размышления / под ред. Р.А. Ахмерова,

Е.И. Головахи, Е.Г. Злобиной, А.А. Кроника, Д.А. Леонтьева. – Киев: Изд-во Института социологии НАН Украины, 2008. – 288 с.

3. Баева И.А. Психологическая безопасность образовательной среды и риски ее разрушения / И.А. Баева, Е. Лактионова // Народное образование. – 2008. – №9. – С. 272.

4. Гончикова О.Н. Этнопсихологические особенности процесса адаптации студентов к обучению в вузе // Вестник Бурятского государственного университета. – 2008. – №5. – С. 69–73.

5. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.

6. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. – Вып. 1. – М.: Смысл, 2002. – С. 56–65.

7. Логинова Н.А. Развитие личности и её жизненный путь // Принцип развития в психологии: сборник. – М.: Пульсар, 2009. – С. 156–172.

8. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – №6. – С. 17–21.

9. Медведева Л.В. Психологическое содержание жизнестойкости.

10. Реан А.А. Психология подростка. – М., 2004.

11. Сорокоумова Е.А. Исследование жизнестойкости как свойства личности современных подростков // Психологические науки. – 2018. – №3 (12).

12. Хьелл Л. Теории личности (основные положения, исследования и применение) / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер-Пресс, 2008. – 608 с.