Научная статья

УДК 37.015.3
EDN: LEYIYO

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК ОБЪЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Алла Евгеньевна Ким
Социально-психологический институт Кемеровского государственного университета, Кемерово, Россия
ianko.alla@yandex.ru

Аннотация. В статье проведен анализ основных подходов к пониманию феномена жизнестойкости в отечественной и западной психологии. На основании исследования актуальной литературы выделены и описаны смежные понятия. Рассмотрены особенности развития жизнестойкости в разные возрастные периоды, затронут вопрос о влиянии внешних и внутренних факторов на формирование изучаемого феномена. Проведена работа по обобщению материала, касающегося влияния жизнестойкости на успешность, эффективность профессиональной и учебной деятельности. Изучены актуальные исследования, касающиеся корреляции жизнестойкости со здоровьем и уровнем благополучия личности. Выделены основные вопросы для дальнейшего изучения и проведения эмпирического исследования.

Ключевые слова: жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие рисков, формирование, копинг, совладание со стрессом, эффективность, здоровье, благополучие

Для цитирования: Ким А.Е. Жизнестойкость личности как объект психологического исследования // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2024. № 2 (27). С. 116–125. URL: https://vestnik-spvi.ru/2024/06/012.pdf. EDN: LEYIYO.

Original article

HARDINESS AS AN OBJECT OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH

Alla E. Kim
Socio-psychological institute Kemerovo State University, Kemerovo, Russia
ianko.alla@yandex.ru

Abstract. The article analyzes the main approaches to understanding the phenomenon of resilience in domestic and Western psychology. Based on a study of current literature, related concepts are identified and described. The features of the development of resilience in different age periods are considered, and the question of the influence of external and internal factors on the formation of the phenomenon under study is raised. Work has been carried out to summarize the material concerning the influence of resilience on the success and effectiveness of professional and educational activities. Current research concerning the correlation of resilience with health and the level of well-being of an individual has been studied. The main issues for further study and empirical research are highlighted.

Keywords: hardiness, commitment, control, accepting the risks, challenge, coping, coping with stress, effectiveness, health, well-being

For citation: Kim A.E. Hardiness as an object of psychological research. Vestnik Sankt-Peterburgskogo voennogo instituta vojsk nacional'noj gvardii. 2024;2(27): 116–125. (In Russ.). Available from: https://vestnik-spvi.ru/2024/06/012.pdf. EDN: LEYIYO.

© Ким А.Е., 2024

Введение

Интерес к исследованию способов совладания со стрессом, а также к их развитию в процессе обучения и жизнедеятельности человека в современных реалиях становится только больше. Фокусом внимания автора являются вопросы целенаправленного формирования качеств, способствующих адаптивному поведению [3]. Чем шире диапазон условий, с которыми приходится сталкиваться человеку, тем больший репертуар реакций и адаптационных механизмов

необходим. В число личностных характеристик, способствующих успешному приспособлению, входит нервно-психическая устойчивость, самооценка личности, способность выдерживать стресс, а также то, насколько ощущается поддержка социума в контексте опыта социального общения, уровня конфликтности, оценки личностью собственной значимости [5].

Отдельное внимание уделяется исследованию такого качества, как жизнестойкость, в корреляции с ощущением общего благополучия жизни, здоровья человека, способностью справляться со стрессом. Эффективность профессиональной деятельности, успех, связанный с уровнем социального признания, и общее внешнее благополучие уходит на второй план, тогда как ощущение удовлетворенности жизнью, переживание наполненности смыслом обретает для современного человека особенную важность [12].

Развитие личностных установок, включенных в понятие жизнестойкость, может стать основой для формирования позитивного взгляда на жизнь, собственные способности и возможности, что в свою очередь позволяет реализовать заложенный в личности потенциал [4]. Идентификация является одним из способов развития личности, работа с установками является частью психотерапевтической практики в разных модальностях. Сам специалист помогающей профессии сталкивается с рядом трудностей, связанных с эмоциональной нагрузкой, необходимостью быть в контакте со сложными переживаниями клиента. И тогда формирование такой черты, как жизнестойкость, кажется особенно важным, если мы говорим об обучении в рамках вуз. Смена социальных ролей, внешние перемены, необходимость взять ответственность за свою жизнь и самостоятельно принимать решения приводят к смене ценностных ориентаций, что также определяет значимость изучения факторов и механизмов формирования позитивного отношения к профессиональной и учебной деятельности [12].

Целью является обобщение материала, связанного с понятием жизнестойкости, с целью проведения в дальнейшем эмпирического исследования, направленного на формирование данной черты в рамках обучения в вуз.

Жизнестойкость как объект психологического исследования

В начале 80-х годов XX века американские ученые Сьюзен Кабейса и Сальвадоре Мади вводят понятие hardiness. Аналогом в отечественной психологии станет термин «жизнестойкость», предложенный Дмитрием Алексеевичем Леонтьевым в 2000 г. [7].

Сьюзен Кабейса рассматривает жизнестойкость (hardiness), как способ, который помогает человеку лучше справляться со стрессом. В таком случае личность сохраняет внутренний баланс, успешность и эффективность деятельности [18].

Сальвадоре Мади описывает феномен жизнестойкости, как «один из способов преодолеть онтологическую тревогу, связанную с обдумыванием или принятием решения в пользу будущего». Столкнувшись с трудностью, человек может быть способен взять на себя ответственность за совладание с трудной жизненной ситуацией и мобилизовать доступные ему внутренние и внешние ресурсы для ее преодоления. Таким образом, он приобретет новый опыт, способный изменить его самого, развить необходимые качества, сформулировать новые жизнеутверждающие выводы [20].

В случае, когда ситуацию изменить невозможно, жизнестойкость будет проявляться в компенсаторном саморазвитии. Из факторов, входящих в структуру жизнестойкости и являющихся предикторами ее сформированности, автор выделяет: наследственный фактор, психическую напряженность, физическую мобилизацию, здоровье, установки жизнестойкости, жизнестойкое совладание с ситуацией, социальную поддержку, ведение определенного жизнестойкого образа жизни [19].

С. Мадди выделил три относительно автономных компонента жизнестойкости: вовлеченность, контроль и принятие рисков.

Вовлеченность (commitment) проявляет себя как убеждение в том, что включенность в жизненную ситуацию и жизнь в целом дает возможность найти в ней нечто ценное и интересное. Это позволяет получать большее удовольствие и удовлетворение от деятельности и избежать ощущение себя, как отсутствующего в жизни, находящегося «вне» ее. Человек с развитым компонентом вовлеченности более активен, заинтересован, открыт к общению [7].

Контроль (control) проявляется в виде убеждения человека в том, что его конкретные действия имеют смысл, и он может повлиять на течение ситуации, даже если положительный исход не гарантирован. Этот компонент перекликается с понятием «локус контроля». Большая степень выраженности этой характеристики свидетельствует о том, что человек склонен брать на себя ответственность за то, что с ним происходит, в

том числе за свои жизненные выборы. В случае проигрыша, или вспоминая прошлый негативный опыт, такие люди склонны сознательно приуменьшать его значимость, в связи с чем снижается стрессовая реакция организма. Противоположное этому – ощущение беспомощности и неспособности повлиять на свою жизнь [1].

Принятие риска (challenge) определяется как убежденность в полезности любых событий, как позитивных, так и негативных, в качестве возможного опыта и способа получения новых знаний. Опираясь на это убеждение, человек будет готов действовать в неопределенной ситуации и более стойко выдерживать жизненные вызовы, которые, в свою очередь, переживаются, как непростые задачи, и их решение будет способствовать совершенствованию собственных способностей [3, 7].

В отечественной психологии, согласно Д. А. Леонтьеву, жизнестойкость – черта, характеризующаяся мерой преодоления личностью заданных обстоятельств, а в конечном счете мерой преодоления личностью самой себя [4].

О. А. Березкина определяет жизнестойкость как личностное состояние человека, достигаемое им в процессе его упорной деятельности в социальной среде, которая воздействует на него, развивает и обогащает все сферы его психики, позволяя ему выстроить свой «фундамент» жизнестойкости за счет своей энергии, воли и чувств [7].

Устойчивость личности, как по своему звучанию, так и по содержанию, может казаться близким термином. На данный момент нет устоявшегося определения для этого феномена. Обычно психологическую устойчивость рассматривают через призму дихатомической парадигмы «стабильности» –«изменчивости». Тогда устойчивость становится некоторым балансом между неизменными характеристиками личности и способностью быть гибким в условиях внешней среды. С. Мадди, сравнивая два этих понятия, говорит, что психологическая устойчивость является больше бихевиоральным понятием [7].

Если говорить об оптимизме, то он, как и жизнестойкость, способствует более эффективному совладаю со стрессом. Оптимизм подразумевает взгляд на жизнь с позитивной точки зрения, веру в лучший исход ситуации и в лучшее будущее, что может способствовать неверному истолкованию событий, а значит менее адаптивному выбору стратегии поведения. Позитивная переоценка событий, которая более вероятна при оптимизме, оказывается в меньшей степени возможной при жизнестойкости личности [9].

Что касается концепции самоэффективности, впервые предложенной Альбертом Бандурой, то это понятие нередко сравнивают с жизнестойкость, в частности с компонентом контроля. Самоэффективность понимается как вера человека в свою способность справиться с тем или иным видом деятельности, опираясь на свою компетенцию, прошлый опыт, наблюдения за достижениями других людей. Стоит отметить, что жизнестойкость выражается как общая установка человека относительно себя и жизни. Тогда как самоэффективность касается определенного вида деятельности. Таким образом, жизнестойкость кажется более общим понятием [1].

В отечественной психологии понятие жизнестойкость рассматривалось через призму таких феноменов, как «зрелость» личности, «жизнеспособность» [9].

Такие ученые, как К. А. Альбуханова-Славская, Л. И. Анцыферова, Д. А. Леонтьев, А. Г. Асмолов рассматривают психологическую зрелость личности с точки зрения ее субъективных характеристик. На передний план выходит выбор жизненного пути, сознательная организация образа жизни в связи с представлениями о должном. Б. С. Братусь делает акцент на том, видит ли личность разницу между идеальным представлением о мире и реальным положением дел. Таким образом, зрелость – это качество, которое пронизывает всю жизнь человека, вне зависимости от того, в каких условиях она проходит, в том числе касается вопросов целеполагания, формирования «Образа Я», возможности планировать свое будущее. Тогда как жизнестойкость связана со способностью справляться с неблагоприятными, стрессогенными событиями разного масштаба и возможностью их преобразования [10].

Жизнеспособность является малоизученным понятием, а также интегральным качеством, включающим в себя ряд характеристик. Это стремление человека выжить в постоянно меняющейся культурной и социальной среде, воспроизвести потомство, которое окажется жизнеспособным и жизнестойким. В процессе жизни и взаимодействия с обществом реализовать себя, стать индивидуальностью, в наиболее полной мере раскрыть свои способности и задатки. Направить силы на преобразование окружающей среды, делая ее более благоприятной для своей жизни и жизни

следующего поколения [8]. На данный момент есть много вопросов, касающихся того, как оценить жизнеспособность, и что будет означать обратная сторона этого феномена.

Леонтьев Д. А. вводит понятие «жизнетворчество», которое определяет через расширение жизненных отношений перенос фокуса внимания человека во вне при помощи творчества. В некотором роде жизнетворчество задает направление для развития личности человека вовне, проявления большей активности во внешней среде, большей открытости миру в целом, способности запросить и получить поддержку, построения отношений, основанных на любви и дружбе [4].

С. Мадди проводит сравнение феномена чувства связности, описанного Аароном Антоновским и жизнестойкости. Это понятие строится на понимании и принятии, поиске смысла, тогда как жизнестойкость больше раскрывается через процесс активного совладание со стрессом посредством применения копинг-стратегий [21].

Понятие локуса контроля, предложенное Дж. Роттером, определяется как склонность человека детерминировать результаты своей деятельности и жизненные события внешним или внутренними факторам. Некоторые отечественные авторы рассматривают данное понятие как «особую мировоззренческую установку», в чем можно увидеть схожесть с компонентом контроля в структуре жизнестойкости. Л. И. Дементий рассматривает локус контроля и жизнестойкость в качестве копинг-ресурсов личности [9].

Изучая стратегии совладания со стрессом, Лазарус и Фолкман пришли к выводу, что наиболее эффективными являются плановое решение проблемы, принятие ответственности, самоконтроль, поиск социальной поддержки и переоценка. Авторы видят отличие жизнестойкости от копинг-стратегий в том, что последние являются набором привычных действий в стрессовых ситуациях. Тогда как жизнестойкость – это черта личности, которая помогает справляться с жизненными трудностями, что позволяет развиваться как отдельным способностям, так и личности в целом [11].

Таким образом, жизнестойкость является интегральной чертой личности, которая проявляется в том, насколько эффективно человек справляется со стрессом, воспринимает возникающие перед ним задачи, делает выбор в пользу тех или иных способов адаптации. Жизнестойкость связана с реалистичным взглядом на жизнь и проявляется в активной позиции по отношению к миру и другим людям, благодаря наличию жизнеутверждающих аттитюдов. Также определяется через наличие внутреннего баланса, напряжения, не дестабилизирующего, а активирующего силы, направленные на приспособление к меняющимся условиям среды.

Представляют интерес многочисленные исследования, посвященные феномену жизнестойкости, в контексте вопросов здоровья, адаптации и эффективности деятельности.

Ла Грека (La Greca, 1985) рассматривает влияние стресса на организм человека с точки зрения психологии и медицины. На данный момент известно, что стресс может иметь серьезные последствия для сердечно-сосудистой системы, центральной нервной и иммунной системы. Жизнестойкость (hardiness), по его мнению, является одним из факторов, которые могут сгладить влияние стресса. При этом есть определенные копинг-стратегии, которые также могут повлиять на совладение со стрессом, и которые включают активное применение указанных стратегий человеком (что отражает компоненты включенности и контроля по С. Мадди). Сюда входят спорт, отдых, различные способы релаксации, расширение социальных связей, полноценное питание [7, 19].

Исследование влияния жизнестойкости (hardiness) на повседневную жизнь было проведено Солковой и Томанеком (Solcova, Irva, and Tomanek, Pavel, 1994). Было выявлено, что люди с большей степенью выраженности hardiness склонны оценивать себя, как компетентного специалиста, использовать эффективные стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями, испытывали меньший уровень стресса в решении повседневных проблем. Жизнестойкость (hardiness) рассматривается как буфер против стресса [30].

Солкава и Сикора (Solcava, Iva and Sykora, J. 1995) занимались исследованием взаимосвязи между жизнестойкостью (hardiness) и наличием напряжения в стрессовой ситуации, в частности, проводили исследование физиологических реакций в условиях, способствующих появлению тревоги. Испытуемые с более высокими показателями жизнестойкости и низкой тревожностью продемонстрировали большую толерантность к стрессу, что отражалось в менее выраженных физиологических реакциях [29].

Флориан, Микулинчер и Таубман (Florian, Victor; Mikulincer, Mario; Taubman, Orit.1995) изучали, может ли жизнестойкость повлиять

на сохранение психического здоровья в условиях, способных вызвать стрессовую реакцию. Было выявлено то, что высокий уровень hardiness, а именно компонентов включенности и контроля, положительно коррелирует с психическим здоровьем. Оба компонента положительно повлияли на умственное здоровье, снизили оценки угрозы событий, способствовали использованию более адаптивных копингов, в том числе поиск социальной поддержки. При этом особый акцент ученые сделали на оценку событий и копинг-стратегии [16].

Вильямс, Вибе и Смит (Williams, Paula G., Wiebe, Deborah J., and Smith, Timothy W. 1992) также изучали соотнесение копинг-стратегий с жизнестойкостью, где копинг выступает медиатором между hardiness и здоровьем. Фокусировка на решении проблем, ориентация на социальную поддержку в сложных жизненных ситуациях и другие адаптивные копинг-стратегии оказались положительно связаны с жизнестойкостью, в противовес неадаптивным копингам, что аналогичным образом сказывается на здоровье [32].

Олред и Смит (Allred, Kenneth D., and Smith, Timothy W. 1989) в своем исследовании подтвердили гипотезу, что люди с более высоким качеством «харди» (hardy) скорее склонны показать большую стойкость в условиях, связанных со стрессом. Мужчинам предлагалось выполнить задания с высокой и низкой степенью угрозы. Испытуемые, с более выраженным качеством «харди», давали больше позитивных самоотчетов, по сравнению с теми, кто показал меньшие результаты по данному качеству. При этом проводилось измерение физиологических и когнитивных реакций [13].

Шарли и компания исследователей (Sharpley, F., Dua, Jagdish K., Reynolds, Roisin и Acosta, Alisia. 1999г.) выявили, что использование определенных копинг-стратегий, недостаток социальной поддержки, характер типа А (По Фридману и Розенману), низкий уровень когнитивного компонента жизнестойкости положительно коррелируют с низким уровнем физического и психологического здоровья. Была выявлена взаимосвязь между низким уровнем когнитивного компонента жизнестойкости с общим физическим здоровьем и наличием сильного стресса на работе [26].

Родволт и Агустдоттер (Rhodewalt, Frederick, and Agustsdottir, Sjofn.1989) в своем исследовании провели анализ восприятия различных событий и совладания с событиями, происходящими в жизни. Авторами была исследована взаимосвязь между характером типа А и степенью выраженности жизнестойкости. Полученные данные показывают, что события, которые оцениваются испытуемыми как управляемые и неуправляемые, вызывают разную степень дистресса и людей с разной степенью выраженности hardiness. Так, испытуемые с низким уровнем жизнестойкости воспринимали накопленные негативные события более остро и были подвержены негативному влиянию стресса. Тогда как люди с более высоким hardiness более позитивно воспринимают трудности, считая их более желательными и подверженными контролю [24].

Нэги и Никс (Nagy, Stephen, and Nix, Charles L. 1989) изучали взаимосвязь между адаптивными копингами в том, что касается профилактики заболеваний и жизнестойкостью. Было выявлено то, что высокий показатель хардинесс позитивно влияет на поведение человека в отношении его здоровья и позволяет снизить риск развития заболеваний [23].

С. Мадди, совместно с коллегами, пришли к выводу, что жизнестойкость является тем качеством, которое защищает, как бы является буфером, который не дает дистрессу стать разрушительным для организма человека. В своей статье «Жизнестойкость и психическое здоровье», С. Мадди и Кошаба (Khoshaba, D., & Maddi, S. 1999) описывают исследование студентов, по результатам которого приходят к выводу, что жизнестойкость может являться не только детерминирующим общее психическое здоровье, но и его своеобразным маркером [22]. Также авторы исследовали ранний опыт, который мог быть основой для формирования жизнестойкости. При применении регрессивного и корреляционного анализа пришли к выводу о значимой роли семейных стандартов и самовосприятия личности [7].

Ханг (Huang, Cindy. 1995) рассматривает жизнестойкость как индивидуальную и семейную характеристику. Автор включает в компоненты hardiness вызов, контроль, включенность и доверие. Высокая степень выраженности жизнестойкости говорит о способности человека легче справляться со сложными жизненными ситуациями благодаря когнитивной переоценке, и видеть в них вызов, который необходимо преодолеть. Тогда, проблемы и кризисы имеют положительную окраску, несмотря на усилия, которые необходимо применить для их разрешения, а такой человек показывает лучшее физическое и психическое здоровье. Автор предлагает рассматривать жизнестойкость как элемент семейных отношений [17].

Такие авторы, как Лик и Вильямс (Leak, Gary, K., and Williams Dale E., 1989) посвятили свое исследование влиянию жизнестойкости на социальную сферу человека. Вовлеченность, как компонент жизнестойкости, говорит о включенности человека в социальную жизнь, в отношения с другими людьми, и в целом, во взаимодействие с окружающей средой. Было выявлено, что социальный интерес, как стремление быть вовлеченным в деятельность, и чувствовать свою сопричастность с другими, является стимулирующим для развития жизнестойкости в целом, а также к использованию эффективных копинг-стратегий [20].

Вибе с соавторами (Wiebe, Deborah J. 1991) изучали жизнестойкость в контексте толерантности к стрессу. Было показано, что более жизнестойкие испытуемые характеризуются более высокой степенью толерантности к фрустрации, при выполнении заданий демонстрировали более позитивное отношение и эмоции, и давали менее негативную оценку заданиям, в том, что касается безопасности. Также, было обнаружено более выраженное напряжение адаптационных механизмов у мужчин, что показало учащение сердечных ритмов. У женщин подобной реакции выявлено не было [31].

Интересно исследование Сиддика и Хасан (Siddiqa, S. H., и Hasan, Quamar 1998), которые рассмотрели взаимосвязь жизнестойкости с субъективными воспоминаниями о проблемных ситуациях. Те исследуемые, которые показали низкий уровень жизнестойкости, характеризуют негативные жизненные события, как неуправляемые, с которыми невозможно справиться. Тогда как оценка респондентов с высокими показателями оценивают ситуацию, как более контролируемую, и себя, как способных с ней справится, при этом не отрицают само наличие проблемных ситуаций в своей жизни [28].

Шепард и Кашани (Sheppard, James A., Kashani, Javad. H.1991) исследовали взаимосвязь жизнестойкости с полом и стрессом в контексте его влияния на здоровье. Было выявлено отсутствие значимой корреляции между полом и стрессом, когда речь идет о женщинах. У мужчин была обнаружена взаимозависимость симптоматики, физической и психологической от уровня стресса. Чем больше стресс, тем большую выраженность симптоматики мы наблюдаем. Вне зависимости от уровня жизнестойкости, чем выше стресс, тем больше проблем со здоровьем [27].

Эванс и соавторы (Evans, David R., Pellizzari, Joseph R., Culbert, Brenda J., and Metzen, Michelle E. 1993) изучали взаимосвязь между личностными, супружескими и профессиональными факторами и качеством жизни. Они называют жизнестойкость и самооценку характеристиками, определяющими качество жизни, а также задают вопрос о возможности изменения личностных характеристик, навыков и убеждений, который могут оказывать подобное влияние. Само качество hardiness соотносится с ощущением полноты и качеством жизни [15].

Шейер и Карвер (Scheier, Michael F., and Carver, Charles S. 1989) исследовали взаимосвязи диспозиционного оптимизма и здоровья. Авторы считают что жизнестойкость (hardiness) может быть связана с оптимизмом и быть в некотором роде буфером между влиянием стресогенной среды и реакций организма человека. Оптимизм и пессимизм по аналогии с копинг-стратегиями могут воздействовать на физиологические показатели, имунную систему, кардиоваскулярные реакции, таким образом определяя физическое и психологическое здоровье человека [25].

Представляет интерес исследование Кларка и соавторов (Clarke, David E. 1995). Был проведен корреляционный анализ таких характеристик, как локус контроль, жизнестойкость, характер типа А (по Фридману и Розерману), пола и возраста. Исследование было проведено среди студентов. Было выявлено то, что возраст и уровень выраженности такого качества как жизнестойкость в большей мере влияют на уязвимость при стрессовой ситуации. Возраст показал обратную корреляцию с уровнем устойчивости к стрессу, тогда как жизнестойкость обнаруживает прямую взаимосвязь [14].

Как мы видим, большое количество исследований посвящено взаимосвязи жизнестойкости со стрессом, взаимному влиянию хардинесс и копинг-стратегий, соотношению здоровья, психического и физического с адаптационными механизмами, направленными на его сохранение и поддержание []. Уровень проявления влияния установок, связанных с жизнестойкостью, начинаясь с уровня конкретной личности, выходит на семейный, и организационный уровень, затрагивая все сферы общественной жизни. Мы можем говорить не только о здоровье самого человека, но и о здоровье социума в целом, в котором передаются, воспитываются, перенимаются через научение способы справляться с трудностями жизни [6]. Возможность преодолеть заданные рамки восприятия, трансформировать кризисные ситуации и переживания в

возможности для роста и развития раскрывают новые горизонты в вопросах, касающихся как витальности человека, так и раскрытия личного потенциала и реализации жизненных смыслов в условиях неопределенности внешней ситуации [4,10].

Особенно интенсивное развитие жизнестойкости наблюдается в ранние годы жизни. Определяющую роль здесь имеют детско-родительские отношения и стрессовые факторы, с которыми ребенок столкнулся в детском возрасте [7].

С. Мадди, совместно с группой исследователей, разработали и провели тренинг жизнестойкости, результаты которого подтвердили, что данная черта является не врожденной, но успешно формируется уже во взрослом возрасте. Система убеждений, составляющих жизнестойкость может быть скорректирована благодаря комплексному воздействию. Целью такого воздействия может быть достижение более объёмного и глубокого понимания стрессогенных ситуаций и факторов, влияющих на возникновение стрессовых реакций организма; поиск возможных способов и решений той или иной проблемы, а также активное участие в ее разрешении; умение принимать и использовать обратную связь для того, что скорректировать свое поведение и обеспечить формирование более подходящих копингов [7]. За счет этого человек учится лучше понимать себя и то, как он устроен, более глубокого воспринимает себя, свои реакции, мышление и поведение [3].

Таким образом, феномен жизнестойкости становится возможным для изучения и исследования, разработана система, целью которой является формирование данного качества, так и надежные и валидные методы, для его оценки.

Заключение

Жизнестойкость является интегральной чертой личности, при должной ее выраженности способствующей большей адаптации человека к условиям среды. В отечественной и зарубежной психологии предлагались и исследовались схожие понятия, однако феномен жизнестойкости обладает свойствами, определяющими его существование: емкость, универсальность относительно разных сфер жизни человека, опора на реалистичный взгляд, в противовес оптимизму, ориентация на преодоление трудных жизненных ситуаций и стрессовых факторов.

Существуют валидные и надежные способы исследования жизнестойкости, апробированные в России. Жизнестойкость развивается в детском возрасте, где основным предиктором ее формирования являются детско-родительские отношения. Во взрослом возрасте необходимы специальные, комплексные мероприятия для ее формирования.

Совокупность установок, входящих в понятие жизнестойкости способствует более успешной и эффективной профессиональной деятельности, совладанию со стрессом при сохранении внутреннего равновесия.

На данный момент нет исчерпывающей информации и исследований подтверждающих возможность формирования жизнестойкости у специалистов помогающих профессий. Как и нет полных комплексных программ, направленных на формирование исследуемого качества в рамках обучения в ВУЗ. Это не означает, что данная черта не претерпевает развития. Скорее мы говорим о необходимости системного, комплексного и понятного подхода к формированию жизнестойкости будущих специалистов. Таким образом, мы видим необходимость в дальнейшем изучении феномена жизнестойкости, а также разработки доступных и научно обоснованных способов формирования этого качества в условиях ВУЗа.

Список источников

1. Гордеева Т. О. Мотивация достижения: теория, исследования, проблемы / под ред. Д. А. Леонтьева // Современная психология мотивации. М. : «Смысл», 2002. С. 74–76; 77–78.

2. Климов А. А. Характеристика взаимосвязи структуры ценностных ориентаций и жизнестойкости у студентов // Молодежь и наука: реальность и будущее: в 6 т. Т. 3 / В. А. Кузьмищев, О. А. Мазур, Т. Н. Рябченко. Невинномысск: НИЭУП, 2010. С. 265–266.

3. Леонтьев Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Учёные записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. М., 2002. Т. 1. С. 56–65.

4. Леонтьев Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. М. : Смысл, 2006. С. 15–17.

5. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 16–24.

6. Никитина Е.В. Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования // Academy. 2017. № 4 (19). С. 100–103.

7. Овчарова Р. В. Методология исследования жизнестойкости личности // Вестник Курганского государственного университета. 2019. № 2 (53). С. 59–65.

8. Рыльская Е.А. Жизнеспособность человека: понятие и концептуальные основы исследования // Сибирский психологический журнал. 2009. № 31. С. 6–12.

9. Савина Ю. В. Локус контроля в понимании современной психологии / Ю. В. Савина, Е. В. Щетинина // Молодой ученый. 2022. № 42 (437). С. 219–223.

10. Сухобская Г. С. Понятие «зрелость социально-психологического развития человека» в контексте андрагогики // Новые знания. 2002. № 4. С. 17–20.

11. Човдырова Г. С. Копинг стратегии личности при адаптации к стрессу / Г. С. Човдырова, О. А. Пяткина // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2021. Т. 26. № 1(84). С. 41–47.

12. Яницкий М. С. Ценностные ориентации личности как динамическая система. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2000. 203 с.

13. Allred, Kenneth D., and Smith, Timothy W. (1989). The Hardy Personality: Cognitive and physiological responses to evaluative threat. Journal of Personality & Social Psychology, Feb, v 56 (n 2): 257–266.

14. Clarke David E. (1995). Vulnerability to stress as a function of age, sex, locus of control, Hardiness and Type A personality. Social Behavior and Personality, 1995, v 23 (n 3): 285–286.

15. Evans, David R., Pellizzari, Joseph R., Culbert, Brenda J., and Metzen, Michelle E. (1993). Personality, marital, and occupational factors associated with quality of life. Journal of Clinical Psychology, Jul, v 49 (n 4): 477–485.

16. Florian, Victor; Mikulincer, Mario; Taubman, Orit. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. Journal of Personality and Social Psychology. 1995 Apr. 68 (4): p. 687–695.

17. Huang, Cindy. (1995). Hardiness and stress: A critical review. Maternal-Child Nursing Journal, Jul-Sep, v 23 (n 3): 82–89.

18. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and Health: A Prospective Study // Journal of Personality and Social Psychology. 1982. Vol. 42. № 1. P. 168–177. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168.

19. LaGreca (1985). The Psychosocial factors in surviving stress. Special Issue: Survivorship: The other side of death and dying. Death studies, v 9 (1): 23–36

20. Leak, Gary, K., and Williams Dale E. (1989). Relationship between social interest, alienation, and psychological hardiness. Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory Research and Practice, Sept, v 45 (n 3): 369–375.

21. Maddi S. R. Hardiness as a pathway to resilience under stress // The Routledge international handbook of psychosocial resilience. Routledge, 2016. P. 104–110.

22. Maddi S. R. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context. Military Psychology. 2007. P. 61–70.

23. Nagy, Stephen, and Nix, Charles L. (1989). Relations between preventive health behavior and hardiness. Psychological Reports, 1989. Aug, v 65 (n 1): 339–345.

24. Rhodewalt, Frederick, and Agustsdottir, Sjofn. (1989). On the relationship of hardiness to the Type A behavior pattern: Perception of life events versus coping with life events. Journal of Research in Personality, 1989 Jun, v 18 (n 2): 211–223.

25. Scheier, Michael F., and Carver, Charles S. (1989). Dispositional optimism and physical well being: The influence of generalized outcome expectancies on health. Special Issue: Personality and Physical Health. Journal of Personality, Jun, v55 (n2): 169–210.

26. Sharpley J, Christopher F., Dua, Jagdish K., Reynolds, Roisin and Acosta, Alicia. (1999). The direct and relative efficacy of cognitive hardiness, a behavior pattern, coping behavior and social support as predictors of stress and ill-health. Scandinavian Journal of Behavior Therapy, 1999 (1):15–29.

27. Sheppard, James A., Kashani, Javad. H. (1991). The Relationship of Hardiness, Gender, and Stress to Health Outcomes in Adolescents. Journal of Personality, Dec, v 59 (n 4) 747–768.

28. Siddiqa, S. H., and Hasan, Quamar (1998). Recall of past experiences and their self-evaluated impact on hardiness-related characteristics. Journal of Personality & Clinical Studies, Mar-Sep. 14 (1–2): 89–93.

29. Solcava, Iva, and Sykora, J. (1995). Relation between psychological Hardiness and Physiological Response. Homeostasis in Health & Disease, Feb, v 36 (n 1): 30–34.

30. Solcova, Irva, and Tomanek, Pavel. (1994). Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness. Studia Psychologica, 1994, v 36 (n 5): 390–392.

31. Wiebe, Deborah J. (1991). Hardiness and stress moderation: A test of proposed mechanisms. Journal of Personality and Social Psychology, 1991 Jan, v 60 (n 1): 89–99.

32. Williams, Paula G., Wiebe, Deborah J., and Smith, Timothy W. (1992). Coping processes as mediators of the relationship between Hardiness and health. Journal of Behavioral Medicine, Jun, v 15 (n 3): 237–255.

References

1. Gordeeva T. O. Motivaciya dostizheniya: teoriya, issledovaniya, problemy / pod red. D. A. Leont'eva // Sovremennaya psihologiya motivacii. M. : «Smysl», 2002. C. 74–76; 77–78. (In Russ).

2. Klimov A. A. Harakteristika vzaimosvyazi struktury cennostnyh orientaciĭ i zhiznestoĭkosti u studentov // Molodezh' i nauka: real'nost' i budushchee: v 6 t. T. 3 / V. A. Kuz'mishchev, O. A. Mazur, T. N. Ryabchenko. Nevinnomyssk: NIEUP, 2010. C. 265–266. (In Russ).

3. Leont'ev D. A. Lichnostnoe v lichnosti: lichnostnyj potencial kak osnova samodeterminacii // Ucheënye zapiski kafedry obshchej psihologii MGU im. M. V. Lomonosova. M., 2002. T. 1. C. 56–65. (In Russ).

4. Leont'ev D. A. Test zhiznestojkosti / D. A. Leont'ev, E. I. Rasskazova. M. : Smysl, 2006. S. 15–17. (In Russ).

5. Maklakov A. G. Lichnostnyj adaptacionnyj potencial: ego mobilizaciya i prognozirovanie v ekstremal'nyh usloviyah // Psihologicheskij zhurnal. 2001. T. 22;1: 16–24. (In Russ).

6. Nikitina E.V. Fenomen zhiznestojkosti: koncepciya, sovremennye vzglyady i issledovaniya // Academy. 2017;4 (19): 100–103. (In Russ).

7. Ovcharova R. V. Metodologiya issledovaniya zhiznestojkosti lichnosti // Vestnik Kurganskogo gosudarstvennogo universiteta. 2019;2 (53): 59–65. (In Russ).

8. Ryl'skaya E.A. Zhiznesposobnost' cheloveka: ponyatie i konceptual'nye osnovy issledovaniya // Sibirskij psihologicheskij zhurnal. 2009;31: 6–12. (In Russ).

9. Savina Yu. V. Lokus kontrolya v ponimanii sovremennoj psihologii / Yu. V. Savina, E. V. Shchetinina // Molodoj uchenyj. 2022; 42 (437): 219–223. (In Russ).

10. Suhobskaya G. S. Ponyatie «zrelost' social'no-psihologicheskogo razvitiya cheloveka» v kontekste andragogiki // Novye znaniya. 2002;4: 17–20. (In Russ).

11. Chovdyrova G. S. Koping strategii lichnosti pri adaptacii k stressu / G. S. Chovdyrova, O. A. Pyatkina // Psihopedagogika v pravoohranitel'nyh organah. 2021. T.26;1(84): 41–47. (In Russ).

12. Yanickiĭ M. S. Cennostnye orientacii lichnosti kak dinamicheskaya sistema. Kemerovo: Kuzbassvuzizdat, 2000. 203 s. (In Russ).

13. Allred, Kenneth D., and Smith, Timothy W. (1989). The Hardy Personality: Cognitive and physiological responses to evaluative threat. Journal of Personality & Social Psychology, Feb, v 56 (n 2): 257–266.

14. Clarke David E. (1995). Vulnerability to stress as a function of age, sex, locus of control, Hardiness and Type A personality. Social Behavior and Personality, 1995, v 23 (n 3): 285–286.

15. Evans, David R., Pellizzari, Joseph R., Culbert, Brenda J., and Metzen, Michelle E. (1993). Personality, marital, and occupational factors associated with quality of life. Journal of Clinical Psychology, Jul, v 49 (n 4): 477–485.

16. Florian, Victor; Mikulincer, Mario; Taubman, Orit. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. Journal of Personality and Social Psychology. 1995 Apr. 68 (4): p. 687–695.

17. Huang, Cindy. (1995). Hardiness and stress: A critical review. Maternal-Child Nursing Journal, Jul-Sep, v 23 (n 3): 82–89.

18. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and Health: A Prospective Study // Journal of Personality and Social Psychology. 1982. Vol. 42. № 1. P. 168–177. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168.

19. LaGreca (1985). The Psychosocial factors in surviving stress. Special Issue: Survivorship: The other side of death and dying. Death studies, v 9 (1): 23–36

20. Leak, Gary, K., and Williams Dale E. (1989). Relationship between social interest, alienation, and psychological hardiness. Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory Research and Practice, Sept, v 45 (n 3): 369–375.

21. Maddi S. R. Hardiness as a pathway to resilience under stress // The Routledge international handbook of psychosocial resilience. Routledge, 2016. P. 104–110.

22. Maddi S. R. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context. Military Psychology. 2007. P. 61–70.

23. Nagy, Stephen, and Nix, Charles L. (1989). Relations between preventive health behavior and hardiness. Psychological Reports, 1989. Aug, v 65 (n 1): 339–345.

24. Rhodewalt, Frederick, and Agustsdottir, Sjofn. (1989). On the relationship of hardiness to the Type A behavior pattern: Perception of life events versus coping with life events. Journal of Research in Personality, 1989 Jun, v 18 (n 2): 211–223.

25. Scheier, Michael F., and Carver, Charles S. (1989). Dispositional optimism and physical well being: The influence of generalized outcome expectancies on health. Special Issue: Personality and Physical Health. Journal of Personality, Jun, v55 (n2): 169–210.

26. Sharpley J, Christopher F., Dua, Jagdish K., Reynolds, Roisin and Acosta, Alicia. (1999). The direct and relative efficacy of cognitive hardiness, a behavior pattern, coping behavior and social support as predictors of stress and ill-health. Scandinavian Journal of Behavior Therapy, 1999 (1):15–29.

27. Sheppard, James A., Kashani, Javad. H. (1991). The Relationship of Hardiness, Gender, and Stress to Health Outcomes in Adolescents. Journal of Personality, Dec, v 59 (n 4) 747–768.

28. Siddiqa, S. H., and Hasan, Quamar (1998). Recall of past experiences and their self-evaluated impact on hardiness-related characteristics. Journal of Personality & Clinical Studies, Mar-Sep. 14 (1–2): 89–93.

29. Solcava, Iva, and Sykora, J. (1995). Relation between psychological Hardiness and Physiological Response. Homeostasis in Health & Disease, Feb, v 36 (n 1): 30–34.

30. Solcova, Irva, and Tomanek, Pavel. (1994). Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness. Studia Psychologica, 1994, v 36 (n 5): 390–392.

31. Wiebe, Deborah J. (1991). Hardiness and stress moderation: A test of proposed mechanisms. Journal of Personality and Social Psychology, 1991 Jan, v 60 (n 1): 89–99.

32. Williams, Paula G., Wiebe, Deborah J., and Smith, Timothy W. (1992). Coping processes as mediators of the relationship between Hardiness and health. Journal of Behavioral Medicine, Jun, v 15 (n 3): 237–255.

Статья поступила в редакцию 21.02.2024;
одобрена после рецензирования 15.03.2024;
принята к публикации 20.06.2024.

The article was submitted 21.02.2024;
approved after reviewing 15.03.2024;
accepted for publication 20.06.2024.