

## **ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТНЫХ КОНСТРУКТОВ**

**Шляхтин И.В., Биктимиров С.Л.**

**научный руководитель канд. психол. наук, доцент Артюхова Т.Ю.**

*Лесосибирский педагогический институт –  
филиал Сибирского федерального университета*

Растущая быстрыми темпами дифференциация населения, безработица, появление беженцев, вынужденных переселенцев, неблагоприятная экологическая обстановка и сложная демографическая ситуация – это реалии сегодняшнего дня. Экономические, политические, демографические процессы, происходящие в России, коренным образом изменили социальную сферу жизни общества.

Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного человека, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. Это приводит к общему снижению чувства безопасности и защищенности современного человека. Ситуация угрозы жизни в современном мире все больше становится привычным атрибутом так называемой мирной жизни.

Проблема поведения человека в жизненных ситуациях в последнее время очень актуальна, что объясняется информационной насыщенностью и ускорением ритма жизни современного человека. Возникло новое общество, которое предъявляет к человеку новые требования. Ответственность за свою жизнь, за ее успешность ложится на самого человека. Чтобы приспособиться, адаптироваться к такому напряжению, успешно реализовывать себя человеку необходимо вырабатывать навыки решения проблем, приобрести такое качество, свойство личности, которое позволило бы эффективно самореализовываться.

Феномен жизнестойкости (*hardiness*) – понятие, которое предложил американский психолог С. Мадди, и которое понимается им как паттерн структуры установок и навыков, позволяющий превратить изменения в окружающей действительности в возможности человека. В отечественной психологии проблема жизненных ситуаций и особо трудных и экстремальных жизненных ситуаций разрабатывается многими авторами, опирающимися на такие понятия, как копинг-стратегии, стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями, посттравматическое стрессовое расстройство, такими как рассматривали такие ученые Ф.Е. Василюк, С.И. Ерина, В.В. Козлов, Ц.П. Короленко, Ш. Магомед-Эминов, К.М. Муздыбаев, В. Лебедев, Н.Н. Пуховский, М.М. Решетников, Н.В. Тарабрина и др. Данная проблематика по большей части рассматривается в направлении профилактики психических нарушений, возникающих в результате воздействия экстремальных факторов. Другими словами, трансординарное существование, по словам М. Магомед-Эминова, все больше вторгается в ординарное существование, наделяя его чертами аномальности, катастрофичности.

Угроза небытия становится неспецифической характеристикой не только экзистенциальной ситуации, но и обыденной жизненной ситуации и определяет существование человека. Тем более эта проблема актуальна для людей молодого и раннего взрослого возраста, для которых проблемы активности в профессиональном становлении и социальной адаптации наиболее значимы. В современной отечественной психологии предпринимаются попытки целостного осмысления личностных характеристик, ответственных за успешную адаптацию и совладания с жизненными трудностями.

Это и психологическое наполнение введенного Л.Н. Гумилевым понятия пассионарности представителями Санкт-Петербургской психологической школы, и понятие о личностном адаптационном потенциале, определяющем устойчивость человека к экстремальным факторам, предложенное А.Г. Маклаковым, и понятие о личностном потенциале, разрабатываемое Д.А. Леонтьевым на основе синтеза философских идей М.К. Мамардашвили, П. Тиллиха, Э. Фромма и В. Франкла.

Понятие жизнестойкости, введенное С. Кобейса и С. Мадди, находится на пересечении теоретических воззрений экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса и совладания с ним.

Прикладной аспект жизнестойкости обусловлен той ролью, которую эта личностная переменная играет в успешном противостоянии личности стрессовым ситуациям, прежде всего в профессиональной деятельности. Поданным исследований, жизнестойкость оказывается ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов (в том числе хронических) на соматическое и душевное здоровье, а также на успешность деятельности.

В теоретическом отношении понятие жизнестойкости вписывается в систему понятий экзистенциальной теории личности, выступая операционализацией введенного экзистенциальным философом П. Тиллихом понятия «отвага быть». Эта экзистенциальная отвага предполагает готовность «действовать вопреки» – вопреки онтологической тревоге, тревоге потери смысла, вопреки ощущению «заброшенности» (М. Хайдеггер). Именно жизнестойкость позволяет человеку выносить неустрашимую тревогу, сопровождающую выбор будущего (неизвестности), а не прошлого (неизменности) в ситуации экзистенциальной дилеммы.

Концепция жизнестойкости, таким образом, позволяет соотнести исследования в области психологии стресса с экзистенциальными представлениями об онтологической тревоге и способах совладания с ней, предлагая практически эффективный, основанный на экзистенциальных воззрениях ответ на одну из наиболее актуальных проблем конца XX века.

Анализ зарубежных экспериментальных исследований, посвященных изучению жизнестойкости, показывает, что большая часть работ носит односторонний характер, поскольку в них основное внимание уделяется изучению жизнестойкости как общей меры психического здоровья человека.

Большое количество исследователей рассматривает «hardiness» в связи с проблемами преодоления стресса, адаптации-дезадаптации в обществе, физическим, психическим и социальным здоровьем.

В связи с тем, что не разработаны методы диагностики жизнестойкости, адекватные нашей культуре, необходимо расширить понимание феномена жизнестойкости, в том числе за счет введения понятия (определения) связи жизнестойкости со свойствами личности, смысложизненными ориентациями, самоотношением, уровнем субъективного контроля и др.

В отечественной психологии разработка этой проблематики связана с исследованиями совладания со сложными ситуациями (Либин А.В., Либина Е.В.), смысла жизни и акме (Чудновский В.Э.), с проблемой жизнестворчества (Леонтьев Д.А.), личностно-ситуационного взаимодействия (Коржова Е.Ю.), самореализации личности (Коростылева Л.А.), саморегуляции активности личности (Осницкий А.К., Моросанова В.И.).

Жизнестойкость, являясь паттерном установок личности, которые подвластны самому человеку, и которые подвержены изменению и переосмыслению, положительно связана со смысложизненными ориентациями.

Аттитюд жизнестойкости «включенность», дающий возможность человеку чувствовать себя значимым и достаточно ценным для решения жизненных задач, определяет положительную связь жизнестойкости с самоотношением.

Жизнестойкость положительно связана со стилевыми характеристиками личности, направленными на совладание со стрессовой ситуацией, на осуществление цели, а также с такими индивидуально-типологическими особенностями личности, которые предполагают ее активность: экстраверсией, спонтанностью. Отрицательно жизнестойкость связана с индивидуально-типологическими особенностями, являющимися показателями «слабой» (гипотимной) конституциональной структуры: сензитивностью, тревожностью.

Она более характерна для социально зрелой личности, как социально-психологическое явление ярче проявляется во взрослом возрасте и у лиц с более высоким социальным статусом.

Имеются различия в проявлениях жизнестойкости и ее связях у мужчин и женщин.

Таким образом, проанализировав литературу, связанную с понятием жизнестойкость, можно сделать следующие выводы.

Жизнестойкость – есть совокупность структуры установок и навыков, позволяющий превратить изменения в окружающей действительности в возможности человека; жизнестойкость можно рассматривать как необходимый ресурс, который может способствовать повышению физического и психического здоровья, успешной адаптации в стрессовых ситуациях, связанной с самореализацией и самоутверждением личности.

Жизнестойкость вписывается в структуру личностного конструкта – оценочной системы, которая используется индивидом для классификации различных объектов его жизненного пространства. Личностный конструкт означает пространство, которые человек «сам создает, а затем пытается подогнать их по тем реалиям, из которых состоит этот мир». Конструкты используются для прогнозирования повторяющихся событий. Конструкт задает фактическую программу такого поведения.

Личностные конструкты определяют самосознание человека. Личностный конструкт – это идея или мысль, которую человек использует, чтобы осознать или истолковать, объяснить или предсказать свой опыт в терминах схожести и контраста. Личность представляет организованную систему более или менее важных конструктов, составляющей частью которых является жизнестойкость.

#### Список литературы

1. Абульханова К.А. Принцип субъекта в отечественной психологии // Психология: журнал Высшей школы экономики. – 2005. – Т. 4. – № 2. – С. 3-21.
2. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии. Экзистенциальная и гуманистическая психология. URL: <http://institut.smysl.ru/article/alekseeva.php>.
3. Климов А.А. Взаимосвязь жизнестойкости и личностных ценностей студентов вуза // Молодые исследователи – регионам: материалы всероссийской научной конференции: в 2 т. Том № 2. – Вологда: ВоГТУ, 2011. – С. 262-264.
4. Личностный потенциал: структура и диагностика/ Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. 680 с.
5. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. Психологический журнал. – 2001. – Т.22. – №1. – С. 16-24.