

## **ФЕНОМЕН ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ**

**Кабанченко Екатерина Александровна**

магистрант, Алтайский государственный педагогический университет, Россия, г. Барнаул

### **The phenomenon of hardiness in native research**

***Ekaterina Kabanchenko***

*Graduate student Altai State Pedagogical University, Russia, Barnaul*

**Аннотация.** В статье автор различные подходы к определению феномена жизнестойкости в отечественных исследованиях, раскрывает сущность, критерии, показатели данного феномена.

**Abstract.** In the article the author discusses different approaches to the determination of the phenomenon of hardiness in native research, reveals the essence, criteria, indicators of this phenomenon.

**Ключевые слова:** жизнестойкость; компоненты жизнестойкости; показатели жизнестойкости.

**Keywords:** hardiness; components of hardiness; indices of hardiness.

Для психологической науки проблема жизнестойкости является новой, недостаточно изученной. На сегодняшний день еще нет единства в определении того, что представляет собой феномен жизнестойкости.

В научной литературе поднимаются различные аспекты данного явления (установки и компоненты, базовые ценности как основа этого явления, связь жизнестойкости со способностью принимать трудности жизни), уделяется внимание особенностям выраженности жизнестойкости у разных возрастов, разрабатываются способы формирования и развития жизнестойкости.

В философии феномен жизнестойкости рассматривается как непрерывный процесс самосовершенствования личности, позволяющий справиться с критическими моментами жизни.

Среди отечественных психологов, которые занимаются исследованием феномена жизнестойкости, можно выделить таких ученых, как: Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова, Т.В. Наливайко, Г.В. Ванакова, М.В. Логинова, Н.М. Волобуева, С.А. Богомаз, Е.Ю. Мандрикова, В.Р. Петросянц, Е.В. Шварева, Р.И. Сцетишин и др.

Зарубежный психолог С. Мадди стал создателем теории такого личностного качества, как «hardiness». Этот термин, в переводе с английского имеет значение «крепость, выносливость», Д.А. Леонтьев этот феномен определил, как «жизнестойкость» [4].

Опираясь на субъектно-деятельностную концепцию С.Л. Рубинштейна, можно определить, что феномен жизнестойкости в отечественной психологии рассматривается через мобилизацию внутренних сил, стремление человека выйти за собственные пределы для реализации своей сущности, для изменения себя и окружающей действительности [7].

Г.В. Ванакова определила данное понятие как «интегративное свойство личности, позволяющее преодолевать трудности и препятствия при достижении цели, в трудных жизненных ситуациях характеризующегося высокой степенью рефлексии, оптимальной саморегуляцией и готовностью к самоопределению» [3, с. 93].

Г.В. Ванакова определяет эмоциональное благополучие, самоанализ (рефлексию), саморегуляцию, самоопределение, - как критерии жизнестойкости.

Самочувствие, психологический климат, самооценку, самоуважение, самосознание, смысл и ценности, постановку цели, волю, стрессоустойчивость, уровень тревожности, стойкость, оптимизм, умение делать выбор, умение принимать решения, умение достигать результата, умение прогнозировать будущее, - это показатели жизнестойкости.

К индикаторам Г.В. Ванакова отнесла радость, счастье, любовь, адекватность, уровень притязаний, осознание своей жизнестойкости, смысл в жизни и созидание, умение ставить цель, достаточный высокий уровень воли и стрессоустойчивости, низкий и средний уровень тревожности, оптимизм, независимость, точность и обоснованность выбора, принятого решения, достигнутого результата.

Л.А. Александрова говорит о том, что жизнестойкость – это интегральная способность, являющаяся основанием адаптации личности. Л.А. Александрова делит компоненты жизнестойкости на 2 блока:

- 1) Блок общих способностей. Сюда относятся базовые личностные установки, ответственность, самосознание, интеллект и смысл, как вектор, организующий активность человека;
- 2) Блок специальных способностей. Здесь находятся навыки преодоления различных типов ситуаций и проблем, навыки взаимодействия с людьми, навыки саморегуляции [1].

Р.И. Стецишин говорит о том, что жизнестойкость – это прежде всего личностно-психический ресурс, его формирование происходит в процессе персонификации и профессиогенеза личности, таким образом, у человека вырабатывается способность противостоять профессионально-личностной дезадаптации.

Такой человек способен конкретизировать и реализовывать свой план действий, уметь контролировать себя, для него характерна направленность на задачу [8].

Жизнестойкость как наиболее общую и интегральную характеристику личности рассматривает Т.В. Наливайко.

По мнению психолога, это своеобразный паттерн смысло-жизненных ориентаций, самоотношения, стилевых характеристик поведения, этот паттерн опирается на природные свойства личности, но в значительной мере имеет социальный характер.

Жизнестойкости в понимании Т.В. Наливайко рассматривается в контексте психологического компонента (личностно-значимые смыслы, самоотношение), деятельностный компонент (способность к реализации) и природные свойства, а также через особое сочетание установок и навыков, оптимизм, удовлетворенность и самоэффективность [6].

Таким образом, можно сделать вывод, что отечественные психологи рассматривают

содержательную сторону феномена жизнестойкости. Это интеграция позиций, выработка ценностей, осознание интересов, прояснение отношений и практическая сторона жизнестойкости, то есть способ действия, умения, навыки, развитие ресурсов [9].

### **Список литературы:**

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии [Электронный ресурс]. Сибирская психология сегодня: сб. научн. трудов. – Электрон. журн. – Кемерово, 2003. – Вып.2. – С. 82-90. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/840/67840/41208?page=9>, свободный. – Загл. с экрана (Дата обращения: 18.02.2016).
2. Александрова Л.А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей. Психология способностей: современное состояние и перспективы исследований: материалы науч. конф. / под ред. А.Л. Журавлева, М.А. Холодной. – Москва, 2005. – С. 16-21.
3. Ванакова Г.В. Психологическая поддержка развития жизнестойкости студентов: дис. ...д-ра. психол. наук. – Биробиджан, 2014. – 462 с.
4. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – Москва: Смысл, 2006. – 63 с.
5. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения. Психологический журнал, 2005. – Т. 26. – № 6. – С. 85-112.
6. Наливайко Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дис. ... канд. психол. наук. – Челябинск, 2006 – 175 с.
7. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир. – Санкт-Петербург: Питер, 2003. – С. 508.
8. Стецишин Р.И. Направленность личности и жизнестойкость: психологическое исследование. Вестник Адыгейского государственного университета. – 2008. – № 7. – С. 35-47.
9. Фомина А.Н. Жизнестойкость личности. – Москва: Прометей, 2012. – 152 с.