

ФЕНОМЕН ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ: КОНЦЕПЦИЯ, СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ И ИССЛЕДОВАНИЯ

Никитина Е.В.

*Никитина Елена Владимировна – магистрант,
направление: социальная психология развития,
кафедра психологии,*

Новгородский государственный университет им. Ярослава Мудрого, г. Великий Новгород

Аннотация: в статье анализируются основные подходы к пониманию феномена жизнестойкости в отечественной и западной психологии, обобщаются основные направления исследований феномена.

Ключевые слова: жизнестойкость, стресс, структурные компоненты жизнестойкости, копинг-стратегии, жизнестойкость подростков.

Понятие жизнестойкости как психологический феномен начали рассматривать сравнительно недавно.

В начале 80-ых годов 20-го века термин «hardiness» вводится в понятийный аппарат психологической науки американскими психологами Сьюзен Кобейса и Сальватором Мадди. В отечественной психологии в 2000 году Дмитрий Алексеевич Леонтьев предложил обозначать это понятие на русском языке как жизнестойкость.

До сих пор в психологической науке нет единого видения сущности этого понятия, поскольку значение его схоже с различными терминами, в разное время вводимыми в понятийный аппарат психологической науки и философии: «жизнеспособность» (Б.Г. Ананьев), «мужество творить» (Р. Мэй), «укорененность в бытии» (М. Хайдеггер), «трансценденция» (С.Л. Рубинштейн), «зрелость» (Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн, Г. Олпорт).

Изначально Сьюзен Кобейс и Сальватором Мадди рассматривали новый феномен с точки зрения теоретических положений экзистенциальной психологии и психологии стресса, используя также философскую концепцию о мужестве быть немецкого философа-экзистенциалиста Пауля Тиллиха.

С. Мадди не только начинает оперировать новым понятием, но и разрабатывает модель жизнестойкости. В рамках этой модели жизнестойкость рассматривается как «те убеждения человека, которые позволяют ему оставаться активным и препятствуют негативным последствиям стресса» [6, с.178]. Анализируя жизнестойкость как систему убеждений человека, С. Мадди предложил четкий конструкт жизнестойкости, состоящий из трех компонентов:

Первый компонент – вовлеченность – это убежденность человека, в том, что вовлеченность в реальную действительность дает ему возможность найти в ней интересное и важное для себя.

Второй компонент – контроль – это убеждение человека в том, что на результат того, что происходит в реальности, может повлиять только борьба как выбор собственной стратегии деятельности в конкретной ситуации.

Третий компонент - принятие риска – это убежденность человека в том, что всё, что с ним происходит, необходимо для его развития, поскольку дает ему опыт как положительный, так и отрицательный. «Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности» [6, с. 179].

Таким образом, не только концептуальным, но и практически значимым является постулат С. Мадди о том, что в основе жизнестойкости лежит не отрицание стресса как моделирование нереальной ситуации, а умение признать реальность стрессовой ситуации и мужество как стремление превратить эту ситуацию в преимущество для себя. «Если изменить саму ситуацию нельзя..., жизнестойкое совладание принимает форму компенсаторного саморазвития, по сути гиперкомпенсации» [6, с. 179].

В свою модель жизнестойкости С. Мадди включает не только конструкт компонентов, но и пять основных механизмов, которые позволяют жизнестойкости оказывать своеобразное буферное влияние на развитие заболеваний и снижение общей эффективности деятельности:

- Жизнестойкие убеждения - оценка жизненных изменений как менее стрессовых на основе вовлеченности, контроля и принятия риска;
- Создание мотивации к трансформационному совладанию, которое подразумевает открытость всему новому, готовность человека активно действовать в стрессовой ситуации (использование человеком жизнестойких копинг-стратегий);
- Усиление иммунной реакции через психическую и физическую мобилизацию;
- Усиление ответственности и заботы о собственном здоровье (жизнестойкие практики здоровья);
- Поиск эффективной социальной поддержки, которая будет способствовать трансформационному совладанию, через развитие навыков общения.

Практическое значение модели Мадди заключается в том, что автор рассматривает жизнестойкость не просто как психологический феномен, а как важный внутренний ресурс (установку), который человек может осмыслить и изменить с целью поддержания своего физического, психического и социального здоровья. Другими словами, жизнестойкость в концепции Мадди - это то, что придает человеческой жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах.

В дальнейшем зарубежными психологами проводились различные исследования, которые позволили не только расширить зону понимания самого феномена жизнестойкости, но и уточнить механизм его действия и формирования в структуре личности человека.

В работе Л.А. Александровой «К концепции жизнестойкости в психологии» дано подробное описание исследований феномена «hardiness» (жизнестойкости), большинство из которых рассматривают его «в связи с проблемами преодоления стресса, адаптации-дезадаптации в обществе, физическим, психическим и социальным здоровьем» [1, с. 82].

Так, в рамках концепции стресса Ла Грека (1985) изучал психологические факторы совладания со стрессом, а Солкана и Сикора (1995) провели исследование отношений между «hardiness» и напряжением в условиях, индуцирующих тревогу.

Особый интерес у западных исследователей вызывала проблема влияния феномена жизнестойкости на психическое и физическое здоровье человека. В 1999 году Шарли и соавторы изучали условия влияния деятельности с высоким уровнем напряженности на психологическое и физическое здоровье. Их исследования «показали, что высокая напряженность деятельности, выраженность черт характера типа А, низкий уровень социальной поддержки, неэффективные копинг-стратегии, и низкий уровень когнитивного компонента hardiness у человека являются показателями, на основе которых можно прогнозировать более низкий уровень физического и психологического здоровья» [1, с. 84].

Исследование Виктора Флориана, Марио Микулинчера и Орита Таубмана (1995) конструкторов жизнестойкости позволило конкретизировать роль каждого. Так, включенность повышает уровень умственного здоровья, уменьшает оценку угрозы и использование сфокусированных на эмоциях копинг-стратегий, увеличивая роль вторичной переоценки событий. В свою очередь показатель выраженности контроля положительно влияет на умственное здоровье, вызывает снижение оценки угрозы события, способствует переоценке события и стимулирует к использованию копинг-стратегий, ориентированных на решение проблем и поиск поддержки.

В отечественной психологии в последние годы также поднимается проблема жизнестойкости, но необходимо отметить, что единого подхода к описанию данного психологического феномена пока еще нет.

Д.А. Леонтьев (2002) рассматривает феномен жизнестойкости в контексте концепции личностного потенциала и определяет жизнестойкость как интегративную характеристику личности, ответственную за успех в преодолении личностью различных жизненных трудностей.

Несколько иной подход у Л.А. Александровой (2003), которая предложила трактовать жизнестойкость через понятие совладания с жизненными трудностями как «способность личности к трансформации неблагоприятных обстоятельств своего развития» [4, с. 162]. Так же как и Мадди она выделяет три компонента жизнестойкости, но содержание их несколько меняется:

- Личностные ресурсы, которые на уровне реализации обеспечиваются стратегиями совладания,
- Смысл – предопределяет вектор жизнестойкости, а следовательно и жизни человека в целом,
- Гуманистическая этика – задает критерий выбора смысла, пути его достижения и решения жизненных задач.

С.В. Книжникова (2005) рассматривала феномен жизнестойкости в контексте профилактики суицидального поведения и определила его как интегральную личностную характеристику, основанную на оптимальной смысловой регуляции, адекватной самооценке, развитых волевых качествах, высоком уровне социальной компетентности, также коммуникативных способностях и умениях [5]. Автором был сделан вывод о том, что «развитие компонентов жизнестойкости может успешно осуществляться в системе образования через широко известные методы обучения и воспитания» [5, с. 70].

Е.И. Рассказова (2005) и Р.И. Стецишин (2008) понимают жизнестойкость как личностно-психический ресурс, лежащий в основе мотивационной направленности.

Таким образом, в работах отечественных психологов можно выделить три основных направления трактовки феномена жизнестойкости:

- Жизнестойкость как ресурс потенциала личности, который может быть востребован в определенных ситуациях,
- Жизнестойкость как интегральное психологическое свойство личности, которое развивается на основе активного взаимодействия с жизненными ситуациями,
- Жизнестойкость как способность к социально-психологической адаптации на основе динамики смысловой саморегуляции.

Ряд отечественных психологов напрямую не занимаются исследованием феномена жизнестойкости как такового, но используют это понятие для объяснения других психологических феноменов. Так М.А. Одинцова, изучая преодолевающее поведение личности, выделяет два стиля преодоления: виктимный (стиль жертвы) и жизнестойкий, а также подробно описывает личность с жизнестойким стилем преодоления. «Личность с жизнестойким стилем преодоления характеризуется высоким уровнем активности, направленностью на поиск ресурсов в себе для совладания с трудной жизненной ситуацией... отличается реальным взглядом на ту или иную трудную жизненную ситуацию... позитивным восприятием мира, адекватным мировоззрением...» [8, с. 188]

С точки зрения экспериментальных исследований феномена жизнестойкости необходимо обратить внимание на работы Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой. С 2002 года они проводили работу по разработке и апробации русскоязычной версии теста жизнестойкости С. Мадди. Наряду с выявлением в рамках апробации русскоязычной версии теста уровня его надежности, внешней (конструктивной) и внутренней валидности, региональных различий, авторы исследовали связь жизнестойкости и различных копинг-стратегий переживания стресса, депрессивности. Были получены экспериментальные данные, свидетельствующие об отрицательной связи жизнестойкости с такими копинг-стратегиями, как избегание и поиск социальной поддержки, а также о позитивной связи с копинг-стратегиями планирования и положительной переоценки. По результатам исследования Д.А. Леонтьев и Е.И. Рассказова сделали вывод о том, что каждый структурный компонент жизнестойкости обеспечивает свой вклад в позитивную переоценку личностью случившегося негативного события, а вместе - обеспечивают выбор жизнестойкой копинг-стратегии. «Жизнестойкость в целом способствует позитивной переоценке значения всего случившегося для личности, для ее дальнейшего роста. По всей видимости, этот вид копинг-стратегий (наиболее тесно связанный с поиском смысла) - результат взаимодействия всех трех компонентов» [7, с. 46].

Творческий коллектив (Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова, Е.Ю. Мандрикова, Е.Н. Осин, А.В. Плотникова) обратил внимание на проблему влияния жизнестойкости и личностного выбора. Исследование, проводившееся на группе экзистенциальных психологов, позволило экспериментально доказать, что «в ситуации личностного выбора жизнестойкость выступает фактором, определяющим готовность выбирать новую, непривычную ситуацию, ситуацию неопределенности в противовес равнодушному, безличному выбору или выбору привычной и знакомой ситуации» [7, с. 53]. Данное исследование позволило авторам переосмыслить роль жизнестойкости, которая, по их мнению, не сводится к буферной роли в стрессовой ситуации, а представляет собой «один из ключевых параметров индивидуальной способности к зрелым и сложным формам саморегуляции, одну из опорных переменных личностного потенциала» [7, с. 46].

В последние годы в отечественной науке появились исследования, направленные на выявление особенностей проявления феномена жизнестойкости у подростков и его связи с личностными характеристиками и показателями здоровья. Как пример приведем только некоторые из них:

- исследование жизнестойкости и ее компонентов у подростков 14-16 лет с личностной беспомощностью и самостоятельностью (Циринг Д. А., 2008) – было установлено, феномены самостоятельности и личностной беспомощности тесно связаны с уровнем жизнестойкости человека, а именно, личностная беспомощность характеризуется более низким уровнем жизнестойкости в целом, а самостоятельность, соответственно, – более высоким уровнем [10];

- исследование взаимосвязи ценностных ориентаций подростков как высшего интегрирующего уровня регуляции поведения и деятельности и компонентов жизнедеятельности подростков (Ефимова О.И., Игдырова С.В., Ощепков А.А., 2011) - исследовалась гипотеза о взаимосвязи компонентов жизнестойкости ценностных ориентаций личности и склонности к девиантному поведению у старших подростков; было установлено, что значимость тех или иных ценностей в жизни подростков связана с их внутренними убеждениями, что отражается в жизнедеятельности подростков и, таким образом, оказывает влияние на развитие нормативного, либо девиантного поведения [2];

- исследование жизнестойкости и социально-психологической адаптации подростков с различными жизненными сценариями (Иванова М.А., 2013). Выявлено, что для подростков с выигрышными сценариями характерны более высокие показатели по следующим факторам: «жизнестойкость», «включенность», «контроль», «принятие риска» [3].

Тема нашего исследования звучит следующим образом: Развитие жизнестойкости у старших подростков 13-14 лет средствами социально-психологического тренинга. В качестве гипотезы мы выдвигаем положение о том, что уровень жизнестойкости старших подростков будет повышаться при условии проведения специально организованных занятий по программе социально-психологического тренинга.

В качестве методологической основы исследования нами будет использоваться концепция Сальваторе Мадди, определяющая жизнестойкость как интегральную личностную черту, ответственную за успешность преодоления личностью жизненных трудностей.

По всей видимости, интерес ученых-психологов и психологов-практиков к феномену жизнестойкости не просто не иссякнет, но и будет расширяться в связи с потребностью решать различные прикладные задачи. Приведу только два примера. Так, Д.А. Леонтьев убежден, что тест жизнестойкости в его адаптированном варианте в будущем можно будет использовать для выявления психических травм у человека и, как следствие, профилактики тяжелых депрессивных расстройств. Психологические технологии развития жизнестойкости у подростков смогут повысить уровень их стрессоустойчивости и, как следствие, сыграют положительную роль в профилактике суицидального поведения несовершеннолетних.

Список литературы

1. *Александрова Л.А.* К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / Под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Ясницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 82-90.
2. *Ефимова О.И., Игдырова С.В., Оценков А.А.* Взаимосвязь ценностных ориентаций и жизнестойкости личности у нормативных и девиантных подростков // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2011. № 1 С. 61-71.
3. *Иванова М.А.* Жизненные сценарии и жизнестойкость подростков // Фундаментальные исследования, 2013. №10-4. С. 875-878.
4. *Калашиникова С.А.* Смысложизненные ориентации, базовые убеждения и стратегии поведения в трудных жизненных ситуациях людей с различными показателями жизнестойкости // Учёные записки ЗабГУ. Серия: Педагогика и психология, 2011. № 5. С. 161-167.
5. *Книженикова С.В.* Структурно-функциональное описание жизнестойкости в аспекте суицидальной превенции (Статья) // Материалы IV Всероссийской НПК «Феноменология и профилактика девиантного поведения». Краснодар, 28-29 октября 2010. С. 67-70.
6. *Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.* Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011. 680 с.
7. *Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.* Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
8. *Одинцова М.А.* Психология жизнестойкости. М.: ФЛИНТА: Наука, 2015. 296 с.
9. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матёрова Т.А., Ховалкина Т.А., Шамардина М.В. Барнаул, 2014. 184 с.
10. *Циринг Д.А.* Исследование жизнестойкости у беспомощных и самостоятельных подростков // Вестн. Том. гос. ун-та., 2009. № 323. С. 336-342.