

**А. Е. Тихиня**

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Республика Беларусь, г. Гомель*  
Научный руководитель: Н. Г. Новак

## **ХАРАКТЕРИСТИКИ ФЕНОМЕНА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ**

Актуальность исследования жизнестойкости определяется проблемами повседневной жизни. Жизнь современного человека протекает в условиях политических, информационных, социально-экономических угроз. Уровень психоэмоционального напряжения возрастают, происходит большое количество перемен и изменений, возникает множество новых форм активности; повышаются требования к современному человеку, он должен уметь быстро перестраиваться и адаптироваться к новым условиям, противостоять стрессу и успешно преодолевать жизненные трудности. Эти угрозы часто обуславливают трудные и экстремальные жизненные ситуации. Некоторые люди эти ситуации переживают как стрессовые, другие же в подобных ситуациях проявляют свою жизнестойкость.

В античных философских учениях проблема устойчивости человека перед невзгодами жизни была очень актуальна. Философы школы стоиков (Зенон, Сенека, Эпиктет, Марк Аврелий) обосновывали разумную природу человека и необходимость стоического отношения к происходящим событиям, которые уже не зависят от человека. В учении стоиков поднимался важный вопрос о возникновении эмоциональных переживаний человека, связанных с отношением к этим событиям. Осмысливалась установка на то, что никакие невзгоды не могут причинить вред человеку против его воли. Они рассматривали вопросы отношения к миру, проблемы возможностей и ограничений человека в этом мире. При этом подчеркивали значение индивидуального выбора и значение для человека приближения к добродетельной жизни; отмечали важность формирования добрых привычек; подчеркивали необходимость отвечать на события разумом, а не эмоциями; рассматривали вопросы возможностей и ограничений человека в этом мире [1].

В современный период развития общества быстрые изменения в социальной, культурной жизни ставят вопросы быстротечности, неопределенности, проблему индивидуального самоосуществления человека. Возникшее в современном мире такое направление философии как экзистенциализм, заставляет человека задуматься о неопределенности, парадоксальности человеческой жизни, которая может преодолеваться через самостоятельную решительность человека (С. Кьеркегор, Ж. П. Сартр, А. Камю). Личность растет, выбирая, и приходит в упадок, пребывая в нерешительности. Рассматривая способность человека противостоять трудностям жизни, философы экзистенциалисты обращаются к таким понятиям, как свобода и сознательность выбора, ответственность и долженствование, нахождение смысла в происходящем. Все эти философские категории находят свое место в современных психологических исследованиях личности человека [1].

Понятие жизнестойкости как психологический феномен начали рассматривать сравнительно недавно. В начале 80-ых годов 20-го века термин «hardiness – крепость, выносливость» 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. Феномен жизнестойкости является неотъемлемым личностным образованием, развивающимся в процессе жизни человека. По С. Мадди и С. Кобейса, жизнестойкость – это психологическая живучесть и расширенная эффективность человека, а также является показателем психического здоровья человека. Она характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и успешность деятельности [2].

Жизнестойкость, согласно Д. А. Леонтьеву, характеризует «меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности» [4].

Теория С. Мадди описывает согласованность или несогласованность между привычным и реально необходимым для данной ситуации уровнями активации или напряжения психики человека. Понятие активации при этом обозначает уровень энергичности, который включает как психологическую, так и нейропсихологическую компоненту. Данная теория подчеркивает важность информации и эмоционального опыта, получаемого человеком в результате взаимодействия с окружающим миром. 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. Вторым компонентом – 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 все, что с ним происходит, необходимо для его развития, поскольку дает ему опыт как положительный, так и отрицательный [3, с. 15–20].

Теоретический анализ показал, что понятие жизнестойкости, введенное С. Мадди и обозначенное им как особая личностная черта, как паттерн установок и навыков личности, помогающий ей преобразовать негативные воздействия в возможности, широко изучается в зарубежной психологии. В отечественной психологии близкими жизнестойкости являются: смысложизненные ориентации, как высший уровень самореализации личности; самоотношение как центральное образование личности, которое в значительной степени определяет социальную адаптацию личности. Рассмотрение, а так же дальнейшее изучения феномена жизнестойкости личности способствует более детальному анализу развития жизнестойкости выявлению наиболее значимых периодов в жизни человека и наиболее оптимальных способов для развития той или иной психологической характеристики.

#### Список литературы

1. *Фомина А. Н.* Жизнестойкость личности. Монография. М.: МПГУ, 2012. 152 с.
2. *Maddi S. R.* Hardiness and Mental Health / S. R. Maddi, D. M. Khoshaba // *Journal of Personality Assessment*, 1994. Oct. Vol. 63. № 2. P. 265–274. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.tandfonline.com> (дата доступа: 21.10.2018г.).
3. *Никитина Е. В.* Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования. [Электронный ресурс]. URL: <https://academicjournal.ru/images/PDF/2017/Academy-4-19.pdf> (дата доступа: 21.10.2018г.).
4. *Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И.* Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.