**ФЕНОМЕН ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ**

Демченко Татьяна Николаевна, педагог-психолог

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы №16 ст. Кубанской,

Апшеронского района, Краснодарского края

Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного человека, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. Это связано со многими факторами, такими как политическими, информационными, социально-экономическими, экологическими, природными. Понятие, которое характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности, называется «hardiness». Было введено Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди. Согласно Большому англо-русскому словарю, «hardiness» – выносливость, крепость, здоровье, устойчивость, смелость, отвага, неустрашимость, дерзкость, наглость. Соответственно «hardy» –  выносливый, стойкий, закаленный, смелый, отважный, дерзкий, безрассудный; выносливый человек. В отечественной литературе Д.А. Леонтьев предложил перевести «hardiness» на русский язык как «стойкость» или «жизнестойкость». Теория С. Мадди об особом личностном качестве «hardiness» возникла в связи с разработкой им проблем творческого потенциала личности и регулирования стресса. Понятие «hardiness» отражает, с точки зрения С. Мадди и Д. Кошабы, психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, а также является показателем психического здоровья человека [5].

В Большом психологическом словаре жизнестойкость определяется как способность нормально функционировать и развиваться, несмотря на явно неблагоприятные условия. В переводах иногда синонимично используют термин «жизнеспособность» [3].

В отечественной психологии существует немало работ, посвященных этому феномену. Хотя, называется он у разных авторов по-разному. А.Г. Маклаков называет это личностным адаптационным потенциалом, определяющем устойчивость человека к экстремальным факторам, Д.А. Леонтьев предлагает понятие о личностном потенциале. Остановимся на них по-подробнее.

А.Г. Маклаков считает способность к адаптации личностным свойством человека, способного приспосабливаться к изменяющимся внешним условиям. Адаптационные способности зависят от психологических особенностей личности. Чем значительнее адаптационные способности, тем выше вероятность того, что организм человека сохранит нормальную работоспособность и высокую эффективность деятельности при воздействии психогенных факторов внешней среды.

Данные психологические особенности человека составляют его личностный адаптационный потенциал, который, согласно А.Г. Маклакову, включает следующие характеристики: нервно-психическую устойчивость, уровень развития которой обеспечивает толерантность к стрессу; самооценку личности, являющуюся ядром саморегуляции и определяющую степень адекватности восприятия условий деятельности и своих возможностей; ощущение социальной поддержки, обусловливающее чувство собственной значимости для окружающих; уровень конфликтности личности; опыт социального общения. Все перечисленные характеристики он считает значимыми при оценке и прогнозе успешности адаптации к трудным и экстремальным ситуациям, а также при оценке скорости восстановления психического равновесия [6].

Д.А. Леонтьев вводит понятие личностного потенциала как базовой индивидуальной характеристики, стержня личности. Личностный потенциал, согласно Д.А. Леонтьеву, является интегральной характеристикой уровня личностной зрелости, а главным феноменом личностной зрелости и формой проявления личностного потенциала является как раз феномен самодетерминации личности. Личностный потенциал отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств, в конечном счете, преодоление личностью самой себя, а также меру прилагаемых ей усилий по работе над собой и над обстоятельствами своей жизни. Одна из специфических форм проявления личностного потенциала – это преодоление личностью неблагоприятных условий ее развития. Эти неблагоприятные условия могут быть заданы генетическими особенностями, соматическими заболеваниями, а могут – внешними неблагоприятными условиями. Существуют заведомо неблагоприятные условия для формирования личности, они могут действительно роковым образом влиять на развитие, но их влияние может быть преодолено, опосредовано, прямая связь разорвана за счет введения в эту систему факторов дополнительных измерений, прежде всего самодетерминации на основе личностного потенциала [4].

Феноменологию, отражающую различные аспекты личностного потенциала, в разных подходах в зарубежной и отечественной психологии обозначали такими понятиями, как воля, сила Эго, внутренняя опора, локус контроля, ориентация на действие, воля к смыслу [1].

Т.О. Арчакова определяет жизнестойкость как способность человека возвращаться к нормальному состоянию после потрясений, своеобразная «упругость» – способность «гнуться, но не сломаться». Жизнестойкость – это не фиксированное качество, а, скорее, динамический процесс, по-разному действующий на разных этапах жизни [2].

Жизнестойкости включает в себя три автономных компонента:

1. Вовлеченность (commitment) – важная характеристика, которая дает силы и мотивирует человека к реализации, лидерству, здоровому образу мыслей и поведению. Она дает возможность чувствовать себя значимым и достаточно ценным, чтобы полностью включаться в решение жизненных задач, несмотря на наличие стрессогенных факторов и изменений. Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне жизни» [5].
2. Контроль (control) − представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь [5].
3. Принятие риска (challenge) – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, неважно, позитивного или негативного. 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 обеспечивающим жизнь личности [5].

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для развития компонента вовлеченности принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справиться с задачами все возрастающей сложности на рани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды. С. Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так о необходимости их согласованности между собой и с общей мерой жизнестойкости.

В своих работах С. Мадди [5] рассматривает ряд психологических переменных, которые сходны с жизнестойкостью в некоторых отношениях, но которые необходимо от нее отличать:

1. Чувство связности. Это понятие, разрабатываемое А. Антоновским, характеризует потенциал здорового развития и психологической устойчивости. Если в основе чувства связности лежит понимание и принятие, то жизнестойкость больше сопряжена с обращением трудностей в преимущества через более инициативное и активное вмешательство в события.
2. Оптимизм. Как и жизнестойкость, оптимизм придает личности уверенности в себе, обеспечивает чувство опоры. С другой стороны, эффективное совладение со стрессовыми обстоятельствами предполагает их адекватную оценку, с чем выраженный оптимизм может рассогласовываться.
3. Самоэффективность. Самоэффективность, или уверенность в своей способности выполнить определенную деятельность, нередко соотносилась с компонентом контроля жизнестойкости. Однако жизнестойкость является общей диспозицией, тогда как самоэффективность специфична для конкретной деятельности. Общая самоэффективность как сумма самоэффективностей, переживаемых человеком в различных видах деятельности, действительно близка компоненту контроля, однако ее связь с вовлеченностью и принятием риска остается неясной.
4. Устойчивость. Разводя это понятие с жизнестойкостью, С. Мадди отмечает, что устойчивость имеет отношение к бихевиоральным реакциям, являясь скорее возможным следствием жизнестойкости как личностной диспозицией. В своей книге «Устойчивость в движении» С. Мадди и Д. Хошабы характеризуют устойчивость как проблему, а жизнестойкость – как конкретный вариант подхода к решению этой проблемы, ответ на вопрос о механизмах устойчивости.
5. Религиозность. И религиозности, и жизнестойкости присущи ощущение опоры и духовности. Однако источник духовности в религиозности − вера в сверхъестественное, которому приписывается ответственность за происходящее, тогда как источник духовности в жизнестойкости − личностные усилия по интерпретации, упорядочению и обобщению картины окружающего мира. По данным эмпирического исследования религиозность значимо коррелирует с вовлеченностью и контролем, но не связана с компонентами принятия риска. Как религиозность, так и жизнестойкость негативно связаны с депрессией и гневом, однако только жизнестойкость предсказывает уровень депрессии независимо от религиозности. Наконец, хотя оба показателя защищают человека от стресса и напряжения, а также от регрессивного совладения, только жизнестойкость позволяет предсказать трансформационное совладение, активные действия человека по преодолению и переоценке ситуации. Иными словами, жизнестойкость и религиозность, хотя и связаны между собой, независимо друг от друга усиливают совладение со стрессом.
6. Шкала «большой пятерки». При сопоставлении с данными по опроснику шкал «большой пятерки») NEO-FFI зафиксирована не только негативная связь жизнестойкости с нейротизмом, но и позитивные связи с другими чертами «большой пятерки» (сильные – с зкстраверсией и открытостью, более слабые – с дружелюбием и добросовестностью). Однако регрессивный анализ подтвердил несовпадение этих переменных.

Кроме аттитюдов, жизнестойкость включает в себя такие базовые ценности, как кооперация (cooperation), доверие (credibility) и креативность (creativity). Согласно результатам исследований, положительное влияние жизнестойкости проявляется не только в стрессовой ситуации: высокий уровень жизнестойкости связан с воображением и креативностью в привычных условиях. Способствуя осознанности и адекватной оценке ситуации, жизнестойкость отрицательно коррелирует с вытеснением и авторитаризмом и положительно − с креативностью и склонностью к новаторству, которые измерялись экспериментально [5].

Понятие жизнестойкости не тождественно понятию копинг-стратегий, или стратегий совладания с жизненными трудностями. С точки зрения Лазаруса и Фолкман (Lasarus and Folkman), это стратегии, направленные на преодоление жизненных трудностей: стратегию противостоящего совладания, стратегию дистанцирования, стратегию самоконтроля, стратегию поиска социальной поддержки, стратегию принятия ответственности, стратегию избегания, стратегию планового решения проблемы и стратегию переоценки. Во-первых, копинг-стратегии − это приемы, алгоритмы действия, привычные и традиционные для личности, в то время как жизнестойкость − черта личности, установка на выживаемость. Во-вторых, копинг-стратегии могут принимать как продуктивную, так и непродуктивную форму, даже вести к регрессу, а жизнестойкость − черта личности, позволяющая справляться с дистрессом эффективно и всегда в направлении личностного роста [1].

Л.А. Александрова в своей статье описывает исследования, посвященные феномену жизнестойкости. Рассмотрим некоторые из них [1].

Исследования Солковой и Томанека (I. Solcova and P. Tomanek) посвящены роли качества «hardiness» в преодолении повседневного стресса. В работе рассматриваются возможные направления, на которых «hardiness» может выступать буфером против стресса. Их исследование показало, что «hardiness» воздействует на ресурсы совладания через повышение самоэффективности. Люди, имеющие высокие показатели «hardiness», имеют большее ощущение компетентности, более высокую когнитивную оценку, более развитые стратегии совладания и испытывают меньше стрессов в повседневной жизни.

Исследование Ли (H. Lee) было посвящено взаимосвязи «hardiness» и субъективно воспринимаемого уровня здоровья у взрослых. Оказалось, что те респонденты, которые показали более высокий уровень выраженности черт «hardiness», ощущают себя более здоровыми психически и социально, но не физически [1].

Работа Сигидды и Хасана (S.H. Sigidda and Q. Hasan) посвящена воздействию воспоминаний прошлого и их самооцененного воздействия на личностные характеристики, относящиеся к «hardiness». Выявлено, что среди воспоминаний тех респондентов, у которых выявлен низкий уровень «hardiness», преобладают события, в которых респондент чувствовал, что не управляет событиями, не может принять их вызов. У тех, у кого был выявлен высокий уровень «hardiness», в прошлом имели больше событий, в которых они успешно справлялись с трудностями, принимали вызов, были верными себе. Наиболее информативным, согласно этому исследованию, является восприятие события как несущего вызов и принятие этого вызова личностью.

Флориан, Микулинчер и Таубман (V. Florian, M. Mikulincer and O. Taubman)в своем исследовании задались вопросом, способствует ли высокий уровень «hardiness» сохранению психического здоровья в напряженной ситуации. Исследование показало, что компоненты «hardiness» (включенность и контроль) оказались прогностичными в отношении психического здоровья. Включенность повысила умственное здоровье, уменьшая оценку угрозы и использование сфокусированных на эмоциях копинг-стратегий, увеличивая роль вторичной переоценки событий. Показатель выраженности контроля положительно повлиял на умственное здоровье, вызвал снижение оценки угрозы события, способствовал переоценке события и стимулировал к использованию копинг-стратегий, ориентированных на решение проблем и поиск поддержки.

Лек и Вильямс (G.K. Leak and D.E. Williams) исследовали взаимосвязь между социальным интересом, отчуждением в различных сферах жизни (семья, работа, другие и «я») и психологическим качеством «hardiness». Результаты исследования показали, что социальный интерес связан с включенностью во взаимоотношения с другими и в окружающую человека среду, которые являются составной частью психологического качества «hardiness», и этот же социальный интерес поощряет человека к использованию активных копинг-стратегий и развитию качеств «hardy» [1].

Ханг (C. Huang) рассматривает взаимосвязь психологического качества «hardiness» и стресса. Индивидуальные и семейные черты «hardiness» являются ресурсами противостояния стрессу. Они включают в себя контроль, вызов, включенность и доверие. Люди с высокой степенью выраженности качеств «hardy» имеют большую вероятность остаться здоровыми и воспринимать жизненные изменения как положительные и содержащие вызов, путем когнитивной оценки.

Качество «hardiness» (самоощущение, содержащее чувство включенности, контроля, вызова и доверия), согласно Эвансу и соавторам, является составной частью ощущения полноты жизни и качества жизни.

Л.А. Александрова приходит к выводу, что в изложенных концепциях речь идет не о разных подходах к проблеме психологической устойчивости и жизнестойкости человека, а о разных уровнях анализа этого процесса: от адаптации к самодетерминации и реализации своего жизненного предназначения [1].

Большое количество исследователей рассматривает «hardiness» в связи с проблемами преодоления стресса, адаптации-дезадаптации в обществе, физическим, психическим и социальным здоровьем. Сам С. Мадди рассматривает открытый им феномен гораздо шире, включая его в контекст социальной экологии, считая, что это качество является основой жизнестойкости не только индивидуальной, но и организационной. Развитие личностных установок, включаемых им в понятие жизнестойкости, могло бы стать основой для более позитивного мироощущения человека, повышения качества жизни, превращения препятствий и стрессов в источник роста и развития. А главное, это тот фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. *Александрова Л.А.* К концепции жизнестойкости в психологии. URL: <http://hpsy.ru/public/x2636.htm>.
2. *Арчакова Т.О.* Жизнестойкость против факторов риска // Электронный сборник статей PsyJournals. 2009. №1.
3. Большой психологический словарь . 4-е изд., расширенное / Сост. и ред. Б.Г. Мещеряковой, В.П. Зинченко. М., 2009.
4. *Леонтьев Д.А*. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 1 / Под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. М., 2002.
5. *Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.* Тест жизнестойкости. М., 2006.
6. *Маклаков А.Г.* Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. № 1.