

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ PSYCHOLOGY OF PERSONALITY

УДК 159.9

DOI: 10.21209/2542-0089-2016-11-5-61-66

Наталья Викторовна Закерничная,
аспирант,

*Забайкальский государственный университет
(672039, Россия, г. Чита, ул. Александрово-Заводская, 30),
e-mail: n.zakernichnaya@mail.ru*

Теоретическое осмысление понятия жизнестойкости в отечественных и зарубежных исследованиях

В настоящее время исследование жизнестойкости человека приобретает особую актуальность, что обусловлено рядом факторов: политическими, социально-экономическими и экологическими. Использование современных наукоемких технологий отражается на психологическом здоровье человека, провоцируя депрессии, неврозы, стрессы, неадекватное поведение. Несмотря на активное изучение феномена жизнестойкости отечественными и зарубежными психологами, проблема развития, а также выявления особенностей данного интегрального личностного свойства остаётся малоизученной. В статье приводятся концепции жизнестойкости, отражённые в работах зарубежных и отечественных исследователей. Рассмотрены основные этапы формирования концепции жизнестойкости в истории научной мысли. Кроме того, выделены направления изучения жизнестойкости в зарубежных исследованиях: жизнестойкость как умение человека приспособиться к различным стрессорам; исследование факторов риска жизнестойкости; изучение жизнестойкости как индивидуальной черты человека. В статье выделяются ключевые направления отечественных исследований жизнестойкости: жизнестойкость в структуре личности, а также как экзистенциальная проблема; жизнестойкость как отражение интегральной индивидуальности; жизнестойкость как ресурс; жизнестойкость в контексте психического развития. Проведённое исследование позволяет утверждать, что противоречивость в рассмотренных трактовках свидетельствует не о различных подходах к проблеме жизнестойкости человека, а о специфике уровней анализа: от адаптации к самоопределению и реализации жизненного предназначения человека.

Ключевые слова: жизнестойкость, жизнестойчивость, жизнеспособность, исследование, ценность, смысл

Natalia V. Zakernichnaya,
Postgraduate Student,
Transbaikal State University
(30 Aleksandro-Zavodskaya st., Chita, 672039, Russia),
e-mail: n.zakernichnay@mail.ru

Theoretical Understanding of the Concept of Resistance in Domestic and Foreign Studies

The investigation of man's resistance becomes very actual in modern times, because of some factors: political, socio-economical and ecological. The use of modern high technologies has a great impact on man's psychological health, causing depression, neuroses, stress, improper behavior. Despite the intensive study of the phenomenon of resistance by domestic and foreign psychologists, the problem of development, identification of some characteristics of this integral personal quality remains poorly understood. Some main items of resistance are considered in the article, which are reflected in the works of foreign and domestic researchers. Main stages of the formation of resistance concept in the history of science are taken into consideration. Besides, some directions of studying resistance in foreign studies are given: resistance as the personal ability to adapt to different stressors; study of risk factors of resistance; research of resistance as an individual man's feature. Key directions of domestic researches of resistance are pointed out in the article: resistance in the structure of personality and as an existential problem; resistance as a manifestation of integrated individuality; resistance as a resource; resistance in the context of mental development. The conducted research, which is presented in the article, allows us to say that contradictions in interpretations are not due to different approaches to the problem of human resistance, but to some peculiarities of levels to the analysis: from adaptation to self-determination and realization of people's life purpose.

Keywords: resistance, resilience, vitality, research, value, meaning

Введение. Проблема жизнестойкости всегда привлекала к себе внимание представителей различных областей человеческой жизнедеятельности: философов, психологов, поэтов, писателей и др. В настоящее время исследование жизнестойкости становится всё более актуальным, что обусловлено политическими, социально-экономическими и экологическими факторами. Необходимость исследования данной проблемы продиктована также и веяниями современного времени, в котором происходит активное использование наукоёмких технологий. Не отрицая их положительного влияния на развитие экономики и общества, следует отметить и отрицательное воздействие не только на физическое, но и психологическое здоровье человека, т. к. они способны провоцировать стрессы, депрессии, неврозы, неадекватное поведение. Актуализирует исследование данной проблемы также и то, что зачастую именно жизнестойкость способствует преодолению человеком различных жизненных невзгод, представляющих угрозу не только его психологическому, социальному благополучию, но и физическому существованию [1; 10; 13].

Цель статьи – рассмотреть теоретические основы исследования понятия жизнестойкости в трудах отечественной и зарубежной научной мысли.

Результаты исследования. По мнению учёных, основной идеей жизнестойкости является оптимальное использование человеком своих психологических возможностей в трудных жизненных ситуациях, т. е. его «психологическая живучесть» и «расширенная эффективность» [10; 13]. Разнообразные факторы внешней среды, индивидуальные особенности психики, специфика взаимодействия человека с миром могут способствовать либо препятствовать развитию и проявлению жизнестойкости как интегрального личностного свойства.

Несмотря на глубинное осмысление понятия жизнестойкости в трудах отечественных и зарубежных психологов, проблема развития, особенностей выявления этого необходимого интегрального свойства личности в современном мире остаётся малоизученной [1; 8; 11].

В зарубежной литературе жизнестойкость определяется понятием *hardiness*, введённым С. Кобейса и С. Мадди. Данный

термин широко используется в экзистенциальной психологии, а также прикладной области психологии стресса и совладения с ним [10; 11].

Сначала исследования жизнестойкости были проведены на детях, принадлежащих к группе риска, однако сумевших выжить в сложных жизненных обстоятельствах. Позднее область исследования расширилась – объектом изучения проявлений жизнестойкости были избраны не только дети, но и взрослые, особенно в контексте исследований стресса [3; 13; 14].

В истории отечественной научной мысли выделяется несколько этапов формирования концепции жизнестойкости. На первом этапе исследования адаптации человека к трудным жизненным ситуациям сопровождалась поиском тех индивидуальных особенностей, которые могут способствовать развитию жизнестойкости того или иного человека [1; 10].

На втором этапе изучались факторы жизнестойкости, представляющей неким процессом, «помогающим» справиться с неприятностями.

На третьем этапе изучения жизнестойкость рассматривалась с точки зрения влияния внутренних мотивов, стимулирующих людей к самореализации, поиску жизненного смысла и стремлению к гармонии с самим собой.

Современные зарубежные исследования касательно данной проблемы носят двоякий характер. В одних из них жизнестойкость рассматривается как процесс, в других – как состояние.

Понимание жизнестойкости как некоего состояния основано на концепции западной психологии о наличии биологических и наследственных факторов развития. Здесь жизнестойкость выступает как адаптационное качество либо состояние, «данное» человеку.

В качестве процесса жизнестойкость рассматривается как результат суммирования социальных и биологических факторов развития, но с большим преобладанием биологических детерминант, которые обнаруживаются под воздействием социального окружения [8; 11].

Анализ зарубежной научной литературы позволяет выделить следующие направления теоретического осмысления жизнестойкости:

1) жизнестойкость как возможность индивида приспособиться к недавно испытанным или постоянно влияющим на него различным стрессорам. В контексте данного направления исследования ориентированы на изучение таких личностных качеств, как уровень самооценки, самообладание, чувство юмора, способствующие росту человека при возникновении трудностей и их преодолении;

2) изучение факторов риска жизнестойкости. Жизнестойкость определяется как способность человека «взять верх» над проблемой, несмотря на неблагоприятные обстоятельства, а также продолжить своё развитие ещё на более высокой ступени, чем это ожидалось. С точки зрения данного подхода исследования преимущественно ориентированы на детей из групп высокого риска и направлены на выявление факторов, помогающих или препятствующих достижению определённого успеха в жизни;

3) жизнестойкость как специфическая личностная черта, означающая эффективное преодоление и достижение человеком хороших жизненных результатов [2; 11; 12; 14].

Таким образом, жизнестойкость определяется не только как способность человека, обладающего определёнными индивидуальными особенностями, умением противостоять различным травмирующим ситуациям, таким как несчастные случаи, стихийные бедствия, болезнь или смерть близких людей, но и обращать их во благо собственного личностного роста [1; 10; 11].

Теоретические исследования зарубежных учёных относительно проблемы жизнестойкости способствовали формированию необходимой эмпирической базы. Жизнестойкость стала пониматься как специфическая, индивидуальная черта характера человека. Однако во всех отмеченных направлениях наблюдается определённая тенденция – сведение концептуального осмысления жизнестойкости к области повышения результативности, успешности, адаптации личности, преодоления стресса в связи с тяжёлыми жизненными обстоятельствами.

Наименьшее внимание в зарубежных работах сконцентрировано на анализе жизнестойкости в контексте с ценностными, духовными аспектами личности. Данный пробел позволяют восполнить научные труды отечественных исследователей жизнестой-

кости, в которых жизнестойкость рассматривается в тесной связи с личностными ценностями, внутренней мотивацией, ответственностью и другими экзистенциальными переменными. В связи с этим понятие «жизнестойкость» нередко заменяется другими концептами, такими как личностный потенциал, устойчивость, стойкость, жизнеспособность, зрелость, жизнотворчество и др. Возможно, это также связано с трудностями перевода иностранного термина *hardiness* на русский язык [1; 8].

В отечественной психологии отсутствует понятие, имеющее такую же коннотативную окраску, как зарубежный термин *hardiness* (выносливость, стойкость, смелость, крепость, дерзость), введённый С. Мадди и С. Кобейса, либо более современный и используемый концепт *resilience* (упругость, эластичность) [6; 7; 10].

Используемое отечественными исследователями понятие «жизнестойкость», введённое Д. А. Леонтьевым, по своему лексическому значению более близко к английским словам *vitality* (способность) и *resistance* (сопротивление, жизнестойкость), чем к *resilience* (жизнеустойчивость).

Термин *resilience*, который переводится как «жизнеустойчивость» трактуется как способность восстановления физических и душевных сил за короткий промежуток времени. В данном случае следует признать, что используемое некоторыми отечественными исследователями понятие «жизнеспособность» по своему смыслу и основным лексическим характеристикам в большей степени тождественно понятию «жизнеустойчивость», чем термину «жизнестойкость» [2; 8].

Необходимо отметить, что, с одной стороны, зарубежные исследователи в некоторых работах разграничивают понятия *hardiness* и *resilience*, полагая, что они имеют разное толкование и выражают, тем самым, различные понимания концепции жизнестойкости. С другой стороны, существуют работы, в которых происходит смешение данных понятий и признание их идентичности. В отечественных исследованиях также не существует единого подхода к пониманию и разграничению данных феноменов.

Кроме того, в научной литературе наблюдается определённый диссонанс в трактовке понятий жизнеспособности и жизнестойкости. Так, одни исследовате-

ли полагают, что жизнеспособность имеет более широкое значение, чем жизнестойкость, т. к. жизнестойкость является важной составляющей в структуре жизнеспособности. Согласно данной точке зрения, жизнеспособность – это не просто некий потенциал личности, ресурс её развития, оказывающий позитивное либо негативное влияние на её адаптацию, но и интегративная система свойств, являющаяся необходимым условием для самоконтроля и продуктивной адаптации личности. Другие исследователи предостерегают, что если жизнестойкость будет характеризоваться по своей «нижней границе», т. е. по линии жизнеспособности, то надежды на культурное разрешение трудных ситуаций практически призрачны [2; 12; 16].

Большинство отечественных исследований жизнестойкости можно разделить на две группы. К первой группе относятся исследования жизнестойкости с точки зрения преодоления стресса и адаптации в сложных жизненных обстоятельствах, ко второй – исследования жизнестойкости «вне стресса», в рамках личностного аспекта. Подобные работы позволяют рассматривать понятие жизнестойкости с точки зрения ценностно-смыслового подхода.

В определениях отечественных авторов выделяется как *содержательная сторона* понятия жизнестойкости (интеграция позиций, прояснение отношений, осознание интересов, выработка ценностей), так и *практическая* (умения, способ действия, навыки) [1; 3; 10].

Исследования жизнестойкости в трудах отечественной научной мысли представлены в следующих направлениях:

1) жизнестойкость в структуре личности, а также как экзистенциальная проблема. Жизнестойкость определяется как: черта личности, интегральная характеристика, психологическое свойство, определённая система навыков и установок, психологическое образование, система принципов и убеждений, способность;

– жизнестойкость как проявление интегральной индивидуальности;

– жизнестойкость как ресурс;

– жизнестойкость с точки зрения психического развития. Жизнестойкость выступает в качестве критерия психического развития, а также фактора защиты и развития [1; 4; 5].

Согласно исследованиям зарубежных и отечественных авторов, феномен жизнестойкости связан с различными структурами человеческой психики. Он рассматривается на трёх основных уровнях:

- 1) функционирование психофизиологических процессов;
- 2) работа психических процессов;
- 3) личностные образования [1; 2; 10].

Многие исследователи рассматривают жизнестойкость как умение преодолеть стресс, адаптироваться в обществе, а также как черту физического, психического и социального здоровья [3; 8].

Более широкое толкование представлено в трудах С. Мадди, который рассматривает жизнестойкость в русле социальной экологии, считая, что это качество является неким фундаментом жизнестойкости – как индивидуальной, так и организационной. Развитие установок личности, включаемых им в понятие *hardiness*, могло бы стать базой для позитивного мироощущения, повышения качества жизни человека, понимания

препятствий и стрессов в качестве источников дополнительного роста и развития.

Таким образом, жизнестойкость, во-первых, – это тот фактор или внутренний ресурс, который способен развить в себе каждый человек. Во-вторых, это то, что человек может трансформировать и переосмыслить, качество, способствующее поддержанию не только его физического, но и психического, а также социального здоровья. Образно говоря, жизнестойкость – это тот маятник, который указывает путь, освещает жизнь человека и наполняет её смыслом [9; 13–15].

Вывод. Проведённое исследование понятия жизнестойкости в зарубежной и отечественной научной литературе позволяет утверждать, что противоречивость в рассмотренных трактовках свидетельствует не о различных подходах к проблеме психологической жизнестойкости человека, а об определённой специфике уровней анализа: от адаптации к самоопределению и реализации жизненного предназначения человека.

Список литературы

1. Александрова А. А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей // Психология способностей: современное состояние и перспективы исследований: материалы науч. конф. М.: Институт психологии РАН, 2005. С. 16–21.
2. Байер Е. А. Реализация новой педагогической системы формирования жизнестойкости детей-сирот в условиях детского дома // Вестн. спортивной науки. 2012.
3. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции / под ред. Л. Леви, В. Н. Мясищевой. Л., 1970.
4. Леонтьев А. Н. Некоторые проблемы психологии искусства. Избранные психологические произведения: в 2 т. М.: Педагогика, 1983. 320 с.
5. Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии. М.: Смысл, 2000. 511 с.
6. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М., 2003. 487 с.
7. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
8. Логинова М. В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. М., 2010.
9. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психол. журн. 2005. Т. 26, № 6. С. 85–111.
10. Рассказова Е. И. Динамика смысла в процессе совладания с тревогой // Проблема смысла в науках о человеке (к 100-летию Виктора Франкла): материалы междунар. конф. / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2005. С. 175–189.
11. Evan D. R., Pellizzari J. R., Culbert B. J., Metzen M. E. Personality, marital, and occupational factors associated with quality of life // Journal of Clinical Psychology. 1993. Jul. Vol. 49, No.4. P. 377–475.
12. Lee H. J. Relationship of Hardiness and current life events to perceived health in rural adults // Research in Nursing and Health. 1991. Oct. Vol. 14. No 5. P. 52–359.
13. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment. 1994. Oct. Vol. 63, No. 2. P. 85–272.
14. Maddi S., Khoshaba D.M. Hardi Training. Managing stress for performance and health enhancement. Irvine: The hardiness Institute, 2004.
15. Maddi S., Kahn S, Maddi K. The effectiveness of hardiness training // Practice and research. 1998. Vol. 50, No. 2. P. 26–86.
16. Solcava L., Sykora J. Relation between psychological Hardiness and Physiological Response // Homeostasis in Health 8s Disease. 1995. Feb. Vol. 36, No. 1. P. 25–31.

References

1. Aleksandrova A. A. K osmysleniju ponjatija «zhiznestojkost' lichnosti» v kontekste problematiki psihologii sposobnostej // Psihologija sposobnostej: sovremennoe sostojanie i perspektivy issledovanij: materialy nauch. konf. M.: Institut psihologii RAN, 2005. S. 16–21.
2. Bajer E. A. Realizacija novej pedagogicheskoj sistemy formirovanija zhiznestojkosti detej-sirot v uslovijah detskogo doma // Vestn. sportivnoj nauki. 2012.
3. Lazarus R. Teorija stressa i psihofiziologicheskie issledovanija // Jemocional'nyj stress: fiziologicheskie i psihologicheskie reakcii / pod red. L. Levi, V. N. Mjasishheva. L., 1970.
4. Leont'ev A. N. Nekotorye problemy psihologii iskusstva. Izbrannye psihologicheskie proizvedenija: v 2 t. M.: Pedagogika, 1983. 320 s.
5. Leont'ev A. N. Lekcii po obshhej psihologii. M.: Smysl, 2000. 511 s.
6. Leont'ev D. A. Psihologija smysla: priroda, stroenie i dinamika smyslovoj real'nosti. M., 2003. 487 s.
7. Leont'ev D. A., Rasskazova E. I. Test zhiznestojkosti. M.: Smysl, 2006. 63 s.
8. Loginova M. V. Psihologicheskoe sodержanie zhiznestojkosti lichnosti studentov: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk: 19.00.01. M., 2010.
9. Maddi S. Smysloobrazovanie v processah prinjatija reshenija // Psihol. zhurn. 2005. T. 26, № 6. S. 85–111.
10. Rasskazova E. I. Dinamika smysla v processe sovladanija s trevogoj // Problema smysla v naukah o cheloveke (k 100-letiju Viktora Frankla): materialy mezhdunar. konf. / pod red. D. A. Leont'eva. M.: Smysl, 2005. S. 175–189.
11. Evan D. R., Pellizzari J. R., Culbert B. J., Metzen M. E. Personality, marital, and occupational factors associated with quality of life // Journal of Clinical Psychology. 1993. Jul. Vol. 49, No.4. P. 377–475.
12. Lee H. J. Relationship of Hardiness and current life events to perceived health in rural adults // Research in Nursing and Health. 1991. Oct. Vol. 14. No 5. P. 52–359.
13. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment. 1994. Oct. Vol. 63, No. 2. P. 85–272.
14. Maddi S., Khoshaba D.M. Hardi Training. Managing stress for performance and health enhancement. Irvine: The hardiness Institute, 2004.
15. Maddi S., Kahn S, Maddi K. The effectiveness of hardiness training // Practice and research. 1998. Vol. 50, No. 2. P. 26–86.
16. Solcava L., Sykora J. Relation between psychological Hardiness and Physiological Response // Homeostasis in Health 8s Disease. 1995. Feb. Vol. 36, No. 1. P. 25–31.

Библиографическое описание статьи

Закерничная Н. В. Теоретическое осмысление понятия жизнестойкости в отечественных и зарубежных исследованиях // Ученые записки ЗабГУ. 2016. Т. 11, № 5. С. 61–66. (Сер. Педагогические науки). DOI: 10.21209/2542-0089-2016-11-5-61-66.

Reference to the article

Zakernichnaya N. V. Theoretical Understanding of the Concept of Resistance in Domestic and Foreign Studies // Scholarly Notes of Transbaikal State University. Series Pedagogical Sciences. 2016. Vol. 11, No. 5. P. 61–66. DOI: 10.21209/2542-0089-2016-11-5-61-66.

Статья поступила в редакцию 06.07.2016