

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра психологии  
Институт педагогики и психологии**

**ВТОРОЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ ФОРУМ  
(с международным участием)**

**ДОКЛАДЫ И ВЫСТУПЛЕНИЯ**

---

Секция 3. Личность в кризисной ситуации:  
психологическое консультирование и психотерапия

**Жизнестойкость как критерий субъектности**

Брагина Наталья Владимировна,  
старший преподаватель кафедры психологии,  
ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»

В зарубежной психологии С. Мадди создал теорию об особом личностном качестве «hardiness», которое он определяет как особый паттерн структуры установок и навыков, который позволяет превратить изменения, происходящие с человеком, в его возможности. На русский язык это слово переводится как стойкость, или, как перевел его Д.А. Леонтьев, жизнестойкость. «Hardiness», или жизнестойкость, содержащая аттитюды включенности, контроля и вызова (принятия вызова жизни), позволяет человеку одновременно развиваться, обогащать свой потенциал и совладать со стрессами, встречающимися на его жизненном пути.

Учение Мадди о жизнестойкости согласуется с его теорией личности, которую он определяет как теорию активации. Данная теория описывает согласованность или несогласованность между привычным и реальным уровнями активации или напряжения.

Тенденция ядра личности по С. Мадди состоит в том, что человек будет стремиться сохранить привычный для него (характерный) уровень активации. Понятие активации при этом обозначает уровень возбуждения, оживленности, энергичности, а также это нейropsychологическое понятие, описывающее такое распространенное ядро значений, как оживленность, внимательность, напряженность и субъективное возбуждение, а с неврологической стороны – состояние возбуждения определенного мозгового центра. Сам С. Мадди определяет свою концепцию личности как вариант модели согласованности, которая подчеркивает важность информации и эмоционального опыта, получаемых человеком в результате взаимодействия с окружающим миром. В рамках этой модели считается, что информация или эмоциональный опыт некоего определенного рода является наилучшим для человека и поэтому разовьет его личность и увеличит вероятность такого взаимодействия с миром, чтобы получить в результате искомый вид информации и эмоциональных переживаний. Личность с такой точки зрения определяется гораздо в большей степени обратной связью от взаимодействия с миром, нежели врожденными качествами человека.

Понятие жизнестойкости личности имеет огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности. Дезинтеграцию личности понимают как потерю организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распад иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей. Психологическая устойчивость индивидуума непосредственно определяет его жизнеспособность, психическое и соматическое здоровье.

Более общим по отношению к понятию жизнестойкость, является субъектность, которая способствует активной, сознательной и

целенаправленной реализации накопленного опыта не только при решении проблемных, стрессовых, но всех задач.

Для изучения жизнестойкости мы использовали тест С. Мадди. Показатели этого теста (жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска) характеризуют меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность, не снижая успешности деятельности. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Для определения опыта переживаний отношений со значимыми взрослыми в нашей работе использовался созданный нами опросник «*Ранний опыт отношений с Миром*» [РООМ], в который вошли шкалы по определению типов жизненного опыта, предложенных Ю. Швалб. Автор считает, что классификация форм проявления жизненного опыта должна соответствовать его собственной внутренней функциональной структуре. В соответствии со структурно-функциональной моделью Швалба, жизненный опыт может проявляться в трех преимущественных формах: 1. *Целостное описание ситуации*. Описательно-объяснительные конструкты фиксируют в обобщенном виде некоторые устойчивые характеристики ситуаций жизнедеятельности. 2. *Описание способа действия*. Характерно, что именно конструкты способа действия могут формироваться как в позитивном, так и в негативном залоге, то есть могут указывать и на то, что надо делать, и на то, чего делать не следует. 3. *Описание личностных ценностей*. Эти конструкты фиксируют опыт отношения человека к миру, к событиям, к другим людям и к самому себе.

Исследование проводилось на двух группах: основная и осужденные, отбывающих заключение за кражи, продажу наркотиков и другие нарушения, считающиеся преступлением средней и небольшой тяжести. По результатам анализа показателей в основной группе испытуемых наиболее значимой

оказалась связь между принятием риска и личностным типом опыта. Это показатель достижения мудрости, когда, учаь на собственном опыте, позитивном или негативном, человек достигает мудрости. С другими типами опыта показатели жизнестойкости в этой группе не значимы, напрашивается предположение, что развитость этих критериев свидетельствует о более высокой субъектной жизненной позиции. В группе заключенных прямая зависимость наблюдается между описанием способа действия и всеми аттитюдами жизнестойкости, кроме принятия риска. Показатель личностного типа опыта в прямой корреляции с общим показателем жизнестойкости, вовлеченностью и контролем.

Благодаря этим показателям человек выживает в тех условиях, в которые оказался, а вот показатель достижения мудрости не значим. Согласно Д. Леонтьева, который на основе анализа теоретического материала о жизнестойкости делал вывод, что речь в изложенных концепциях 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. Вовлеченность, считает С. Мадди, - это активное участие во всем, что происходит с человеком и она дает максимальный шанс найти стоящее и интересное для личности, контроль – это путь борьбы, в результате которой можно влиять на последствия происходящих вокруг событий. При высоком же показателе принятия риска, как достижении мудрости, человек, рассматривает 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. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование. Тогда можно предположить, что при наличии двух первых, помогающих адаптации и недостаточности третьей, помогающей разумно выстраивать свой жизненный путь, эти респонденты и попадают в те неблагоприятные

условия, в которых они сейчас находятся. То есть для формирования субъектной жизненной позиции обязательно необходим развитый третий компонент жизнестойкости, который недостаточно развит у осужденных.

Третий параметр жизнестойкости С. Мадди созвучен понятию "смысла жизни", который в большей мере отражает внутреннее содержание душевной жизни человека. Это психическое образование действует как некий "буферный механизм", как система сдерживания и противовесов, не допускающих одностороннего подчинения как внешним обстоятельствам, так и непосредственным побуждениям, сиюминутным интересам и влечениям. Отчетливо что-то осознать – значит вложить в это больше смысла, чем оно бы имело, будучи неосознанным. Стремиться к изменениям – значит пытаться повысить осмысленность переживания, делая его более волнующим, менее скучным. Наконец, упорядочивать опыт в свете ценностных суждений и предпочтений – значит повышать его осмысленность, помещая его в личностный контекст.

По словам Лазаруса, именно «эмоция является ответом на значение». Объектом когнитивного оценивания выступают также способности и возможности человека, его функционально-энергетические резервы. От уровня развития механизма когнитивного оценивания, его гибкости, от способности человека с разных точек зрения рассматривать трудную ситуацию и прибегать к приемам переоценки зависит правильный выбор стратегии совладания с травмирующим событием. Успешность когнитивного оценивания зависит от уверенности человека в своей способности контролировать окружающий мир, умения регулировать негативные чувства и аффекты, от способности актуализировать весь свой жизненный опыт и уверенности в помощи других людей. Главным результатом когнитивного оценивания является заключение человека - подконтрольна ли ему ситуация или он не сможет ее изменить. В том случае, если субъект считает ситуацию подконтрольной ему, он использует конструктивные, преобразующие ситуацию стратегии.

Итак, жизнестойкость проявляется в преодолении трудностей как способность сохранять веру в себя, быть уверенным в себе, своих возможностях, как способность к эффективной психической саморегуляции. Стабильность проявляется в сохранении способности личности функционировать, осуществлять самоуправление, развиваться, адаптироваться. Сниженная стойкость приводит к тому, что, оказавшись в ситуации риска (ситуации испытаний, ситуации потерь, ситуации социальной депривации) человек преодолевает ее с негативными последствиями для психического и соматического здоровья, для личностного развития, для сложившихся межличностных отношений. И наше исследование показало, что показатели жизнестойкости: вовлеченность и контроль говорят об определенном уровне адаптации и умении контролировать ситуацию, а принятие риска (вызова жизни) показывает, насколько человек мудро ассимилирует опыты. И тогда, недостаток развития последнего показателя может повлиять на дезориентацию в жизни.