



УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ НА РАННИХ ЭТАПАХ СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

Файзиева Гульзода Улугбековна

студентка 4-го курса факультета психологии
Ташкентского Государственного педагогического
Университета им. Низами,

лауреат стипендии им. А.Навои

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7267336>

Аннотация: На протяжении всей своей жизни человек сталкивается со сложными жизненными ситуациями. В современном мире, переживающем рост социальной энтропии, таких ситуаций становится всё больше, а психика человека всё чаще подвергается различного рода стрессам. В этой связи учёными многих стран ведутся активные исследования феномена жизнестойкости, позволяющей эффективно решать проблемы, используя трудности как стимул для роста и дальнейшего развития на более высокой ступени. В статье рассмотрены современная концепция жизнестойкости, критерии этого феномена, условия его формирования и развития на ранних этапах становления личности.

Ключевые слова: Сложные жизненные ситуации. Стресс-факторы. Резилентность (resilience). Жизнестойкость (hardiness). Компоненты жизнестойкости. Копинг-стратегии (coping strategy). Детско-родительские отношения. Образовательная среда.

Abstract

Throughout his life a person faces difficult life situations. In the modern world, which is experiencing an increase in social entropy, there are more and more such situations, and the human psyche is increasingly exposed to various kinds of stresses. In this connection scientists in many countries are actively researching the phenomenon of hardiness, which allows effective problem solving, using difficulties as a stimulus for growth and further development to a higher level. In the article the modern concept of hardiness, criteria of this phenomenon, conditions of its formation and development at the early stages of personality formation are considered.

Keywords: Difficult life situations. Stress factors. Resilience. Hardiness. Components of hardiness. Coping strategy. Child-parent relationships. The educational environment.

Последние десятилетия новейшей истории человечества характеризуются нарастанием общественно-экономических, военно-политических, экологических и природных кризисов и катаклизмов, когда индивиды вынуждены приспосабливаться к быстро изменяющимся социальным условиям, выживать в ситуациях *неопределённости* (социальной энтропии¹). Люди по-разному реагируют на сложные жизненные обстоятельства. Кто-то преодолевает их, получая бесценный опыт успешной реализации собственных позитивных психологических установок, а кто-то оказывается недостаточно стойким для сопротивления и впадает в состояние беспомощности, неизбежно ведущее к *дистрессу*, в результате которого истощаются

¹ Социальная энтропия является показателем отсутствия порядка в социуме. Ситуация социальной энтропии – это трудная ситуация повседневной жизни, связанная с системной неопределённостью общества на социально-экономическом, духовно-нравственном, социально-психологическом уровнях.

защитные силы организма, нарушаются механизмы адаптации и, как следствие, развиваются различные заболевания.

Немало и тех, кто выбирает самый радикальный способ решения своих жизненных проблем. Согласно последним оценкам ВОЗ, опубликованным в документе «Проблема самоубийств в мире, 2019 г.», суицид остается одной из основных причин смерти во всем мире. Ежегодно в результате этого умирает больше людей, чем от ВИЧ, малярии, рака груди или же по причине военных действий и убийств. В 2019 г. самоубийства унесли жизни более 700 000 человек, т.е. происходили каждые 40 секунд. Среди основных причин смерти молодых людей в возрасте 15-29 лет суицид стоит на четвертом месте после дорожно-транспортных происшествий, туберкулеза и межличностного насилия [1].

Почему же люди настолько по-разному ведут себя в сложных жизненных ситуациях? На феномен способности некоторых людей преодолевать трудности жизни, причем преодолевать творчески, особое внимание ученых было обращено после Второй мировой войны. Исследователи и практики пытались понять природу человеческой способности к творческому преодолению трудностей, искали ответ на вопрос: «Что делает личность устойчивой к ударам судьбы?».

В рамках этой проблематики рассматривались различные гипотезы, создавались альтернативные, взаимоисключающие теории. Так, например, в 70-х годах XX века в научный оборот был введен термин *резилентность* (*resilience* - гибкость, упругость, эластичность), понимаемый как *врождённое* динамическое свойство личности, способность «гнуться, но не ломаться». Несмотря на то, что исследовательская гипотеза предполагала врожденность этого свойства, делалось допущение о том, что его можно развивать [2]. Американскими психологами Сьюзен Кобейса и Сальватором Мадди в начале 80-х годов прошлого века в понятийный аппарат психологической науки был введен термин *hardiness* (выносливость, устойчивость, закаленность). Под этим термином они подразумевали *паттерн* (*pattern* - образец, шаблон, система) преодоления трудностей и трансформации их негативного потенциала в потенциал развития. Это личностное качество, позволяющее эффективно решать проблемы, используя трудности как стимул для роста и дальнейшего развития на более высокой ступени [3; 4]. В 2000 году российский психолог Д.А.Леонтьев предложил переводить термин *hardiness*, как жизнестойкость и представил её как систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Суть жизнестойкости состоит в способности человека оптимально реализовывать свои психологические возможности в неблагоприятных жизненных ситуациях, или, иначе говоря, в «психологической живучести», «расширенной эффективности» в стрессовых ситуациях [5].

С. Мадди предложил четкий *конструкт* (оценочную систему) жизнестойкости, состоящий из трех компонентов [4]:

- *Вовлеченность* (*commitment*) - уверенность в том, что даже в трудных, психологически дискомфортных ситуациях наилучшим решением будет оставаться вовлеченным в события, быть их действующим лицом, находящимся в тесном контакте с окружающими. Лучше бороться, а не прятаться или бежать. Лучше работать на пределе, осознавая неизбежность перемен и через это преодолевая стресс;
- *Контроль* (*control*) - убежденность в том, что свобода выбора есть всегда, что человек способен, вправе и обязан влиять на происходящее. Психологическая суть

стресса состоит в потере контроля и предсказуемости, когда человек переживает состояние *беспомощности*;

– *Принятие риска* (challenge) – понимание того, что перемены и связанные с ними стрессы – это естественная часть нашей жизни. Помимо негативных переживаний они дают ещё и ценный духовный опыт. Разумный риск оправдан. В противном случае человек будет жить с постоянным ощущением угрозы.

Исследования С.Мадди показали, что при условии *развитости всех трёх факторов* жизнестойкости, вероятность заболевания по причине трудной жизненной ситуации составляет 1,1%, а при *слабой выраженности всех этих факторов* риск заболевания составляет 92,5%.

Таким образом, в отличие от резилентности, понимаемой как *врождённое* динамическое свойство личности, жизнестойкость – это *гипотетически* выстроенный конструкт, логически подтверждаемый и достоверно не опровергаемый, т.е. как теоретическое построение он не содержит противоречий и базируется на минимально возможном количестве положений в соответствии с методологическим принципом, именуемым в научной среде “Бритвой Оккама”.² В целом, трактовка жизнестойкости, предложенная С. Кобейса и С. Мадди, зарекомендовала себя в психологии как *предиктор* (средство прогнозирования) успешного совладания со стрессом, ментального здоровья, субъективного благополучия и как важная характеристика личностного потенциала успешности в различных областях деятельности. Теория прошла проверку практикой и теперь термин «жизнестойкость» активно используется в психологических исследованиях.

Жизнестойкость реализуется на основе пяти механизмов, выделенных С.Мадди:

- * *Жизнестойких убеждений*, как умения принимать действительность во всём её разнообразии и признания того, что жизнь *априори* (т.е. этому не требуется никаких доказательств) имеет смысл. Основу такой убежденности составляет приверженность значимым ценностям, например, религии. Реализуются жизнестойкие убеждения на основе вовлеченности, контроля и принятия риска;
- * *Создания мотивации к трансформационному совладанию*, как открытости всему новому и готовности к активному, творческому преодолению стрессовых ситуаций на основе жизнестойких копинг-стратегий³;
- * *Усиления иммунной реакции* через психическую и физическую мобилизацию;
- * *Усиления ответственности и заботы о собственном здоровье* (жизнестойкие практики здоровья);
- * *Поиска эффективной социальной поддержки*, основывающегося на развитых навыках общения. Этот механизм обеспечивает активность в стрессовой ситуации.

На протяжении своей жизни человек развивается как личность и, поэтому, имеет возможности и способность научиться творчески противостоять стрессу. Следовательно, человеку необходимо вырабатывать навыки решения проблем, формируя свою жизнестойкость. Практическое значение модели Мадди заключается в

² “Бритва Оккама” – методологический принцип, суть которого можно кратко сформулировать словами:

“Самое простое объяснение — самое верное», т.е. если простое объяснение является полным и исчерпывающим, то для введения в рассуждение дополнительных компонентов просто нет достаточных оснований.

³ Копинг-стратегии (англ. *coping strategy*) — действия, предпринимаемые человеком чтобы справиться (*to cope with*) со стрессом.

том, что автор рассматривает жизнестойкость как интегральное свойство, зависящее от совокупности факторов внешней среды, специфики взаимодействия человека с этой средой, характера внутренних психологических процессов и индивидуальных особенностей психики. У каждого человека сочетание этих факторов уникально и, поэтому, может как способствовать, так и препятствовать развитию и проявлению жизнестойкости. Новейшие исследования психологов направлены на раскрытие новых содержательных сторон и уточнение границ проблемного поля этого феномена в структуре личности человека. Пока же многие вопросы формирования, развития и особенностей проявления жизнестойкости людьми различных возрастов, профессий и социального статуса остаются не прояснёнными.

Достоверно установлено, что феномен жизнестойкости не является генетически наследуемым свойством, а вырабатывается и тренируется. Его основы закладываются в дошкольном возрасте, а возможности развития сохраняются на протяжении всей жизни. Решающая роль принадлежит при этом семье, окружению и социуму. Именно здесь создаются условия, предопределяющие дальнейшее направление развития индивидуума, – как в позитивном, так и в негативном русле.

Результаты проведённых к настоящему времени исследований жизнестойкости, направленных на осмысление концепции С. Мадди, позволяют сделать следующие принципиальные выводы. Во-первых, *показатели жизнестойкости* оказались независимыми от образования, возрастной категории, гендерной принадлежности, семейного статуса, положения в обществе, религиозных убеждений и этнического происхождения. Во-вторых, было подтверждено, что *компоненты жизнестойкости* формируются в детстве и в дальнейшем развиваются вплоть до окончания подросткового возраста. Это, однако, не исключает возможности их развития и у старших поколений. Уровень жизнестойкости оказался напрямую связанным с условиями раннего детского развития. Оказалось, что *положительно* на формирование жизнестойких убеждений влияют:

- * стрессы в раннем детстве, такие как серьезные болезни респондентов⁴ или их близких, материальные трудности, разводы родителей, частые переезды и пр. При наличии соответствующих условий они “запускают” процесс формирования жизнестойких убеждений;
- * ощущение предназначения в жизни, развиваемое *значимыми взрослыми* (т.е. теми взрослыми, которые служат примером для подражания) и родителями. Этому способствует признание в процессе общения особых талантов и способностей ребёнка, подчёркнутое уважение к отводимой ему важной роли в семейных отношениях;
- * воспитание в ребёнке уверенности в своих возможностях, привитие ему высоких стандартов *социорефлексии*, проявляющейся в стремлении и умении человека посмотреть на себя глазами других людей, оценить себя со стороны.

Негативное воздействие на развитие жизнестойкости в детстве оказывают недостаточное внимание, поддержка и подбадривание со стороны родителей и значимых взрослых, что лишает ребёнка чувства предназначённости. Серьёзное

⁴ Респондент — (от англ. *respondent*, отвечающий) участник социально - психологического исследования, выступающий в роли опрашиваемого.

негативное воздействие оказывают также отчужденность от значимых взрослых и недостаток *вовлеченности*, которую, в широком смысле, следует понимать как своеобразное “инвестирование психической энергии”, как особую форму активности, как процесс и как состояние. В-третьих, *развитие жизнестойкости* напрямую зависит от детско-родительских отношений. Со стороны родителей для ребёнка в первую очередь нужны принятие и поддержка, любовь и одобрение. Развитие компонента *контроля* должно сопровождаться поддержкой инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами возрастающей сложности, подчас на грани своих возможностей. Развитию *принятия риска* способствуют богатство впечатлений, разнообразие и изменчивость среды. И ещё один важный вывод состоит в том, что *стрессовые факторы образовательной среды* могут нарушить психологическую безопасность, привести к так называемым “пограничным состояниям”, к росту психических и психосоматических заболеваний учащихся. Их воздействие усугубляется возрастными кризисами, совпадающими с периодом обучения. Отрицательное влияние стресс-факторов вкупе с неумением преодолевать препятствия и низкой жизнестойкостью может привести к неадекватным реакциям и формированию разрушительных установок [6].

На начальных этапах развития родители и близкие к ребёнку люди должны обучать его алгоритмам поиска и нахождения наилучших путей разрешения впервые в жизни ребёнка возникающих “сложных” ситуаций. Начинать можно, например, с конфликтов со сверстниками из-за игрушки. Такие конфликты можно по праву считать первыми в жизни сложными ситуациями. А далее наступает очередь обучения правильному реагированию на критику, помощи в поисках собственного предназначения, в развитии талантов и поддержке позитивных стремлений. Дети со сформированной (при заинтересованном содействии со стороны взрослых) жизнестойкостью отличаются автономностью, четко разделяют границы между собственным Я и окружающим миром. Они легко принимают ответственность за свои поступки, а к окружающим относятся с симпатией.

Встреча со школой знаменует собой момент, с которого ребёнок впервые начинает активно проявлять свои способности по совладанию с ранее неизвестными трудными ситуациями в учебе и общении, раскрывая при этом новые грани своей жизнестойкости. Однако, многие родители убеждены что детей необходимо ограждать от любых видов стрессовых ситуаций, ошибочно полагая, что этим они создают гармоничные условия для их развития и роста. Такая практика имеет обратный эффект: дети, с ранних лет не научившиеся адекватно реагировать на те или иные жизненные обстоятельства, в последующем сталкиваются с трудностями социализации, имеют заниженную самооценку, склонны проявлять нерешительность и трусость. Таким же ошибочным является и бытующее мнение о негативном влиянии на детскую психику, например, временных финансовых сложностей в семье или же вынужденных переездов в связи со сменой места жительства, когда предстоит учиться в другой школе, заниматься в других секциях или кружках. В реальности совместное преодоление трудностей не оказывает отрицательного эффекта на жизнестойкость, а, наоборот, лишь укрепляет её. В то же время необходимо понимать, что сложные жизненные ситуации побуждают человека к развитию только при условии его готовности их *прожить и пережить*.

Таким образом, подростковый возраст является тем периодом, когда заложенные в детстве основы социальных и эмоциональных навыков получают своё дальнейшее развитие, актуализируются. В каждом конкретном случае, у каждого подростка это процесс уникален и носит ярко выраженный *индивидуальный* характер. "В этот период подросток проходит великий путь в своем развитии: через внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние срывы и восхождения он может обрести чувство личности"[7]. В этом возрастном периоде происходит формирование основ сознательного поведения, вырисовывается общая направленность нравственных представлений и социальных установок. Параллельно происходит процесс самоидентификации в обществе, формируются основные смысловые и ценностные идеалы.

Сопричастность подростка к общим семейным ценностям и наличие у него правильных жизненных установок (жизнерадостность, доброта, твердость воли) сначала помогают приобрести навыки *саморегуляции*, а затем – *самоконтроля*. Эти качества в дальнейшем помогают избегать депрессии в трудных жизненных ситуациях, являются основой чувства уверенности в собственных силах, играют ключевую роль в поддержании психологического баланса. Привыкая справляться со своими эмоциями, ощущая себя уверенно благодаря вовремя полученным навыкам, развивающаяся личность формирует *установку* на активное взаимодействие с миром, на включение в *ситуации преодоления* с верой в возможность успешного совладания с ними.

В последние десятилетия происходит повсеместное падение социального потенциала семьи, престижа семейных ценностей, увеличение числа разводов, повышение риска подверженности детей отклонениям в развитии из-за неблагоприятного психологического климата в семье. Поэтому исследования жизнестойкости детей и подростков, их личностных особенностей, влияющих на формирование навыков и компетенций, необходимых для жизни в сложных и даже экстремальных ситуациях, приобретают сегодня особую актуальность. Но еще более важное значение имеет для общества решение проблем, касающихся улучшения условий жизни, исключающих проявление любого неблагоприятия на начальных этапах формирования личности.

Список использованных источников:

1. Документационный центр ВОЗ при ФГБУ "ЦНИИОИЗ". Запись №: 3522.
URL: <https://whodc.mednet.ru/ru/osnovnye-publikaczii/neschastnye-sluchai-nasilie-samoubijstva-travmy/3522.html>
Дата обращения: 31.07.2022.
2. Bonanno G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? The American psychologist, 59(1), 20–28.
- Mode of access: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Date of access: 31.07.2022.
3. Kobasa S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. Journal of personality and social psychology, 37(1), 1–11.

- Mode of access: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.37.1.1>

- Date of access: 02.08.2022.

4. Maddi, S.R. (2005) On Hardiness and Other Pathways to Resilience. American Psychology, 60, 261-262.

- Mode of access: <https://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.60.3.261>

- Date of access: 02.08.2022.

5. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. А. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.- 63 с.

6. Овчарова Р. В. Методология исследования жизнестойкости личности // Вестник Курганского государственного университета. 2019. №2 (53).

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodologiya-issledovaniya-zhiznestoykosti-lichnosti>

Дата обращения: 04.07.2022.

7. Фоменко Н.В. Подростковый возраст как наиболее сложный этап развития ребенка // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. 2014. №2.

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podrostkovyy-vozrast-kak-naibolee-slozhnyy-etap-razvitiya-rebenka>

Дата обращения: 03.08.2022.