

Морова Наталья Сергеевна,
д.-р. пед. наук, профессор,
ФГБОУ ВО «МАРГУ», Йошкар-Ола

Федорова Синдия Юрьевна, студент,
ФГБОУ ВО «МАРГУ», Йошкар-Ола

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Аннотация: в данной статье предпринята попытка провести теоретический анализ понятия жизнестойкость. Автором статьи рассматриваются основные составляющие жизнестойкости личности, её свойства и признаки.

Ключевые слова: жизнестойкость, старшее поколение, психологический феномен, стрессовая ситуация.

Жизнестойкость представляет собой многогранное качество личности, которое помогает сохранять психологическую и физическую стабильность в условиях стресса, обеспечивая при этом высокую продуктивность и гармонию внутреннего состояния. Это свойство основывается на долгосрочной ориентации и активном поиске новых возможностей, что способствует личностному развитию через накопление опыта. Основными компонентами жизнестойкости являются уверенность в своих силах для преодоления трудностей и открытость к новым знаниям [3].

Американские психологи Сальватор Мадди и Сьюзен Кобейс первыми обратили внимание на это явление в 1980-х годах и дали ему название – «hardiness». С английского языка этот термин переводится как «выносливость», «стойкость» или «сила». Ученые рассматривали «выносливость» как комплексное свойство личности, систему взглядов и убеждений, позволяющую человеку сохранять внутреннее равновесие, гармонию и при этом противостоять стрессовым обстоятельствам. По мнению исследователей, «выносливость» помогает человеку осознать свои сильные стороны и принять свои ограничения. Это качество служит основой, которая позволяет людям справляться с негативными воздействиями и использовать их как стимул для развития [6].

Модель, основанная на этом принципе, предполагает оптимальное воздействие на человека эмоциональных и информационных факторов, что способствует личностному росту и формированию эффективных отношений с окружающим миром, обеспечивая насыщенный эмоционально и интеллектуально опыт. Таким образом, личность формируется не только под влиянием генетики, но и благодаря обратной связи от взаимодействия с окружающей средой [2, стр.152].

Различные отечественные и зарубежные исследователи по-разному интерпретируют этот вопрос, и, соответственно, по-разному понимают понятия «жизнестойкости», «жизнеспособности», «устойчивости».

Некоторые ученые анализируют семантическое наполнение этих понятий, то есть изучают, что побуждает людей рисковать своей жизнью и как последствия их действий влияют на их сознание, эмоциональное состояние и познавательную активность [7].

М.В. Закерничная подчеркивает, что в российской психологии жизнестойкость личности рассматривается прежде всего как внутренний резерв, который активизирует энергию человека, помогает преодолевать препятствия и совершенствоваться [5].

Феномену «жизнестойкости» уделяют внимание исследователи разных направлений, в том числе российский психолог Д.А. Леонтьев, который успешно адаптировал термин «hardiness» как «жизнестойкость», что придало ему особую эмоциональную окраску. Согласно А. Реберу, «устойчивость» характеризует уверенное и последовательное поведение, отличающееся стабильностью и надежностью. Противоположностью устойчивости является непредсказуемость и хаотичность поведения и настроения, которые определяются как «неустойчивость». Таким образом, понятие «жизнестойкость» объединяет в себе



эмоционально насыщенное понятие «жизнь» и психологически значимое свойство «стойкость». Д.А. Леонтьев определяет жизнестойкость как способность личности преодолевать собственные ограничения, используя междисциплинарный подход к изучению этого феномена. По его мнению, жизнестойкость включает в себя уверенность в своих силах и открытость новому опыту. Это свойство влияет на восприятие текущих событий, делая их менее травматичными, а также мотивирует человека заботиться о своем здоровье и психологическом благополучии [4, с. 11].

В структуре жизнестойкости выделяются три ключевых аспекта:

- 1) Эмоциональное вовлечение, которое приносит удовлетворение от деятельности;
- 2) Саморегуляция, позволяющая сохранять активную жизненную позицию и ставить цели;
- 3) Принятие риска, способствующее обдуманному рискованному поведению и эффективному использованию полученного опыта.

С течением времени у людей часто возникают страхи, связанные с болезнями, потерей здоровья и неизбежностью смерти, что приводит к усилению чувства изоляции. Для поддержания психологического благополучия пожилых людей крайне важно наличие крепких личных отношений (семейных связей) и широкой социальной сети. Их отсутствие может привести к эмоциональному и социальному одиночеству. Регулярное общение с друзьями и соседями помогает уменьшить чувство изолированности, укрепляет самоуважение и ощущение значимости в глазах окружающих. В то же время нехватка социальной поддержки может усугубить восприятие собственной ненужности и заброшенности, что значительно ослабляет общественное самовосприятие пожилых людей и углубляет их одиночество. В научных кругах исследуются аспекты одиночества как внутреннего переживания, связанного с утратой идентичности и целостности личности.

В российской психологии изучение жизнестойкости – явление недавнее, однако уже накоплено немало перспективных данных. Например, Е.И. Рассказова в своих работах выявила, что этот фактор положительно влияет на общее самочувствие и продуктивность человека. Исследования Л.А. Александровой продемонстрировали, что развитая жизнестойкость помогает успешно адаптироваться к новым условиям, снижает уровень тревоги и напряженности в период адаптации. Кроме того, было выяснено, что жизнестойкость имеет обратную связь с подверженностью депрессии, неэффективными способами преодоления трудностей и некоторыми признаками посттравматического стрессового расстройства [1].

В заключение, можно утверждать, что жизнестойкость – это сложное личностное свойство, которое дает возможность эффективно справляться с трудностями, сохраняя при этом продуктивность и душевное равновесие. Это достигается за счет ориентированности на перспективу и внутренней энергии, которые обогащают жизнь новыми знаниями и возможностями, мотивируя к самосовершенствованию. Ключевыми элементами жизнестойкости выступают уверенность в собственных силах и восприимчивость к новому. Она состоит из трех ключевых аспектов: увлеченности, приносящей радость от дел, ощущения контроля, позволяющего определять свой жизненный вектор, и готовности к риску, помогающей извлекать уроки из опыта. Наиболее важными этапами в развитии жизнестойкости считаются детство и подростковый период, а основополагающим фактором здесь являются отношения с родителями. Жизнестойкость тесно связана с общей уверенностью в себе, психологическим комфортом, успешной адаптацией к миру и творческим самовыражением, а также положительно влияет на стратегии решения проблем.

Список литературы:

1. Александрова, Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л. А. Александрова // Сибирская психология сегодня: Сборник научных трудов / Кемеровский государственный университет. Том Выпуск 2. – Кемерово: Общество с ограниченной ответственностью "Авторское издательство Кузбассвуиздат", 2004. – С. 82-90. – EDN UXWVJY.



2. Брагина, Н. В. Жизнестойкость личности и типы индивидуального опыта / Н. В. Брагина // Наука и мир. – 2014. – № 3-3 (7). – С. 152-155. – EDN SEDYIR
3. Евтушенко, Е. А. Жизнестойкость личности как психологический феномен / Е. А. Евтушенко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2016. – № 60. – С. 72-78. – EDN VHNJRJ.
4. Елютина, М. Э. Социальная геронтология: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. и специальности "Соц. работа" / М. Э. Елютина, Э. Е. Чеканова; М. Э. Елютина, Э. Е. Чеканова. – Москва: Инфра-М, 2004. – (Высшее образование). – ISBN 5-16-002114-0. – EDN QODVOL
5. Закерничная, Н. В. Теоретическое осмысление понятия жизнестойкости в отечественных и зарубежных исследованиях / Н. В. Закерничная // Ученые записки Забайкальского государственного университета. – 2016. – Т. 11, № 5. – С. 61-66. – DOI 10.21209/2542-0089-2016-11-5-61-66. – EDN YHNRCL
6. Зинин, А. Ю. Анализ понятия жизнестойкости в концепции С. Мадди / А. Ю. Зинин // Модернизация российского общества и образования: новые экономические ориентиры, стратегии управления, вопросы правоприменения и подготовки кадров: Материалы юбилейной XXV Национальной научной конференции (с международным участием), Таганрог, 19–20 апреля 2024 года. – Таганрог: Таганрогский институт управления и экономики, 2024. – С. 442-445. – EDN AZPZNG.
7. Супрунова О.В. Особенности субъективного благополучия и жизнестойкости в контексте личностных свойств // Высшее образование сегодня. – 2016. – №6. – С.55-57.

