

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 316.6 (075.8)

**Р.В. Овчарова**

*Курганский государственный университет,  
Курган*

### МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ

**Аннотация.** В статье дан анализ методологических и теоретических оснований анализа жизнестойкости как психологического феномена; раскрыты подходы к его пониманию; показаны структурные составляющие жизнестойкости, описанные разными авторами; предложен анализ эффектов жизнестойкости, условий ее развития и вариант методов исследования.

**Ключевые слова:** жизнестойкость личности, понятие, структура, эффекты, развитие, методы исследования.

**R. V. Ovcharova**

*Kurgan state University, Kurgan*

### RESEARCH METHODOLOGY OF PERSONALITY HARDINESS

**Abstract.** The article analyzes the methodological and theoretical foundations of the analysis of hardiness as a psychological phenomenon; reveals approaches to its understanding; shows the structural components of hardiness, described by different authors; the analysis of the effects of hardiness, the conditions of its development and a version of research methods is offered.

**Keywords:** personality hardiness, concept, structure, effects, development, research methods.

**Актуальность.** Современное общество предъявляет все больше вызовов к человеку как субъекту собственной жизни. Все больше ценятся субъектные качества личности, определяющие ее жизнеспособность. Как показывают исследования, жизнестойкость взаимодействует с активностью, способностью человека к самостоятельному принятию решений, профессиональной и академической успешностью, верой в свои силы, умением справляться с трудностями, стрессовыми ситуациями, сохранять свое здоровье и т.п.

**Теоретико-методологическими основаниями исследования феномена** являются теории, описывающие жизнестойкость и близкие к ней концептуальные построения: концепция жизнестойкости С. Мадди, теория экзистенциальной отваги, мужества П. Тиллиха, психология смысла и экзистенциальный подход в психологии

С. Кьеркегора, Р. Мэя, В. Франкла, Э. Фромма, концепция самоэффективности А. Бандуры, концепция салютогенеза А. Антоновски, теория самодетерминации Э. Деси, Р. Райана, концепция личностного потенциала Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина, Е.И. Рассказовой, Л.А. Александровой, концепция жизнеспособности А.В. Махнача, Е.А. Рыльской, концепция диспозиционного оптимизма М. Шейера, Ч. Карвера, Т.О. Гордеевой, И.А. Джидарьяна (рисунок 1).

**Жизнестойкость** человека понимается учеными как способность трансформации стрессогенных обстоятельств, тревоги и жизненного опыта, выбора будущего и обретения смысла. Известны и другие определения понятия (рисунок 2).

Одним из первых исследователей, указавших на жизнестойкость личности как важный фактор сопротивления трудностям, является Сьюзен Кобейса. В своих экспериментах она установила, что данная черта является опорной в сопротивлении стрессовым событиям. С. Мадди рассматривал феномен жизнестойкости с точки зрения целостного подхода к личности. Его лонгитюдное исследование личностных особенностей служащих одной из компаний, которые в условиях постоянно действующего стресса не только не покинули компанию, но и улучшили свою профессиональную деятельность, привели к выявлению у данных служащих структуры установок и умений, способствующих превращению ситуации стресса в ситуацию проявления своих возможностей.

Учение С. Мадди о жизнестойкости согласуется с его теорией личности (теорией активации). Эта теория описывает согласованность или несогласованность между привычным и реально необходимым уровнями активации или напряжения психики человека для данной ситуации. Понятие активации при этом обозначает уровень психологической и нейропсихологической энергичности. Данная теория подчеркивает важность информации и эмоционального опыта, получаемого человеком в результате взаимодействия с окружающим миром. Мадди подчеркивал в жизнестойкости верность человека самому себе и опору на собственные силы в тяжелые моменты.

Термин *hardiness*, введенный С. Мадди и С. Кобейса (в переводе с английского означает «крепость, выносливость»), Д.А. Леонтьев предложил обозначать как «жизнестойкость». Перевод Д.А. Леонтьевым *hardiness* как жизнестойкости придало этому термину значимую эмоциональную окраску. Сам термин «жизнестойкость» является привлекательным, так как включает эмоционально насыщенное слово «жизнь» и актуальное психологическое свойство, выраженное термином «стойкость».

Д.А. Леонтьевым совместно с Е.И. Рассказовой разработана русскоязычная версия опросника жизнестойкости С. Мадди. Авторы определяют жизнестойкость как меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию,

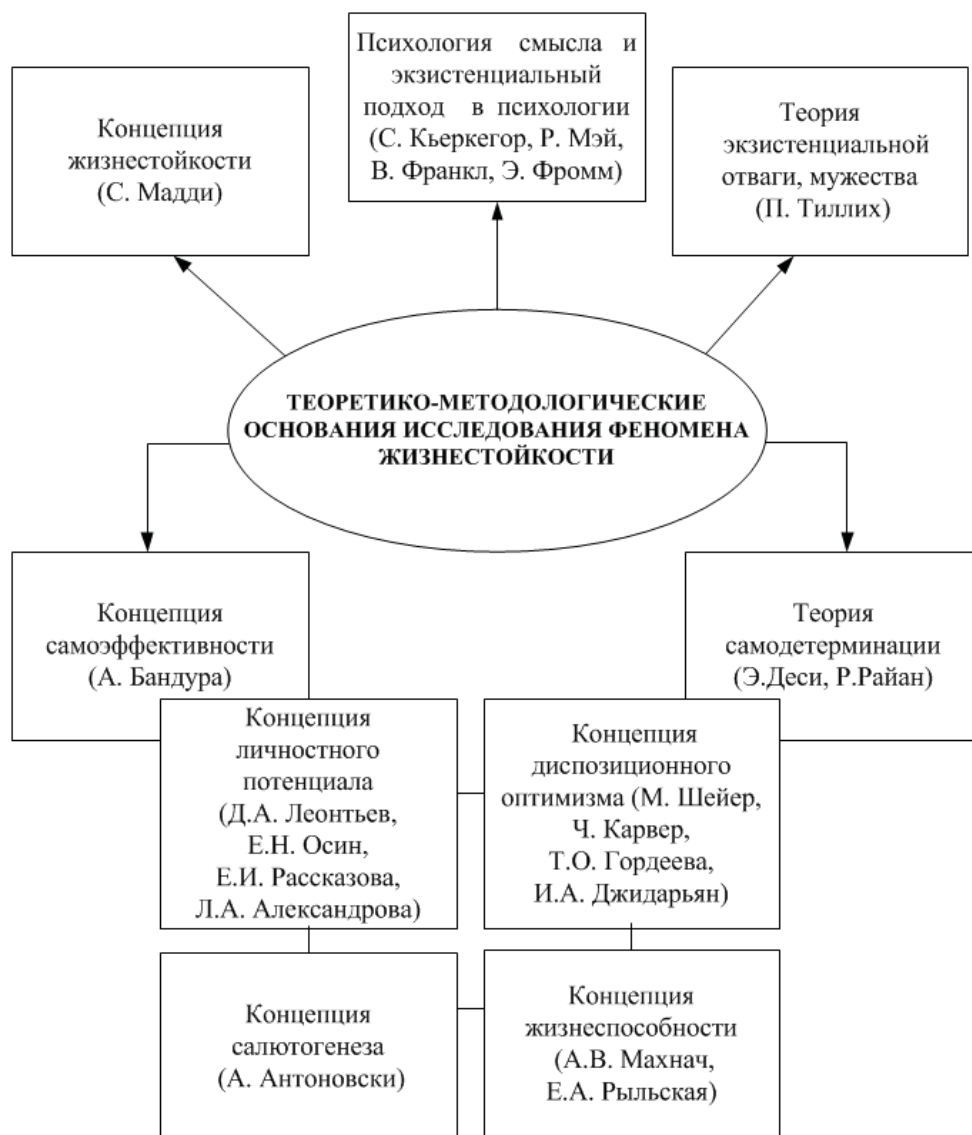


Рисунок 1 – Теоретико-методологические основания исследования феномена жизнестойкости

сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности [2; 4].

Понятие *жизнестойкости*, введенное С. Кобейса и С. Мадди, базируется на теоретических подходах экзистенциальной психологии и прикладной психологии стресса. По мнению авторов, *жизнестойкость* (*hardiness*) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Эта диспозиция включает в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (*hardy coping*) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

*Вовлеченность* (*commitment*) характеризуется как убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности. Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной

убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность» [5].

*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.

*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 обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и



Рисунок 2 – Определения понятия «жизнестойкость»

последующее их использование.

*Жизнестойкие убеждения*, с одной стороны, влияют на оценку ситуации – благодаря готовности активно действовать и уверенности в возможности влиять на ситуацию она воспринимается как менее травматичная. С другой стороны, жизнестойкость способствует активному преодолению трудностей [5].

Таким образом, можно утверждать, что жизнестойкость – это некая совокупность черт личности и навыков, позволяющая преобразовывать трудности в возможности.

*Структура жизнестойкости.* Данная система снижает риск ухудшения здоровья, вызванного стрессом и напряжением двумя способами. Первый способ, позволяющий снизить напряжение (синдром «атака или бегство»), когда оно уже вызвано стрессорами, – это здоровый образ жизни.

Другой путь к уменьшению риска потери здоровья – совладание с разрушительными изменениями и хроническими конфликтами таким способом, чтобы, преобразовав их, снизить сте-

пень их стрессогенности. Снижение стрессогенности обстоятельств ведет к ослаблению реакции на стресс, что, в свою очередь, уменьшает риск возникновения проблем со здоровьем. Чтобы достичь этого эффекта, процесс преобразующего совладания должен формировать определенное направление сознательной активности и действий. Переориентация сознания, осмысление причин, в действительности вызвавших то или иное событие, помогает увидеть ситуацию не в таком уж «ужасном свете», возникает видение путей к ее преодолению. Переориентация действий связана с реализацией плана, который позволяет включить стрессогенные обстоятельства в более общий жизненный контекст. Жизнестойкость составляет ядро системы, которая смягчает последствия трудных жизненных событий и помогает сохранить здоровье. Другие два компонента системы имеют мотивационную природу. Именно жизнестойкость – единство установок на вовлеченность, влияние и вызов – обеспечивает мотивацию, необходимую для регулярных занятий преобразующим совладанием и заботы о своем



Рисунок 3 – Модель жизнестойкости С. Мадди

здоровье. Кроме того, жизнестойкость ведет человека к такому взаимодействию с другими людьми, в ходе которого он оказывает им поддержку и принимает от них помощь и одобрение. Забота о здоровье и преобразующее совладание, а также социальная поддержка могут повысить жизнестойкость [5] (рисунок 3).

Е.А. Митрофанова предлагает определить жизнестойкость как вовлеченность в жизненные события, управление процессами собственной жизни, самостоятельность, веру в собственные силы, чувство «я могу». Она выделяет когнитивный (когнитивные установки вовлеченности в жизненные события), аффективный (чувства самости, оптимизма, уверенности в своих силах) и регулятивный (контроль за действием, управление процессами собственной жизни, автономность, самостоятельность) компоненты жизнестойкости (рисунок 4).

М.В. Логинова включила в модель структуры жизнестойкости студентов следующие параметры в порядке их значимости: копинг, ориентированный на эмоции, копинг, ориентированный на задачу, экстраверсия, общая интернальность, ригидность, активность, искренность, готовность к деятельности, готовность к самостоятельному планированию, готовность к ответственности и интернальность в сфере достижений [2] (рисунок 5).

С. Мадди описывает пять основных механизмов, благодаря которым проявляется буферное влияние жизнестойкости на развитие

заболеваний и снижение эффективности деятельности (Maddi, 1998): оценка жизненных изменений как менее стрессовых; создание мотивации к трансформационному совладанию; усиление иммунной реакции; усиление ответственности по отношению к практикам здоровья; поиск активной социальной поддержки, способствующей совладанию.

Исследования жизнестойкости в русле концепции С. Мадди можно разделить на *четыре основных направления*: исследования связи жизнестойкости с психологическими переменными, отражающими разного рода проблемы и нарушения; исследования связи жизнестойкости с другими позитивными характеристиками личности и обоснование их различия; исследования связи жизнестойкости с клиническими и поведенческими переменными – здоровьем, эффективностью исполнения и др.; исследования, посвященные развитию жизнестойкости и эффектам тренинга жизнестойкости.

*Показатели жизнестойкости оказались независимыми* от образования, возраста, пола, семейного положения, статуса в обществе, а также от религии и этнической принадлежности. *Компоненты жизнестойкости* развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и у взрослых. Проведенные С. Мадди исследования, показали связь уровня жизнестойкости с условиями раннего детского развития. В частности, было выявлено, что положительно на формирование жизнестойких убеж-





Рисунок 4 – Модель структуры жизнестойкости Е.А. Митрофановой



Рисунок 5 – Модель содержания жизнестойкости студентов М.В. Логиновой

дений повлияли: стрессы в раннем детстве, такие как серьезные болезни респондентов или их близких, материальные трудности, разводы родителей, частые переезды и пр.; ощущение предназначения в жизни, развиваемое значимыми взрослыми и связанное с выделением респондентов родителями как особенных в чем-либо: обладающими особыми талантами, играющими важную роль в семье; воспитание уверенности, поддержание высоких стандартов. Негативное воздействие на развитие жизнестойкости в детстве связано с недостатком поддержки, подбадривания близкими; отсутствием чувства предназначенности; недостатком вовлеченности, отчужденности от значимых взрослых.

*Развитие жизнестойкости решающим образом* зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для развития компонента участия принципиально важны принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важны богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды. Стрессовые факторы образовательной среды, изучением которых занимаются психологи, нарушают психологическую безопасность, что, в свою очередь, приводит к «пограничным состояниям» и росту психических и психосоматических заболеваний обучаемых. Кроме этого, период обучения часто совпадает с возрастными кризисами. Разрушительное воздействие стресс-факторов, неумение преодолевать препятствия, низкая жизнестойкость может привести к неадекватным реакциям, к формированию разрушительных установок [2] (рисунок 6).

*Формирование жизнестойкости взрослых.* Результаты исследования влияния тренинга жизнестойкости на успешность, здоровье и взаимоотношения участников с людьми показали, что жизнестойкость – не врожденная, а развиваемая черта. Каждый человек может научиться жизнестойкости вне зависимости от его индивидуальных особенностей даже в зрелом возрасте [2]. Тренинг жизнестойкости основан на предположении, что жизнестойкость не является врожденным качеством, а формируется в течение жизни (Khoshaba, Maddi, 1999). Это система убеждений, которая может быть развита. Две основные цели, преследуемые данным тренингом: 1) Достижение более глубокого понимания стрессовых обстоятельств, путей совладания с ними; нахождение путей активного разрешения проблем; 2) Постоянное использование обратной связи, за счет чего углубляется самовосприятие включенности, контроля и принятия риска. Тренинг включал следующие основные этапы: 1) определение стрессовых обстоятельств, которые необходимо разрешить (первая сессия); 2) применение одной, двух или всех трех техник,

разработанных для стимуляции воображения (вторая, третья и четвертая сессии); 3) использование формирующейся перспективы и понимания для выработки плана действий, направленных на трансформацию стрессовых обстоятельств в благоприятные [5]; выполнение домашнего задания с целью применения полученных навыков и обсуждение результатов (сессии с пятой по седьмую). Впоследствии Мадди совместил практики здорового образа жизни, социальную поддержку (за счет работы в группе) и собственно тренинг жизнестойкости. Результатом явилась программа повышения жизнестойкости [5], включающая: обучение расслаблению (контролю дыхания, согреванию рук, расслаблению мышц, тренинг ЭЭГ); обучение правильному питанию; обучение совладанию (используются техники решения проблем и эмоционального инсайта); использование социальной поддержки (в основном обучение навыкам общения); физические упражнения (сведения об использовании упражнений в целях улучшения здоровья и эффективности деятельности); контроль вредных привычек (курение, переедание и т.п.); предупреждение рецидива (контроль в течение года) [1].

*Роль жизнестойкости.* Трактовка жизнестойкости, предложенная С. Кобейса и С. Мадди, зарекомендовала себя в психологии как предиктор успешного совладания со стрессом, психического и соматического здоровья, субъективного благополучия и успешности в различных областях деятельности и академической сфере (Maddi, 1998; Рассказова, Леонтьев, 2011). Многочисленные исследования показывают, что механизмом действия жизнестойкости является использование продуктивного совладания со стрессорами, включающего активные стратегии (Maddi, 1999). Жизнестойкость демонстрирует стабильную положительную корреляцию не только с эффективностью деятельности, но и с удовлетворенностью всеми аспектами работы, уверенностью в том, что организация предоставляет достаточную автономию и свободу принятия решений (Maddi, Kobasa, 1984). Сотрудники с низким уровнем жизнестойкости более подвержены профессиональному выгоранию, особенно в условиях стресса, утомлению в ситуации монотонной деятельности, а также чаще отсутствуют в рабочее время из-за проблем со здоровьем (Осин, Рассказова, 2013) [4].

*Методы исследования жизнестойкости.* Исследователи включают в перечень методов диагностику жизнестойкости и связанную с ней диагностику психологического благополучия личности: «Тест жизнестойкости», автор С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой; «Шкала чувства связности», автор А. Антоновски, адаптация М.Н. Дымшица; личностный опросник «автономности-зависимости» Г.С. Прыгина; «Опросник контроля за действием» автор Ю. Куля, в адаптации С.А. Шапкина; «Опросник

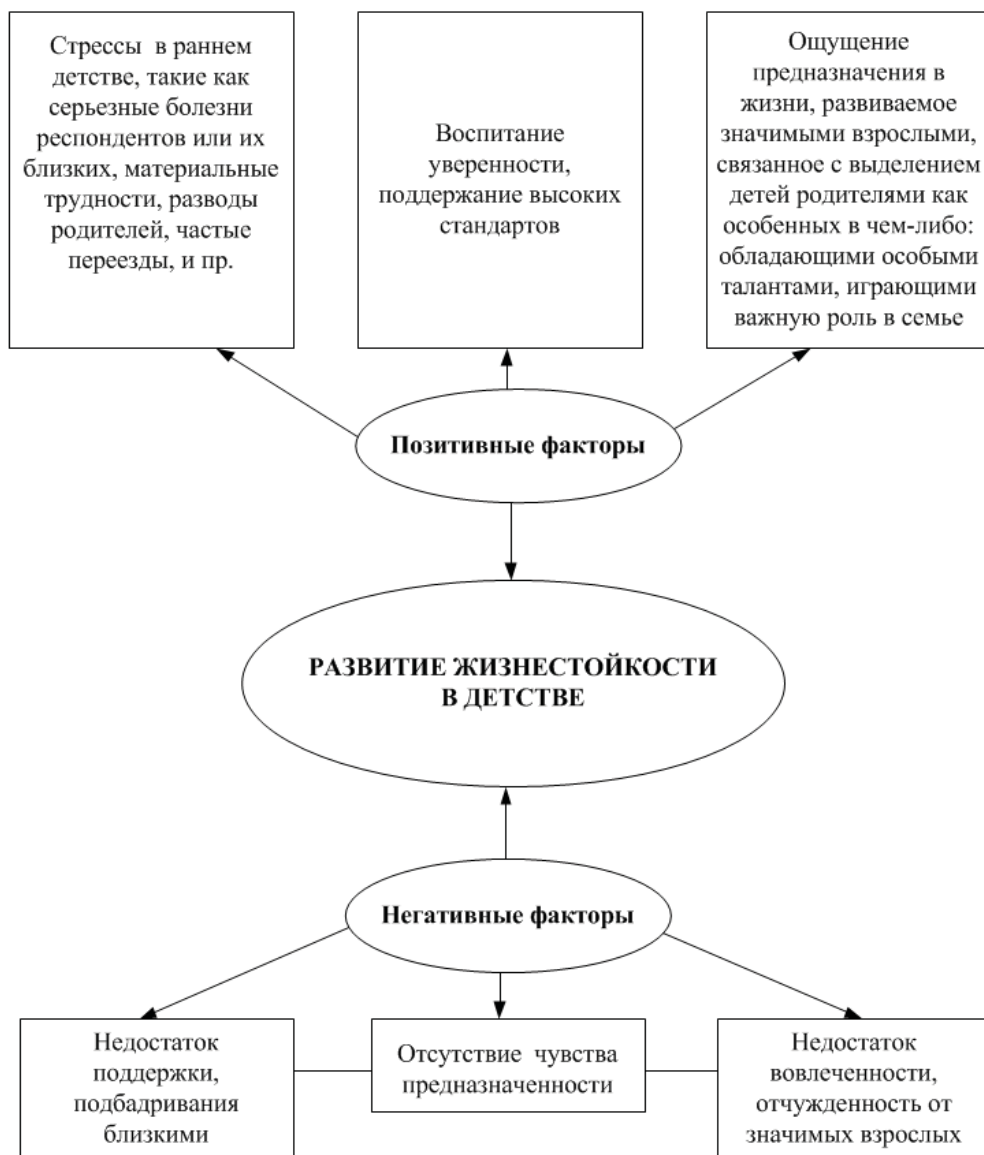


Рисунок 6 – Развитие жизнестойкости в детстве

стилей произвольной саморегуляции поведения» В.И. Моросановой; «Общий опросник здоровья» (General Health Questionnaire – GHQ) Д. Голберга и П. Уильямса (адаптация А.А. Волочков, А.Ю. Попов); «Тест диспозиционного оптимизма» (ТДО) М. Шейера и Ч. Карвар, адаптация Т.О. Гордеевой; «Шкала удовлетворенности жизнью» (Satisfaction with Life Scale – SWLS), Е. Динера, адаптация Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева [1; 2; 3].

**Вывод.** Современная методология исследования жизнестойкости личности базируется на различных теоретико-методологических основаниях: от экзистенциально-феноменологического и бихевиорального до субъектно-деятельностного. Соответственно этим подходам предлагается феноменология жизнестойкости, определяется ее структура и методы исследования.

#### Библиографический список

- 1 Леонтьев Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – Москва : Смысл, 2006. – С. 15–17.
- 2 Митрофанова Е. А. Активность индивидуальности

как ресурс жизнестойкости (на примере студенчества) : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е. А. Митрофанова. – Екатеринбург, 2019. – С. 3–5.

3 Осин Е. Н. Факторная структура краткой версии теста жизнестойкости / Е. Н. Осин // Организационная психология. – 2013. – Т. 3. – № 3. – С. 42–60.

4 Фоминова А. Н. Жизнестойкость личности. – Москва : МПГУ : Прометей, 2012. – С. 7–10.

5 Maddi S. R. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context. *Military Psychology*. 2007, pp. 61–70.

#### References

1 Leont'ev D. A., Rasskazova E. I. Test zhiznjestojkosti. Moscow: Smysl. 2006, pp. 15–17.

2 Mitrofanova E. A. Aktivnost' individual'nosti kak resurs zhiznjestojkosti (na primere studenchestva): avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. Yekaterinburg. 2019, pp. 3–5.

3 Osin E. N. Faktornaya struktura kratkoj versii Testa zhiznjestojkosti. *Organizacionnaya psihologiya*. 2013. T. 3. No. 3, pp. 42–60.

4 Fominova A. N. Zhiznjestojkost' lichnosti. Moscow: MPGU : Prometej. 2012, pp. 7–10.

5 Maddi S. R. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context. *Military Psychology*. 2007, pp. 61–70.