

Научная статья

УДК 159.9.075

<https://doi.org/10.24158/spp.2022.1.16>

Обзор исследований жизнестойкости личности

Рустам Ринатович Галиев

Саратовский военный ордена Жукова Краснознамённый институт войск национальной гвардии Российской Федерации, Саратов, Россия, rulgaliyev185@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0001-5738-8120>

Аннотация. Одно из приоритетных направлений в деятельности военных институтов связано с сохранением и укреплением психологического здоровья и потенциала курсантов. В условиях современной эпидемиологической ситуации и в силу специфики профессии немаловажным становится наличие у обучающихся военных вузов такой личностной характеристики, как жизнестойкость. В настоящей статье представлен обзор научных работ, посвященных изучению проблем жизнестойкости личности. Сделана попытка обобщить и проанализировать современные исследования данной тематики. Установлено, что сегодня актуализируется само понятие «жизнестойкость», значимость которого еще не оценена педагогами и психологами в полной мере. В основе теоретических исследований, как правило, лежат концепции С. Мадди и Д.А. Леонтьева. У исследователей нет единого мнения относительно природы жизнестойкости: психологи рассматривают данное явление в основном как сформировавшуюся характеристику личности, а педагоги – как постоянно развивающееся явление. В статье учитываются оба подхода, понятие жизнестойкости конкретизируется.

Ключевые слова: жизнестойкость, курсанты, военнослужащие, адаптация, саморегуляция, самоконтроль

Для цитирования: Галиев Р.Р. Обзор исследований жизнестойкости личности // Общество: социология, психология, педагогика. 2022. № 1. С. 129–133. <https://doi.org/10.24158/spp.2022.1.16>.

Original article

Research review of personality resilience

Rustam R. Galiev

Saratov Military Order of Zhukov Red Banner Institute of the National Guard Troops of the Russian Federation, Saratov, Russia, rulgaliyev185@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0001-5738-8120>

Abstract. One of the priorities in the activities of military institutes is associated with the preservation and strengthening of the psychological health and potential of cadets. In the conditions of the modern epidemiological situation and due to the specifics of the profession, the presence of such personal characteristics as resilience among cadets becomes important. This article presents an overview of research on the problems of personal resilience. An attempt is made to generalize and analyze modern research on the issues of resilience and, in particular, the resilience of cadets. It has been established that the very notion of “resilience”, whose significance has not yet been fully assessed by educators and psychologists, is now being mainstreamed. Theoretical studies are generally based on the concepts of S. Muddy and D.A. Leontiev. There is no consensus on the nature of resilience: psychologists see it mainly as a formed characteristic of the individual, while educators see it as a constantly evolving phenomenon. The article takes both approaches into account and fleshes out the notion of resilience.

Keywords: resilience, cadet, military personnel, adaptation, self-regulation, self-control

For citation: Galiev, R.R. (2022) Research review of personality resilience. *Society: Sociology, Psychology, Pedagogics.* (1), 129–133. Available from: [doi:10.24158/spp.2022.1.16](https://doi.org/10.24158/spp.2022.1.16) (In Russian).

В современном мире человек постоянно сталкивается с различными трудностями социального, материального, личного и межличностного характера. Нестабильность в сфере экономики, политики и культуры, сложная эпидемиологическая ситуация в мире, связанная с распространением новой коронавирусной инфекции, оказывают непосредственное влияние на физическое, психическое и моральное состояние индивида. Высокотехнологичные технологии, мобильные коммуникации ускоряют темп жизни, делая ее информационно насыщеннее и одновременно эмоционально напряженнее. Общество все больше ощущает нарастающее влияние всемирной сети Интернет: стрессовая зависимость от социальных сетей, виртуальных миров, компьютерных игр стала повсеместной. Цифровая эпоха диктует свои правила и требует следовать им.

В свете вышесказанного становится очевидным актуальность вопросов жизнестойкости, которая, по мнению современных исследователей, является определяющим фактором сохранения здоровья и повышения работоспособности индивида при любых стрессовых состояниях (Maddi et. al., 2006). Более того, сегодня происходит актуализация самого понятия: уже появились исследования жизнестойкости в условиях самоизоляции (А.С. Есауленко, И.А. Сергеева) и пандемии (С.Б. Калинина, О.А. Селиванова).

Проблемами жизнестойкости начиная с 80-х годов прошлого столетия занимались и занимаются сегодня как отечественные (Л.А. Александрова, Б.Г. Ананьев, Е.А. Евтушенко, Э.Ф. Зеер, Л.Н. Молчанова, С.Л. Рубинштейн, О.В. Тодовьянская, М.Р. Хачатурова), так и зарубежные исследователи (P.T. Bartone, M. Brow, R.H. Harvey, L.H. Ingraham, D.M. Khoshaba, J.L. Lu, S.R. Maddi, K.M. Nowack, M. Persico, R.J. Ursano, K.M. Wright).

Если говорить об обзорных теоретических работах, посвященных вопросам жизнестойкости в целом, то, как правило, они содержат осмысление понятия (Л.А. Александрова, А.А. Альмешкина, Н.В. Закерничная, Л.Ю. Пугач, Е.В. Соболева, И.Н. Чертыков, О.А. Шумакова и др.). Общим для таких работ является обращение исследователей к трудам С. Мадди, ставшего автором термина «hardiness» (в переводе с английского означает выносливость, стойкость, закалку) и основоположником идеи включения в структуру жизнестойкости трех компонентов: вовлеченности, контроля и принятия риска. Кроме того, в теоретических обзорах всегда отмечается вклад в развитие концепции жизнестойкости нашего отечественного исследователя Д.А. Леонтьева, который совместно с Е.И. Рассказовой адаптировал опросник С. Мадди «Hardiness Survey».

Безусловно, в психологии и педагогике на данный момент уже накоплен определенный опыт изучения проблем жизнестойкости. Анализ работ показал, что в психологии жизнестойкость по большей части рассматривается как личностная характеристика, внутренний потенциал человека, способность к саморегуляции и социально-психологической адаптации. Так, Т.В. Наливайко понимает под жизнестойкостью «личностно-психическую характеристику, формирующуюся в процессе развития личности и позволяющую человеку противостоять развитию профессионально-личностной дезадаптации» (Наливайко, 2006).

В исследованиях жизнестойкости в области педагогики упор делается на развитие умения управлять своими эмоциями, рационально решать насущные проблемы; на способность находить выход из самых трудных жизненных ситуаций; на помощь педагога в вопросах адаптации и социализации. Это связано с убежденностью специалистов в том, что жизнестойкость – это качество не врожденное, а формируемое и развивающееся в течение всей жизни (Евдокимов, Шарухин, 2013).

Само понятие «жизнестойкость» существует на стыке психологии и педагогики, что уже не раз было подмечено исследователями. Так, к примеру, И.Н. Чертыков, рассматривая жизнестойкость как психолого-педагогическое понятие, делает попытку классифицировать подходы к его изучению. В первую группу подходов исследователь включает представления о жизнестойкости как о результате процесса социализации индивида, во вторую – как о части нравственного воспитания, в третью – как об интегральной характеристике личности (Чертыков, 2015).

Некоторые отечественные исследователи недооценивают роль жизнестойкости в сфере психологии, используя данный термин для объяснения схожих психологических феноменов¹.

Другие исследователи изучают жизнестойкость в соотношении со смежными понятиями: с жизнеспособностью (Е.В. Лапкина, А.А. Ощепков), саморегуляцией (В.А. Соломонов, Н.П. Татьянченко, Е.А. Фомина), адаптацией (О.А. Кадильникова), самоактивацией (М.В. Ананьина), психологической резилентностью и стрессоустойчивостью (Л.В. Бударина), совладанием с трудными жизненными ситуациями (Т.В. Володина, Ю.Н. Дмитриева, Н.В. Калинина, А.И. Лактионова) и т.д. Данные понятия, по сути, раскрывают весь спектр свойств и качеств, которыми обладает жизнестойкость, выступающая не только человеческим ресурсом преодоления жизненных трудностей (Калинина и др., 2012), но и психобиографической характеристикой личности (Ахмеров, Пикушева, 2013).

Показательно, что исследователи изучают проблемы жизнестойкости у разных социальных групп и категорий, таких как: младшие школьники (О.И. Димова, О.Г. Мельникова), подростки с девиантным поведением (А.А. Редых), студенты (Н.Ю. Бурнашова, И.Н. Гуреев, Д.Е. Иванов, Н.О. Леоненко, З.В. Лукашеня, Е.И. Осташева, Е.А. Спиридонов, Е.С. Чайка), дети-сироты (Е.А. Байер, О.С. Куприна), инвалиды (И.В. Маракулина, М.С. Корнев), мигранты (Л.Г. Подколзина, О.В. Шульженко, К.М. Мелисбек, Э.Л. Бондар), осужденные (Т.В. Быстрова) и т.д.

¹ Борисенко О.В., Матёрова Т.А., Ховалкина Т.А., Шамардина М.В. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании : методическое пособие. Барнаул, 2014. 184 с.

В особую группу следует выделить исследования жизнестойкости у людей «сложных» профессий, требующих от человека больших жизненных затрат и стрессоустойчивости. Это исследования жизнестойкости врачей (Е.С. Ермакова), педагогов (Н.В. Антонов, А.В. Иванова, С.Б. Игнатов, В.И. Перке, В.Б. Салахова, Т.С. Сорокина, Е.В. Федосенко), сотрудников МЧС (А.А. Чупракова, М.В. Шамардина, С.В. Заяц, В.И. Филипович, Л.Н. Молчанова, А.И. Редькин), специалистов уголовно-исполнительной системы (Е.Л. Гордиенко, А.А. Гриднева, В.С. Выскочков, А.А. Редых), сотрудников следственного комитета (Э.О. Самитов, Р.Р. Фатхуллин) и, конечно же, военнослужащих (Р.И. Атагунов, С.С. Вьюшкова, Н.П. Долгих, Н.Б. Лисовская, Л.Л. Мамойко, А.А. Нестерова, А.М. Ранчина, Н.П. Татьянченко, Д.Л. Щавелев и многие другие).

Теоретический обзор позволяет конкретизировать содержание понятия жизнестойкости, понимая под ним динамично развивающееся на протяжении всей жизни личностное качество человека, позволяющее в субъективно сложных жизненных ситуациях осуществлять значимую деятельность и продолжать находиться в состоянии динамического равновесия своих возможностей и требований среды.

Цель статьи – на основе обзора существующих исследований жизнестойкости личности конкретизировать содержание понятия жизнестойкости.

Новизна исследования состоит в том, чтобы аккумулировать имеющиеся в психологии и педагогике знания о проблемах жизнестойкости, сосредоточив их в едином понятии.

Жизнестойкость особенно важна для курсантов военных вузов. С одной стороны, это будущие военнослужащие, люди «сложной» профессии. После окончания вуза им приходится нести службу в разных уголках страны, как правило, часто переезжать из одной воинской части в другую, «вливаться» в новый коллектив, беспрекословно выполнять боевые задачи и жить по воинскому уставу. Жизнестойкость в этом случае становится базовой характеристикой личности офицера. С другой стороны, обучение в военном вузе – сама по себе непростая, требующая физических и психических сил курсанта подготовка к будущей военной службе, она кардинально отличается от обучения в гражданском учебном заведении жесткой регламентированностью учебного процесса, казарменным положением, строгой иерархией межличностных отношений и т.д. В период пандемии условия обучения становятся еще более сложными, ведь к ним добавляется высокая вероятность заражения, невозможность самоизоляции в стенах военного вуза, эмоциональная и сенсорная депривация, что, по мнению С.Б. Калининой, напрямую влияет на возникновение стресса у курсантов (Калинина, 2021).

Жизнестойкость как формируемую интегральную характеристику индивида можно развивать и укреплять в процессе работы над собой, через активацию скрытых человеческих ресурсов. Построение жизненных планов, понимание будущих профессиональных и личностных перспектив, вера в собственные силы, осознание источника и обстоятельств стрессовой ситуации повышают уровень жизнестойкости курсанта (Никитин, 2019).

Исследователи отмечают, что чем выше этот уровень, тем более обучающийся военного вуза:

- активен, позитивен, адекватен в мировоззрении, нацелен на поиск ресурсов и возможностей для преодоления трудных жизненных ситуаций (Одинцова, 2015);
- снисходителен к окружающим, отзывчив, заботлив, уважает старших, легче соблюдает субординацию, чувствует интерес к жизни, ценит полученный положительный и отрицательный опыт, умеет ставить перед собой цели, убежден в том, что может повлиять на ситуацию в целом, быстрее приспосабливается к условиям военной службы (Муратшина, 2021).

Уровень жизнестойкости курсанта зависит от многих факторов. Во-первых, от его воспитанности, образованности, культуры поведения, знания этикетных норм и общих норм поведения в социуме. Во-вторых, от личностного и социального самоопределения: ориентированности в вопросах политики, религии, семьи, профессиональной деятельности и наличия собственной позиции по ним. В-третьих, от сформированности эмоционально-волевых и личностных качеств: уравновешенности, силы воли, стойкости, самоконтроля и саморегуляции.

Следует отметить, что уровень развития жизнестойкости оказывает непосредственное влияние на другие личностные показатели курсанта. К примеру, в ходе корреляционного анализа Г.М. Муратшина выявила, что «чем выше показатели жизнестойкости курсантов военного вуза, тем выше показатели их смысловых жизненных ориентаций» (Муратшина, 2021). Более того, жизнестойкость как личностный потенциал способствует успешной адаптации курсанта в самых разных жизненных ситуациях и позволяет ему сохранить свой внутренний баланс (Карапетян, Глотова, 2021). В целом же данное качество помогает человеку правильно оценивать все, что с ним происходит, и дает толчок для дальнейшего развития личности (Леонтьев, Рассказова, 2011).

К интересному выводу пришли А.А. Земскова и Н.А. Кравцова в своем исследовании взаимосвязи жизнестойкости с психофизиологическими свойствами курсантов в тренировочных условиях. Оказалось, что в психологической коррекции нуждаются курсанты не только с низким уровнем жизнестойкости, но и с высоким. Так, обучающимся первого типа необходима помощь в повышении ценностно-смысловой мотивации в профессиональной сфере, а курсантам с высокой жизнестойкостью – поддержка в освоении приемов и методов психологической саморегуляции, самоконтроля в военно-служебной деятельности (Земскова, Кравцова, 2017).

Таким образом, в процессе обучения в военном вузе у курсанта происходит развитие жизнестойкости как базовой характеристики будущего военнослужащего. Под жизнестойкостью понимается динамично развивающееся на протяжении всей жизни личностное качество человека, позволяющее в субъективно сложных жизненных ситуациях осуществлять значимую деятельность и продолжать находиться в состоянии динамического равновесия своих возможностей и требований среды. Жизнестойкость курсантов военных вузов взаимосвязана с психофизиологическими показателями, смысложизненными ориентациями личности обучающихся. Основными ее факторами являются: построение жизненных планов, понимание будущих профессиональных и личностных перспектив, вера в собственные силы, осознание источника и обстоятельств стрессовой ситуации. В то же время в социальной психологии недостаточно изучена проблема социально-психологических факторов жизнестойкости курсантов военных вузов, что открывает широкие перспективы для дальнейших исследований.

Список источников:

- Ахмеров Р.А., Пикушева Ю.Ю. Жизнестойкость как психобиографическая характеристика субъекта жизни // Дружининские чтения : сборник материалов XII Всероссийской научной конференции. Киров, 2013. С. 147–150.
- Евдокимов А.А., Шарухин А.П. Педагогические условия развития самоконтроля у курсантов вузов внутренних войск МВД России при применении интенсифицирующего процесса обучения технологий // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2013. № 4 (60). С. 161–167.
- Земскова А.А., Кравцова Н.А. Взаимосвязь жизнестойкости с психофизиологическими свойствами курсантов в тренировочных условиях // Сибирский психологический журнал. 2017. № 65. С. 40–52. <https://doi.org/10.17223/17267080/65/3>
- Калинина Н.В., Дмитриева Ю.Н., Володина Т.В. Жизнестойкость как ресурс преодоления трудных жизненных ситуаций. Ульяновск, 2012. 183 с.
- Калинина С.Б. Развитие жизнестойкости как задача обучения курсантов в период пандемии // Гуманитарные, естественнонаучные и технические аспекты современности : материалы XXXIII Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях. Ростов н/Д., 2021. Часть 1. С. 250–253.
- Карапетын Л.В., Глотова Г.А. Взаимосвязь эмоционально-личностного благополучия и жизнестойкости курсантов // Перспективы науки и образования. 2021. № 5 (53). С. 367–378. <https://doi.org/10.32744/pse.2021.5.25>
- Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика. М., 2011. С. 178–209.
- Муратшина Г.М. Смысложизненные ориентации как корреляты жизнестойкости курсантов военного вуза // Аллея науки. 2021. Т. 1, № 3 (54). С. 54–57.
- Наливайко Т.В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди // Вестник интегративной психологии. 2006. № 4. С. 127–130.
- Никитин И.В. Жизнестойкость как личностный ресурс курсанта при выполнении профессиональных задач // Образование. Наука. Карьера : сборник научных статей 2-й Международной научно-методической конференции. Курск, 2019. С. 270–272.
- Одинцова М.А. Психология жизнестойкости. М., 2015. 296 с.
- Чертыков И.Н. Жизнестойкость как психолого-педагогическое понятие // Мир науки, культуры, образования. 2015. № 6 (55). С. 220–222.
- Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshaba D.M., Lu J.L., Persico M., Brow M. The Personality Construct of Hardiness, III: Relationships with Repression, Innovativeness, Authoritarianism and Performance // Journal of Personality. 2006. Vol. 74, iss. 2. P. 575–597. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00385.x>

References:

- Akhmerov, R. A. & Pikusheva, Yu. Yu. (2013) Zhiznestoikost' kak psikhobiograficheskaya kharakteristika sub"ekta zhizni [Resilience as a Psychobiographical Characteristic of the Life Subject]. In: *Druzhininskie chteniya* : sbornik materialov XII Vserossiiskoi nauchnoi konferentsii. Kirov, pp. 147–150 (in Russian).
- Chertykov, I. N. (2015) Viability as a Psychological and Pedagogical Concept. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya*. (6 (55)), 220–222 (in Russian).
- Evdokimov, A. A., Sharuhin A. P. (2013) Pedagogical Conditions of the Self-Control Development the Cadets of the Russian Interior Ministry Forces in Technology Teaching Process. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii*. (4 (60)), 161–167 (in Russian).
- Kalinina, N. V., Dmitrieva, Yu. N. & Volodina, T. V. (2012) Zhiznestoikost' kak resurs preodoleniya trudnykh zhiznennykh situatsii [Resilience as a Resource for Coping with Difficult Life Situations]. Ulyanovsk. 183 p. (in Russian).
- Kalinina, S. B. (2021) Razvitie zhiznestoikosti kak zadacha obucheniya kursantov v period pandemii [Developing Resilience as a Learning Objective for Cadets in a Pandemic]. In: *Gumanitarnye, estestvennonauchnye i tekhnicheskie aspekty sovremennosti* : materialy XXXIII Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii. V 2-kh chastyakh. Chast' 1. Rostov-on-Don, pp. 250–253 (in Russian).
- Karapetyan, L. V. & Glotova G. A. (2021) The Relationship between Emotional and Personal Well-Being and the Resilience of Cadets. *Perspektivy nauki i obrazovaniya*. (5 (53)), 367–378. Available from: <https://doi.org/10.32744/pse.2021.5.25> (in Russian).

Leont'ev, D. A & Rasskazova, E. I. (2011) Zhiznesteikost' kak sostavlyayushchaya lichnostnogo potentsiala [Resilience as a Component of Individual Capacity]. In: *Lichnostnyi potentsial: struktura i diagnostika*. Moscow, pp. 178–209 (in Russian).

Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M. & Brow M. (2006) The Personality Construct of Hardiness, III: Relationships with Repression, Innovativeness, Authoritarianism and Performance. *Journal of Personality*. 74 (2), 575–597. Available from: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00385.x>

Muratshina, G. M. (2021) Smyslozhiznennye orientatsii kak korrelyaty zhiznesteikosti kursantov voennogo vuza [Life-Meaning Orientations as Correlates of the Resilience of Military University Cadets]. *Alleya nauki*. 1 (3 (54)), 54–57 (in Russian).

Nalivaiko, T. V. (2006) K voprosu osmysleniya kontseptsii zhiznesteikosti S. Maddi [On the Issue of Understanding the Concept of Resilience by S. Muddy]. *Vestnik integrativnoi psikhologii*. (4), 127–130 (in Russian).

Nikitin, I. V. (2019) Zhiznesteikost' kak lichnostnyi resurs kursanta pri vypolnenii professional'nykh zadach [Resilience as a Cadet's Personal Resource When Performing Professional Tasks]. In: *Obrazovanie. Nauka. Kar'era* : sbornik nauchnykh statei 2-i Mezhdunarodnoi nauchno-metodicheskoi konferentsii. Kursk, pp. 270–272 (in Russian).

Odintsova, M. A. (2015) *Psikhologiya zhiznesteikosti [Psychology of Resilience]*. Moscow. 296 p. (in Russian).

Zemskova, A. A. & Kravtsova, N. A. (2017) The Relationship of Resilience and Physiological Properties of Cadets in Training Conditions. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal*. (65), 40–52. Available from: <https://doi.org/10.17223/17267080/65/3> (in Russian).

Информация об авторе

Р.Р. Галиев – адъюнкт кафедры военной педагогики и психологии Саратовского военного ордена Жукова Краснознамённого института войск национальной гвардии Российской Федерации, Саратов, Россия.

Information about the author

R.R. Galiev – Adjunct, Department of Military Pedagogy and Psychology, Saratov Military Order of Zhukov Red Banner Institute of National Guard Troops of the Russian Federation, Saratov, Russia.

Статья поступила в редакцию / The article was submitted 27.12.2021;
Одобрена после рецензирования / Approved after reviewing 17.01.2022;
Принята к публикации / Accepted for publication 25.01.2022.