

Жизнестойкость как личностный ресурс в обеспечении психологической безопасности

Актуальность проблемы жизнестойкости в контексте психологической безопасности личности не вызывает сомнения в условиях современной действительности, что лишней раз подтверждается, с одной стороны, возрастающими потребностями социума в осуществлении политики создания благоприятных условий для максимальной самоактуализации и самоэффективности личности, а с другой – повышением стрессовых факторов, экстремальных ситуаций и трудных жизненных обстоятельств в целом. Жизнестойкость как внутриличностный ресурс имеет огромное практическое значение, поскольку устойчивость оберегает личность от дезинтеграции и психологических расстройств; обеспечивает полноценное здоровье, высокую трудоспособность, создает основу внутренней гармонии. В свою очередь дезинтеграция личности понимается как потеря организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распад структуры иерархии жизненных потребностей и смыслов, мотивов и целей [7].

В отечественной психологии проблема трудных жизненных и экстремальных ситуаций разрабатывается многими авторами, опирающимися на такие понятия, как стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями (копинг-стратегии) и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Но указанная проблематика в большей степени рассматривается в направлении психопрофилактики нарушений, возни-

кающих в результате влияния и воздействия экстремальных факторов. В контексте вышесказанного нам представляется актуальным более детальное изучение жизнестойкости как личностного ресурса в обеспечении психологической безопасности. Психологическая безопасность личности, которая проявляется также и в адаптивности субъекта, в его готовности к принятию решений. Являясь значимой и в социальном аспекте и, будучи результатом психической активности субъекта, она влияет на формирование таких его личностных качеств, как жизнестойкость и совладающее поведение. Личность, психологически жизнестойкая, осведомлена о существовании различных источников опасности, но понимает, что в мире есть предпосылки для предупреждения и преодоления опасных ситуаций; эта личность занимает активную субъектную позицию. Более того, личность, которой присуща жизнестойкость, уверена, что наряду с внешними предпосылками к сохранению безопасности существует внутренняя готовность к тому, чтобы избежать опасности при помощи целенаправленной и успешной деятельности с учетом стратегии безопасного поведения [10].

Термин «жизнестойкость», по мнению С. Мадди (1996), обозначает психологическую выживаемость и расширенную эффективность человека, а также выступает показателем его психического здоровья и психологического благополучия. Понятие «hardiness» (анг. крепость, выносливость), или жизнестойкость используется в русле проблематики совладания со стрессовыми состояниями. Жизнестойкость выделяет аттитюды, преобразовывающие индивидом стрессогенные жизненные обстоятельства. Готовность личности к изменениям, равно как и ее возможности пользоваться имеющимися внутренними ресурсами, которые помогают эффективно управлять ими, определяют, насколько человек способен совладать с трудными жизненными ситуациями, а также и изменениями, с которыми индивид сталкивается ежедневно, и с такими, которые несут околоэкстремальный и собственно экстремальный характер. Причиной таких ситуаций может быть сам человек, его низкая социальность и недостаточная психологическая сформированность моральных, мотивационных и деловых психологических качеств) [5]. Собственно человеческий фактор и выступает объектом анализа данной статьи.

Для России, в свою очередь, проблема жизнестойкости является относительно новой, но чрезвычайно актуальной. До настоящего времени не определен термин, полностью идентичный понятию жизнестойкости С. Мадди. Наиболее близкими к нему в отечественной психологии являются понятия: субъектность, смысл жизни, жизнестворчество, жизнеспособность, личностно-ситуационное взаимодействие, самореализация личности, самоотношение и авторство жизни. Мы придерживаемся пози-

ции, что жизнестойкость следует рассматривать как системное психологическое свойство, возникающее у человека вследствие особого сочетания установок и навыков, позволяющих ему превращать проблемные ситуации в новые возможности [4]. На наш взгляд, данная трактовка уместна также в контексте кризисной психологии, с позиции анализа значения китайского иероглифа «кризис», который состоит из двух смысловых элементов: «опасность» и «новые возможности». Жизнестойкая личность воспринимает трудные жизненные ситуации именно с этой точки зрения.

Жизнестойкость можно структурировать согласно трем достаточно обособленным составляющим следующим образом:

1. *Включенность* – важная характеристика в отношении «Я» и окружающей действительности с особенностями взаимодействия между ними, которая обеспечивает потенциал и мотивирует человека к самореализации, лидерству, здоровому образу жизни, а также мыслям и соответствующему поведению. Она придает чувство собственной значимости и самооценности, что позволяет полностью включаться в решение жизненных задач, несмотря на наличие стрессфакторов. Эта компонента помимо сказанного предполагает интернальность личности (с позиции локус контроля), а также принятие на себя безусловных обязательств, ведущих к самоидентификации с намерениями выполнить действие и получить результат;

2. *Контроль* выступает способом мотивации личности к поиску путей воздействия на факторы стрессогенных изменений в противовес погружению в состояние беспомощности и пассивности. Становясь «субъектом контроля», индивид действует, чувствует в себе способность преодолевать обстоятельства и «господствовать» над тяжелым жизненным ситуациям. Давая когнитивную оценку трагическим событиям, такие люди уменьшают их психотравмирующий эффект. Субъект уверен, что практически любую трудную жизненную ситуацию можно преобразовать так, что она будет согласовываться с его жизненными планами, окажется в чем-то ему полезной;

3. *Принятие риска* – вызов помогает человеку оставаться открытым окружающей среде и обществу. Он состоит в восприятии личностью события жизни как вызова и испытания себе лично. Опасность воспринимается как сложная задача, знаменующая собой очередной виток переменчивой жизни, побуждающий человека к непрерывному личностному росту. Любое событие переживается в качестве стимула для саморазвития.

Способы реагирования индивида при выраженных стрессовых показателях:

- при повышенном уровне включенности – повышается потреб-

ность во взаимодействии с другими людьми;

- при повышенном уровне контроля – повышается уровень старания влиять на события, а не испытывать страдания от беспомощности;

- при достаточно высоком уровне вызова – возрастает потребность в обучении на своем опыте (положительном и отрицательном), без ожидания легкой и комфортной жизни. Чем более развит уровень жизнестойкости, тем больше вероятность, что индивид будет адекватно воспринимать трудности реальности вместо их избегания или отрицания. Жизнестойкость больше связана не столько с оптимизмом, сколько с реализмом. Можно утверждать, что жизнестойкость – это особенный паттерн установок и навыков, позволяющих преобразовать изменения в возможности. Под жизненно важными навыками понимается комплекс поведенческих установок, обеспечивающих способность к социализации и адекватному поведению, позволяющих личности максимально продуктивно взаимодействовать с референтным кругом и успешно справляться с требованиями и изменениями повседневности.

Полагаем, что в контексте вышесказанного будет уместно выделить характеристики жизнестойкой личности: высокий уровень волевых качеств; оптимальная смысловая регуляция; развитая социальная компетентность; адекватность самооценки; благополучие коммуникативной сферы; устойчивость к фрустрации.

В каждом возрастном периоде жизни реализуются определенные внутренние ресурсы человека, которые позволяют достаточно оптимально справляться с жизненными трудностями, однако эти ресурсы могут остаться нереализованными, если своевременно не сфокусировать внимание на их выявлении и развитии. Возрастные изменения в реализации жизнестойкости связаны, в первую очередь, с социальностью личности: развитием социального интеллекта, овладением своим темпераментом и воспитанием своего характера, развитием волевой сферы личности. Также немаловажную роль играют семейные установки и влияние положительных примеров жизнестойкости. Понимая механизмы развития психологических подструктур, можно выделить сензитивные периоды в развитии того или иного психологического качества, связанного с проявлением жизнестойкости, отметить различные проявления феномена жизнестойкости в разных возрастных периодах.

Психологическая безопасность, в свою очередь, как состояние сохранности психики предполагает балансирование между негативными воздействиями на человека окружающей среды и психологической устойчивостью, способностью преодолеть подобные воздействия как собственными ресурсами, так и с помощью защитных факторов окружа-

ющей его среды. Рассматривая средовые факторы психологической безопасности, особо стоит выделить факторы внутренней среды, одним из которых является жизнестойкость. Важно также четко осознавать, что основной фактор, влияющий на ее формирование, это социокультурная среда. Во-первых, научными исследованиями доказано, что жизнестойкость не является врожденным качеством, а формируется в течение всей жизни, соответственно, определяющая роль в данном аспекте принадлежит обществу. Во-вторых, роль культурной среды в развитии жизнестойкости человека связана с созданием значимых ценностей, идеалов, которые являются сначала внешним, а затем и внутренним базисом в разрешении жизненных задач. В каждой культуре существуют вековые традиции, которые дают чувство стабильности людям, проникнутым данной культурой. Каждая культура наполнена архетипами и образами, которые могут становиться духовной опорой (ритуалы и обряды).

На наш взгляд, необходимость в выделении средств, способствующих формированию компонентов жизнестойкости, как личностного ресурса в обеспечении психологической безопасности, очевидна.

Волевая сфера личности, которую необходимо развивать по нескольким направлениям:

- посредством развития таких волевых усилий как самоубеждение, самоодобрение, самоприказ;
- развитие целеустремленности, самостоятельности, решительности;
- конкретизация цели и перспектив деятельности, соблюдение принципа доступности цели.

2. Смысловая регуляция, которую необходимо развивать по следующим направлениям:

- иерархизация и структурное усложнение смысловой сферы, ее обогащение;
- распространение процессов осмысления за пределы личной реальной ситуации в план воображения;
- прогрессирующее опосредование смысловой сферы социальными общностями и их ценностями; данный процесс увеличивает удельный вес ценностей в смыслообразовании;
- развитие навыков рефлексии.

3. Социальная компетентность. В структуре феномена жизнестойкости значимость социально-психологического уровня велика, так как проявление жизнестойкости на данном уровне связано с организацией собственной деятельности и собственной жизни через усвоение социальных навыков, оптимальных моделей поведения, выработку эффек-

тивных стилей мышления и копинг-стратегий, способов саморегуляции и оптимального индивидуального стиля деятельности [12].

В заключение хотелось бы отметить, что жизнестойкость необходимо рассматривать как базовый ресурс преодоления, систему установок и убеждений, способность и готовность субъекта действовать. Когда у индивида развита жизнестойкость, он не воспринимает стресс как угрозу себе, а осознает, что все может изменить своими силами, и готов к действиям. Понятие жизнестойкости дает осознание того, что все выше обозначенные качества не врожденные и их можно натренировать. Это поможет в свою очередь осознать суть стрессовых ситуаций, найти пути их решения и повысить психологическую безопасность личности.

Библиографический список

1. Александрова Л.А. О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире // Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. 2005. Т. 51. № 7. С. 83-84.
2. Асриева Е.Н. Очаги межэтнических конфликтов на юге России в условиях этнополитического плюрализма. Ростов-на-Дону: Антей, 2009.
3. Баев Н.Н. Психологические ресурсы защищенности студентов как показатель психологической безопасности личности // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2013. № 1.
4. Воронкина Л.Б. Технология повышения уровня самосознания как условие развития психологической безопасности личности // Университетские чтения – 2016. Материалы научно-методических чтений ПГЛУ. Пятигорск, 2016. С. 17-20.
5. Воронкина Л.Б. Обеспечение социальной безопасности в условиях экстремальных ситуаций // Университетские чтения – 2015. Материалы научно-методических чтений ПГЛУ. Пятигорск, 2015. С. 17-21.
6. Колинченко И.А. Различия суждений о морали, толерантности и идентичности студентов, будущих юристов // Научный электронный журнал Артикульт. 2016. № 1 (21). С. 129-135.
7. Кравцова Н.Ф. Проблема формирования способности к саморазвитию у младших подростков // Научные труды SWorld. 2011. Т. 21. № 3. С. 53а-54.
8. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб., 2001. 478 с.
9. Никулина С.А. Использование ресурсов Интернета студентами // Личность как субъект управленческой деятельности. Пятигорск, 2016. С. 52-55.
10. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: метод. пособие; сост.: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В. Барнаул, 2014. 184 с.
11. Пимонова С.В., Швалева Н.М. Психологические ресурсы обеспечения безопасности креативных проявлений личности студентов. Saarbrücken, 2012.
12. Хребина С.В. Экспертный анализ организационно-психологической реальности системы образования // Вестник ПГЛУ. 2008. № 5. С. 118-123.