

Жизнестойкость как фактор переживания трудной жизненной ситуации

Научный руководитель – Шойгу Юлия Сергеевна

Иванова Мария Владимировна

Выпускник (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра экстремальной психологии и психологической помощи, Москва, Россия

E-mail: msu.ivanova.maria@mail.ru

Область изучения трудных жизненных ситуаций является актуальной областью исследовательских интересов в психологии. Под трудной жизненной ситуацией понималась такая ситуация, при которой от человека требуется действовать на пределе своих возможностей и ресурсов, формируя новые формы взаимодействия с миром [2, 3, 4]. Находясь под влиянием трудностей, человек может реализовать один из двух вариантов поведения: ведущий к адаптации и напротив, ведущий к дезадаптации. Одним из феноменов, имеющих дезадаптивную направленность человека в трудной жизненной ситуации, является суицидальное поведение. В рамках подхода А.Г. Амбрумовой суицидальное поведение является следствием социально-психологической адаптации личности [1].

В свою очередь адаптивным поведением является совладание личности. Совладающее поведение было исследовано Р. Лазарусом и С. Фолкман [4, 5]. Особенности такого вида поведения являются их осознанность и направленность. В целом процесс совладания в данной теории состоит не только из выбора стратегий для преодоления трудностей, но и когнитивным оцениванием - определенным стадийным процессом оценки ситуации и своих ресурсов, на основе которого и происходит выбор и корректировка стратегий копинг-поведения [3, 6]. Для совладающего поведения очень важно понятие ресурса личности [10]. Среди таких ресурсов новым для психологии является феномен жизнестойкости.

Авторами данного феномена являются зарубежные исследователи Сальваторе Р. Мадди, Сьюзен Кобейса и их коллеги (Harvey, Lu, Khoshaba), общепринятый перевод на русский язык понятия *hardiness* как жизнестойкости был сформулирован Д.А. Леонтьевым [8, 11]. Согласно определению авторов, жизнестойкость - это система убеждений, способствующая совладанию со стрессовым воздействием и поддержанию психического и физического здоровья, отражающая три жизненные установки: вовлеченность, ощущение способности контролировать ситуацию и готовность к риску или способность принять вызов. Так, как три этих компонента имеют свойства установок, важно отметить их характеристику убежденности в наличии или отсутствии возможностей, связанных с каждым из компонентов феномена, а не объективные способности человека. Таким образом, жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром, способствующие преодолению стрессогенных событий с позитивными последствиями для личности [8, 9]. В зарубежной психологии существует тенденция к изучению жизнестойкости с точки зрения преодоления стресса, в то время, как в отечественной психологии рассматривается больше ценностная, духовная сторона этого феномена.

В данной работе был проведен анализ теоретических и эмпирических исследований с целью освещения проблемы жизнестойкости в переживании трудной жизненной ситуации, ее влияния на оценивание человеком трудной жизненной ситуации и вклад в адаптивное или неадаптивное поведение ввиду действия стрессора. На основе теоретического анализа мы поставили перед собой цель исследования - изучить феномен жизнестойкости в контексте восприятия ТЖС и связи с адаптивными (копинг) и неадаптивными (суицидальное поведение) формами поведения.

На основе результатов исследования было выявлено, что личностные черты, определяющие суицидальный риск, обратно связаны с жизнестойкостью человека и некоторыми способами совладания: планомерное решение проблемы, обращение за поддержкой к обществу и позитивная переоценка. Также, именно эти три стратегии были напрямую связаны с выраженностью антисуицидальных факторов. На основе этого можно утверждать, что нами было эмпирически доказано, что люди с высоким уровнем жизнестойкости менее склонны к формированию суицидальных наклонностей. Также можно сказать, что планомерное решение проблемы, обращение за поддержкой и позитивная переоценка позволяет человеку пережить ТЖС успешно и адаптироваться к изменившимся условиям.

Так как совладающее поведение в большей части определено процессом когнитивного оценивания ТЖС, нами была рассмотрена связь когнитивного оценивания и жизнестойкости. По результатам можно сказать, что чем больше уровень жизнестойкости человека, тем менее он склонен воспринимать ситуацию как неподконтрольную, непонятную, затрудняться в принятии решения, испытывать сильные эмоции, беспокойство и оценивать затраты ресурсов, как высокие. Нахождение таких связей может подтверждать суждение о жизнестойкости как о личностной черте, которая способна влиять на восприятие стрессора и оценивать его менее негативно, что делает возможным выбор не только адаптивных форм поведения в ТЖС, но и саморазвитие.

Также на основе результатов исследования нами были выделены некоторые стратегии совладания, которые показывали прямую связь с суицидальным риском. К ним относятся самообвинение, фантазирование и надежда на внешние силы, а также уход и избегание. Такие результаты вносят вклад в изучение совладающего поведения и делают возможным дальнейшее изучение с целью более подробного объяснения данных результатов.

Подводя итоги исследования, можно сказать, что основная гипотеза о наличии обратной связи жизнестойкости и суицидального риска подтвердилась полностью. Была найдена связь между антисуицидальными факторами и жизнестойкостью оказалась прямой, что доказывает антисуицидальную направленность жизнестойкости; связь между жизнестойкости и типом ТЖС отсутствовала.

Источники и литература

- 1) Амбрумова А. Г., Тихоненко В. А., Бергельсон Л. Л. Социально-психологическая дезадаптация личности и профилактика суицида // Вопросы психологии. – 1981. – Т. 4. – С. 91-102.
- 2) Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – №. 1. – С. 3-18.
- 3) Битюцкая Е. В. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации с позиций деятельностного подхода А.Н. Леонтьева // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2013. – № 2. – С. 40–56.
- 4) Битюцкая Е. В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2011. – № 1. – С. 100–111.
- 5) Битюцкая Е.В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания // Психологическая наука и образование. – 2007. – № 4. – С. 87–93.
- 6) Крюкова. Т.Л. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с. (Интеграция академической и университетской психологии). С. 455- 470.

- 7) Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. – В кн.: Эмоциональный стресс. М., 1970, с. 178-209.
- 8) Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. —. 63 с. 2. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. 2005. Т. 26, № 6. С. 87-101.
- 9) Рассказова Е. И. Жизнестойкость как фактор совладания со стрессом в контексте психического здоровья // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. №1. — 2006. — С. 92–93.
- 10) Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А. Жизнестойкость, как составляющая личностного потенциала / Личностный потенциал: структура и диагностика. – М., Смысл, 2011. – С. 179-208.
- 11) Maddi S.R. The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research, and Practice / Consulting Psychology Journal: Practice and Research, Vol. 54, No. 3, 175–185., 2002.