

Колесникова Анастасия Андреевна, магистрантка,  
Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, г.Белгород

## ПРОБЛЕМА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ В ПСИХОЛОГИИ

**Аннотация:** Внешние условия, такие как социальная поддержка, экономическая стабильность и атмосфера в учебном заведении, играют существенную роль в формировании жизнестойкости. Внутренние факторы, включая психологические характеристики и физиологическое состояние, также оказывают значительное влияние на способность студентов справляться с трудностями. Статья направлена на образовательные учреждения и специалистов, занимающихся психологической поддержкой студентов, а также на всех, кто заинтересован в улучшении социальной и учебной среды для молодежи.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, студенты, социальная поддержка, психологические факторы, физиологическое состояние, эмоциональный интеллект, личностное развитие, психологическая помощь, социокультурные факторы.

Жизнестойкость личности представляет собой одно из ключевых понятий в современной психологии, рассматривающее способность человека адаптироваться к стрессовым ситуациям и преодолевать жизненные трудности. В условиях быстро меняющегося мира и возрастающих требований к индивидуумам, включая профессиональные, социальные и личные аспекты, изучение жизнестойкости становится особенно актуальным.

Современные вызовы, такие как глобальные кризисы, экологические угрозы, экономическая нестабильность и пандемии, требуют от людей высокой степени адаптивности и способности справляться с неопределенностью и стрессом. Исследования показывают, что наличие жизнестойкости положительно сказывается на психическом здоровье, уровне жизни и общей удовлетворенности, что делает эту тему важной для личностного и социального развития.

Кроме того, понимание механизмов жизнестойкости может быть полезным для разработки программ психологической помощи и поддержки, особенно в условиях кризисов или для людей, переживающих трудные жизненные обстоятельства. Психологи, педагоги и социальные работники могут использовать полученные данные для создания эффективных методов обучения и реабилитации, способствующих повышению уровня жизнестойкости у различных групп населения.

Мы решили исследовать проблему жизнестойкости личности, поскольку она представляет собой важный аспект для повышения качества жизни и психического здоровья людей в современном обществе. Через наше исследование мы стремимся углубить понимание факторов, способствующих развитию жизнестойкости, а также осветить влияние социальных, культурных и личностных факторов на этот процесс.

Мы верим, что результаты нашего исследования могут помочь людям обрести инструменты для борьбы со стрессом и преодоления трудностей, а также оказать поддержку специалистам, работающим в области психологии и социальной работы. Таким образом, наше стремление к анализу проблемы жизнестойкости личности не только обогащает теоретические знания в этой области, но и имеет практическое значение для улучшения жизни людей и общества в целом.

Классификация жизнестойкости личности включает в себя несколько уровней и аспектов, позволяющих понять, как и почему некоторые люди способны справляться с



трудностями лучше других. В психологии жизнестойкость часто рассматривается на нескольких уровнях, и ее можно классифицировать по различным признакам и критериям.

Несколько ключевых фигур внесли значительный вклад в изучение жизнестойкости и его компонентов, на основе именно данных исследований была выделена наиболее полная классификация.

Сьюзен Кобаса известна своими работами, связанными с концепцией "жизнестойкость к стрессу". В 1979 году она ввела термин "жизнестойкость" и описала три ключевых компонента, способствующих жизнестойкости: контроль, обязательство и вызов.

А. С. К. Бонанно исследовал, как люди восстанавливаются после травматических событий и кризисов. Его работы акцентируют внимание на индивидуальных различиях в жизнестойкости и подчеркивают, что восстановление связано с многими факторами, включая личностные черты и социальную поддержку.

Мартин Селигман более известен как основатель позитивной психологии, его исследования о том, как позитивное мышление и оптимизм влияют на устойчивость и здоровье, также внесли свой вклад в понимание жизнестойкости.

В различных исследованиях подчеркивается, что жизнестойкость является мультидисциплинарной концепцией, интегрирующей подходы из психологии, социологии, медицины и других областей. Это означает, что многие исследователи вносят свой вклад в понимание жизнестойкости с разных точек зрения.

Для полного понимания темы нам необходимо рассмотреть основные уровни жизнестойкости:

#### 1. Индивидуальный уровень

Данному уровню присущи такие личностные черты, как оптимизм – склонность видеть позитивные стороны в сложных ситуациях, а также ожидать наилучший исход. Оптимистичные люди чаще используют конструктивные стратегии совладания со стрессом. Настойчивость: способность продолжать движение к цели, несмотря на препятствия и неудачи. Настойчивые личности проявляют целеустремленность и упорство, что помогает им не сдаваться перед лицом трудностей. Так же большую роль играет самоуважение. Люди с высоким уровнем самоуважения верят в свои силы, что способствует принятию ответственности за свою жизнь и действия. Это также означает готовность защищать свои интересы и границы. Гибкостью называют изменение подхода или стратегии в зависимости от ситуации. Гибкие личности способны адаптироваться к новым условиям и находить альтернативные способы решения проблем.

Когнитивные стратегии данного уровня включают в себя позитивное мышление, рефлекссию и эмоциональную регуляцию. Умение фокусироваться на положительных аспектах ситуации и искать возможности в трудностях можно назвать позитивным мышлением. Это помогает поддерживать мотивацию и жизненный тонус.

#### 2. Социальный уровень

Поддержка окружения и социальные связи: наличие крепких отношений с друзьями и семьей, которые могут предложить эмоциональную и практическую поддержку. Это создает безопасную среду, где человек может открыто делиться своими переживаниями. Культурные нормы и ценности: Культуры, поддерживающие взаимопомощь, эмпатию и коллективизм, создают условия для развития жизнестойкости у своих членов. Это может проявляться в традициях, нормативах и ритуалах, способствующих социальной поддержке.

Большое влияние оказывает образование и доступ к информации: общество, которое ценит образование и доступ к знаниям, позволяет своим членам развивать навыки, необходимые для преодоления трудностей.



### 3. Системный уровень

Экологические условия включают в себя доступ к медицинским, образовательным и социальным ресурсам, которые могут поддерживать психическое и физическое здоровье. Отсутствие таких ресурсов может существенно снизить уровень жизнестойкости. Социальные условия, такие как уровень экономического благополучия и равенство, также влияют на жизнестойкость. Чувство несправедливости может подрывать уверенность и способности к восстановлению. Наличие культурной, социальной и физической инфраструктуры, способствующей гармоничному развитию, также играет важную роль в поддержании жизнестойкости у членов общества. Необходимо понимать признаки жизнестойкости

#### 1. Адаптивность:

Жизнестойкие люди легко подстраиваются под новые обстоятельства и относятся к изменениям как к возможности для роста. Они способны к быстрой переоценке ситуации и нахождению новых решений.

#### 2. Способность к восстановлению:

Эта характеристика подразумевает быстрое возвращение к нормальному состоянию после переживания стресса. Такие люди умеют использовать трудные обстоятельства для роста и анализа своего опыта, что приводит к извлечению полезных уроков из ситуации.

#### 3. Оптимизм и положительное восприятие:

Оптимистичные люди не только видят положительные стороны, но и формируют свое отношение к событиям таким образом, что они воспринимают трудности как временные и преодолимые. Это помогает им поддерживать мотивацию и не терять веру в себя.

#### 4. Контроль и уверенность:

Чувство контроля над своей жизнью – важный аспект жизнестойкости. Люди, обладающие этой чертой, уверены в своих силах и действиях, что позволяет им принимать активные меры для решения проблем, вместо того чтобы чувствовать себя жертвой обстоятельств.

#### 5. Социальные навыки:

Устойчивые личности обладают развитыми навыками общения и умением строить доверительные отношения. Это позволяет им не только получать поддержку от окружающих, но и самим оказывать помощь, что в свою очередь укрепляет социальные связи и создает сеть поддержки.

Изучение каждого уровня и признака жизнестойкости позволяет психологам и специалистам применять необходимые методы и стратегии для поддержки индивидов в преодолении трудностей и повышении их способности к адаптации и восстановлению.

Выявление жизнестойкости у студентов может осуществляться с помощью различных диагностических методик, которые помогают оценить уровень их устойчивости к стрессу, способность к адаптации и общие личностные характеристики. Опросники и анкетированные методы являются самым распространенным подходом, который может быть использован для этой цели. Опросник жизнестойкости позволяет оценить уровень жизнестойкости человека. Вопросы могут касаться личностных черт, таких как оптимизм, способность справляться с незапланированными обстоятельствами и поддержка окружающих. Он включает в себя вопросы о том, как человек справляется с трудностями, какие стратегии использует и как воспринимает стрессовые ситуации. Данный опросник содержит 25-30 утверждений, с которыми испытуемый должен согласиться или не согласиться по шкале Лайкерта (например, от "полностью не согласен" до "полностью согласен"). Целью является определение уровней жизнестойкости и выявление сильных и слабых сторон личности в контексте преодоления стрессовых ситуаций.

Опросник С. Кобасы направлен на оценку трех компонентов жизнестойкости: контроль, обязательство и вызов. Студенты отвечают на вопросы, связанные с их стилем



жизни и способностями справляться со стрессом. Этот опросник был разработан для измерения уровня "жесткости", аспекта, связанного с жизнестойкостью. С. Кобаса определяет жесткость через три ключевых компонента: контроль, обязательство и вызов. Он обычно состоит из 30 пунктов, где респонденты оценивают утверждения о том, как они относятся к стрессовым ситуациям. Целью является определение уровня жесткости и понимание, как этот аспект публичной жизни влияет на способности справляться с жизненными трудностями.

Оптимистический опросник измеряет уровень оптимизма и пессимизма, что может быть связано с общим уровнем жизнестойкости. Он помогает оценить заранее прогнозируемые позитивные или негативные последствия событий. Обычно включает 10 утверждений, 4 из которых являются контрольными (негативными), и респонденты оценивают каждое утверждение по шкале Лайкерта. Цель опросника в определении уровня оптимизма у человека, что может повлиять на его способность справляться с неприятностями и стрессом.

Жизнестойкость личности студентов – это важная характеристика, определяющая их способность справляться с трудностями и адаптироваться к изменениям в условиях учебной и социальной среды. Она зависит от множества факторов, как внешних, так и внутренних. Внешние условия, влияющие на жизнестойкость, включают социальную поддержку, которую студенты получают от семьи, друзей, преподавателей и однокурсников. Наличие крепкой сети поддержки способствует снижению уровня стресса и повышению уверенности в себе, что в свою очередь укрепляет жизнестойкость личности. Условия учебы также играют значительную роль: атмосфера в учебном заведении, методы преподавания и качество взаимодействия между студентами и преподавателями могут значительно повлиять на эмоциональное состояние учащихся. Экономические и жилищные условия, такие как финансовая стабильность и стабильное жилье, тоже оказывают влияние. Студенты, страдающие от финансовых трудностей, могут испытывать высокий уровень стресса, что снижает их жизнестойкость. Кроме того, социокультурные факторы, связанные с нормами и традициями, могут формировать подходы к преодолению трудностей.

Внутренние условия, которые влияют на жизнестойкость студентов, включают психологические и физиологические факторы. Психологические характеристики, такие как наличие оптимизма, настойчивости, уверенности в себе и умение ставить реалистичные цели, укрепляют способность справляться с жизненными вызовами. Также важны навыки стресса, которые позволяют адаптироваться к сложным ситуациям, и опыт преодоления трудностей, который формируется на протяжении жизни. Физиологические состояния, включая здоровье, уровень физической активности, качество сна и питания, также важны, так как все эти факторы влияют на общее психоэмоциональное состояние и уровень энергии студентов.

Для повышения жизнестойкости студентов необходимо работать над улучшением как внешних, так и внутренних условий. Установление и укрепление сетей социальной поддержки может осуществляться через создание групп инициатив, проведение совместных мероприятий и развитие программ менторства. Улучшение условий учебы может включать проведение тренингов по развитию эмоционального интеллекта, стресс-менеджмента и навыков управления временем. Обеспечение доступных ресурсов, таких как психологическая помощь и консультации, также окажет положительное влияние. Участие в программах физического развития и пропаганда здорового образа жизни помогут улучшить физиологическое состояние студентов. В конечном итоге, комплексный подход к работе с жизнестойкостью студентов может способствовать их успешной учебе и полноценной жизни.

Вывод

Жизнестойкость личности студентов является важным аспектом их психологического и эмоционального благополучия, который определяет способность справляться с жизненными трудностями и адаптироваться к изменяющимся условиям. Внешние факторы, такие как



социальная поддержка, учебные условия и экономическая стабильность, в значительной мере влияют на уровень жизнестойкости, создавая либо поддерживающую, либо угнетающую среду. Внутренние условия, включающие психологические характеристики и физиологическое состояние, также играют решающую роль в формировании способности студентов к преодолению стрессов и вызовов.

Для повышения жизнестойкости студентов важно развивать поддерживающую общность, улучшать образовательные практики, а также обеспечивать доступ к ресурсам психоэмоциональной помощи и физического здоровья. Комплексный подход к формированию устойчивости у студентов поможет им не только успешно преодолевать академические трудности, но и развивать навыки, необходимые для полноценной жизни в условиях современного мира. Инвестирование в жизнестойкость студентов не только обогащает их личный опыт, но и создает позитивный климат в образовательных учреждениях, что в конечном итоге способствует формированию более крепкого и успешного будущего для всех.

*Список литературы:*

1. Кузнецова, С.О., Таранова, В.А. (2021). Взаимосвязь уровня агрессивности и жизнестойкости у старших подростков. Психологические исследования, 14 (80).
2. Куряев И.А. Стресс и стрессоустойчивость студентов // Вестник РУДН. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. 2013. №5.
3. Леонтьев, Д.А., Рассказова, Е.И. (2006). Тест жизнестойкости. Москва: Смысл.
4. Леонтьев, Д.А., Рассказова, Е.И. (2011). Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала. Личностный потенциал: структура и диагностика. Москва: Смысл
5. Махрина Елена Александровна, Тимофеева Александра Владимировна Адаптация и стрессоустойчивость студентов // E-Scio. 2022. №6 (69).
6. Назырова Вилена Руслановна Формирование стрессоустойчивости студентов вузов // Научный журнал. 2016. №12 (13).

