

Содержание:

Введение

**Актуальность исследования.
Реформирование в сфере
здравоохранения на период до 2020
года, к числу первоочередных задач
относит сохранение и укрепление
здоровья специалистов в условиях
оптимизации их профессиональной
деятельности, что актуализирует
проблему психической регуляции
различных психических состояний, в
том числе выгорания. По мнению С.
Мадди, жизнестойкость как
внутренний ресурс имеет в своей
структуре установки и навыки,
позволяющие справляться с**

дистрессом и превращать стрессовые ситуации в новые возможности личностного развития. В современном научном понимании психическое выгорание представляет собой состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы и включающее в себя три составляющих: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений.

В течение последних десятилетий психологическое здоровье личности считается неотъемлемым правом современного человека и целью современного развития общества. Поэтому психологическое благополучие должно стать целью профессиональной деятельности специалистов, формирующих социальный капитал общества. Критерии психического здоровья включают удовлетворенность и чувство счастья и спокойствия, отражающие благополучие личности. Э. Динер считает, что благополучие связано со счастьем личности, как сочетания когнитивной и эмоциональной самооценки, которая состоит из 3 основных элементов: удовлетворенность жизнью, наличие приятных эмоций (позитивного настроения и стенических эмоций) и отсутствие неприятных эмоций.

В то время как Р. Кан и Ф. Юстер считают, что психологическое благополучие это позитивное состояние (счастье), которое колеблется в континууме от положительного полюса к отрицательному. Одним из факторов, снижения негативных последствий стрессоров для физического и психологического здоровья является жизнестойкость, которая является устойчивой чертой личности.

Жизнестойкость является интегративным личностным качеством, позволяющим успешно переносить стрессовые ситуации, при этом поддерживая оптимальную работоспособность и сохраняя внутренний баланс. Происходит это благодаря ориентации на будущее и сокрытой в ней активности, привносящей в жизнь человека новый опыт и возможности, стимулирующей его к дальнейшему личностному развитию.

Основными составляющими жизнестойкости являются убежденность личности в готовности справиться с ситуацией, и открытость всему новому. Жизнестойкость включает в себя три компонента, а именно: вовлечённость, отвечающую за получение человеком радости от выполняемой деятельности; контроля, позволяющему человеку поддерживать активную жизненную позицию и самостоятельно выбирать свой жизненный путь; принятия риска, подталкивающему к оправданному риску и помогающему пользоваться полученным опытом. Наиболее динамичными периодами формирования жизнестойкости являются ранние периоды онтогенеза, а именно детский и подростковый возраста, а решающим фактором её развития выступают детско-родительские отношения. Жизнестойкость тесно взаимосвязана с общей самоэффективностью, психологическим благополучием, успешной адаптацией и жизнестворчеством, а также положительно коррелирует со стратегиями совладания, направленными на активное разрешение проблем.

Объект исследования – профессиональные трудности, возникающие в процессе трудовой деятельности.

Предметом исследования выступают психологические аспекты процесса совладания с профессиональными трудностями.

Целью курсовой работы является раскрытие взаимосвязи жизнестойкости и особенностей совладания с профессиональными трудностями.

В процессе раскрытия поставленной цели, необходимо решение следующих задач:

1. Рассмотреть понятие и виды профессиональных трудностей;

2. Раскрыть особенности влияния стресса на эффективность профессиональной деятельности;
3. Охарактеризовать понятие и параметры жизнестойкости как психологического феномена;
4. Изучить особенности онтологической уверенности и жизнестойкости как проявления психологического здоровья и благополучия;
5. Проанализировать зависимость жизнестойкости и гендерных особенностей.

При написании работы использованы следующие методы исследования: анализ, синтез, диалектический метод, системный анализ, сравнительный анализ и другие методы.

Теоретическую основу исследования составили труды таких авторов как И.И. Аминов, Н.Д. Амаглобели, Г.Х. Бакирова, Е.А. Березенцева, А.В. Карпов, Л.С. Музыченко, А.М. Столяренко, Т.А. Труфанова, Ю.В. Щербатых и др.

1. Понятие и виды профессиональных трудностей

1.1 Причины и источники профессионального стресса

В современных организациях стресс является очень частым явлением, поэтому всем: и руководителям организации, и самим сотрудникам следует понимать причины и источники возникновения стрессов и по возможности их устранять.[\[1\]](#)

Все источники стресса условно делят на три большие группы.

Первая группа – внешние факторы – это, например, экономический кризис в стране, усиление экономической и политической нестабильности в обществе, инфляция, увеличение безработицы.

Вторая группа – факторы, зависящие от организации. Данная группа может быть разделена на следующие подгруппы:

- характер выполняемой работы (сложность решаемых задач, самостоятельность в работе, степень ответственности, условия труда: степень опасности при выполнении работы, уровень шума, освещенность и т.п.);

- нечеткое распределение ролей (несоответствие формально установленных и реальных требований к поведению работников, ролевой конфликт);
- отношения в коллективе (отсутствие поддержки, проблемы с общением);
- организационная структура (например, матричная структура организации, предполагающая двойное подчинение, нередко является потенциальным источником стресса для работника, вынужденного одновременно выполнять распоряжения двух руководителей);
- стиль управления (методы неоправданного давления и угроз, сопровождающиеся чувством беспокойства, страха, угнетенным состоянием).

Третья группа – факторы, зависящие от самого работника – это личностные проблемы, а также специфические качества и черты характера самих работников.

Кроме того, к числу факторов, способствующих или напротив препятствующих возникновению стресса, могут быть отнесены:

- опыт работы. Говорят, что опыт является лучшим учителем; он же может быть и достаточно сильным фактором, препятствующим стрессу. Как правило, чем дольше работают сотрудники, тем лучше они адаптируются к условиям работы в организации, более успешно преодолевают трудности и устраняют препятствия в работе;
- восприятие. Работники очень часто воспринимают ситуацию не такой, как она есть на самом деле, а такой, какой она им кажется в данный момент. Например, предстоящее увольнение в связи с сокращением штатов один работник может воспринимать как жизненную трагедию, а другой – оптимистически, рассчитывая быстро устроиться на новую работу или создать свое собственное дело;
- поддержка коллег, друзей и родственников – помогает снимать напряжение и преодолевать стрессы;
- активные попытки повлиять на ситуацию в целях ее улучшения (поведение, направленное на преодоление возникших трудностей и препятствий), как правило, в большей мере способствуют предупреждению стресса и снижению его уровня, чем пассивная позиция выжидания и невмешательства в создавшуюся ситуацию;
- степень агрессивности.

С точки зрения Ю.В. Щербатых, факторы, вызывающие производственный стресс, можно достаточно условно разделить на:

- объективные (мало зависящие от личности работника);
- субъективные (развитие которых больше зависит от самого человека).

К первой группе относятся вредные характеристики производственной среды, тяжелые условия работы и чрезвычайные (форс-мажорные) обстоятельства. Следует отметить, что некоторые виды деятельности изначально предполагают наличие стрессо-генных факторов, связанных с особенностями производства. Это пыль на цементном заводе, ядовитые испарения в химическом производстве, высокий уровень шума в ткацком цехе, жара в литейном производстве и т.д. [2]

В некоторых видах деятельности эти вредные факторы действуют комбинированно – так, например, шахтеры работают в условиях замкнутого пространства, угольной пыли, высоких температур (в глубоких выработках) и психологического ожидания возможной аварии (взрыва метана, обвала горной породы и т.д.). Данные факторы производственной среды первично способствуют развитию биологического стресса, который затем может осложняться стрессом психологическим. Например, после Чернобыльской катастрофы у многих «ликвидаторов» на фоне первичного радиационного облучения, интенсивность которого была им неизвестна, развивалась радиофобия, приводившая к серьезному стрессу. [3]

К неблагоприятным условиям работы, провоцирующим развитие производственного стресса, можно отнести высокий темп деятельности (профессиональный спортсмен), длительную работу (шофер дальних рейсов), «рваный» темп деятельности (врач скорой помощи), повышенную ответственность (авиадиспетчер), значительные физические нагрузки (грузчик) и т.д. Дополнительными факторами стресса являются различные чрезвычайные (форс-мажорные) ситуации, которые могут принимать различный характер в зависимости от специфики труда. Так, для работников нефтедобывающей промышленности это будет авария на буровой установке или газопроводе, для биржевого маклера – обвал акций или неожиданное изменение курса валют, для менеджера отдела снабжения – срыв поставок сырья или комплектующих.

Вторая группа (субъективные факторы стресса) включает две основные разновидности: межличностные (коммуникационные) и внутриличностные стрессы.

Первые могут возникать при общении с вышестоящими должностными лицами, подчиненными и коллегами по работе (равностатусными работниками). Руководитель достаточно часто является источником стресса для своего подчиненного, у которого может возникать стойкое психологическое напряжение

по самым разнообразным причинам: из-за чрезмерного контроля со стороны руководителя, из-за его завышенных требований, недооценки его труда, отсутствия четких указаний и инструкций, грубого или пренебрежительного отношения к себе со стороны начальника и т.д.[4]

В свою очередь, подчиненные становятся источниками стресса для своих начальников из-за своей пассивности, излишней инициативности, некомпетентности, воровства, лени и т.д. Лица, не работающие в данной организации, но контактирующие с ней, также могут быть источником стрессов для сотрудников организации. Примером может служить стресс продавцов, которым приходится общаться с большим количеством покупателей, или стресс бухгалтеров, сдающих квартальный или годовой отчет в налоговой инспекции. В то же время для налогового инспектора стрессорным фактором будет бухгалтер, который по отношению к нему является примером внешнего стрессора.

Внутриличностные стрессы, в свою очередь, можно подразделить на профессиональные, стрессы личностного характера и стрессы, связанные с плохим соматическим здоровьем работников. Профессиональные причины стрессов обусловлены нехваткой знаний, умений и навыков (стресс новичков), а также ощущением несоответствия между трудом и вознаграждением за него. Причины стрессов личностного характера носят неспецифический характер и встречаются у работников самых разных профессий. Чаще всего это низкая самооценка, неуверенность в себе, страх неудачи, низкая мотивация, неуверенность в своем будущем и т.д. Источником производственных стрессов может быть и состояние здоровья человека. Так, хронические заболевания могут приводить к стрессам, т.к. они требуют повышенных усилий для их компенсации и снижают эффективность деятельности работника, что может отразиться на его авторитете и социальном статусе.[5]

Острые заболевания также служат источником переживаний как за счет соматопсихических связей, так и косвенно, «выключая» на время работника из трудового процесса (что влечет за собой финансовые потери и необходимость заново адаптироваться к производству).

Зарубежные специалисты в области профессионального стресса выделяют шесть самых главных источников стресса работников:

1. режим трудовой деятельности (плохие условия труда, слишком интенсивный режим деятельности, нехватка времени и т.д.);

2. роль работника в организации (ролевые конфликты, повышенная ответственность, недостаток полномочий, ролевая неопределенность и т.д.);
3. коммуникативные факторы (взаимоотношения с руководством, подчиненными или коллегами, трудности делегирования полномочий и т.д.);
4. трудности построения деловой карьеры (неадекватный уровень притязаний, профессиональная неуспешность, слишком медленный или слишком быстрый карьерный рост, страх перед увольнением и т.д.);
5. факторы, связанные с организационной культурой и психологическим климатом (несоответствие установок и ожиданий работника корпоративной культуре предприятия, ограничение индивидуальной свободы, интриги и т.д.);
6. внеорганизационные источники стрессов (проблемы в семейной жизни из-за сверхнормативных нагрузок на работе; неумение разделить профессиональную и семейную ролевую стратегию поведения; семейные конфликты, связанные с притязанием обоих супругов на карьерное продвижение, и т.д.).

1.2 Психофизиологические механизмы стресса

Для более глубокого понимания природы эмоционального стресса необходимо рассмотреть его патогенез, т. е. психофизиологические механизмы. К настоящему времени накоплен богатый материал теоретических и экспериментальных данных по психофизиологическим механизмам эмоционального стресса. Однако усилия многих исследователей продолжают быть направленными на раскрытие как общих, так и частных вопросов патогенеза стресса. В таких исследованиях ведущая роль отводится нейроэндокринным реакциям, ответственным за формирование стрессового состояния и обеспечивающим сопротивляемость и выживаемость, а в некоторых случаях за развитие глубоких патологических процессов и летальный исход.[\[6\]](#)

Современные взгляды на аспекты психофизиологических механизмов стресса отражены в фундаментальных работах Т. Кокса, Дж. С. Эверли, Л.А. Китаева-Смыка, Л.М. Аболина, А.И. Робу, Ф.З. Следует сказать о наличии гипотезы относительной функциональной декортикации и доминирования подкорковых механизмов в стрессовых состояниях, а также о реактологической теории аффекта А.Р. Лурия. К гипотезе относительной функциональной декортикации примыкают экспериментальные данные Н.Н. Баранова и М.С. Кахана, показавших, что все основные физиологические проявления стресса возможны и у животных, лишенных

коры больших полушарий головного мозга, но имеющих ретикулоталамические связи и гипоталамус.

Ведущими звеньями патогенеза в концепции стресса Г. Селье считает три положения. Физиологическая реакция на стресс не зависит от природы стрессора, а также (в пределах разумного) и от вида животного, у которого она возникает. Синдром ответной реакции представляет универсальную модель защитных реакций, направленных на защиту человека (или животного) и на сохранение целостности его организма.[\[7\]](#)

Защитная реакция при продолжающемся или повторяющемся действии стрессора проходит три определенные стадии; все вместе эти стадии представляют общий адаптационный синдром.[\[8\]](#)

Защитная реакция, если она будет сильной и продолжительной, может перейти в болезнь, так называемую болезнь адаптации. Болезнь будет той ценой, которую организм заплатил за борьбу с факторами, вызвавшими стресс.

Т. Кокс, рассматривая такой подход к концепции стресса, считает его близким по ассоциации и к модели, основанной на ответных реакциях организма, и к физиологической модели стресса. Общим недостатком теории Селье он считает недооценку психологических факторов в развитии стрессовых состояний, аргументируя это тем, что в основном физиологическая реакция определяется непосредственно не присутствием стресса, а его психологическим воздействием на личность.[\[9\]](#)

В настоящее время накоплены обширные электрофизиологические данные о различных формах вовлечения кортико-лимбико-гипоталамической системы в ответную реакцию при разных формах стрессовой нагрузки на организм. В литературе показано значение при стрессе афферентно-эфферентных связей гипоталамуса, таламуса, миндалевидного комплекса, гиппокампа и различных отделов коры больших полушарий головного мозга. В этой связи интересен подход Дж.С. Эверли и Р. Розенфельда к раскрытию психофизиологических механизмов стресса. Авторы рассматривают его с позиций активации одной (или более) из трех основных психосоматических «осей» стресса:

1. нервной через прямую нейронную иннервацию концевых органов;
2. нейроэндокринной через реакцию «битвы-бегства»;
3. эндокринной (адренкортикальная, соматотропная и тиреоидная).

В формировании стрессовых состояний наибольшую роль играют следующие нейрогуморальные подсистемы: адреномедуллярная, питуитарно-тиреоидная, питуитарно-адренокорти-кальная, питуитарно-гонадная, ваго-инсулиновая, соматотропная. Эндокринные комплексы при стрессе вступают в сложные взаимоотношения как «по вертикали», так и «по горизонтали».

На связь нейрофизиологических механизмов стресса с механизмами возникновения отрицательных эмоций указывают многие авторы, функционально объединяя их с лимбической системой мозга и гипоталамусом. Эти структуры, в свою очередь, функционально взаимосвязаны с корой и сетчатым образованием, и поэтому трудно с точностью указать, какая структура ответственна за тот или другой вид поведения.

Участие в формировании стрессовых реакций нервной регуляции делает актуальным вопрос о том как реализуются при стрессе типологические особенности ЦНС. Известно, что снижение работоспособности при стрессе от утомления (при длительной однообразной деятельности) возникает у испытуемых со слабой нервной системой раньше, чем у лиц с сильной нервной системой. Вместе с тем отсутствует абсолютная зависимость уровня работоспособности при стрессе от силы нервной системы. Так, в случаях, когда стрессором являлось длительное повторение монотонных, однообразных сигналов, лица с сильной нервной системой могли быть более подвержены стрессу, чем испытуемые со слабой нервной системой.[\[10\]](#)

Некоторые авторы, изучавшие влияние типологических особенностей нервной деятельности на адаптацию к экстремальным условиям, подтверждают значение силы возбудительного процесса как фактора, обеспечивающего устойчивость к стрессовым воздействиям. Эти исследования показали значение силы возбуждения (при его относительном преобладании) для адекватных и активных действий испытуемого в условиях отрицательного эмоционального воздействия. Однако имеются довольно многочисленные наблюдения, результаты которых часто свидетельствуют в пользу слабых нервных процессов при адаптации.

Теоретические основы физиологических механизмов общей адаптации детально представлены в работах А.А. Виру. Он систематизировал современные взгляды об основных компонентах механизма общей адаптации, которые реализуются путем:

1. мобилизации энергетических ресурсов организма для энергетического обеспечения функций;

2. мобилизации пластического резерва организма и усиления адаптативного синтеза энзимных и структурных белков;
3. мобилизации защитных способностей организма.

В координации всех этих компонентов механизма общей адаптации, особенно в мобилизации энергоресурсов, важная роль принадлежит симпатoadреналовой системе, функция которой дополняется глюкагоном. Вполне вероятно, что компонент (нарастание в крови циркулирующих адренергических веществ) служит пусковым механизмом по отношению ко второму.[\[11\]](#)

Дополняя общую картину психофизиологических механизмов развития стресса, следует упомянуть о работах Л.А. Китаева-Смыка[\[12\]](#), в которых указывается на выделение четырех субсиндромов стресса. Они, следуя один за другим в определенном порядке, становятся фазами развития стресса. Первым в предельно переносимых экстремальных условиях проявляется эмоционально-поведенческий субсиндром, затем следует вегетативный (субсиндром превентивно-защитной вегетативной активности). После них преимущественно выраженными становятся когнитивный (субсиндром изменения мыслительной активности при стрессе) и социально-психологический (субсиндром изменения общения при стрессе). Если первые два субсиндрома можно рассматривать как проявления этапов адаптационной активизации относительно низкой (в иерархическом плане) «функциональной системности» организма, то последние два как обусловленные индивидуально личностными особенностями людей, проявляющимися в экстремальных условиях. Что касается когнитивного и социально-психологического субсиндромов, то их правомернее рассматривать как компоненты, а не как фазы стрессовой реакции. Ведь формирование оценок и отношений, определяющих развитие стресса, проходит с участием мыслительных процессов, а не только эмоций.

Интересна гипотеза Т.А. Немчина о механизмах стресса как феномена, подчиняющегося закономерностям деятельности системы.

Она позволила автору предположить, что в условиях экстремальной ситуации в деятельности функциональных подсистем организма осуществляются такие сдвиги, которые выходят за рамки оптимального функционирования адаптационной системы. Это и сопровождается переживанием чувства дискомфорта.[\[13\]](#)

С каких бы позиций (физиологических, пато-, психофизиологических, психологических, биохимических) не объяснялись механизмы стресса, центральным звеном все-таки остаются вопросы о нервной и эндокринной регуляции стресса. Ответить на эти вопросы пока трудно, однако данные, полученные при их решении, позволяют строить, пусть несложные, но внушающие доверие схемы. [14]

Прикладные аспекты исследований стресса отличаются большим разнообразием. Среди них выделяются два основных направления изучение так называемого стресса жизни и профессионального стресса. Кардинальные разработки первого направления представлены Г. Селье. Он, говоря о стрессе жизни, подразумевает под ним психологическое состояние человека, возникающее под влиянием ситуаций, обусловленных издержками современной цивилизации (урбанизации, возрастающего темпа повседневной жизни, загрязнения окружающей среды и т. д.). Данное положение главной целью имеет выявление факторов риска стрессогенных психосоматических заболеваний, в основном сердечно-сосудистых.

1.3 Понятие и проявления профессиональной деформации

Профессиональная деятельность всегда накладывает свой отпечаток на человека, занимающегося ею. Она вызывает изменения в его психологии, воспитанности, обученности, образованности и развитости определенных качеств. Как правило, эти изменения бывают положительными. Не случайно говорится, что овладение профессией равносильно развитию способностей к ней. Но бывают и нежелательные изменения — снижение интереса, усердия, добросовестности, «надоедание» профессии («профессиональное выгорание»), а иногда и вредные, именуемые профессиональной деформацией.

По определению Э.Ф. Зеера, рассматривавшего в своей работе психологии профессий, профессиональная деформация – это «постепенно накопившиеся изменения в сложившейся структуре деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса, а также на развитии самой личности».

Профессиональная нравственная деформация личности предстает результатом взаимного влияния специфики служебной деятельности и профессиональной роли,

с одной стороны, и личностных характеристик, с другой. Специфика профессиональной деятельности и профессиональной роли составляют необходимые условия для проявления негативных факторов. У определенной части сотрудников правоохранительных органов профессиональная деформация приобретает опасный характер, нередко выступая причиной нарушений законности, злоупотребления властью и служебным положением (не случайны народные поговорки: «власть портит человека», «если хочешь узнать человека — дай ему власть», «страшны не законы, а законники»), использования последних и для корыстных преступлений.[\[15\]](#)

Деформация личности у профессионалов силовых ведомств – явление интернациональное. Во всех странах мира ему посвящаются сотни научных публикаций. Исследователи отмечают, что проблема носит планетарный характер. Так, по оценкам самой ФБР только 20% личного состава работает с инициативой, с полной отдачей, 60% следует отнести к категории «среднячков», а остальные 20% представляют собой «балласт», из которого сотрудники чаще всего переходят в группу нарушителей.

Профессиональная нравственная деформация определяется как «негативное изменение ориентиров и девальвация нравственных ценностей под воздействием условий и опыта профессиональной деятельности, проявляющиеся в искаженном отношении к служебному долгу и дискредитирующие моральный облик сотрудника полиции».

Профессиональная деформация — это изменение в отрицательную сторону личных качеств сотрудника и профессиональных действий под влиянием особенностей самой правоохранительной деятельности, служебных условий, опыта, ослабления его самокритичности и работы над собой.

Профессиональная деформация проявляется в сферах: профессионально-нравственной, профессионально-интеллектуальной, эмоционально-волевой, и как производное — в сфере профессиональных действий.[\[16\]](#)

В профессионально-нравственной сфере деформация проявляется в потере представления о гражданском и нравственном смысле профессиональной деятельности, подмене ее норм в поведении искаженными узкокорпоративными нормами, а в конечном итоге — в нарушении законности.

В профессионально-интеллектуальной сфере деформация проявляется в шаблонности мышления, постепенной утере его широты, глубины, критичности, в

преувеличении значимости собственного профессионального мнения и опыта, а иногда — их абсолютизации.

В сфере эмоционально-волевой деформация проявляется в разбалансированности и огрублении эмоционально-волевой сферы, появлении длительных депрессивных состояний, «накоплении усталости», росте внутренней и внешней конфликтности, агрессивности, ослаблении волевых качеств, потере способности к самоконтролю и саморегуляции.

Проявления деформации в сфере профессиональных действий — это, как правило, стремление к формализму, подмене делового подхода псевдодеятельностью, гипертрофированное внимание к внешней атрибутике ее, правовой нигилизм, произвольное толкование закона, сверхмерная подозрительность, «обвинительный уклон», стереотип закрытости («сверхсекретности»), стремление к силовым методам решения задач.

Развитие профессиональной деформации может привести, как минимум, к профессиональной непригодности (профессиональному бессилию) сотрудника, а самое худшее — сделать его опасным для профессиональной деятельности. Причины профессиональной деформации лежат как в самой правоохранительной деятельности, ее условиях, так и в особенностях личности конкретного сотрудника. Поэтому проявления профессиональной деформации необходимо всегда рассматривать в контексте всей его личности, ибо в ней могут быть найдены многие индивидуальные причины ее и «точки опоры» для профилактики и преодоления.[\[17\]](#)

Есть два иных типа деформации личности сотрудника, проявления которых могут быть сходны с профессиональной, хотя причины их различны. Это — изначальная социальная деформация, проявляющаяся в сфере профессиональной деятельности, но сформировавшаяся до поступления на службу под влиянием факторов и причин, не имеющих непосредственного отношения к деятельности правоохранительных органов, например неблагоприятного социального окружения. Может также развиваться социальная деформация личности сотрудника во время службы, причины которой — в негативных внеслужебных воздействиях, например со стороны семьи, неформального окружения вне службы и т.д.

2. Совладание с профессиональными трудностями через жизнеспособность

2.1 Влияние стресса на эффективность профессиональной деятельности

В настоящее время накоплены обширные психофизиологические данные о влиянии эмоционального стресса на профессиональную деятельность. Обзор этих публикаций, а также анализ экспериментальных данных, представленных в них, свидетельствуют о фундаментальной их общности. Основным смыслом результатов исследований заключается в том, что при среднем уровне эмоционального стресса достижения человека в деятельности относительно высоки, а при эмоциональном стрессе низкого и высокого уровней они могут быть хуже результатов, показанных в обычных условиях. Следовательно, низкую работоспособность при малой стрессогенной активизации можно рассматривать как результат малой вовлеченности адаптационных резервов в процессы «защиты» организма от требований среды.[\[18\]](#)

Снижение работоспособности при повышении критического уровня эмоционального стресса объясняется тем, что эмоциональное напряжение «сужает» внимание. При этом первоначально в механизмах поведения человека происходит «отбрасывание» менее значимых и «балластных» сигналов, что способствует сохранению эффективности деятельности. Затем дальнейшее «сужение» внимания сверх критического порога ведет к потере значимых сигналов и к снижению эффективности как внимания, так и деятельности в целом. Установлено также, что показатели качества относительно сложной деятельности достигают критической верхней точки при меньшем уровне стрессовой напряженности, чем показатели относительно простой деятельности.

Так, в одно и то же время при нарастающих симптомах стресса показатели выполнения сложной задачи могут снижаться, а показатели простой возрастать. Стресс, способствующий улучшению показателей работоспособности, расценивается как стресс без дистресса. Ухудшение этих показателей при стрессе рассматривается как проявление дистресса. Кроме того, оптимальный диапазон деятельности существенно зависит от индивидуального стрессорного порога, обусловленного свойствами личности. У лиц с высоким порогом чувствительности

для максимума успешности необходима большая интенсивность стрессовых воздействий. Известно, что одни люди более предрасположены к активному, другие к пассивному поведению при стрессе. По мнению Г. Селье, это связано с индивидуальным различием гормональной продукции при стрессе.[\[19\]](#)

Б.А. Вяткин, Ю.У. Маньков показали зависимость эффективности деятельности в условиях стресса от психофизиологических детерминант: активационных и мотивационных характеристик индивида, уровня социальной адаптированности, фрустрационной толерантности, личностной и реактивной тревожности, субъективного отношения человека к стрессовой ситуации, особенностей психических процессов и свойств его нервной системы. Так, люди с тревожностью как чертой характера более подвержены эмоциональному стрессу, чем те, у кого тревожность возникает только в опасных ситуациях. Однако такое разделение зависит от условий и опыта жизни.

2.2 Понятие и параметры жизнестойкости как психологического феномена

Ритм жизни современного общества можно по праву назвать стрессогенным, а в некоторых случаях даже экстремальным и критическим. Это обуславливается многими факторами, среди которых мы можем отметить текущие социально-экономические преобразования, политическую

обстановку, экологическое состояние окружающей среды, а так же возрастающее информационное воздействие, которому все мы невольно подвергаемся. Всё это сказывается на психологическом здоровье человека, его эмоциональном благополучии. Способность личности успешно преодолевать неблагоприятные средовые условия, демонстрируя высокую устойчивость к стрессогенным факторам, получила название - жизнестойкость, и сегодня её наличие как никогда иначе жизненно важно и необходимо. Именно поэтому современная психологическая наука проявляет

повышенный интерес к изучению данного феномена, и его роли в поддержании психологического здоровья человека.[\[20\]](#)

Впервые на данный феномен было обращено внимание в 80-х годах XX века, именно тогда было введено понятие «hardiness», что в переводе с английского языка означало «выносливость», «стойкость», «крепость». Авторами данного понятия стали американские психологи Сальвадор Мадди и Сьюзен Кобейс. Они рассматривали «hardiness» как особое интегративное качество, систему установок и убеждений о мире и о себе, позволяющее личности выдерживать

стрессовую ситуацию, сохраняя при этом внутренний баланс и гармонию. «Hardiness», с точки зрения авторов, облегчало признание человеком своих реальных возможностей и принятие им собственной уязвимости.

Термин «жизнестойкость» был введен С. Кобейсом и С. Мадди. Понятие сформировалось на пересечении экзистенциальной психологии, психологии стресса и психологии совладающего поведения (Д.А. Леонтьев, 2006). Беря во внимание междисциплинарную основу термина, Леонтьев считал, что данное свойство личности характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя

внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности. Данный подход определяет связь жизнестойкости со способами поведения людей в стрессогенных ситуациях.

Проводя исследования, С. Мадди и С. Кобейса выявили, что жизнестойкость - это некая личностная характеристика. Она является общей мерой психического здоровья человека и отражает три жизненные установки: вовлеченность, уверенность в возможности контроля над ее событиями, а также готовность к риску. Рассматривая эти компоненты чуть подробнее, можно сказать, что человек, у которого

развит компонент вовлеченности, способен получать больше удовольствия от собственной деятельности, так как, выполняя ее, он осознает свою значимость. Контроль же, дает уверенность, что борьба может повлиять на исход происходящего. А компонент принятия риска способствует уверенности человека в том, что все, что с ним происходит, дает ему новый толчок для развития и приобретения опыта. Таким образом, высокий уровень жизнестойкости помогает оценить события как менее травмирующие и способствует более успешному совладанию со стрессом. Надо отметить, что в зарубежной и

отечественной психологии есть множество взглядов на данный феномен.[\[21\]](#)

Обобщая основные подходы к термину жизнестойчивости, в отечественной психологии он трактуется как:

- конкретный ресурс;**
- интегральное психологическое свойство, которое развивается на основе установок активного взаимодействия с окружающим миром и разными ситуациями;**
- интегральная способность к социально-психологической адаптации на основании динамики смысловой саморегуляции.[\[22\]](#)**

С точки зрения же зарубежных авторов, феномен жизнестойкости связан с разными структурами психики человека на таких уровнях как:

- функционирования психофизиологических процессов;**
- работы психологических процессов;**
- проявления личностных образований.**

Несомненно, для повышения жизнеустойчивости необходимо определенное поведение, которое будет способствовать готовности решать жизненные сложности. Такое поведение получило название «совладающее». Именно оно

**помогает приспособиться к
изменяющимся обстоятельствам и
справляться с эмоциональным
стрессом. Существует несколько
типов совладающего поведения:**

разрешение проблем;

поиск социальной поддержки;

избегание.

**На данный момент актуальность
совладающего поведения
проявляется в возможности
прогнозирования поведения человека
в экстремальных ситуациях, то есть,
его способности выживать.**

**Совладающее поведение связано с
индивидуальными свойствами
личности, является одним из**

процессов управления ресурсами - их мобилизации и оптимального использования. Таким образом, чем выше уровень выраженности жизнестойкости, тем выше выражены такие стратегии совладания, как стратегия конфронтации, поиска социальной поддержки и планирования решения.[\[23\]](#)

Данное качество представляло собой своеобразную базу, помогающую перерабатывать стрессовые воздействия и трансформировать негативные впечатления в новые возможности. Данный феномен привлек внимание многих исследователей, в том числе и именитого отечественного психолога

Д.А. Леонтьева. Понятие «hardiness» он перевёл на русский язык как жизнестойкость, что впоследствии придало данному термину особую эмоциональную окраску. Так, в словаре А. Ребера под определением «устойчивый» понимается характеристика индивида, поведение которого относительно надёжно и последовательно.

Противоположностью устойчивости служит «неустойчивость», то есть непредсказуемость и беспорядочность поведения и настроения, либо, вовсе его опасность для окружающих.

Таким образом, понятие «жизнестойкость» включает в себя

эмоционально насыщенное слово «жизнь» и психологически актуальное свойство «стойкость». Исходя из междисциплинарного подхода к явлению жизнестойкости человека, Д.А. Леонтьев определяет жизнестойкость как черту, характеризующуюся мерой преодоления личности самой себя. [\[24\]](#)

Наиболее близким к понятию жизнестойкости Д.А. Леонтьев относит термин «жизнетворчество», то есть расширение человеком мира, своих жизненных отношений.

Основными составляющими жизнестойкости, по его мнению, выступают убежденность личности в готовности справиться с ситуацией, и

открытость всему новому.

Жизнестойкость влияет как на оценку текущей ситуации, которая воспринимается менее травматичной, так и на дальнейшие действия человека, стимулируя его к заботе о собственном здоровье и психологическом благополучии.

Немного иначе определяет жизнестойкость Л.А. Александрова. С её точки зрения жизнестойкость - это особая интегральная способность, способствующая успешной адаптации личности. Основные её компоненты входят в два блока: блок общих способностей включает в себя базовые личностные установки, интеллект, самосознание, смысл и

ответственность; блок специальных способностей, включает навыки взаимодействия с людьми, а также навыки преодоления различных типов сложных ситуаций.

В дальнейшем, теоретическим фундаментом для разработки данного понятия послужили положения экзистенциальной психологии. По мнению психологов, работающих в русле данного направления, все события нашей жизни представляют собой результат принятия решений. Любое решение - это выбор. Либо выбор будущего - неизвестности, либо прошлого - определённости. При этом выбор будущего, как часто случается,

сопровождается онтологической тревогой. И чем больше изменений предвидится, тем выше тревога. Поэтому, чтобы избежать её, человек поступает привычно, то есть выбирает прошлое.

Однако чрезмерно частый выбор в пользу прошлого ведёт к застою, тем самым увеличивая чувство бессмысленности жизни. Выбор же будущего, несмотря на закономерную тревогу, приносит в жизнь человека новый опыт и возможности, стимулируя его к дальнейшему личностному развитию. Механизм действия жизнестойкости здесь заключается в воздействии установок на оценку текущей жизненной

ситуации и готовности человека активно действовать в пользу будущего.[\[25\]](#)

В тоже время, по утверждению С. Мадди и Д. Фиске, изначально сложилось, что существуют люди с высоким и низким уровнем активности, вследствие тенденции ядра личности, стремящегося сохранить характерный для него уровень активации. Однако во многом благодаря осознанию важности собственной активности, в противовес пассивности, человек способен понять, что именно посредством неё он сможет воздействовать на свою собственную жизнь, и именно она оказывается ключевой переменной

препятствующей возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях. Таким образом, мы можем утверждать, что данная теория сообщает нам о привычных и потенциальных уровнях активации, а одним из главных оснований жизнестойкости, по мнению С. Мадди, является черта активности, в противовес пассивности.

С. Мадди было установлено, что характерная кривая активации личности формируется на ранних периодах жизни, после чего она мало изменяется. Сенситивным периодом формирования и развития компонентов жизнестойкости является детство и подростковый

возраст, а решающим фактором здесь выступают детско-родительские отношения. Конечно, в дальнейшем так же возможно развитие жизнестойкости, однако её темпы будут не столь высоки как в ранние периоды. [\[26\]](#) Перейдя к рассмотрению структуры жизнестойкости, вновь обратимся к трудам Сальвадора Мадди. Им было выделено три компонента - это вовлечённость, контроль и принятие риска.

Далее представим каждый из трёх компонентов в отдельности: Первым составным компонентом жизнестойкости является «вовлечённость». Вовлечённость - это

убеждённости человека в том, что участие в происходящих событиях даёт ему возможность найти в жизни что-то стоящее и интересное. Люди с развитым компонентом вовлечённости умеют получать искреннюю радость от своей собственной деятельности. За счёт погружённости в рабочий процесс, а так же активной творческой позиции они находят в повседневных делах много всего ценного и интересного, что позволяет им успешно преодолевать актуальные и потенциальные стрессы. Отсутствие у человека чувства вовлечённости, напротив, способствует возникновению подавленности и

отверженности, убеждённости, что жизнь проходит мимо него.

Следующим компонентом в структуре жизнестойкости является «контроль».

Контроль - это своеобразная установка на проявление жизненной активности. Человеку, наделённому высоко развитым контролем свойственна активная жизненная позиция, ощущение, что он самостоятелен, независимо не от кого выбирает свой собственный путь, и что только он сам может повлиять на результат происходящего. В противоположность этому может формироваться чувство собственной беспомощности, ощущение, что от собственного выбора ничего не

зависит, и что всё решается кем-то другим, но никак не самим человеком. И третий компонент жизнестойкости - это «вызов», или как его ещё называют - «принятие риска».

Принятие риска представляет собой убеждённость человека в том, что всё то, что с ним происходит, способствует его личностному развитию, а из любого жизненного события, позитивного или негативного можно подчерпнуть полезный для себя опыт. Такой человек может считать стремление к повседневному комфорту и безопасности скучным, обедняющим жизнь, а действия вопреки трудностям, и в отсутствие

гарантированного успеха, весьма полезными. Напротив, люди с низкими показателями вызова не умеют должным образом пользоваться полученным опытом, и предпочитают довольствоваться малым.

Таким образом, мы видим, что для сохранения оптимальной работоспособности, активности в стрессогенных ситуациях, и самое главное, психологического здоровья особо важна высокая развитость каждого из трёх представленных компонентов жизнестойкости. Касаясь вопроса определения взаимосвязей жизнестойкости со сходными понятиями и явлениями, мы

можем сказать, что на данный момент времени, в отечественной и зарубежной психологии имеют место многочисленные исследования отражающих сущностные черты данного явления. Так, Д. Бэнк и Л. Кэннон в своих исследованиях рассматривали влияние «hardiness» на взаимосвязь между стрессорами и психосоматической патологией. Они выяснили, что лица, обладающие хорошо выраженными качествами «hardy», испытывают стрессы намного реже и не воспринимают мелкие неприятности как стрессогенные.[\[27\]](#)

В свою очередь С. Ханг установил, что люди с высокой выраженностью жизнестойкости имеют высокую

вероятность оставаться здоровыми и воспринимать изменения, происходящие в их жизни как положительные. Исследования И. Солковой и П. Томанека выявили, что жизнестойкость положительно воздействует на ресурсы совладания, повышая при этом общую самооффективность. Лица, имеющие высокие показатели «hardiness», имеют более высокую когнитивную оценку и развитые копингстратегии.

[\[28\]](#)

В отечественной психологии жизнестойкость стала изучаться сравнительно недавно, но уже имеются довольно интересные исследования. Так, Е.И. Рассказова в

своих исследованиях установила, что жизнестойкость способствует поддержанию общей витальности и активной деятельности человека. Исследования Л.А. Александровой показали, что высокий уровень жизнестойкости способствует успешной личностной адаптации, а также препятствует повышению тревожности и возникновению напряжения в адаптационный период. Так же было установлено, что жизнестойкость отрицательно связана с депрессивностью, использованием неадаптивных копинг механизмов, а также некоторыми симптомами посттравматического стрессового расстройства.

2.3 Онтологическая уверенность и жизнестойкость как проявления психологического здоровья и благополучия

На данном этапе исследования онтологической уверенности (ОУ) важной задачей является дальнейшее определение феномена ОУ, в том числе и через изучение его соотношения с уже известными феноменами, наличие и важность которых была выявлена и доказана. К их числу может быть отнесена и жизнестойкость. ОУ с жизнестойкостью объединяет то, что:

- они представляют собой экзистенциальные феномены;**

- определяются авторами в качестве экзистенциального состояния, позиции (ОУ), диспозиции, системы установок, убеждений, чувств (жизнестойкость);

- противопоставляются невоплощенности, отчуждению человека от себя, других людей, мира (ОУ), невовлеченности, отчуждению (жизнестойкость).

- состояние ОУ характеризуется воплощенностью ментального Я в теле, поступках, поведении, деятельности, общении, С. Мадди одним из компонентов жизнестойкости, позволяющих человеку выбирать будущее,

преодолевать экзистенциальную тревогу, считает вовлеченность, ориентацию на активное участие в жизни. Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность.[\[29\]](#)

- ОУ предполагает переживание автономии и одновременно связанности индивида с другими людьми и миром. С. Мадди, акцентируя индивидуализм жизнестойкой личности, выбирающей будущее, отмечает сопутствующее этому процессу становление близких интимно-личностных взаимоотношений, склонных к обновлению и одновременно

УСТОЙЧИВЫХ. [30]

Онтологическую уверенность и жизнестойкость объединяет также то, что их можно соотнести с психологическим здоровьем и благополучием. Пионерами исследования психологического здоровья по праву считались А. Маслоу и К. Роджерс, среди отечественных авторов этой проблематикой занимались Б. Братусь, И. Дубровина, В. Слободчиков, В. Шувалов, Е. Калитеевская. В 60-е годы, когда А. Маслоу и К. Роджерс разрабатывали проблему самоактуализации, в Америке начинало складываться направление, тяготеющее к гуманистической психологии, предметом изучения которого стало психологическое благополучие (well-being). Начало ему положила книга Н. Брэдбурна Структура психологического благополучия.

В отличие от понятия психологического здоровья психологическое благополучие по своему смыслу и содержанию преимущественно соотносится с экзистенциальным переживанием человеком отношения к собственной жизни. В психологии нет единого общепризнанного определения понятия психологическое благополучие. Строго говоря, оно существует, прежде всего, в сознании самого носителя психологического благополучия и является с этой точки зрения субъективной реальностью, базируется на интегральной оценке своего собственного бытия. [31]

Вслед за Р. Лэйном Н.В. Коптева рассматривает онтологическую уверенность как проявление психологического здоровья. Вместе с тем приведенное определение психологического благополучия в полной мере относится к онтологической уверенности. Между ОУ и жизнестойкостью существует, однако, важное отличие. ОУ предполагает подлинность бытия как скорее пространственную характеристику (воплощенность, целостность бытия-в-мире), а жизнестойкость – подлинность бытия как выбор будущего, выход за пределы наличного бытия.

В качестве гипотезы выдвигается следующее положение: онтологическая уверенность (ОУ) на обоих ее уровнях (переживания бытийных опор, переживания автономии и связанности) и жизнестойкость представляют собой родственные психологические феномены. Результаты исследования: была выявлена структура показателей онтологической уверенности и жизнестойкости, состоящая из трех факторов (60,7% объясняемой дисперсии), в которых показатели методик оказались смешанными.

Фактор Автономия, витальные контакты с миром, бытийные опоры в собственном Я и за его пределами, предполагающие вовлеченность и контроль (21,6%) свидетельствует о том, что измерения ОУ обоих уровней из характеристик жизнестойкости предполагают, прежде всего, вовлеченность как степень интегрированности субъекта в деятельность, в широком смысле – в жизнедеятельность.[\[32\]](#)

В факторе Витальные контакты с людьми, бытийные опоры в людях, в том числе значимых и контроль, снижающие выраженность ложного Я (19,6%) измерения ОУ обоих уровней и также объединены с аспектом жизнестойкости контролем, убежденностью в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован.[\[33\]](#)

Вместе они противостоят ложному Я, отчуждению. Субъект контроля в факторе не обнаружен, ясно только что им не является ложное Я. В факторе Бытийные опоры, обеспечивающие принятие риска (19,5%) представлены бытийные опоры человека в собственном воплощенном Я за его пределами (в мире), которые позволяют принимать риск, как убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Вывод: онтологическая уверенность и жизнестойкость как экзистенциальные измерения психологического здоровья представляют собой взаимосвязанные феномены. Измерения ОУ образуют общие факторные структуры с характеристиками жизнестойкости, вовлеченностью, контролем и принятием риска и снижают выраженность Ложного Я, отчуждения.

2.4 Жизнестойкость и гендерные особенности

В настоящее время возникло новое общество, которое предъявляет к человеку особые требования для успешной адаптации к постоянно меняющимся условиям. В связи с

постоянными изменениями от человека требуется высокая чувствительность и гибкость, а так же сила и воля для реализации своих целей и для возможности справляться с трудностями. На данный момент в разных сферах науки актуальным становится понятие «кризис». Кризис распространяется на все сферы жизни общества, затрагивая экономическую, политическую, социальную, психологическую и другие стороны.[\[34\]](#)

Справляться с кризисами, в первую очередь с личностными, во многом, помогает такое качество, как жизнестойкость. Поэтому проблема жизнестойкости личности становится

особенно актуальной и выходит на передний план научного исследования. Жизнестойкость оказывается ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов на соматическое и душевное здоровье, а также на успешность деятельности.

[\[35\]](#)

Жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая 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.[\[36\]](#)

Как известно, понятие жизнестойкости было введено Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди и разрабатывалось на пересечении экзистенциальной психологии, психологии стресса и психологии совладающего поведения. Исходя из междисциплинарного подхода к явлению жизнестойкости человека, Д.А. Леонтьев считает, что данное свойство личности характеризует меру способности личности

выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности.

В теоретическом отношении понятие жизнестойкости можно сравнить с таким изречением экзистенциального философа П. Тиллиха как «отвага быть». Эта экзистенциальная отвага предполагает принимать риск, быть вовлеченным в деятельность и принимать ответственность за происходящее на себя. Таким образом, личность сохраняет внутренний баланс и остается успешной в реализации. Каждый человек обладает разнообразием психологических черт характера.

Некоторые черты являются как бы «бесполовыми», универсальными, а некоторые черты традиционно связываются с принадлежностью к той или иной гендерной идентичности.[\[37\]](#)

Термин gender в современной науке трактуется по-разному. Мы будем придерживаться определения гендера как социально-биологической и культурной характеристики, с помощью которой личность самоопределяется как «мужчина» или «женщина». Именно ожидания и убеждения по поводу распределения и исполнения ролей влияют на поведение мужчин и женщин. Такие убеждения

закреплены во многом социальными стереотипами об истинных мужских и женских реакциях поведения.

По данным дифференциальной психологии, женщина субъективнее и чувствительнее к человеческим взаимоотношениям и их мотивам, чем мужчины. Мужчины больше тяготеют к предметной деятельности, связанной с преодолением физических трудностей, либо к теоретической, связанной с развитием абстрактных идей, тогда как у женщин сильнее выражены гуманитарные склонности.

Остановимся коротко на трех основных понятиях, о которых принято говорить в связи с

феноменом гендер - маскулинность, фемининность, андрогинность. [\[38\]](#)

Маскулинность. К типично мужским чертам традиционно относятся такие, как независимость, напористость, доминантность, агрессивность, склонность к риску, самостоятельность, уверенность в себе и др.

Фемининность. К типично женским чертам традиционно относятся такие, как уступчивость, мягкость, чувствительность, застенчивость, нежность, сердечность, способность к сочувствию, сопереживанию и др.

Социальные стереотипы

феминности меньше касаются

полевых сторон личности и успешности деловой карьеры, но при этом уделяют значительное внимание эмоциональным аспектам.[\[39\]](#)

Андрогинность. В соответствии с существующими представлениями индивид не обязательно является носителем четко выраженной психологической маскулинности или фемининности. В личности могут быть на паритетных началах представлены существенные черты как маскулинного, так и фемининного типов. При этом предполагается, что у андрогина эти черты представлены гармонично и взаимодополняемо. Считается, что такая гармоничная интеграция маскулинных и

фемининных черт повышает адаптивные возможности андрогинного типа. При этом большая мягкость, устойчивость в социальных контактах и отсутствие резко выраженных доминантно-агрессивных тенденций в общении никак не связаны со снижением уверенности в себе, а напротив, проявляются на фоне сохранения высокого самоуважения, уверенности в себе и самопринятия.

Таким образом, говоря о том, что жизнестойкость это система убеждений о себе, о мире, о других, мы можем работать с подобного рода убеждениями о себе как о мужчине, либо как о женщине путем

**интеграции мускулильных и
фемининных черт. [\[40\]](#) Интеграция
мужских и женских характеристик
способствует повышению
жизнестойкости, успешной
реализации в современном
меняющемся обществе. Основная
задача современных психологов
нейтрализовать так называемые
полярности, расколы, приводя
современную личность к состоянию
внутренней сбалансированности.**

Заключение

В современном мире, наполненном нестабильностью и кризисами, все больше внимания уделяется развитию личности. Каждый человек желает минимально зависеть от обстоятельств и самостоятельно управлять своей жизнью. Жизненный путь личности имеет единые для всех «измерения», но способ разрешения жизненных проблем, построения жизни, удовлетворенность ею уникальны. В настоящее время наша жизнь полна экстремальных условий, которые способствуют развитию стресса. Войны, теракты, природные катастрофы и социальные изменения буквально каждый день испытывают человечество на

жизнеустойчивость. Именно из-за этого социальная психология уделяет повышенное внимание жизнестойкости человека и ее роли в выборе совладающего поведения, когда личность попадает в сложную жизненную ситуацию.

Жизнестойкость (hardiness)
представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая 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.

Как известно, понятие жизнестойкости было введено Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди и разрабатывалось на пересечении экзистенциальной психологии, психологии стресса и психологии совладающего поведения. Исходя из междисциплинарного подхода к явлению жизнестойкости человека, Д.А. Леонтьев считает, что данное свойство личности характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности.

Жизнестойкость является важным предиктором здоровья как физического, так и психического. С. Мадди высказал убеждение в том, что жизнестойкость играет вспомогательную роль, уменьшая болезненные последствия конфликта.

Список литературы

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии – [Электронный ресурс] / Л.А. Александрова. – Режим доступа: <http://hpsy.ru/public/x2636.htm> (Дата обращения: 01.11.18).
2. Бакирова Г.Х. Психология развития и мотивации персонала: Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Психология», «Менеджмент организации», «Управление персоналом» / Г.Х. Бакирова. – М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – С.439.
3. Березенцева Е.А. Профессиональный стресс как источник профессионального выгорания / Е.А. Березенцева // Управление образованием: теория и практика. – 2015. – № 4 (16). – С. 162-170.
4. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В.А. Бодров. – М., 2015. – С.528.
5. Долженко Я.А. Некоторые аспекты изучения проблемы жизнестойкости [Текст] / Я.А. Долженко // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы международной научной конференции. – Уфа, 2015. – С. 15-18.
6. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2015.-С.544.(Сер. "Мастера психологии")
7. Карпов А.В. Организационная психология. Учебник для академического бакалавриата / А.В. Карпов. – М.: Юрайт, 2015. – С.427.
8. Лозгачева О.В. Особенности формирования устойчивости к стрессу в процессе профессионального развития личности / О.В. Лозгачева // Педагогическое образование в России. – 2012. – № 2. – С. 35-37.
9. Музыченко Л.С. Учет профессиональных стрессов в управлении персоналом // Современные проблемы права, экономики и управления / Л.С. Музыченко. – 2016. – № 1 (2). – С. 169-173.
10. Наливайко Т.В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди [Текст] / Т.В. Наливайко // Вестник интегративной психологии: журнал для психологов. – Ярославль, 2016. – № 4. – С. 211-216.
11. Организационная психология: Учебник / Под общ. ред. А.Б. Леоновой. – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. –С. 429.
12. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. – М., 2015. – С. 255.
13. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек – человек» / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. – СПб: Речь, 2015. –С. 212.

14. Столяренко А.М., Амаглобели Н.Д. Психология менеджмента: Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Менеджмент организации», «Управление персоналом» и «Психология». – 2-е изд., испр. и доп / А.М. Столяренко. – М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – С.455.
 15. Труфанова Т.А. Современные подходы к управлению профессиональными стрессами / Т.А. Труфанова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2015. – № 4 (144). – С. 77-84.
 16. Труфанова Т.А. Управление профессиональными стрессами: современные методы и подходы / Т.А. Труфанова // Социально-экономические явления и процессы. – 2016. – № 8. – С. 72-79.
 17. Щербатых Ю.В. Психология страха /Ю.В. Щербатых. – М., 2015. – С. 512.
-
1. Столяренко А.М., Амаглобели Н.Д. Психология менеджмента: Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Менеджмент организации», «Управление персоналом» и «Психология». – 2-е изд., испр. и доп / А.М. Столяренко. – М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. –С. 455. [↑](#)
 2. Организационная психология: Учебник / Под общ. ред. А.Б. Леоновой. – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. – С.429. [↑](#)
 3. Музыченко Л.С. Учет профессиональных стрессов в управлении персоналом // Современные проблемы права, экономики и управления / Л.С. Музыченко. – 2016. – № 1 (2). – С. 169-173. [↑](#)
 4. Лозгачева О.В. Особенности формирования устойчивости к стрессу в процессе профессионального развития личности / О.В. Лозгачева // Педагогическое образование в России. – 2012. – № 2. – С. 35-37. [↑](#)
 5. Долженко Я.А. Некоторые аспекты изучения проблемы жизнестойкости [Текст] / Я.А. Долженко // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы международной научной конференции. – Уфа, 2015. – С. 15-18. [↑](#)
 6. Березенцева Е.А. Профессиональный стресс как источник профессионального выгорания / Е.А. Березенцева // Управление образованием: теория и практика. – 2015. – № 4 (16). – С. 162-170. [↑](#)

7. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии – [Электронный ресурс] / Л.А. Александрова. – Режим доступа: <http://hpsy.ru/public/x2636.htm> (Дата обращения: 01.11.18). [↑](#)
8. Березенцева Е.А. Профессиональный стресс как источник профессионального выгорания / Е.А. Березенцева // Управление образованием: теория и практика. – 2015. – № 4 (16). – С. 162-170. [↑](#)
9. Долженко Я.А. Некоторые аспекты изучения проблемы жизнестойкости [Текст] / Я.А. Долженко // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы международной научной конференции. – Уфа, 2015. – С. 15-18. [↑](#)
10. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2015.-С. 544.(Сер. "Мастера психологии") [↑](#)
11. Музыченко Л.С. Учет профессиональных стрессов в управлении персоналом // Современные проблемы права, экономики и управления / Л.С. Музыченко. – 2016. – № 1 (2). – С. 169-173. [↑](#)
12. Организационная психология: Учебник / Под общ. ред. А.Б. Леоновой. – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. –С. 429. [↑](#)
13. Труфанова Т.А. Современные подходы к управлению профессиональными стрессами / Т.А. Труфанова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2015. – № 4 (144). – С. 77-84. [↑](#)
14. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек – человек» / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. – СПб: Речь, 2015. – С.212. [↑](#)
15. Щербатых Ю.В. Психология страха /Ю.В. Щербатых. – М., 2015. –С. 512. [↑](#)
16. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. – М., 2015. – С.255. [↑](#)

17. Музыченко Л.С. Учет профессиональных стрессов в управлении персоналом // Современные проблемы права, экономики и управления / Л.С. Музыченко. – 2016. – № 1 (2). – С. 169-173. [↑](#)
18. Организационная психология: Учебник / Под общ. ред. А.Б. Леоновой. – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. – С.429. [↑](#)
19. Щербатых Ю.В. Психология страха /Ю.В. Щербатых. – М., 2015. – С.512. [↑](#)
20. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. – М., 2015. – С.255. [↑](#)
21. Наливайко Т.В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди [Текст] / Т.В. Наливайко // Вестник интегративной психологии: журнал для психологов. – Ярославль, 2016. – № 4. – С. 211-216. [↑](#)
22. Труфанова Т.А. Управление профессиональными стрессами: современные методы и подходы / Т.А. Труфанова // Социально-экономические явления и процессы. – 2016. – № 8. – С. 72-79. [↑](#)
23. Организационная психология: Учебник / Под общ. ред. А.Б. Леоновой. – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. – С.429. [↑](#)
24. Карпов А.В. Организационная психология. Учебник для академического бакалавриата / А.В. Карпов. – М.: Юрайт, 2015. – С.427. [↑](#)
25. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В.А. Бодров. – М., 2015. – С.528. [↑](#)
26. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2015-С.544. (Сер. "Мастера психологии")

Долженко Я.А. Некоторые аспекты изучения проблемы жизнестойкости [Текст] / Я.А. Долженко // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы международной научной конференции. – Уфа, 2015. – С. 15-18. [↑](#)

27. Лозгачева О.В. Особенности формирования устойчивости к стрессу в процессе профессионального развития личности / О.В. Лозгачева // Педагогическое образование в России. – 2012. – № 2. – С. 35-37. [↑](#)
28. Труфанова Т.А. Современные подходы к управлению профессиональными стрессами / Т.А. Труфанова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2015. – № 4 (144). – С. 77-84. [↑](#)
29. Карпов А.В. Организационная психология. Учебник для академического бакалавриата / А.В. Карпов. – М.: Юрайт, 2015. – 427 с. [↑](#)
30. Труфанова Т.А. Управление профессиональными стрессами: современные методы и подходы / Т.А. Труфанова // Социально-экономические явления и процессы. – 2016. – № 8. – С. 72-79. [↑](#)
31. Музыченко Л.С. Учет профессиональных стрессов в управлении персоналом // Современные проблемы права, экономики и управления / Л.С. Музыченко. – 2016. – № 1 (2). – С. 169-173. [↑](#)
32. Столяренко А.М., Амаглобели Н.Д. Психология менеджмента: Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Менеджмент организации», «Управление персоналом» и «Психология». – 2-е изд., испр. и доп / А.М. Столяренко. – М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – С.455. [↑](#)
33. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек – человек» / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. – СПб: Речь, 2015. – С.212. [↑](#)
34. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2015-С.544. (Сер. "Мастера психологии") [↑](#)
35. Бакирова Г.Х. Психология развития и мотивации персонала: Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Психология», «Менеджмент организации», «Управление персоналом» / Г.Х. Бакирова. – М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015.– С.439. [↑](#)

36. Наливайко Т.В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди [Текст] / Т.В. Наливайко // Вестник интегративной психологии: журнал для психологов. – Ярославль, 2016. – № 4. – С. 211–216. [↑](#)
37. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии – [Электронный ресурс] / Л.А. Александрова. – Режим доступа: <http://hpsy.ru/public/x2636.htm> (Дата обращения: 01.11.18). [↑](#)
38. Долженко Я.А. Некоторые аспекты изучения проблемы жизнестойкости [Текст] / Я.А. Долженко // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы международной научной конференции. – Уфа, 2015. – С. 15–18. [↑](#)
39. Березенцева Е.А. Профессиональный стресс как источник профессионального выгорания / Е.А. Березенцева // Управление образованием: теория и практика. – 2015. – № 4 (16). – С. 162–170. [↑](#)
40. Столяренко А.М., Амаглобели Н.Д. Психология менеджмента: Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Менеджмент организации», «Управление персоналом» и «Психология». – 2-е изд., испр. и доп / А.М. Столяренко. – М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. –С. 455. [↑](#)