

**Проблемы жизнестойкости и ее компонентов в период ранней взрослости**

**Плаксина Юлия Дмитриевна**

*Студент*

*Негосударственная образовательная организация высшего профессионального образования некоммерческое партнерство Тульский Институт Экономики и Информатики, гуманитарный, Плавск, Россия*

*E-mail: yuliya\_plaksina@mail.ru*

Жизненный путь личности имеет единые для всех «измерения», но способ разрешения жизненных проблем, построения жизни, удовлетворенность ею глубоко индивидуальны (К.А. Абульханова, Е.Ю. Коржова, Н.А. Логинова) [1]. Вопрос построения собственной жизни, ее управляемость или зависимость от обстоятельств будет всегда волновать человека. Жизнестойкость или жизнестойчивость личности становится для нее особенно важной в периоды социальных перемен, экономических и иных кризисов и определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути.

Условия современной жизни по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. Это связано со многими факторами и угрозами, в том числе политическими, информационными, социально-экономическими, экологическими, природными. Поэтому современная социальная психология проявляет повышенный интерес к изучению жизнестойкости человека и ее роли в выборе совладающих стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях. Как известно, понятие жизнестойкости было введено Кобейса С. и Мадди С. и разрабатывалось на пересечении экзистенциальной психологии, психологии стресса и психологии совладающего поведения (А.Н. Леонтьев) [2].

Исходя из междисциплинарного подхода к явлению жизнестойкости человека, Леонтьев А.Н. считает, что данное свойство личности характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности [2]. Однако в настоящее время существует проблема диагностики жизнестойкости и ее показателей, тем более существует необходимость их диагностики в среднем возрасте, так как развитие познавательных психических процессов в период ранней взрослости носит неравномерный гетерохронный характер. Интеллектуальное развитие человека, достигшего ранней взрослости, проходит в тесном взаимодействии с формированием или трансформацией его личности. Причем с прекращением развития психофизиологических функций на рубеже 25летия интеллектуальное развитие не прекращается, а длится еще многие годы [3].

Кроме того, развитие когнитивной сферы человека в значительной степени имеет индивидуально обусловленный характер: взрослый человек в состоянии самостоятельно контролировать ход своего интеллектуального развития и добиваться высот профессионального мастерства и творчества. На этот процесс оказывают влияние многие факторы, в частности степень одаренности человека, уровень его образованности и род деятельности [1]. В теоретическом отношении понятие жизнестойкости вписывается в

систему понятий экзистенциальной теории личности (С. Кобейса, С. Мадди), выступающая операционализацией введенного в экзистенциальной философии понятия «отвага быть» (П. Тиллих). Концепция жизнестойкости, таким образом, позволяет соотнести исследования в области психологии стресса с экзистенциальными представлениями об онтологической тревоге и способах совладания с ней. Однако роль жизнестойкости не сводится к роли буфера в ситуации стресса; она представляет собой один из ключевых параметров индивидуальной способности к зрелым и сложным формам саморегуляции, одну из опорных переменных личностного потенциала (А.Н. Леонтьев, Е.Ю. Мандрикова, Е.Н. Осин, Е.В. Плотникова, Е. И. Рассказова).

Для определения жизнестойкости нами была разработана диагностическая программа в которую вошли следующие методики: «Теста жизнестойкости» (А.Н. Леонтьев, Е.И. Рассказова); «Шкала базовых убеждений» (Р. Янов-Бульман); «Диагностика личностной и групповой удовлетворенности работой» (Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов); «Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни» (Н.Б. Водопьянова); «Метод исследования субъективного контроля» (Н.П. Бехтерева).

В результате экспериментального исследования уровня жизнестойкости и выраженности ее компонентов выявлена связь общего показателя жизнестойкости, а таких ее компонентов как вовлеченность и принятие риска на статистическом уровне не подтвердилась. Между компонентами жизнестойкости и контролем и уровнем удовлетворенности качеством жизни выявлена прямая связь на уровне статистической значимости. Не все отдельные компоненты жизнестойкости связаны с общим индексом удовлетворенности качеством жизни в возрасте ранней взрослости.

### **Литература**

1. 1. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. М.: Смысл. 2001.
2. 2. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл. 2006.
3. 3. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти. СПб.: Прайм-Еврознак. 2002.