


ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ



УДК 159.922

DOI 10.5281/zenodo.13754366

Абдуллина Л.Н.

Абдуллина Лина Наиловна, педагог частной практики, Россия, 450000, г. Уфа, E-mail: Lina_abdullina@mail.ru.

Особенности личностных ресурсов жизнестойкости в период ранней взрослости

Аннотация. В статье рассматриваются особенности личностных ресурсов жизнестойкости в период ранней взрослости. Проведен анализ отечественных и зарубежных исследований данной проблемы, который позволил нам определить личностные ресурсы жизнестойкости как психологические и социальные факторы, способствующие преодолению негативных жизненных обстоятельств. Установлена значимость развития эмоциональных, мотивационно-волевых, когнитивных и поведенческих составляющих для достижения психологической устойчивости личности. Определена важность в развитии жизнестойкости таких компетенций как, инициативность, умение регулировать эмоции, социальные навыки, значимые отношения с окружающими людьми. Также большое значение имеют познавательные способности молодых людей, в том числе, принятие решений, планирование, постановка цели. Данные навыки являются защитными факторами, помогающие позитивной адаптации к сложным жизненным ситуациям. Выявлена необходимость формирования в период ранней взрослости осмысленности и управляемости жизни для эффективного использования ресурсов жизнестойкости.

Ключевые слова: жизнестойкость, личностные ресурсы, когнитивные компетенции, поведенческие навыки, познавательные способности, позитивная адаптация, осмысленность, управляемость.

Abdullina L.N.

Abdullina Lina Nailovna, teacher of private practice, Russia, 450000, Ufa, E-mail: Lina_abdullina@mail.ru.

Features of personal resources of resilience in the period of early adulthood

Abstract. The article examines the characteristics of personal resilience resources in early adulthood. An analysis of domestic and foreign studies of this problem has been conducted, which

allowed us to define personal resilience resources as psychological and social factors that help overcome negative life circumstances. The importance of developing emotional, motivational-volitional, cognitive and behavioral components for achieving psychological resilience of the individual has been established. The importance of such competencies in developing resilience as initiative, the ability to regulate emotions, social skills, and meaningful relationships with others has been determined. The cognitive abilities of young people, including decision-making, planning, and goal setting, are also of great importance. These skills are protective factors that help positive adaptation to difficult life situations. The need to form meaningfulness and manageability of life in early adulthood for the effective use of resilience resources has been identified.

Key words: resilience, personal resources, cognitive competencies, behavioral skills, cognitive abilities, positive adaptation, meaningfulness, controllability.

Актуальность.
Период ранней взрослости характеризуется переоценкой жизненных ценностей, которые задают направления личностного развития и способствуют успешной самореализации или состоянию отчужденности. Данный возраст является благоприятным для приобретения новых возможностей, активности личности и выбора жизненного пути.

В формировании здоровой личности большое значение имеет выстраивание зрелых взаимоотношений и профессиональная самореализация. Данные процессы играют большую роль в развитии мировоззрения молодого человека и его ценностей. В этих условиях важно уметь преодолевать сложные ситуации, связанные с вхождением в социум, профессиональным самоопределением и выстраиванием семейных отношений.

Одновременно с этим, последние годы наблюдается усиление факторов, способствующих развитию стрессовых состояний. Это в том числе, экономические кризисы, крупномасштабные эпидемии, военные конфликты, напряженная обстановка с другими странами и т.д. Они оказывают негативное влияние на формирование чувства защищенности и безопасности [1, С. 23-27].

В работе Д.А. Леонтьева отмечается, что успешность преодоления жизненных трудностей определяется личностным потенциалом человека [2, С. 56-65].

Американские психологи Кобейса и С. Мадди использовали схожее понятие «hardiness», что переводиться как вынос-

ливость, стойкость. С. Кобейса жизнестойкость представляет, как личностную характеристику, являющуюся показателем умения преодолевать сложные жизненные обстоятельства и сохранять внутреннее равновесие [15, С. 1-11]. С. Мадди рассматривает данное понятие как способ «преодолеть онтологическую тревогу, связанную с обдумыванием или принятием решений в пользу будущего» [3, С. 87-101].

В современных исследованиях представлена динамика развития жизнестойкости на разных возрастных этапах (авторы А.А. Быченкова, Е.В. Рубан) [4, С. 51-58], отношение к взрослению подростков в контексте жизнестойкости (авторы С.А. Безгодова, А.В. Микляева, В.В. Терещенко) [5, С. 77-84], ранние дезадаптивные схемы и жизнестойкость у молодых людей в контексте переживания личностного кризиса (авторы И.И. Черемискина, Д.С. Люкшина) [6, С. 53-61], вклад жизнестойкости и воспринимаемой социальной поддержки в показатели психологического благополучия молодежи (автор А.В. Микляева) [7, С. 112-123] и др.

При этом недостаточно исследований относительно особенностей личностных ресурсов жизнестойкости в период ранней взрослости. Таким образом, существует необходимость более глубокого исследования данной проблемы, так как жизнестойкость способствует более успешному формированию жизненных стратегий, способности преодолевать внутренние конфликты и противоречия, с

опорой на собственную систему ценностей, жизненные цели и смыслы. Именно умение преобразовывать неблагоприятные факторы в собственные достижения является показателем зрелой личности.

Цель исследования: определение особенностей личностных ресурсов жизнестойкости в период ранней взрослости.

Результаты исследования.

Личностные ресурсы представляют собой относительно устойчивые психологические и социальные факторы, которые помогают личности преодолеть неблагоприятные обстоятельства. Зарубежный исследователь М. Нечук-Гвоздзевич в качестве личностных ресурсов рассматривает поддержку социального окружения, навыки преодоления стрессовых ситуаций, оптимистический взгляд на трудные ситуации, уверенность, способность нести ответственность за результаты собственной деятельности и др. [16, с. 186].

В работах отечественного ученого Н. Е. Водопьяновой личностные ресурсы – это внутренние и внешние компоненты, которые способствуют достижению устойчивости в неблагоприятных ситуациях. К данным ресурсам исследователь относит эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие составляющие, способствующие преодолению отрицательных факторов [8, с. 54].

Также Р. Блум в своей работе указывает на то, что жизнестойкие люди используют набор навыков и ресурсов совладания, которые позволяют им эффективно справляться со стрессом. Развитие устойчивости происходит тогда, когда есть взаимодействие между человеком и стрессом [9, с. 368-375].

В исследовании Н. Гармези ресурсы жизнестойкости делятся на личностные (чувство духовности, позитивные социальные навыки и личная эффективность), социальные (взаимосвязь с родителями или ближайшим окружением) и общественные (участие в жизни своего сообщества, доступ к медицинскому обслуживанию и присутствие заботливых взрослых). Автор к личностным ресурсам

также относит хорошее психическое здоровье, социальную компетентность и функциональные возможности [13, С. 213-233].

А. Виеренга акцентирует внимание на том, что в последние годы у молодых людей наблюдается более высокий уровень чувства контроля, смысла жизни и связанности, когда они вовлечены в деятельность, которая вызывает у них интерес [19].

Вовлечение молодых людей в процесс принятия решений усиливает компетентности молодых людей, а такие как, умение развиваться в различных направлениях, формирование идентичности, развитие инициативы, обучение регуляции эмоций, развитие социальных навыков и приобретение значимых отношений со взрослыми [11, С. 17-26].

К. Олссон и др. отмечают, что личностные ресурсы связаны с определенными моделями функционального поведения, несмотря на существующий риск. Он относит к личностным ресурсам социальную и когнитивную компетентность, а социальная связанность и участие являются примерами социальных ресурсов жизнестойкости [17, с. 1].

Социальная компетентность относится к ряду межличностных навыков, которые помогают молодым людям объединять мысли, чувства и действия, которые приводят к достижению социальных или личных целей [10, С. 230-239].

Развитие межличностных навыков, связанных с общением и разрешением конфликтов, определяются как достижение цели социальной компетентности. Эти умения включают в себя изучение и распознавание соответствующих социальных сигналов, точную интерпретацию и разработку соответствующих ответов на межличностные проблемы, их реализацию [12, С. 269-315].

Еще одним личностным ресурсом жизнестойкости, по мнению исследователей С. Спенс, Дж. Бернс, является развитие собственных познаний молодых людей, в том числе, управление своими

потребностями в области психического здоровья. Также развитие навыков, входящих в когнитивную компетентность, например, принятие решений, планирование и постановка целей. Эти же навыки рассматриваются как индивидуальные защитные факторы, которые способствуют позитивной адаптации, связанной с жизнестойкостью [18, С. 159-164].

Некоторые исследователи отмечают влияние хорошего отношения с родителями и семьей на психологическое здоровье молодых людей. Кроме того, поддержка взрослых вне семьи является также важным фактором жизнестойкости. В более широком смысле, чувство общности и связанности важны для повышения психологической устойчивости и укрепления психического здоровья [10, С. 230-239].

Имеются данные о том, что, опираясь на собственный опыт помощи другим людям, человек лучше справляется со своими собственными проблемами. Помощь другим также повышает самооценку (из-за понимания того, что человек может что-то предложить), обеспечивает чувство контроля и социальной полезности. Кроме того, поддержка сверстников позволяет молодым людям развивать эффективные навыки совладания и получать социальную поддержку [14, С. 1557-1572].

Таким образом, предоставление молодым людям возможностей устанавливать и укреплять позитивные отношения

может способствовать развитию личностных ресурсов их жизнестойкости.

Заключение.

Анализ исследований отечественных и зарубежных авторов показал, что личностные ресурсы жизнестойкости представляют собой психологические и социальные факторы, способствующие преодолению неблагоприятных жизненных обстоятельств. В период ранней взрослости большое значение имеет развитие эмоциональных, мотивационно-волевых, когнитивных и поведенческих составляющих, направленных на достижение психологической устойчивости личности. Многие исследователи акцентируют внимание на необходимости вовлечения молодых людей в деятельность, вызывающую интерес. Это оказывает благоприятное воздействие на формирование различных компетенций, таких как, инициативность, умение регулировать эмоции, социальные навыки, значимые отношения с окружающими людьми. Немаловажное значение имеет развитие познавательных способностей людей в период ранней взрослости, в том числе, принятие решений, планирование, постановка цели. Данные навыки являются защитными ресурсами, помогающими позитивной адаптации. Таким образом, в период ранней взрослости необходимо развивать в человеке осмысленность и управляемость жизни, что будет способствовать более эффективному использованию личностных ресурсов, и как следствие повышению жизнестойкости личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Постникова М. И. Особенности жизнестойкости молодежи // Научный диалог. 2016. №1 (49). С. 23-27.
2. Леонтьев Д. А. Личностное в личности : личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова / под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. Москва, 2002. Вып. 1. С. 56-65.
3. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психол. журн. 2005. Т. 26, № 6. С. 87-101.
4. Быченкова А. А., Рубан Е. В. Динамика развития жизнестойкости на разных возрастных этапах // Вестник магистратуры. 2014. №12-4 (39). С.51-58.
5. Безгодова С. А., Микляева А. В., Терещенко В. В. Отношение к взрослению у старших подростков Санкт-Петербурга и Смоленска в контексте их жизнестойкости // СибСкрипт. 2018. №3 (75). С. 77-84.

6. Черемискина И. И., Люкшина Д. С. Ранние дезадаптивные схемы и жизнестойкость у молодых людей в контексте переживания личностного кризиса // АНИ: педагогика и психология. 2022. №3 (40). С. 53-61.
7. Микляева А. В. Вклад жизнестойкости и воспринимаемой социальной поддержки в показатели психологического благополучия учащейся молодежи // АНИ: педагогика и психология. 2020. №3 (32). С. 112-123.
8. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
9. Blum R. W. Healthy youth development as a model for youth health promotion: A review // Journal of Adolescent Health. 1998. V. 22. P. 368-375.
10. Catalano R. F., Hawkins J. D., Berglund M. L. Prevention science and positive youth development: Competitive or cooperative frameworks? // Journal of Adolescent Health. 2002. V. 31. P. 230-239.
11. Dworken J. B., Larsen R., & Hansen D. Adolescents' accounts of growth experiences in youth activities // Journal of Youth and Adolescence. 2003.V. 32(1). P. 17-26.
12. Elias M. J., Weissberg R. P., Hawkins J. D. The school-based promotion of social competence: Theory, research, practice and policy. New York: Cambridge University Press, 1994. P. 269-315.
13. Garnezy N. Stress resistant children: The search for protective factors // Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines, Supplement. 1985. V. 4. P. 213-233.
14. Greene J.W. & Walker, L.S. Psychosomatic problems and stress in adolescence // Pediatric Clinics of North America. 1997. V. 44. P. 1557-1572.
15. Kobasa S.C. Stressful life events, personality, and health – Inquiry into hardiness // Journal of Personality and Social Psychology. 1979. V. 37. № 1. P. 1-11.
16. Netczuk-Gwoździewicz M. Personal resources in coping with stress among paramedics // Journal of science of the military academy of land forces. 2017. V. 49 N. 4. P. 186.
17. Olsson C. A., Bond L., Burns J. M. Adolescent resilience: A concept analysis // Journal of Adolescence. 2003. V. 26. P. 1-1.
18. Spence S., Burns J., Boucher S., Glover S. The beyondblue Schools Research Initiative: Conceptual framework and intervention // Child and Adolescent Psychiatry. 2005. V. 13(2). P. 159-164.
19. Wierenga A. Sharing a New Story: Young People in Decision Making. Australian Youth Research Centre, Working Paper 23. Melbourne: The Foundation for Young Australians, 2003.

REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Postnikova M. I. Osobennosti zhiznestojkosti molodezhi // Nauchnyj dialog. 2016. №1 (49). S. 23-27.
2. Leont'ev D. A. Lichnostnoe v lichnosti: lichnostnyj potencial kak osnova samode-terminacii // Uchenye zapiski kafedry obshhej psihologii MGU im. M. V. Lomonosova / pod red. B. S. Bratusja, D. A. Leont'eva. Moskva, 2002. Vyp. 1. S. 56-65.
3. Maddi S. Smysloobrazovanie v processe prinjatija reshenij // Psihol. zhurn. 2005. T. 26, № 6. S. 87-101.
4. Bychenkova A. A., Ruban E. V. Dinamika razvitija zhiznestojkosti na raznyh vozrastnyh jetapah // Vestnik magistratury. 2014. №12-4 (39). S.51-58.
5. Bezgodova S. A., Mikljaeva A. V., Tereshhenko V. V. Otnoshenie k vzrosleniju u starshih podrostkov Sankt-Peterburga i Smolenska v kontekste ih zhiznestojkosti // SibSkript. 2018. №3 (75). S. 77-84.
6. Cheremiskina I. I., Ljukshina D. S. Rannie dezadaptivnye shemy i zhiznestojkost' u molodyh ljudej v kontekste perezhivaniya lichnostnogo krizisa // ANI: pedagogika i psihologija. 2022. №3 (40). S. 53-61.
7. Mikljaeva A. V. Vklad zhiznestojkosti i vosprinimaemoj social'noj podderzhki v pokazateli psihologicheskogo blagopoluchija uchashhejsja molodezhi // ANI: pedagogika i psihologija. 2020. №3 (32). S. 112-123.
8. Vodop'janova N. E. Psihodiagnostika stressa. SPb.: Piter, 2009. 336 s.
9. Blum R. W. Healthy youth development as a model for youth health promotion: A review // Journal of Adolescent Health. 1998. V. 22. P. 368-375.

-
10. Catalano R. F., Hawkins J. D., Berglund M. L. Prevention science and positive youth development: Competitive or cooperative frameworks? // *Journal of Adolescent Health*. 2002. V. 31. P. 230-239.
 11. Dworken J. B., Larsen R., & Hansen D. Adolescents' accounts of growth experiences in youth activities // *Journal of Youth and Adolescence*. 2003.V. 32(1). P. 17-26.
 12. Elias M. J., Weissberg R. P., Hawkins J. D. *The school-based promotion of social competence: Theory, research, practice and policy*. New York: Cambridge University Press, 1994. P. 269-315.
 13. Garmezy N. Stress resistant children: The search for protective factors // *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines, Supplement*. 1985. V. 4. P. 213-233.
 14. Greene J.W. & Walker, L.S. Psychosomatic problems and stress in adolescence // *Pediatric Clinics of North America*. 1997. V. 44. P. 1557-1572.
 15. Kobasa S.C. Stressful life events, personality, and health – Inquiry into hardiness // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. V. 37. № 1. P. 1-11.
 16. Netczuk-Gwoździewicz M. Personal resources in coping with stress among paramedics // *Journal of science of the military academy of land forces*. 2017. V. 49 N. 4. P. 186.
 17. Olsson C. A., Bond L., Burns J. M. Adolescent resilience: A concept analysis // *Journal of Adolescence*. 2003. V. 26. P. 1-1.
 18. Spence S., Burns J., Boucher S., Glover S. The beyondblue Schools Research Initiative: Conceptual framework and intervention // *Child and Adolescent Psychiatry*. 2005. V. 13(2). P. 159-164.
 19. Wierenga A. *Sharing a New Story: Young People in Decision Making*. Australian Youth Research Centre, Working Paper 23. Melbourne: The Foundation for Young Australians, 2003.
-