

Ширшов Владимир Дмитриевич,

доктор педагогических наук, профессор кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: shvd66@mail.ru.

Забара Людмила Ивановна,

кандидат философских наук, профессор кафедры философии, социологии и культурологии, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: zabarali2011@gmail.com

Якина Лилия Николаевна,

кандидат педагогических наук, главный библиограф Информационно-научного центра — Научной библиотеки, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: lilia.yakina@yandex.ru

**ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФЕНОМЕН
(ОПЫТ ФИЛОСОФСКОГО И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА)**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: жизнестойкость личности; компоненты жизнестойкости; свойства жизнестойкой личности; стратегии жизнестойкого поведения; безопасность жизнедеятельности; личностно-психические ресурсы.

АННОТАЦИЯ. Авторы статьи рассмотрели аспекты феномена жизнестойкости в гуманистической философии и психологии с точки зрения экзистенциальной потребности человека и интегративной способности личности; обобщили трактовки понятия, компоненты способности жизнестойкости и социально значимые свойства личности, связанные с ее саморазвитием и обретением жизненного смысла в ситуациях совладания с проблемами и стрессами, в психодиагностике с помощью анализа полученных результатов специального теста; предложили на основе данных опроса обучающихся вуза матрицу оптимальных развивающихся свойств обучающихся в конструкте жизнестойкости как личностного ресурса. Представлены философские и психолого-педагогические основания модели ценностно-позитивной стратегии жизнестойкого поведения личности в непрерывном процессе самосовершенствования, в русле идей общенаучных экзистенциального и аксиологического подходов; предложена теоретическая модель позитивной стратегии жизнестойкости и ее механизм конструирования «собственного» способа бытия в качестве фасилитативного педагогического средства развития способности противостояния субъекта жизненным трудностям и стрессам, в оказании положительного влияния на активность обучающихся вуза в учебной и профессиональной деятельности, для применения данной матрицы свойств и модели стратегии жизнестойкости в профессиональном образовании в курсе «Безопасность жизнедеятельности».

Shirshov Vladimir Dmitriyevich,

Doctor of Pedagogy, Professor of the Department of Life Safety, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

Zabara Lyudmila Ivanovna,

Candidate of Philosophy, Professor of the Department of Philosophy, Sociology, Cultural Studies, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

Yakina Lilia Nikolaevna,

Candidate of Pedagogy, Chief Bibliographer of the Scientific Library, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

**“HARDINESS” OF PERSONALITY AS SOCIAL PHENOMENON
(EXPERIENCE OF PHILOSOPHICAL AND PSYCHOLOGICAL, PEDAGOGICAL ANALYSIS)**

KEYWORDS: personality resilience; resilience components; properties of viable personality; resilient behavior strategies; life safety; personality and mental resources.

ABSTRACT. Authors reviewed aspects of the phenomenon of vitality in theory «hardiness» in humanistic philosophy and psychology as an existential human need; generalized the components of the ability to resilience and socially significant personality traits associated with its self-development in situations coping with problems and stress; offered by the theoretical model of a positive resilience strategy «hardiness» based on data from a survey of high school students for its use in the educational process (existential approach). The philosophical and psychological-pedagogical foundations of the model of the value-positive strategy of the person's viable behavior in a continuous process of self-improvement are presented, in line with the ideas of general scientific existential and axiological approaches; proposed a theoretical model of a positive resilience strategy and its mechanism for constructing an “own” way of being as a facilitative pedagogical tool for developing the ability of a subject to withstand life difficulties and stresses, to have a positive impact on students' activity in educational and professional activities, to apply this matrix of properties and model resilience strategies in vocational education in the course “Life Safety”.

Постановка проблемы и обоснование актуальности

Современная социальная реальность характеризуется повышенным уровнем стрессогенности, разрушающим воздействием на личность различных отрицательных факторов при усилении неопределенности ситуации, множественными вызовами и опасностями информационной культуры. Человеку необходимо уметь противостоять негативным изменениям и влияниям социума, при этом важнейшими качествами современной личности становятся способность совладания с проблемами и нарушениями, принятия быстрых адекватных решений и осуществления выбора. Исследователи в различных научных областях все больше внимания уделяют изучению многогранного феномена жизнестойкости как интегративной характеристики субъекта, которая используется, обнаруживая общие свойства, в философии, психологии личности, педагогической психологии, теории безопасности жизнедеятельности.

Формулировка цели исследования

Следует рассмотреть сущность и различные аспекты **жизнестойкости** как социального феномена в гуманистической философии, психологии и педагогике с точки зрения значимых свойств личности, связанных с обретением жизненного смысла в ситуациях совладания с проблемами и стрессами, для поиска адекватных **способов саморазвития и фасилитации** жизнестойкого поведения в междисциплинарном пространстве и образовательном курсе «Безопасность жизнедеятельности».

Анализ исследований по проблеме и выделение нерешенных задач

В зарубежных гуманистических философско-психологических концепциях, на наш взгляд, интерес представляют работы в области экзистенциальной философии В. Франкла и Э. Фромма, поскольку они имеют прямое отношение к изучению жизненных стратегий противостояния и выживания человека, рассматриваемых в наиболее кризисный период истории, приведший к рефлексии трагедии Второй мировой войны.

Книга «Человек в поисках смысла» австрийского психиатра и социолога В. Франкла, написанная им после заключения в нацистских концентрационных лагерях с 1942 по 1945 г., содержит автобиографический очерк и объяснение самостоятельно разработанного метода работы — логотерапии (буквально — *излечение словом*). Опыт тяжелой жизни заключенных послужил основой анализа отношения к этому явлению и

понятия, введенного В. Франклом — проактивность. С точки зрения гуманистической психологии, проактивность — это способность выбирать свою реакцию на внешние раздражители; представление о психике человека, согласно которому между воздействием среды и реакцией на него присутствует свободная воля. Проактивность детерминирует действие человека в соответствии с собственными целями и этическими принципами. Проактивный человек осознает свои глубинные ценности и цели, действует в соответствии со своими жизненными принципами, независимо от внешних условий; он способен управлять импульсивной реакцией, согласно своим ценностям в свободе выбора. Проактивность в понимании В. Франкла реализует экзистенциальные потребности человека, такие как созидание, получение нового опыта и собственно нахождение смысла в самой жизни.

В работе «Здоровое общество» выдающийся немецкий философ и психолог Э. Фромм исследует социальные проблемы отчуждения и раскрытия человеческой сущности как реализации продуктивного, житнетворческого начала. Ученого интересует проблема способности человека находить пути «соединения с миром», понимаемого как удовлетворение базовых потребностей в установлении связей, преодолении себя, укорененности в мире, самоидентичности и наличии системы ценностей. Э. Фромм вводит в научную литературу понятие «бегство от свободы» для характеристики состояния страха перед свободой человека, прибегающего к механизмам защиты, позволяющим ему реализовать скрытое стремление избавиться от бремени собственной свободы. В одноименной работе «Бегство от свободы» (1941) Э. Фромм проводит анализ феномена человеческой тревоги и свободы как психологической проблемы, описывает и объясняет экзистенциальные потребности и различные жизненные негативные и позитивные стратегии поведения и выживания человека — от деструкции до конформизма и позитивной свободы, которая «состоит в спонтанной активности всей целостной личности человека» [14]; эти стратегии, как мы считаем, требуют осмысления и в педагогическом аспекте формирования жизнестойкости обучающихся. Гуманистическая философия проливает свет на глубинные процессы и экзистенциальные характеристики проблемы человеческого существования, в том числе в отношении рассматриваемого нами феномена жизнестойкости.

Концепцию «hardiness» (с английского — *крепость, устойчивость, выносливость*) в психологии личности впервые раз-

работал американский психолог С. Мадди; отечественный психолог Д. А. Леонтьев определил этот же феномен как «жизнестойкость». С. Мадди рассматривает «hardiness» как особое интегративное качество, систему установок и убеждений о мире и о себе, позволяющее личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя в ситуации выбора внутренний баланс и гармонию [7].

Обращаясь к структуре жизнестойкости, С. Мадди выделил три ее компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска — вызов [7]. С педагогической точки зрения, как мы считаем, наиболее важен такой компонент, как контроль, т. е. «установка на проявление жизненной активности» (по С. Мадди); при этом человеку, наделенному высоко развитым контролем, свойственна активная жизненная позиция, ощущение, что он самостоятельно, независимо ни от кого, выбирает свой собственный путь и что «только он сам может повлиять на результат происходящего» (Е. А. Евтушенко) [4]. В противоположность этому может возникнуть чувство беспомощности, что отрицательно влияет на способность самостоятельно «стоять в жизни».

Изучением феномена жизнестойкости занимаются отечественные психологи С. А. Богомаз, Г. В. Ванакова, Д. А. Леонтьев, Е. Ю. Мандрикова, Т. В. Наливайко, Е. И. Рассказова, Р. И. Сцетишин, Е. В. Шварева. В их исследованиях представлены различные аспекты жизнестойкости как интегративной способности субъекта: сущность, компоненты, критерии проявленности, связь со способностью принимать решения и преодолевать трудности жизни. Жизнестойкость — это «интегративное свойство личности, позволяющее преодолевать трудности и препятствия при достижении цели, в трудных жизненных ситуациях, характеризующееся высокой степенью рефлексии, саморегуляции и готовностью к самоопределению» (Г. В. Ванакова) [3]. Индикаторы этой способности, по Г. В. Ванаковой, — радость, любовь, уровень притязаний, созидание, умение ставить цель, высокий уровень воли и стрессоустойчивости, низкий уровень тревожности, независимость, обоснованность выбора и достижения результата. Жизнестойкость понимается и как интегральная способность субъекта, являющаяся основанием адаптации личности; компоненты жизнестойкости разделяются на два блока: ментальные (базовые личностные установки, ответственность, самосознание, смыслообразование, активность человека); практические (навыки преодоления различных типов ситуаций и разрешения проблем, навыки социального взаимодействия, саморегуляции) — по Л. А. Александровой [1].

Жизнестойкость обоснованно рассматривается как личностно-психический ресурс, формирование которого выражается в развитии способности противостоять профессионально-личностной дезадаптации, конкретизировать и реализовывать свой план действий, уметь контролировать себя (Р. И. Степишин) [11, с. 40—41].

Как видно, отечественные психологи уделяют внимание содержательной и практической сторонам феномена жизнестойкости. Особое значение имеют выработка ценностей, осознание мотивов и интересов, направленность личности на осмысленную задачу; умения, навыки поведения, овладение способами действий в преодолении трудностей и противостоянии стрессовым ситуациям. Как видно, свойство и способность жизнестойкости личности связаны с ее социально значимыми, развивающимися качествами: волей, системой ценностей, жизненными целями, ответственностью и активностью действия, внутренней свободой — в соотношении с другими позитивными характеристиками, реализацией личностного ресурса. Жизнестойкость как наиболее общая характеристика субъекта опирается на природные свойства личности, но в значительной мере имеет социальный характер, «в совокупности психологического и деятельностного компонентов, природных свойств через особое сочетание установок и навыков, ведущих к самоэффективности» (Т. В. Наливайко) [8].

При переходе понятия жизнестойкости в педагогическую теорию и практику в свете культурно-исторической теории деятельности и компетентностного подхода в современном образовании в целом наиболее важными являются такие характеристики личности, как самостоятельность, субъектность, активность. Эти свойства участников образовательного процесса как его цель и результат имеют ключевое значение в организации специальных педагогических условий развития социально и личностно значимых рассматриваемых интегративных способностей обучающихся.

Методология и методы, описание хода исследования по получению эмпирических и теоретических данных

В педагогической сфере, таким образом, основополагающее значение имеет разработка междисциплинарных методик и технологий работы в мировоззренческой ориентации обучающихся для смыслообразования и принятия в личностном опыте гуманистических жизнестворческих установок и высоких духовных ценностей и целей человека. Следует использовать потенциал понимающей педагогики, направленной на

развитие осмысленности себя и своей деятельности участниками образования, поскольку жизнестойкость относится к духовному классу способностей, которые «определяют качественную специфику поведения человека: его добродетельность, следование принципам веры, любви, альтруизма, смысла жизни; креативность, оптимизм» (В. Д. Шадриков) [16, с. 15]. Жизнестойкость представляет собой единство природных и нравственных начал.

В связи с этим для формирования жизнестойкости эффективны общепедагогические средства воспитывающего и формирующего характера, такие как диалогово-коммуникативные формы взаимодействия всех участников, моделирование жизненных ситуаций выбора и обоснования решений, тренинги умений снятия стресса у детей и родителей, деловые игры в виде прогнозирования будущего, с внедрением инструментов диагностики различных проявлений жизнестойкости обучающихся в образовательном учреждении и в семье. Следует уделять внимание показателям выраженности жизнестойкости у разных возрастов, разрабатывать способы формирования и развития жизнестойкости детей и подростков всех социальных групп, обеспечивающие оптимальную работоспособность и сохранение внутреннего баланса личности.

Поскольку феномен жизнестойкости в отечественной психологии рассматривается через мобилизацию внутренних сил, стремление человека к реализации своей сущности, изменению себя и окружающей действительности, в педагогической практике следует опираться на осознание собственных развивающихся *hardiness*-качеств обучающимися в раскрытии ресурса личности посредством технологий психолого-педагогической поддержки и сопровождения индивидуальных образовательных программ. Это требует объединения усилий руководителей, педагогов, психологов, тьюторов и специалистов социальной сферы, родителей в комплексном решении острой проблемы повышения жизнестойкости личности, особенно в образовательной среде.

В целом с педагогических позиций жизнестойкость следует рассматривать как перманентное развитие способности личности противостоять трудным ситуациям, непрерывный процесс самосовершенствования, направленный на преодоление критических моментов и влияний разрушительных факторов жизни.

К социальным факторам внешнего отрицательного воздействия, ведущего к ослаблению жизнестойкости человека, относятся детерминирующие факторы макросреды и социума: нестабильность общества,

низкий социально-экономический статус субъекта, условия патологизирующей информационной среды (контент Интернета и СМИ) и другие; негативные условия в ближайшем окружении детей и подростков, особенно такие как попустительство и преступные действия в семейном воспитании неблагополучных семей и родителей группы риска, социальное сиротство, девиации — наркомания и алкоголизм, бродяжничество и другие, ведущие к отчуждению, затруднениям социализации и опасным ситуациям с детьми и подростками. В социально-педагогической деятельности жизнестойкость связывается с адаптивными свойствами личности и требует корреляции в сложных жизненных ситуациях у детей и взрослых различных социальных групп, профилактики и коррекции состояний депривации детей в трудной ситуации, людей уязвимых категорий в различных условиях социализации.

Как было показано, возрастает роль способности личности к проявлению жизнестойкости, а значит, и необходимость решения проблемы раскрытия личностного ресурса противостояния трудностям и опасностям — в педагогической реальности, образовательном процессе.

Одним из вариантов междисциплинарного решения обозначенной проблемы, а также целенаправленной деятельности в указанном направлении в рамках курса «Безопасности жизнедеятельности» в работе с обучающимися вуза может стать, как мы считаем, обучение интеллектуально-аффективным и волевым действиям личности в совладании с трудными обстоятельствами жизни [17, с. 24], разработка и освоение стратегий жизнестойкого поведения, реализуемых на основе диагностики и **фасилитации жизнестойкости** (С. Мадди). Важно, что высокая жизнеспособность личности является условием снижения факторов риска в развитии детей, подростков, юношества (А. А. Нестерова) [9, с. 143—144].

В исследованиях для прогнозирования и отслеживания результатов деятельности по повышению жизненной активности и стойкости личности в образовательной среде интерес представляет адаптированная версия опросника «Hardiness Survey» С. Мадди — «тест жизнестойкости» Д. А. Леонтьева, Е. И. Расказовой в психодиагностике, основанной на конструкте жизнестойкости [6]. В методике диагностики жизнестойкости (С. Мадди, в адаптации Д. Леонтьева) личностная переменная *hardiness* (жизнестойкость) характеризует уровень способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности. Из 53 пунктов ори-

гинальной методики отечественными авторами в процессе валидизации теста выделено 45 вопросов с высоким показателем внутренней согласованности сокращенной шкалы. Во всех версиях опросник представляет собой ряд утверждений; респондент должен выразить свое согласие или несогласие с ними по 4-балльной шкале, из которой могут быть извлечены показатели: вовлеченность, контроль, принятие риска и общий показатель жизнестойкости. Методика диагностики построена на выделении единого фактора жизнестойкости и двух факторов систематической ошибки, отражающих особенности реакции респондентов на прямые и обратные пункты-утверждения и не коррелирующих друг с другом и с общим показателем.

Для определения уровня жизнестойкости у студентов Уральского государственного педагогического университета (УрГПУ) в курсе «Безопасность жизнедеятельности» (БЖ) нами был использован тест жизнестойкости Д. А. Леонтьева, при этом мы применили метод массового письменного опроса: 20 студентов 1 курса факультета физической культуры и спорта (ФФКиС) и 20 студентов 3 курса кафедры безопасности жизнедеятельности (КБЖ) оценивали уровень своей жизнестойкости по 5-балльной шкале. Мы зачитывали вопросы теста, обучающиеся выражали свое мнение, выставляли оценку/балл. При ответах высокими баллами отмечались положительные варианты, а низкими баллами — черты с негативными характеристиками.

В результате обработки массива полученных материалов респондентов установлено, что студенты 1 курса оценили свою жизнестойкость в среднем на 3,2 балла, а студенты 3 курса — на 3,6 балла, т. е. выше на 0,4 балла, что составляет более 10%. Полученные результаты теста в группах студентов позволяют оценить общую (суммарную) меру жизнестойкости респондента и группы по каждому показателю. Отличие в общих оценках оказалось не столь значительным, так как элементы культуры безопасности дети получают в семье, детском саду и школе, при этом студенты 3 курса уже прослушали курс «Безопасности жизнедеятельности» и имели теоретический и практический опыт в преодолении жизненных трудностей. Для уточнения результатов мы просили студентов 3 курса ответить на вопрос: «Как повлиял курс “Безопасности жизнедеятельности” на Вашу жизнестойкость?» Полученные результаты показали, что у 85% студентов при прохождении курса БЖ улучшились знания, умения и навыки

по проблемам безопасности жизнедеятельности, они легче выходят из стрессовых состояний, стали осторожнее при принятии решений в быту. Только 15% студентов не заметили каких-либо изменений в своей жизни после прохождения курса «Безопасности жизнедеятельности». Это говорит о необходимости включения специальных знаний, навыков жизнестойкого поведения в их профессиональную подготовку.

В краткой версии теста жизнестойкости (Е. Н. Осин, Е. И. Расказова) в качестве средства экспресс-диагностики на основе данных студенческой выборки авторами рекомендованы оптимальные показатели психологического благополучия обучающихся вуза: диспозициональный оптимизм, оптимистический атрибутивный стиль, общая самоэффективность, толерантность к неопределенности, витальность, удовлетворенность жизнью и трудовой деятельностью, внутренняя мотивация учебной и трудовой деятельности [10]. Уточнение актуальных характеристик личности в конструкторе жизнестойкости по данным показателям и соотнесение содержания вопросов краткого теста с компонентами в составе жизнестойкости С. Мадди, соответствующих вовлеченности, контролю и принятию риска, выраженность которых важна для сохранения здоровья и оптимального уровня активности в стрессогенных условиях, позволили нам создать матрицу свойств жизнестойкой личности, опираясь на полученные результаты теста в УрГПУ, интерпретируемые как обобщенные качества личности обучающихся ФФКиС и КБЖ, для применения в образовательном процессе.

Основной материал исследования, идеи, отличающиеся новизной

С помощью анализа данных теста жизнестойкости Д. А. Леонтьева и рекомендаций экспресс-диагностики Е. Н. Осина в рамках курса «Безопасности жизнедеятельности» мы смогли установить наиболее выраженные у студентов 1 курса ИФКиС и студентов 3 курса КБЖ качества личности — составляющие способности жизнестойкости, которые обучающиеся отмечают у себя на том или ином уровне сформированности (от 1 до 5). Эти осознаваемые свойства субъекта можно рассматривать как наличный и/или потенциальный ресурс развития студентов, набор необходимых развивающихся качеств (матрица свойств жизнестойкой личности), используя данные по группе в разработке модели позитивной стратегии жизнестойкости как интегративной, непрерывно самосовершенствующейся способности личности.

Таблица 1

Матрица свойств жизнестойкой личности как ресурс для стратегии, направленной на повышение собственной жизнестойкости

Компоненты жизнестойкости С. Мадди	Показатели психологического благополучия экспресс-методики Е. Н. Осина	Личностный ресурс развития на основе данных теста, проведенного в УрГПУ	Эффективные действия. Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов
Вовлеченность	Позиция оптимизма, позитивный атрибутивный стиль, удовлетворенность жизнью и трудовой деятельностью	Готовность «действовать вопреки» онтологической тревоге, тревоге потери смысла, нейтрализация внутреннего напряжения	Включенность в деятельность, общение (убежденность в обратном порождает чувство отвергнутости), профессиональная приверженность
Принятие риска	Толерантность к неопределенности, витальность	Ответственность, принятие изменений, готовность к непредвиденным трудностям, гибкость, мобильность	Готов действовать в ситуации риска, адаптивность, работоспособность, конструктивность
Контроль — установка на проявление жизненной активности	Внутренняя мотивация учебной и трудовой деятельности, самоэффективность	Самостоятельность (противоположность — ощущение собственной беспомощности), нравственная оценка	Совладание со стрессами и восприятие их как менее значимых, критичность

Обобщение теоретического и эмпирического материала в изучении жизнестойкости личности, обращение к идеям экзистенциальной философии, открывающей новые аспекты проблемы, позволило наметить деятельностную модель позитивной жизненной стратегии противостояния человека, которая может быть использована в работе с обучающимися (старшеклассниками, студентами) в обсуждении/дополнении/трансформации и освоении установок и целенаправленных действий продуктивного мышления, способствующих осознанию собственных наличного и скрытого ресурсов жизнестойкости как реального источника развития «самостояния» личности в эффективном преодолении критических ситуаций и стрессов.

Поскольку феномен жизнестойкости имеет экзистенциальную природу и связан с проблемами жизненного смысла, в отношении рассматриваемой нами стратегии жизнестойкости целесообразно опираться на представление о понятиях философской рефлексии — экзистенциалах — модусах сознания в единстве внутреннего и внешнего мира человека («модусы черт бытия», «модусы бытия присутствия», по М. Хай-

деггеру), опосредующих онтологические смыслы только через конкретное человеческое бытие [15]. Для нашей позитивной стратегии важно то, что экзистенциалы имеют сложную структуру: в них сплавлены воедино «теоретическое» и «практическое», мысли и чувства, ценностные ориентиры и действия. Они являются характеристиками «аналитики присутствия» — ключевыми индикаторами человеческого бытия [2]. Понимание экзистенциальных кризисов, их проявлений в снижении жизнестойкости и деструктивном поведении связано со значимыми для юношеского возраста экзистенциалами, а именно: свободой, одиночеством, любовью, бытием-в-мире, бытием-с-другими, страхом и др. Экзистенциалы-мыслечувства конструируют «способ быть», а экзистенция понимается только через переживание (по М. Хайдеггеру), где основная забота («собственный» способ бытия) о мире и человеке — гуманизация отношений индивидов. Благодаря универсализму значений экзистенциалов, они как индикаторы бытия могут выполнять в мыслительных и аффективно-волевых действиях роль аксиологических направляющих и нравственных оценок.

Модель ценностно-позитивной стратегии жизнестойкости как интегративной способности личности в непрерывном процессе самосовершенствования (экзистенциальный подход)

Алгоритм / «аналитика присутствия»	Конструирование «способа быть»	Совладание с проблемой, ситуацией. Экзистенциальная дилемма стойкого совладания	Жизненный смысл	Достижение цели противостоять. Выраженность жизнестойкости
Установки личности в стрессовой ситуации	Убеждения о мире и о себе, внутренняя мотивация, формирование собственных смыслов	Контроль — «установка на проявление жизненной активности»	Проактивность	Преодоление трудности. Внутренний баланс
Мыслечувства/экзистенциалы	Переживание, саморегуляция, понимание	Формирование духовно-нравственных ориентиров	Нравственные критерии	Смыслообразование. Гуманизация. Гармонизация
Развивающиеся hardiness-качества. Матрица свойств жизнестойкой личности (таблица 1)	Способность выбирать, высокая степень рефлексии, высокий уровень воли	Принятие быстрых адекватных решений	Осуществление выбора	Витальность. Повышение уровня жизнестойкости
Личностно-психический ресурс	Операции продуктивного мышления, намерения о поступках, движениях. Фасилитация	Анализ ситуации, обобщение, корректировка и присвоение смысла	Собственный новый жизненный смысл	Продуктивность мышления, жизнетворческое начало, диалогические отношения

Экзистенциальный подход к моделированию позитивной стратегии жизнестойкости позволяет обучающимся перейти в сферу конструирования собственных новых смыслов в коммуникативно-образовательной практике (диалогическая природа, интерпретативность, многолинейность, фасилитация), с целью устранения внутренних и внешних причин деструкций.

Выводы исследования, сопоставление полученных результатов с обозначенной целью, перспективы развития исследований

Экзистенциальный подход в разработке стратегии жизнестойкости как междисциплинарного инструмента повышения проактивности личности, развития продуктивного мышления и поведения на основе ценностных ориентиров адекватен особенностям работы с данной социальной группой, поскольку юношеский период — период индивидуализации, взросления, смены жизненных идеалов, поиска новых онтологических смыслов. Именно смыслообразование является одним из ведущих и значимых видов деятельности и механизмом принятия противоречий и преодоления кризисов и жизненных проблем, усиливая жизнеспособность и «самостояние» личности в условиях

множественных вызовов бытия и опасностей социума.

Таким образом, исследование, диагностика и фасилитация жизнестойкости показали, что этот социальный феномен является стержневой личностной характеристикой, лежащей в основе «способа быть» и «мужества быть», во многом определяющей ответственность личности в совладании с неблагоприятными обстоятельствами жизни. Мы относим к перспективным направлениям внедрения в образовательной среде, освоения в курсе «Безопасность жизнедеятельности» предложенную нами ценностно-позитивную стратегию жизнестойкости с учетом изучения результатов ее использования в профессиональной подготовке педагога; с точки зрения дальнейших исследований считаем перспективным выявление педагогических возможностей когнитивных, эмоциональных и поведенческих копинг-стратегий (от англ. *to cope* — *справиться, совладать*), которые используются для преодоления стресса, трудных ситуаций в обыденной жизни, кризисных условиях, повышая мотивацию учебной и трудовой деятельности обучающихся, способствуя саморазвитию жизнестойкости. Интересно, что изучение и понимание копинговых стратегий как современное направление в

психологии основывается на категориях ресурсного подхода («копинг-ресурсы», «копинг-поведение») с точки зрения способности личности к выработке адекватной стратегии в трудных ситуациях при условии обладания ею определенными знаниями и умениями применения их на практике, особенно внешней поддержки. Способность жизнестойкости находит практическое во-

площение через копинг-стратегии и основывается на копинг-ресурсах. Требуют дальнейшего внимания исследователей вопросы теории и методики формирования конкретных копинг-стратегий обучающихся в образовательной среде, в том числе с помощью курса «Безопасность жизнедеятельности» в школе, вузе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии [Электронный ресурс] // Сибирская психология сегодня : сб. науч. тр. : электрон. журн. — Кемерово, 2003. — Вып. 2. — С. 82—90. — Режим доступа: <http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/840/67840/41208?page=9> (дата обращения: 01.03.2019).
2. Бурханов А. Р. Мартин Хайдеггер об экзистенции и эзистенциалах человеческого бытия [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/martin-haydegger-ob-ekzistentsii-i-ekzistentsialah-chelovecheskogo-bytiya> (дата обращения: 03.03.2019).
3. Ванакова Г. В. Психологическая поддержка развития жизнестойкости студентов : дис. ... д-ра. психол. наук. — Биробиджан, 2014. — 462 с. — (Электронное издание. Режим доступа: <http://www.dslib.net/psixologia-razvitja/psihologicheskaja-podderzhka-razvitja-zhiznestojkosti-studentov.html>; дата обращения: 01.03.2019).
4. Евтушенко Е. А. Жизнестойкость личности как психологический феномен // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии : сб. ст. по матер. IX Междунар. науч.-практ. конф. — Новосибирск : СибАК, 2016. — № 1 (58). — (Электронное издание. Режим доступа : <https://sibac.info/conf/pedagog/lx/46481>; дата обращения: 03.03.2019).
5. Кабанченко Е. А. Феномен жизнестойкости в отечественных исследованиях // Научный форум: педагогика и психология : сб. ст. по материалам 13-й Междунар. науч.-практ. конф. — М. : МЦНО, 2017. — № 11. — С. 103—106.
6. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. — М. : Смысл, 2006. — 63 с.
7. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. — 2005. — Т. 26. — № 6. — С. 85—112. — (Электронное издание. Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/3836222/page:12/>; дата обращения: 02.03.2019).
8. Наливайко Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности : дис. ... канд. психол. наук. — Челябинск, 2006 — 175 с. — (Электронное издание. Режим доступа: <http://www.dslib.net/soc-psixologia/issledovanie-zhiznestojkosti-i-ee-svjazej-so-svojstvami-lichnosti.html>; дата обращения: 15.03.2019).
9. Нестерова А. А. Жизнеспособность личности как условие снижения факторов риска в развитии детей и подростков // Психическая депривация детей в трудной жизненной ситуации: образовательные технологии профилактики, реабилитации, сопровождения : сборник науч. ст. / ред: В. Н. Ослон, Е. В. Селенина. — М. : ГБОУ ВПО МГППУ, 2013. — С. 143—149. — (Электронный ресурс. Режим доступа: <http://psyjournals.ru/files/69143/Nesterova.pdf>; дата обращения: 05.03.2019).
10. Осин Е. Н., Рассказова Е. И. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/kratkaya-versiya-testa-zhiznestojkosti-psihometricheskie-harakteristiki-i-primeneniye-v-organizatsionnom-kontekste> (дата обращения: 02.03.2019).
11. Стецишин Р. И. Направленность личности и жизнестойкость: психологическое исследование // Вестн. Адыг. гос. ун-та. — 2008. — № 7. — С. 35—47.
12. Фоминова А. Н. Жизнестойкость личности. — М. : Прометей, 2012. — 152 с.
13. Франкл В. Человек в поисках смысла = Man's Search for Meaning. — М. : Прогресс, 1990. — (Электронный ресурс. Режим доступа: <http://lib.ru/DPEOPLE/frankl.txt>; дата обращения: 03.03.2019).
14. Фромм Э. Бегство от свободы [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://e-libra.ru/read/367689-begstvo-ot-svobody.html> (дата обращения: 14.03.2019).
15. Хайдеггер М. Бытие и время. 1 часть. Первый раздел. Подготовительный фундаментальный анализ присутствия. 5 глава. Бытие-в как таковое [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://www.gumer.info/bogoslov_Buks/Philos/Haid_BtVr/07.php (дата обращения: 14.03.2019).
16. Шадриков В. Д. Духовные способности. — М. : Магистр, 1996. — 102 с.
17. Ширшов В. Д. Психологическая готовность к действиям в чрезвычайных ситуациях : учеб. пособие/ Урал. гос. пед. ун-т. — Екатеринбург, 2016. — 346 с.

REFERENCES

1. Aleksandrova L. A. K kontseptsii zhiznestoykosti v psikhologii [Elektronnyy resurs] // Sibirskaya psikhologiya segodnya : sb. nauch. tr. : elektron. zhurn. — Kemerovo, 2003. — Vyp. 2. — S. 82—90. — Rezhim dostupa: <http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/840/67840/41208?page=9> (data obrashcheniya: 01.03.2019).
2. Burkhanov A. R. Martin Khaydegger ob ekzistentsii i ezistentsialakh chelovecheskogo bytiya [Elektronnyy resurs]. — Rezhim dostupa: <https://cyberleninka.ru/article/n/martin-haydegger-ob-ekzistentsii-i-ekzistentsialah-chelovecheskogo-bytiya> (data obrashcheniya: 03.03.2019).
3. Vanakova G. V. Psikhologicheskaya podderzhka razvitija zhiznestoykosti studentov : dis. ... d-ra. psikhol. nauk. — Birobidzhan, 2014. — 462 s. — (Elektronnoe izdanie. Rezhim dostupa: <http://www.dslib.net/psixologia-razvitja/psihologicheskaja-podderzhka-razvitja-zhiznestojkosti-studentov.html>; data obrashcheniya: 01.03.2019).

4. Evtushenko E. A. Zhiznestoykost' lichnosti kak psikhologicheskiy fenomen // Lichnost', sem'ya i obshchestvo: voprosy pedagogiki i psikhologii : sb. st. po mater. IX Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. — Novosibirsk : SibAK, 2016. — № 1 (58). — (Elektronnoe izdanie. Rezhim dostupa : <https://sibac.info/conf/pedagog/lx/46481>; data obrashcheniya: 03.03.2019).
5. Kabanchenko E. A. Fenomen zhiznestoykosti v otechestvennykh issledovaniyakh // Nauchnyy forum: pedagogika i psikhologiya : sb. st. po materialam 13-y Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. — M. : MTsNO, 2017. — № 11. — S. 103—106.
6. Leont'ev D. A., Rasskazova E. I. Test zhiznestoykosti. — M. : Smysl, 2006. — 63 s.
7. Maddi S. Smysloobrazovanie v protsessakh prinyatiya resheniya // Psikhologicheskiy zhurnal. — 2005. — T. 26. — № 6. — S. 85—112. — (Elektronnoe izdanie. Rezhim dostupa: <https://studfiles.net/preview/3836222/page:12/>; data obrashcheniya: 02.03.2019).
8. Nalivayko T. V. Issledovanie zhiznestoykosti i ee svyazey so svoystvami lichnosti : dis. ... kand. psikhol. nauk. — Chelyabinsk, 2006 — 175 c. — (Elektronnoe izdanie. Rezhim dostupa: <http://www.dslib.net/soc-psixologia/issledovanie-zhiznestojkosti-i-ee-svjazey-so-svoystvami-lichnosti.html>; data obrashcheniya: 15.03.2019).
9. Nesterova A. A. Zhiznesposobnost' lichnosti kak uslovie snizheniya faktorov riska v razvitiy detey i podrostkov // Psikhicheskaya deprivatsiya detey v trudnoy zhiznennoy situatsii: obrazovatel'nye tekhnologii profilaktiki, reabilitatsii, soprovozhdeniya : sbornik nauch. st. / red: V. N. Oslon, E. V. Selenina. — M. : GBOU VPO MGPPU, 2013. — S. 143—149. — (Elektronnyy resurs. Rezhim dostupa: <http://psyjournals.ru/files/69143/Nesterova.pdf>; data obrashcheniya: 05.03.2019).
10. Osin E. N., Rasskazova E. I. Kratkaya versiya testa zhiznestoykosti: psikhometricheskie kharakteristiki i primenenie v organizatsionnom kontekste [Elektronnyy resurs]. — Rezhim dostupa: <https://cyberleninka.ru/article/n/kratkaya-versiya-testa-zhiznestoykosti-psihometricheskie-harakteristiki-i-primenenie-v-organizatsionnom-kontekste> (data obrashcheniya: 02.03.2019).
11. Stetsishin R. I. Napravlennost' lichnosti i zhiznestoykost': psikhologicheskoe issledovanie // Vestn. Adyg. gos. un-ta. — 2008. — № 7. — S. 35—47.
12. Fominova A. N. Zhiznestoykost' lichnosti. — M. : Prometey, 2012. — 152 s.
13. Frankl V. Chelovek v poiskakh smysla = Man's Search for Meaning. — M. : Progress, 1990. — (Elektronnyy resurs. Rezhim dostupa: <http://lib.ru/DPEOPLE/frankl.txt>; data obrashcheniya: 03.03.2019).
14. Fromm E. Begstvo ot svobody [Elektronnyy resurs]. — Rezhim dostupa: <https://e-libra.ru/read/367689-begstvo-ot-svobody.html> (data obrashcheniya: 14.03.2019).
15. Khaydegger M. Bytie i vremya. 1 chast'. Pervyy razdel. Podgotovitel'nyy fundamental'nyy analiz prisutstviya. 5 glava. Bytie-v kak takovoe [Elektronnyy resurs]. — Rezhim dostupa: https://www.gumer.info/bogoslov_Buks/Philos/Haid_BtVr/07.php (data obrashcheniya: 14.03.2019).
16. Shadrnikov V. D. Dukhovnye sposobnosti. — M. : Magistr, 1996. — 102 s.
17. Shirshov V. D. Psikhologicheskaya gotovnost' k deystviyam v chrezvychaynykh situatsiyakh : ucheb. posobie/ Ural. gos. ped. un-t. — Ekaterinburg, 2016. — 346 s.