

УДК 159.923
ББК Ю953

ГСНТИ 14.25.09; 16.31.51

Код ВАК 13.00.02

Зеер Эвальд Фридрихович,

доктор психологических наук, заведующий кафедрой психологии образования и профессионального развития, Российский государственный профессионально-педагогический университет; 620012, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, д. 11; e-mail: kafedrappr@mail.ru

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ И ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЧЕЛОВЕКА¹

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: жизнеспособность; жизнестойкость; предикторы жизнедеятельности; личностная беспомощность.

АННОТАЦИЯ. Актуальность обсуждаемой в статье проблемы обусловлена особенностями жизнедеятельности человека в постиндустриальном обществе, характеризующемся ростом жизненно опасных трудностей, нарастающей социальной напряженностью и необходимостью «сохранения устойчивости человека в весьма неустойчивом обществе» (Д. И. Фельдштейн). Потребность в психологической поддержке и помощи людям, испытывающим проблемы в жизни, побудила ученых к исследованию жизнеспособности и жизнестойкости человека. Эти два близких по смыслу феномена характеризуют социально-психологическую напряженность в современном обществе, обусловленную возросшим числом информационных потоков, ускорением ритма жизни, психоэмоциональными расстройствами. Анализ понятий жизнеспособности и жизнестойкости позволил установить основные предикторы, обуславливающие их проявление. К факторам развития жизнеспособности и формирования жизнестойкости относятся индивидуальные и физиологические характеристики человека, психофизиологические свойства, социально-психологические качества, жизненный опыт и направленность личности. Их структурные характеристики обобщены в статье. Важное место в статье занимает анализ особенностей проявления жизнеспособности и жизнестойкости на разных стадиях становления личности: дошкольном и школьном возрастах, юности и зрелости, пожилом возрасте и старости. Полноценная жизнедеятельность человека обеспечивается развитием этих двух важных смыслообразующих жизнь качеств, которые обуславливают самосохранение и долголетие человека.

Zeer Eval'd Fridrikhovich,

Doctor of Psychology, Professor, Head of Department of Psychology of Education and Professional Development, Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF DEVELOPMENT OF VIABILITY AND FORMATION OF RESILIENCE OF MAN

KEYWORDS: viability; resilience; predictors of life; personal helplessness.

ABSTRACT. The urgency of the discussed issue is caused by the peculiarities of life activity of man in the post-industrial society, characterized by the growth of life-threatening factors, growing social tensions and the need to "preserve the stability of a person in a very fragile society" (D. I. Feldstein). The need for psychological support and assistance to people experiencing problems in life prompted scientists to study the viability and resilience of man. These two closest in meaning phenomena characterize the modern society socio-psychological tension, which is due to the growing number of information flows, acceleration of the life rhythm, and psycho-emotional disorders. The analysis of the notions of viability and resilience allows one to establish the main predictors that contribute to their manifestation. The factors of development of viability and the formation of resilience include individual and physiological characteristics, physiological properties, socio-psychological qualities, life experience and personal orientation. Their structural characteristics are summarized in the article. An important place in the article is occupied by the analysis of peculiarities of manifestation of vitality and viability at different stages of personality development: preschool age, school age, adolescence, maturity, advanced age and old age. Versatile human life activity is ensured by the development of these two important sense-making life qualities that contribute to self-preservation and long life of a person.

Понятия жизнеспособности и жизнестойкости человека

Современное постиндустриальное общество характеризуется большой степенью неопределенности, усложнением бытия, ростом жизнеопасных трудностей, нарастающим социальной направленности. Неизме-

римо ускорились социально-экономические условия жизнедеятельности, темпы развития и движения общества. Изменяющийся неустойчивый мир обусловил необходимость приспособления, адаптации к новым реалиям жизни человека. Актуальным стала проблема обеспечения стабильности, устойчивости, уравновешенности жизни. Необходимость оказания психологической поддержки и помощи человеку породила в последние годы огромное число исследований отклоняющихся форм жизнедеятель-

¹ Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ. Проект № 115040940101 «Пространственно-временные особенности профессиональной транспективы субъекта постиндустриального общества».

ности. Можно выделить две группы исследовательских задач: развитие жизнеспособности и формирование жизнестойкости человека.

Аморфность этих двух близких понятий затрудняет их дифференциацию. Следуют также учесть многочисленные родственные понятия: сопротивляемость, стрессоустойчивость, жизнеосуществление, самозффективность, саморегуляция и др.

Рассмотрим понятия жизнеспособности и жизнестойкости в контексте психологических исследований. Родовым понятием является жизнедеятельность – социально-природная функция человека, проявляющаяся как поведение и осуществляемая как деятельность. Жизнеспособность человека рассматривается как интегральная способность сохранения им своей нормативной жизнедеятельности, актуализируемая в связи с необходимостью решения жизненных задач и обеспечивающая динамическое удержание жизни в постоянном сопряжении с требованиями социального бытия. Субъективно жизнеспособность воспринимается как удовлетворенность собственной жизнью [4, с. 6].

Феномен жизнеспособности континуален личностной беспомощности. В деятельностном аспекте жизнеспособность проявляется в адаптации к окружающей среде, саморегуляции, саморазвитии и самоактуализации.

Жизнестойкость – качество человека, обнаруживающееся в сложных ситуациях, трудностях, невзгодах и требующее мобилизации его жизненных сил, личностных ресурсов для преодоления неблагоприятных обстоятельств жизни. При изучении психологических процессов противостояния стрессам, переживаемым проблемным ситуациям американские ученые С. Мадди и С. Кобейса ввели понятие *hardiness* (крепость, выносливость), которое Д. А. Леонтьев предложил обозначить как «жизнестойкость» [2].

Термины «жизнеспособность» и «жизнестойкость» стали активно использоваться в последние годы отечественными психологами при исследовании проблем эмоциональной стабильности, стрессоустойчивости, преодоления жизненных трудностей, кризисных и экстремальных ситуаций, ухудшения здоровья, личностного развития в трудных обстоятельствах, утраты трудоспособности и др. Следует также иметь в виду, что жизнеспособность и жизнестойкость проявляются на психофизиологическом, социально-психологическом и личностно-смысловом уровнях и исследуются в различных отраслях человекознания: пси-

хофизиологии, психотерапии, психологии труда, геронтологии и др.

С. Мадди определяет жизнестойкость как интегральную черту личности, ответственную за успешность преодоления жизненных трудностей. Жизнестойкость позволяет сопротивляться негативным влияниям среды, повышает стрессоустойчивость человека, позволяет прогнозировать желаемое будущее [9]. В будущем всегда присутствует неизвестность. Жизнестойкость позволяет совладать с неопределенностью будущего, преодолеть возникающую тревогу и личностную беспомощность, трансформируя их в ситуацию развития [6, с. 116].

Таким образом, жизнестойкость можно определить как интегративную способность сохранения человеком своей целостности и индивидуальности, обеспечивающую динамическое удержание жизни в постоянном сопряжении с требованиями социального бытия и человеческого предназначения. Субъективно жизнестойкость воспринимается как удовлетворенность собственной жизнью.

В качестве проявлений жизнестойкости можно выделить активное долголетие, стрессоустойчивость, адаптивность, саморегуляцию, самоактуализацию, самоуправление, самоорганизацию, преодоление экзистенциальных и профессиональных кризисов.

Обобщая определения жизнестойкости в психологической литературе, А. Н. Фомина выделяет его основные смыслообразующие моменты. Жизнестойкость является:

- определенным ресурсом, потенциалом (что может включать различные психологические свойства), который может быть востребован ситуацией;

- является интегральным психологическим свойством личности, развивающимся на основе установок активного взаимодействия с жизненными ситуациями;

- интегральной способностью к социально-психологической адаптации на основании динамики смысловой саморегуляции [7, с. 16].

Анализируя определение жизнестойкости других отечественных исследователей, можно отметить общность характеристик, с незначительным несущественным отличием, обусловленным функциональным проявлением в различных областях жизнедеятельности. К ним относятся работы Л. А. Александровой, С. А. Богомаз, Д. А. Леонтьева, М. В. Логиновой, Т. В. Наливайко, Е. И. Рассказовой, Е. А. Рыльской, А. Н. Фоминой и др.

Аморфность терминологического поля жизнестойкости приводит к тому, что это понятие перекрывается многочисленными

родственными понятиями с похожими референтами: сопротивляемость, самоэффективность, рентабельность, субъектность.

Родовым же понятием терминов жизнеспособности и жизнестойкости выступает жизнедеятельность – процесс становления и развития человека в конкретных социально-экономических и прочих внешних условиях и под влиянием выполняемой им деятельности. Жизнедеятельность человека реализуется в игре, познании, общении и труде в постоянном взаимодействии со средой.

Жизнеспособность и жизнестойкость обеспечивают психологическую безопасность человека, которая обуславливает его нормативную жизнедеятельность.

Психологическая безопасность личности выражается в ее способности сохранять эмоциональную устойчивость и проявляется в сопротивляемости деструктивным внешним и внутренним воздействиям. Психологическим механизмом безопасности характеризуются переживания защищенности / незащищенности в трудных ситуациях: конфликтах, кризисах, деформациях социальных отношений, травм, угроз и других невзгод [6].

Психологические предикторы², обуславливающие жизнеспособность и жизнестойкость человека

Основываясь на анализе понятий жизнеспособности и жизнестойкости, рассмотрим основные детерминанты, обуславливающие их развитие.

1. С точки зрения уровня подхода, к ним прежде всего относятся индивидуальные, физиологические, соматические и психические характеристики человека: здоровье, пол, возраст, телесность, а также наследственность. Нельзя сказать, что они однозначно определяют жизнеспособность и жизнестойкость человека. Люди с ограниченными возможностями здоровья часто демонстрируют высокую жизнестойкость. Исследования Т. В. Наливайко и Е. А. Рьльской показали, что виды, формы жизнеспособности и жизнестойкости у женщин и мужчин проявляются по-разному, динамика проявления жизнестойкости с возрастом существенно изменяется, перестраивается. И, конечно, на все индивидуальные характеристики этих качеств влияет наследственность [3; 4].

2. Следующим фактором, определяющим жизнеспособность и жизнестойкость, являются психофизиологические особенности человека, нейродинамические особенности, к которым следует отнести силу процессов возбуждения, уравновешенность и подвижность нервных процессов. Нервно-психическую устойчивость их сочетания

определяют тип высшей нервной деятельности и темперамент. Очевидно, что наиболее оптимален сильный тип высшей нервной деятельности, но это утверждение не является бесспорным.

Люди со слабым типом высшей нервной деятельности при определенных условиях проявляют стойкость и мужество.

Положительно влияет на жизнеспособность и жизнестойкость человека его психическая активность, которая определяет адаптивность к неблагоприятным условиям жизнедеятельности, способствует преодолению трудностей и изменяет социально-экономические условия. К психодинамическим свойствам, детерминирующим жизнеспособность и жизнестойкость, относится его эмоциональность, которая также влияет неоднозначно. Эмоциональные люди сильнее переживают трудности и невзгоды, в большей мере подвержены депрессиям, в меньшей степени стрессоустойчивы. Но способность к мобилизации своих внутренних, психофизиологических ресурсов у них выше. Эмотивность положительно сказывается на жизнеспособности.

3. Важной характеристикой жизнеспособности и жизнестойкости человека являются его социально-психологические качества. К ним относятся такие качества личности, как интернальность, оптимизм, экстра- и интроверсия, волевые характеристики: целеустремленность, настойчивость, решительность, сверхнормативная активность, самостоятельность, психологическая устойчивость. На регуляцию жизнеспособности и жизнестойкости влияют психологические качества, характеризующие взаимоотношение личности с собой: самоотношение, самоактуализация, саморегуляция, самооценка, самоэффективность, спонтанность, самопринятие, удовлетворенность собой, самоконтроль.

К качествам, деструктивно влияющим на жизнеспособность и жизнестойкость, относятся отсутствие мотивации и воли к жизни «смысловой вакуум» (В. Франкл), выученная беспомощность, аддиктивные расстройства, состояние дистресса, социально-психологическая неустойчивость и др.

4. На развитие жизнеспособности и жизнестойкости и ее проявление большое влияние оказывает жизненный опыт человека, который может иметь позитивный или негативный характер. В процессе переживания трудных жизненных событий, имеющих проблемный характер: неудача, трудность, стресс. Личность вынуждена принимать решения с учетом своих личностных ресурсов и потенциала: внешние обстоятельства (экономические условия, семья, социально-профессиональный статус)

² Предиктор – параметр, фактор, обуславливающий возможность прогнозирования какого-либо явления или процесса.

и внутренние, интерперсональные качества (образованность, способность, позитивные черты характера, ценностно-смысловые ориентации, психическое и соматическое здоровье и др.).

На успешности преодоления проблемных, стрессовых и нетипичных, неопределенных ситуаций положительно сказываются социальная и профессиональная мобильность, адаптивность, трудоспособность, готовность к риску, к встрече с неизвестностью, отсутствие предупреждения к возможным ошибкам и неудачам.

Смыслообразующей характеристикой жизненного опыта человека является понятие субъектности, которое обозначает готовность и способность к активной, сознательной и целенаправленной реализации накопленного опыта при решении всех проблемных, стрессовых и экстремальных ситуаций.

Проявление субъектности в деятельности и поведении, в процессах восприятия, в принятии решений, связано прежде всего с индивидуальными особенностями освоенной человеком преобразующей активности – особенностями постановки и решения задач (мысленных или предметных). Спе-

цифика субъектности определяется функциями регуляции активности действий, которые актуальны в данный момент для человека или актуальны с точки зрения перспективы [1].

5. Структурообразующей функцией жизнеспособности и жизнестойкости выступает направленность личности: смысло-жизненные ориентации, готовность к трудностям и неудачам, восприятие неблагоприятных событий как вызов к их преодолению, ориентация на сохранение и сбережение здоровья. Этот уровень жизнедеятельности в большей степени носит социально обусловленный характер, определяет стилевые характеристики поведения, влияет на поддержание и обеспечение здоровьесбережения, социально-профессиональное самосохранение и долголетие. Одной из важных характеристик направленности выступает прогнозирование позитивного будущего. Именно это качество определяет вектор развития жизнеспособности и жизнестойкости в течение всего онтогенеза.

В таблице 1 обобщены факторы, обуславливающие жизнеспособность и жизнестойкость человека на разных уровнях его жизнедеятельности.

Таблица 1

Предикторы, детерминирующие жизнеспособность и жизнестойкость человека

Уровни проявления жизнедеятельности	Структурные характеристики жизнеспособности и жизнестойкости
1. Индивидуальные характеристики	Соматическое и психическое здоровье, пол, телесность, возраст, наследственность.
2. Психофизиологические свойства	Нейродинамические свойства (сила процессов возбуждения, уравновешенность и подвижность нервной системы. Тип высшей нервной деятельности и темперамент, психическая активность и эмоциональность (эмотивность).
3. Социально-психологические качества	Интернальность, экстра- и интроверсия, волевые качества (целеустремленность, настойчивость, самостоятельность, решительность), черты характера (самоотношение, саморегуляция, самоактуализация, самооценка, самопринятие, самоконтроль, жизнеспособность).
4. Жизненный опыт (бытие)	Образованность, обучаемость, статус, толерантность к неопределенности, мобильность, адаптивность, трудоспособность, готовность к риску, субъектность.
5. Социально-психологическая направленность	Смысло-жизненные ориентации, готовность к неблагоприятным ситуациям и событиям. Стил поведения, социально-профессиональное самосохранение, прогнозирование позитивного будущего.

Смыслосодержательным предиктором, обеспечивающим (обуславливающим) жизнеспособность и жизнестойкость человека, выступает самосохранение – гармонизация внутреннего психического развития и внешних условий жизнедеятельности. Способность сохранять целостность своей личности в процессе жизнедеятельности определяется адаптационным потенциалом личности, который зависит от нервно-пси-

хической устойчивости, самооценки личности, ощущения социальной поддержки, контактов с окружающими, моральной нормативности личности, ориентации на соблюдение требований общества.

К технологиям самосохранения можно отнести следующие.

1. Техники прогнозирования и самостроительства будущего.

2. Технология распознавания и противодействия манипуляциям.

3. Технология самоменеджмента (рациональное распределение времени, принятие и поддержание собственного имиджа, отказ от самомониторинга).

4. Технология управления конфликтами и возрастными кризисами.

5. Технология сохранения внутренней свободы от психологического насилия.

6. Техники, связанные с самопорождением доминирующих мыслей об успехе.

В тесной связи с технологиями профессионального самосохранения личности находится поддержка здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – все, что благотворно влияет на физическое и психологическое здоровье человека. Здоровьесбережение обеспечивается следующими процессами:

- развитие саногенного (позитивного) мышления;
- установление и поддержание доброжелательных контактов с окружающими;
- преодоление стрессов, их разрядка;
- поддержание физической активности;
- поиск прекрасного в мире и его создание (в том числе и собственными руками);
- развитие навыков саморегуляции своих эмоций (а не их ограничение);
- сохранение желания быть хозяином своей судьбы, активным ее субъектом, принятие ответственности, а не бегство от нее;
- самореализация в разнообразных жизненных сферах, а не только в работе;
- развитие толерантности [5].

Таким образом, обобщая вышеизложенное, можно отметить, что важным предиктором жизнеспособности и жизнестойкости является активность личности, ее субъектность, способность к регуляции и самосо осуществлению своей жизнедеятельности.

Особенности проявления жизнеспособности и жизнестойкости на разных стадиях становления личности

Жизнь человека со дня рождения до старости сопровождается изменениями его физиологических, психофизиологических и социально-психологических характеристик. Развивающую функцию выполняют социальная ситуация, потребности и ведущая деятельность. Они обуславливают динамику развития, возрастную дифференциацию, основные психологические новообразования на разных стадиях становления. Среди многообразных психофизиологических свойств и психологических качеств важную жизнеосуществляющую функцию выполняют жизнеспособность и жизнестойкость.

Рассмотрим их проявление на разных стадиях становления личности.

1. На стадии раннего детства решающее значение принадлежит жизнеспособности ребенка: его индивидуальным свойствам – соматическому и психологическому здоровью, обеспечивающим адаптацию и удержание жизни в сопряжении с условиями жизнедеятельности и социального бытия. Важными предпосылками жизнеспособности в этом возрасте выступают нейродинамические и психофизиологические свойства, психическая активность и эмоциональность. К свойствам, негативно влияющим на нормальное развитие ребенка, относятся ограниченные возможности здоровья, неврозы, психосоматические и аддиктивные расстройства, гиперреактивность, повышенная эмоциональность и др. Следует также учитывать неблагоприятные условия жизнедеятельности: климат, географическое местожительство, питание, бытовые условия, семейные отношения и др.

В общем, можно констатировать, что развитая жизнеспособность обеспечивает адаптацию индивида к меняющемуся миру детства.

В дошкольном возрасте жизнеспособность утрачивает свою актуальность, но зарождаются (первые) предвестники развития жизнестойкости в игровой деятельности и общении со сверстниками и взрослыми. Это проявление способности сохранять постоянный уровень активности, позитивное настроение, нервно-психическая устойчивость в различных жизненных ситуациях и игре. В игровой деятельности приобретает опыт социального общения, формируются уверенность в себе, самооценка, саморегуляция, самоконтроль определяющие актуализацию жизнестойких свойств психики: волевых качеств, социальной компетентности, коммуникативности.

На перестройку психологической организации личности в этом возрасте большое влияние оказывают кризисы дошкольного детства: кризис 3-х лет и завершения развивающей функции игры в связи с переходом к учебной деятельности. На успешное преодоление дисгармонии развития и эмоциональную устойчивость положительно влияет способность к адаптации и саморегуляции своего поведения с переходом к обучению в школе. А интегральной психологической характеристикой, содействующей благоприятному переходу от игровой к учебной деятельности, выступает сформированная к этому времени жизнеспособность.

2. В школьном возрасте наиболее психологически уязвимым является подростничество, в связи с физиологической и психофизиологической перестройкой организма усиливается значение жизнеспособности: способности к сохранению своей цело-

стности, внутренней согласованности быстро изменяющихся психофизиологических свойств, освоение дисгармонии развития телесности.

Формирование таких психологических новообразований, как чувство взрослости, обобщенная самооценка, потребность в самоутверждении и саморегуляция, инициирует развитие нормативной жизнестойкости – преодоление неблагоприятных условий и психофизиологического развития, кризисов подросткового возраста, неадаптированность, восприятие социальной среды, активное преодоление негативного влияния среды и жизненных трудностей.

К факторам, обуславливающим активизацию жизнеспособности и жизнестойкости, относятся разного рода поведенческие девиации, отсутствие мотивации к учебе, делинквентное поведение, а также элементы выученной беспомощности.

В возрасте ранней юности на развитие жизнестойкости оказывают влияние позитивное отражение жизни, оптимизм, определение новых смысложизненных ориентаций, нравственное и социально-профессиональное самоопределение.

Смыслообразующую функцию успешного развития личности выполняет кризис социально-профессионального самоопределения. Отсутствие четких планов на будущее дезорганизует жизнедеятельность юношей. Преодолению неопределенности будущего способствует уже сложившийся уровень жизнеспособности. Развивающую функцию выполняет прогнозирование своего будущего.

Интегральным психологическим свойством, определяющим развитие жизнестойкости, становятся формирующийся социально-личностный потенциал, социальные навыки, эффективные модели поведения, копинг-стратегии и стили поведения.

К ситуациям, детерминирующим востребованность жизнестойкости, относятся чувство одиночества, неадаптированность, состояние дистресса, аморфность социально-профессиональных планов и перспектив будущего.

3. В юности – возрасте начала самостоятельной жизнедеятельности – происходят огромные социально-психологические изменения: наступает личностная зрелость, которая формируется в процессе преодоления новых разнообразных жизненных обстоятельств – это социально-экономическая самостоятельность, получение профессионального образования, возникновение сексуально-партнерских отношений, вступление в брак, создание семьи, возникновение родительства.

Успешному преодолению неблагоприятных условий жизни способствует развитая к этому времени жизнеспособность. На развитие же жизнестойкости оказывает влияние кризис социальных и профессиональных экспектации. Позитивный настрой, оптимизм, благоприятные условия жизнедеятельности, перспективы профессионального роста, карьеры инициируют развитие адекватной самооценки и позитивного самосознания, стимулируют социально-профессиональную жизнестойкость – готовность к преодолению трудностей и возможной профессионально-личностной дезадаптации.

В случае же превышения возможностей сложившегося уровня жизнеспособности и жизнестойкости результатом этого опять же может стать развитие личностной беспомощности, неуверенности в будущем, неудовлетворенности собой, профессиональной деятельностью, семейными отношениями. Наступает кризис бесперспективности и безысходности.

Кардинальная перестройка всей жизнедеятельности приводит к образованию новых смысложизненных ориентаций и установок. Усложнение жизни, неизбежно порождающее трудности, обуславливает необходимость адаптации к изменениям, характеризующимся большой степенью неопределенности, актуализирует жизнеспособность личности и способствует формированию навыков жизнестойкости. Важное значение приобретают накопленный в предыдущие годы опыт преодоления социально-экономических и профессиональных трудностей, а также способности трансформировать эти неблагоприятные обстоятельства в ситуации развития личности – стимулирования саморегуляции и самоорганизации жизни.

Периодически возникающие неудачи в социально-бытовой сфере, возможное отсутствие перспектив профессионального роста, противоречия во взаимоотношениях с коллегами, отсутствие желаемых достижений порождают неудовлетворенность своей жизнью, социальным окружением и приводят к развитию личностной беспомощности – приверженности к апатии, депрессии, тревожности, пессимизму, неуверенности в своей деятельности, нерешительности и утрате перспектив будущего.

4. Наиболее продуктивным периодом становления личности, реализации и выполнения себя является зрелый возраст. Именно в этом возрасте решающее значение приобретают жизнеспособность и жизнестойкость человека. Социально-экономическое состояние, бытовые условия, семейные отношения, социально-профессиональный

статус, перспективы будущего зависят от способности личности преодолевать неудачи, трудности и неблагоприятные ситуации.

Деструктивные жизненные обстоятельства отрицательно влияют на нормативное развертывание жизни, искажают индивидуальную траекторию развития. Предельные социально и профессионально обусловленные трудности, межличностные и внутриличностные конфликты порождают психическую напряженность, тревожность, стрессы, эмоциональную неустойчивость и дезорганизацию социально-профессионального сознания.

Преодоление этих социально-профессиональных невзгод обуславливает необходимость в поддержке и сохранении своей целостности, динамического поддержания смысложизненных ориентаций, развития смыслотворчества, самоорганизации и саморегуляции всей своей жизнедеятельности, стрессоустойчивости, толерантности к неопределенности, самоконтроля и сверхнормативной активности. Весь этот ансамбль свойств, качеств и черт характера определяет жизнестойкость человека. Несформированность же этого интегрального качества приводит к искажению психологически индивидуальной траектории жизнедеятельности человека.

На нормативное развитие жизнеспособности в зрелости влияют кризисы нереализованности и утраты перспектив развития. Актуальным становится поддержание и сохранение достигнутого социально-профессионального статуса, повышение своего профессионального образования и квалификации. В отдельных случаях возможна, а иногда и необходима смена профессии и места работы. Важно обеспечить себе перспективы профессионального самосохранения, преодоление развивающейся социально-профессиональной беспомощности и противодействие профессионально-личностной дезадаптации.

На социально-профессиональное самосохранение начинает оказывать влияние ухудшающееся соматическое и психическое здоровье. Здоровьесбережение становится залогом дальнейших профессиональных достижений и психологического благополучия.

5. В пожилом возрасте жизнеспособность влияет прежде всего на переживание нормативного кризиса утраты профессиональной востребованности. Конечно, часть пенсионеров продолжает работать и иногда весьма успешно, но в любом случае на осознаваемом и неосознаваемом уровне признается социально-профессиональная несостоятельность и неполноценность. Некото-

рое увеличение пенсионного возраста не снижает ощущение личностной беспомощности и эмоционального неблагополучия.

Особую актуальность приобретает переживание своего здоровья – нездоровья. Часть пожилых людей продолжает работать, другая – реализует себя в социально-бытовой сфере, некоторые вынуждены заниматься поддержкой своего здоровья и борьбой с разного рода заболеваниями.

Дифференциация пожилых людей на обозначенные три группы во многом зависит от копинг-стратегии жизнедеятельности. Ведущим фактором, обеспечивающим полноценную, активную жизнь большинства пожилых, является жизнеспособность человека, обусловленная индивидуальными и психофизиологическими свойствами, а также приобретенными социально-психологическими качествами и опытом поддержания здорового образа жизни. Для части пенсионеров, продолжающих профессионально трудиться, особое значение приобретает сохранение жизнестойкости – адаптации к своим изменяющимся психофизиологическим свойствам, социально-психологическим качествам, поддержание работоспособности и профессиональной квалификации, а в отдельных случаях – смены профессии, должности и места работы и, конечно, поддержания своего здоровья.

Жизнестойкость становится весьма востребованной для лиц с ограниченными возможностями здоровья, пожилых людей с хроническими заболеваниями. Реализация жизнестойкости обуславливает для этих пожилых людей мобилизацию всех жизнеобеспечивающих качеств человека, а также опыта преодоления жизненных невзгод, актуализацию саморегуляции эмоциональных состояний, поддержание ощущения своей дееспособности и востребованности окружающими родственниками.

Наступающая же старость итожит ресурсные возможности жизнеспособности и жизнестойкости, которые обеспечивают самосохранение и долголетие человека.

В заключение подчеркнем, что целостность и полноценность жизнедеятельности человека мы рассматривали сквозь призму его нормативного становления в онтогенезе. Мы не анализировали проявление жизнеспособности и жизнестойкости сотрудников силовых структур, а также людей, переживающих запредельные трудности и экстремальные ситуации, связанные с риском для жизни. Для этих лиц жизнеспособность и жизнестойкость приобретают особую актуальность и требуют специального рассмотрения.

Л И Т Е Р А Т У Р А

1. Брушлинский А. В. Проблемы психологии субъекта. М. : ИП РАН, 1994.
2. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. А. Тест жизнестойкости. М. : Смысл, 2006.
3. Наливайко Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2006.
4. Рылская Е. А. Психология жизнеспособности человека : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Ярославль, 2014.
5. Сыманюк Э. Э. Психологические барьеры профессионального развития личности / под ред. Э. Ф. Зеера. М. : МПСИ, 2005.
6. Сухов А. Н. Социальная психология безопасности. М. : Академия, 2002.
7. Фомина А. Н. Жизнестойкость личности. М. : Прометей, 2012.
8. Циринг Д. А. Психология личностной беспомощности: исследование уровней субъектности. М. : Академия, 2010.
9. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental // Journal of Personality Assessment. 1994. Oct. № 2. Vol. 63. P. 265-274.

L I T E R A T U R E

1. Brushlinskiy A. V. Problemy psikhologii sub"ekta. M. : IP RAN, 1994.
2. Leont'ev D. A., Rasskazova E. A. Test zhiznestoykosti. M. : Smysl, 2006.
3. Nalivayko T. V. Issledovanie zhiznestoykosti i ee svyazey so svoystvami lichnosti : avtoref. dis. ... kand. psikholog. nauk. Yaroslavl', 2006.
4. Ryl'skaya E. A. Psikhologiya zhiznesposobnosti cheloveka : avtoref. dis. ... d-ra psikholog. nauk. Yaroslavl', 2014.
5. Symanyuk E. E. Psikhologicheskie bar'ery professional'nogo razvitiya lichnosti / pod red. E. F. Zeera. M. : MPSI, 2005.
6. Sukhov A. N. Sotsial'naya psikhologiya bezopasnosti. M. : Akademiya, 2002.
7. Fominova A. N. Zhiznestoykost' lichnosti. M. : Prometey, 2012.
8. Tsiring D. A. Psikhologiya lichnostnoy bespomoshchnosti: issledovanie urovney sub"ektnosti. M. : Akademiya, 2010.
9. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental // Journal of Personality Assessment. 1994. Oct. № 2. Vol. 63. R. 265-274.

Статью рекомендует д-р психол. наук, проф. Э. Э. Сыманюк.