КОНЦЕПТ
научно-методический электронный журнал
ART 12106 УДК 159.922
Фоминова А. Н. Роль когнитивных и поведенческих навыков в проявлении жизнестойкости // Концепт. – 2012. – № 8 (август). – ART 12106. – 0,6 п. л. – URL: http://www.covenok.ru/koncept/2012/12106.htm. – Гос. рег. Эл № ФС 77- 49965. – ISSN 2304-120X.

Фоминова Алла Николаевна,
кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет», г. Москва
afominova@list.ru

Роль когнитивных и поведенческих навыков в проявлении жизнестойкости

Аннотация. *Статья посвящена вопросам развития жизнестойкости человека. Автор рассматривает развитие жизнестойкости с точки зрения выработки оптимальных моделей поведения, стилей мышления, способов саморегуляции.*
Ключевые слова: *жизнестойкость, навыки, дивергентное мышление, саморегуляция.*

Проблема устойчивости человека перед лицом жизненных трудностей всегда была интересна и значима, привлекала и привлекает внимание философов, медиков, просветителей, поэтов и писателей, педагогов, психологов.

В настоящее время эта тема преодоления и оптимального проживания сложных жизненных периодов весьма актуальна. Бурные социальные, экономические, политические изменения в обществе, увеличивающийся информационный поток, скорость технических и технологических изменений отражаются на психологическом здоровье человека, провоцируя стрессы, неврозы, неадекватное поведение, депрессивные состояния. Поэтому все больше интереса среди исследователей вызывают вопросы субъективного благополучия, качества жизни, вопросы жизнеспособности и жизнестойкости человека.

Разнообразные факторы внешней среды, внутренней психологической жизни, индивидуальные особенности психики, специфика ситуаций взаимодействия человека с миром способствуют или не способствуют развитию и проявлению жизнестойкости как интегрального свойства личности человека.

Несмотря на активное изучение феномена жизнестойкости отечественными и зарубежными психологами, проблема развития, особенностей проявления этого личностного образования в современном мире людьми различных возрастов, профессий, социального статуса остается открытой.

Анализируя жизнестойкость как психологический феномен, представляет интерес обратить внимание на различные его аспекты и проявления, психологические составляющие данного феномена. Исходя из определения разнообразия жизни, а также различного проявления такого качества, как стойкость, можно говорить о *многоаспектности* феномена жизнестойкости.

Исследования С. Мадди и С. Кобейса продемонстрировали, что жизнестойкость – *личностная характеристика*, которая является общей мерой психического здоровья человека. По мнению этих авторов, идея жизнестойкости подразумевает оптимальную реализацию человеком своих психологических возможностей в неблагоприятных жизненных ситуациях, «психологическую живучесть» и «расширенную эффективность» в этих ситуациях и отражает три жизненные установки: *вовлеченность*, уверенность в *возможности контроля* над ее событиями, а также *готовность к риску* [1].

Вовлеченность определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности, в процессе которой он чувствует свою значимость, ценность.

Контроль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Компонент контроля сходен также с категорией *локуса контроля* Дж. Роттера, который представляет собой склонность человека приписывать ответственность за происходящие в жизни события и результаты своей деятельности внешним силам (экстернальный, внешний локус контроля) либо собственным способностям и усилиям (интернальный, внутренний локус контроля).

Принятие риска (challenge) – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование [2]. Этот компонент позволяет личности оставаться открытой окружающему миру и принимать происходящие события как вызов и испытание.

Помимо этих установок «жизнестойкость» включает в себя такие базовые ценности, как *кооперация, доверие и креативность*.

Высокий уровень жизнестойкости способствует оценке событий как менее травмирующих и успешному совладанию со стрессом [3].

В зарубежных исследованиях особое внимание уделяется изучению жизнестойкости *как общей меры психического здоровья человека*. Как в отечественных, так и в зарубежных исследованиях феномен жизнестойкости расширяется, включая кроме базовых установок личности, особенности *когнитивного (оценка), поведенческого (навыки взаимодействия)* компонентов.

Можно выделить такие составляющие жизнестойкости, как жизнестойкое отношение и жизнестойкое поведение (*активное преодоление кризисных ситуаций, мобилизацию сил, избегание крайностей, ориентацию на сохранение и сбережение собственного здоровья, личностных ресурсов).*

Анализ феномена жизнестойкости личности обращает нас к внимательному взгляду на *индивидуальность человека*, т. к. именно уникальность каждого человека разворачивает особенность проявления его жизнестойкости в каждый период жизни.

Жизнестойкость как сложное психологическое образование может быть рассмотрена с точки зрения представленности в свойствах индивидуальности человека. Эти свойства включают значимые компоненты психофизиологического, социально-психологического и личностно-смыслового уровней психики человека, которые проявляются в определенных ситуациях как единый комплекс, способствующий успешному преодолению стрессовых ситуаций, эффективной саморегуляции неравновесных состояний, оптимальному проживанию собственной жизни.

В данной статье мы подробно рассмотрим роль социально-психологического уровня психики человека в развитии и проявлении жизнестойкости.

В структуре феномена жизнестойкости значимость социально-психологического уровня велика, так как проявление жизнестойкости на данном уровне связано с ор-

ганизацией собственной деятельности и собственной жизни через *усвоение социальных навыков, оптимальных моделей поведения, выработку эффективных стилей мышления и копинг-стратегий, способов саморегуляции и оптимального индивидуального стиля деятельности.*

Именно «операционные механизмы относятся к характеристикам человека как субъекта деятельности» – отмечал Б. Г. Ананьев. «Операционные механизмы не содержатся в самом мозге-субстрате сознания, они усваиваются индивидом в процессе воспитания, образования, общей его социализации, и носят конкретно-исторический характер» [4].

Механизмы научения выполняют значимую роль. Развитие таких важных характеристик социально-психологического уровня, как коммуникативные навыки, стили мышления, навыки учебной и трудовой деятельности, опирающиеся на образцы, идеалы становятся основной задачей в *развитии жизнестойкости человека.*

Несомненно, значимыми для процесса освоения социальных умений являются: разработка алгоритмов учебной деятельности и профессиональной деятельности; реализация программ по развитию саморегуляции психических состояний; овладение психотерапевтическими техниками совладающего поведения; анализ ошибок мышления и поведения, приводящих к негативным последствиям. На недостаточность социальных умений и ошибок научения, как на причины неэффективного поведения в той или иной ситуации, указывал один из теоретиков когнитивного направления в психологии А. Бек [5].

Значимость навыков в структуре жизнестойкости

Значимость навыков жизни для противостояния трудностям отмечалась еще в работах философов – стоиков. Обратим внимание на роль развития социальных навыков в жизнестойкости человека.

В работе С. В. Кривцовой значимые навыки в жизни подростков обозначаются как «*личностные действия*, предметным содержанием которых являются социальные способы межличностного и внутриличностного взаимодействия», отмечается, что отсутствие твердого знания способа и условий, облегчающих начало действия, является реальным препятствием на пути к реализации собственных ценностей и воплощению позиций [6].

Не обладая определенными жизненными навыками, человек бывает беспомощен перед обстоятельствами, мотивом его поведения становятся не собственные мотивы и переживания, а обстоятельства, ситуация.

Основными *коммуникативными навыками* являются следующие: активное слушание, понимание собственных чувств и чувств других людей, уверенное требование при нарушении договоренности, оптимальное реагирование на справедливую и несправедливую критику, просьба и отказ.

В каждом возрасте данные навыки выполняют важные функции в межличностном взаимодействии, помогая человеку раскрывать свои возможности, оптимально использовать социальные ресурсы. По данным отечественных и зарубежных исследований, эффективность в преодолении трудных ситуаций у младших школьников коррелирует с хорошими *коммуникативными навыками.* В исследованиях отмечается, что недостаточно развитые коммуникативные навыки младшего школьника не позволяют раскрыть ему свой потенциал в учебной деятельности [7].

Когнитивные навыки связаны, прежде всего, с умением рационально мыслить; обнаруживать когнитивные ошибки, приводящие к неадекватным переживаниям и поведению; с навыками целеполагания и планирования действий. С. Л. Рубинштейн отмечал, что «мышление – тоже компонент жизни, но здесь процесс взаимодействия с реальностью гораздо более опосредованный и осложненный множеством отходов от непосредственного контакта с реальностью, от взаимодействия с ней – уход в идеальное» [8].

При изучении жизнестойкости подростков была выявлена прямая корреляция между уровнем *дивергентного мышления* и уровнем жизнестойкости [9].

Ю. А. Орловым были разработаны принципы оздоравливающего, саногенного мышления. В процессе *саногенного мышления* снижение страдания протекает сознательно, в отличие от защитных механизмов, которые выступают как «непроизвольное мышление» [10]. Кроме защитных механизмов саногенному мышлению противостоит мышление патогенное, которое воспроизводит ситуацию стресса много раз и ведет к состоянию хронического стресса. Автор выделяет черты патогенного мышления.

1. Полная свобода воображения от контроля, мечтательность, отрыв от реальности. Непроизвольность воображения переносится на отрицательные образы, которые способствуют непроизвольным эмоциональным и инструментальным реакциям. Например, обдумывая обиду, человек невольно начинает предвосхищать наказание обидчиков.

2. Поскольку каждый акт такого воображения сочетается с отрицательными переживаниями, то образы приобретают большую энергию чувств, способствуют накоплению отрицательного опыта и фиксируются в последующем в чертах характера.

3. Патогенное мышление исключает рефлексию, т. е. способность рассмотреть себя и свое состояние со стороны. В нем присутствует полная «включенность» в ситуацию, обрастающую комплексами отрицательных образов.

4. Для патогенного мышления характерна тенденция сохранять в себе эти отрицательные образования: обиду, зависть и т. д. Нет стремления отделаться от них.

Саногенное мышление, наоборот, способствует *оздоровлению психики*, снятию *внутренней напряженности*, устранению застарелых обид. Оно освобождает образы от отрицательного эмоционального заряда и тем самым снижает нервно-психические новообразования.

Черты саногенного мышления проявляются в следующем.

1. Умение отделять себя от собственных переживаний и наблюдать их, что способствует ослаблению переживаний. Например, наблюдение со стороны и проигрывание ситуации обиды может быть выполнено в виде рисунка, письма.

2. Важно отметить, что «юмор дает возможность человеку занять дистанцию по отношению к чему угодно, в том числе и к самому себе и обрести тем самым полный контроль над собой» (В. Франкл) [11].

3. «Проигрывание» ситуаций стресса осуществляется на фоне релаксации, что создает угасающий эффект негативных эмоций.

4. Саногенное мышление основано на конкретном представлении в сознании «строения» тех психических состояний, которые контролируются.

5. Овладение саногенным мышлением предусматривает расширение кругозора, внутренней культуры.

В этой связи необходимо отметить важность формирования у человека потребности и способности к самостоятельной творческой работе. А. А. Бодалев отмечал, что содержанием такой работы должны быть не только проблемы повседневной жизни – быта, учебы, общения..., но и обязательно близкого и далекого социума (Отечества, человечества, планеты Земля). Эти образы глубоко затрагивают человека, мобилизуют мысль и реализуются в поступках и деяниях [12].

Обучение саногенному мышлению основано на расширении поля сознания, т.е. включения в область осознанного все большего количества жизненных функций человека, его привычек и психических состояний. Замечено, что педагог с суженным полем сознания, легче невротизируется в процессе общения с учащимися. Расширение поля сознания облегчает тренировку внутренней *самодисциплины, препятствует «нервным срывам»* [13].

О роли саногенного мышления можно сказать словами В. П. Зинченко и Е. Б. Моргунова, что «включаясь в единую систему, эмоции становятся «умными», обобщенными, предвосхищающими, а интеллектуальные процессы, функционируя в данном контексте, приобретают характер эмоционально-образного мышления, играющего большую роль в смыслообразовании и целеполагании [14].

Важно отметить, что такой тип мышления может осваиваться, развиваться ходом воспитания, образования, межличностного общения.

Саногенное мышление определенным образом связано с процессами саморегуляции, самоорганизации своей личности через мышление.

Значимость саморегуляции активности человека

Проявление жизнестойкости человека во многом связано с развитыми навыками регуляции своего состояния.

В исследованиях В. И. Моросановой обращается внимание на *операционализацию процесса сознательной саморегуляции*: планирование целей, моделирование условий, программирование, корректирование активности. По мнению автора, выраженность регуляторно–личностных черт (ответственность, гибкость, надежность и т. д.) зависит от степени развития *осознанной саморегуляции* и своеобразия *способов достижения* целей («как действует человек»).

Собственная субъектная активность, «механизмом которой является осознанная саморегуляция, влияет на появление темперамента и характера, позволяет существенным образом изменять продуктивные аспекты активности человека» [15].

По данным исследования, с высоким уровнем жизнестойкости в выборке студентов коррелируют такие способы эмоциональной саморегуляции, как планирование, моделирование, программирование, оценка результатов.

Зарубежные и отечественные психологи обращают внимание, что подрастающий человек должен быть снабжен определенными психологическими средствами для разрешения возрастных кризисов. В работе с подростками по преодолению возрастно-психологических критических ситуаций практические психологи основное внимание обращают на развитие *социальных умений, создающих высокий уровень «Я могу»*.

У взрослых обнаружена связь жизнестойкости с регуляторно-личностными свойствами личности (гибкость и самостоятельность), что свидетельствует о важной роли, которую играет сформированный индивидуальный стиль деятельности в проявлениях жизнестойкости [16].

Целенаправленное овладение интеллектуальными операциями связано с психическим и личностным развитием в целом. Рассматривая операционализацию учебной деятельности в пространстве школы, были отмечены такие затруднения в деятельности учителей, как формирование у учащихся интеллектуальных операций, включенных в метаинтеллектуальные процессы, такие как: целеполагание, формирование гипотезы, выяснение значений, смыслов, интерпретация [17].

Копинг-стратегии как отражение деятельностной компоненты феномена жизнестойкости

Жизнестойкость положительно связана с адаптивными *копинг-механизмами* и отрицательно – с дезадаптивными копинг-стратегиями. Выявлены выраженные корреляции компонентов жизнестойкости – «вовлеченности», «контроля» и «принятия риска» – с показателями конструктивных копинг-стратегий [18], принятия решения в ситуации неопределенности [19]. Копинги, сфокусированные на решении проблемы, на поиске поддержки и стратегии избегания оказались медиаторами взаимосвязи между психологическим качеством жизнестойкости и показателями здоровья–болезни [20].

Важно отметить, что понятие «жизнестойкость» не тождественно понятию совладающего поведения. Стратегия совладания – это прием, алгоритм действия, который привычен и соответствует личностным и индивидуальным особенностям человека, в то время как жизнестойкость – личностная установка на преодоление, активизирующая свойства психики на решение задачи. Так как приемы совладающего поведения тесно связаны с личностными свойствами и определенные их виды кореллируют в высоким уровнем жизнестойкости, представляет интерес остановиться на их рассмотрении.

В трактовке Р. Лазаруса и С. Фолкмана совладание с жизненными трудностями связано с постоянным изменением когнитивных и поведенческих усилий человека «с целью управления специфическими внешними и внутренними требованиями, которые оцениваются как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы» [21].

Достаточно подробной является классификация П. Тойса, опирающаяся на комплексную модель копинг-поведения.

П. Тойс выделяет две группы копинг-стратегий: поведенческие и когнитивные.

Поведенческие стратегии подразделяются на три подгруппы.

1. Поведение, ориентированное на ситуацию: прямые действия (обсуждение ситуации, изучение ситуации); поиск социальной поддержки; «уход» от ситуации.

2. Поведенческие стратегии, ориентированные на физиологические изменения: использование алкоголя, наркотиков; тяжелая работа; другие физиологические методы (таблетки, еда, сон).

3. Поведенческие стратегии, ориентированные на эмоционально-экспрессивное выражение: катарсис; сдерживание и контроль чувств.

Когнитивные стратегии также делятся на три группы.

1. Когнитивные стратегии, направленные на ситуацию: продумывание ситуации (анализ альтернатив, создание плана действия); выработка нового взгляда на ситуацию; принятие ситуации; отвлечение от ситуации; придумывание мистического разрешения ситуации.

2. Когнитивные стратегии, направленные на экспрессию: «фантастическое выражение» (фантазирование относительно способов выражения чувств); молитва.

3. Когнитивные стратегии, направленные на эмоциональные изменения: переинтерпретация существующих чувств.

К дополнительным стратегиям Л. И. Дементием, анализирующим эту модель, были отнесены такие, как написание дневников, писем; слушание музыки; стратегия ожидания [22]. Стратегии совладающего поведения могут развиваться у человека спонтанно, могут быть связаны с процессами научения.

Обратим внимание на значение хорошо разработанных алгоритмов обучения значимым *познавательным навыкам*, алгоритмов профессионального взаимодействия, алгоритмов саморегуляции психических состояний в развитии жизнестойкости. Приведем несколько примеров таких алгоритмов.

Примеры операционализации значимых социальных умений

1.*Технология деятельностного метода, разработанного под руководством Л. Г.Петерсонна на основании работ П. Я. Гальперина, В. В. Давыдова* связана с формирование универсальных учебных действий (УУД), и умения учиться в целом.

Подразумевается, что алгоритмы действий должны носить уже не узко предметный, а *над*предметный характер: нормы целеполагания и проектирования, самоконтроля и коррекции, поиска информации и работы с текстами, коммуникативного взаимодействия [23].

1) Мотивация (самоопределение) к учебной деятельности.
2) Актуализация, фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии.
3) Выявление места и причины затруднения.
4) Построение проекта выхода из затруднения.
5) Реализация построенного проекта.
6) Первичное закрепление с проговариванием во внешней речи.
7) Самостоятельная работа с самопроверкой по эталону.
8) Включение в систему знаний и повторение.
9) Рефлексия учебной деятельности.

Обучение с помощью этой технологии дает ребенку возможность получить и усвоить знания о преодолении трудностей не только в учебной деятельности, в ситуациях, связанных с затруднениями

2. *Операционализация работы с переживаниями* А. Ленгле – некоторая модель научения работы с собственными чувствами. Автор обращает внимание, что наряду с осознанием *смысла события* в жизни важным является научиться осознавать *смысл нашего чувства* по отношению к этому событию.

А. Ленгле отмечает основные этапы в работе с чувствами, назвав их *методом ориентации* среди чувств – индикаторов нашей жизни. Эта работа по распознаванию смысла наших чувств важна для выработки оптимального, неразрушающего поведения, что, несомненно, важно для сознательного развития жизнестойкости [24].

3. Существуют модели профессионального развития, связанные с процессом конструирования человеком своего *образа в профессии, Я*-концепции и образа мира.

Человек становится способен рассматривать любую трудность как стимул дальнейшего развития, как преодоление собственных пределов в своей профессии, проходя определенные этапы, обучаясь осмысливать эти этапы профессионального развития:

– внутренним принятием;

– осознанием и оценкой трудностей и противоречий разных сторон своего профессионального труда;

– решением этих трудностей в соответствии со своими ценностями [25].

Значимость освоения навыков конструктивного мышления, эффективной саморегуляции деятельности и эмоциональных состояний, навыков социального взаимодействия связана с развитием *самоэффективности личности*.

Самоэффективность – личностная характеристика, развивающаяся на основе *операциональной компетентности.* Самоэффективность – это *вера* в эффективность собственных действий в сложной ситуации и *ожидание успеха* от выполнения этих действий. Это понятие разработано в социально-когнитивной теории личности А. Бандурой.

Самоэффективность как уверенность в своей способности выполнить определенную деятельность, нередко соотносилась с компонентом контроля в феномене жизнестойкости [26].

На формирование самоэффективности влияют следующие обстоятельства.

1. Наличие более или менее широкого репертуара *навыков* поведения.
2. *Опыт*, приобретенный с помощью наблюдения за другими людьми.
3. Высказывания других людей в виде поддержки (подкрепления) или в виде осуждения (наказания).

По данным исследований С. Мадди, жизнестойкость является общей диспозицией, тогда как самоэффективность специфична *для конкретной деятельности*. Однако общая самоэффективность как сумма самоэффективностей, переживаемых человеком в различных видах деятельности, действительно близка компоненту контроля [27].

Многие философы высказывают мысль, что умение жить – это искусство, которому нужно учить и помогать молодежи овладевать им. Жизнь – это творчество, поэтому и формировать надо человека-творца, архитектора своей собственной судьбы.

Таким образом, роль социально-психологического уровня в феномене жизнестойкости может быть связана с развитием эффективных интеллектуальных и поведенческих стилей, с опорой на научение через наблюдение за действиями социально-позитивных личностей, включением в выполнение социально-значимых ритуалов и традиций, оптимальных видов деятельности на каждом возрастном этапе жизни человека.

Умения пользоваться своими внутренними ресурсами и развитие навыков обращения к ресурсам внешним способствует расширению диапазона осмысления, освоения человеком действительности, функционирования и поведения в экстремальных и сложных жизненных ситуациях.

Человек, повышая самоэффективность в разных видах своей деятельности, усиливает установку подконтрольности ему жизненных ситуаций, что способствует повышению общей жизнестойкости его личности перед лицом трудностей жизни.

Однако далеко не всегда знание правил и алгоритмов может помочь в решении жизненных задач. Возможность освоения человеком получаемых извне знаний зависит не только от организации процесса обучения, но и от наличия внутренних условий их освоения.

С. Л. Рубинштейн отмечал, что недостаточно снабжать учащихся готовыми схемами, хотя без этого невозможно обойтись. Необходимо «подумать о создании *внутренних условий для их продуктивного использования*, не говоря уже о возмож-

ности самим находить новые обобщения, новые приемы, новые способы действия – операции» [28].

Чтобы включиться в определенную деятельность или совершить поступок надо, прежде всего, сделать *выбор,* принять свою *ответственность* за этот выбор и осознать его *смысл.*

Ссылки на источники

1. Khoshaba D., & Maddi S. Early Antecedents of Hardiness // Consulting Psychology Journal. – Spring. – 1999. – Vol. 51. – N 2. – P. 106–117.
2–3. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
4. Ананьев Б. Г. Психология и проблемы человекознания. – М.: Издательство «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЕК», 1996. – 384 с.
5. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессий. – 1979. – 438 с.
6. Кривцова С. В. Навыки жизни: в согласии с собой и миром. – М.: Генезис, 2002. – 129 с.
7. Хоментаускас Г. Т. Семья глазами ребенка. – М.: Педагогика, 1989. – 365 с.
8. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание: о месте психического во всеобщей взаимосвязи явлений материального мира. – М.: Изд-во АН СССР, 1957. – 328 с.
9. Циринг Д. А. Психология выученной беспомощности. – М.: Академия, 2005. – 120 с.
10. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности. – М.: Просвещение, 1991. – 287 с.
11. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 336 с.
12. Бодалев А. А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения. – М.: Флинта: Наука, 1998. – 165 с.
13. Гройсман А. Л. Медицинская психология. – М.: Магистр, 1998. – 360 с.
14. Зинченко В. П., Моргунов Е. Б. Человек развивающийся. – М.: Тривола, 1994. – 304 с.
15. Моросанова В. И. Дифференциальный подход к осознанной саморегуляции человека // Психология индивидуальности: материалы III Всерос. науч. конф., г. Москва: в 2-х ч. Ч. 2. – М.: Изд. дом Гос. ун-т – Высшая школа экономики, 2010. – С. 59.
16. Сова Ю. И. Смысловая саморегуляция жизнестойкого отношения студента к кризисным ситуациям: автореф. дис. … канд. психол. наук. – Тамбов, 2009. – 21 с.
17. Смирнова И. В. Психологические аспекты повышения успешности индивидуальной учебной деятельности школьников // Психология индивидуальности: материалы III Всерос. науч. конф., г. Москва: в 2-х ч. Ч. 2. – М.: Изд. дом Гос. ун-т – Высшая школа экономики, 2010. – С. 30–31.
18. Логинова М. В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности // Вестник Московского университета МВД России. – 2009. – № 6. – С. 19–22.
19. Мандрикова Е. Ю. Виды личностного выбора и их индивидуально-психологические предпосылки: дис. … канд. психол. наук. – М., 2006. – 195 с.
20. Александрова Л. А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей // Психология способностей: Современное состояние и перспективы исследований: Материалы науч. конф. – М.: Институт психологии РАН, 2005. – С. 16–21.
21. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции / Под ред. Л. Леви, В. Н. Мясищева. – Л., 1970.
22. Дементий Л. И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения // Журнал прикладной психологии. – 2004. – № 3. – С. 20–25.
23. Петерсон Л. Г., Агапов Ю. В., Кубышева М. А., Петерсон В. А. Система и структура учебной деятельности в контексте современной методологии. – М., 2006. – 92 с.
24. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия. – М.: Генезис, 2003. – 128 с.
25. Митина Л. М. Психология развития конкурентоспособной личности. – М.: Московский психолого-социальный институт, Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2003. – 400 с.
26. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.
27. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. – 2005. –Т. 26., № 6. – С. 85–112.
28. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. – М., 1973. – 424 с.

КОНЦЕПТ
научно-методический электронный журнал
ART 12106 УДК 159.922

Фоминова А. Н. Роль когнитивных и поведенческих навыков в проявлении жизнестойкости // Концепт. – 2012. – № 8 (август). – ART 12106. – 0,6 п. л. – URL: http://www.covenok.ru/koncept/2012/12106.htm. – Гос. рег. Эл № ФС 77- 49965. – ISSN 2304-120X.

Fominova Alla,
Candidate of Psychological Sciences, assistant professor at the chair psychology of educational Moscow State Pedagogical University, Moscow

The role of cognitive and behavioral skills in the manifestation of resilience

ISSN 2304-120X

Abstract. The article is devoted to the development of human resilience. The author examines the development of resilience in terms of making optimal behaviors, thinking styles, methods of self-regulation.

Keywords: resilience, skills, divergent thinking, self-regulation.