



УДК 159

**Дорофеев Егор Игоревич**

Студент, Факультет политических и социальных наук,  
Российский государственный социальный университет  
Aagnessa@yandex.ru

**Абоимова Ирина Сергеевна**

кандидат педагогических наук, доцент,  
кафедра средового и графического дизайна,  
Нижегородский государственный педагогический университет  
имени Козьмы Минина  
i.aboimova@mail.ru

**Порфирьева Анастасия Александровна**

доцент, кафедра средового и графического дизайна,  
Нижегородский государственный педагогический университет  
имени Козьмы Минина  
aboimova@mail.ru

**Egor I. Dorofeev**

Student, Faculty of Political and Social Sciences,  
Russian State Social University  
Aagnessa@yandex.ru

**Irina S. Aboimova**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Department of Environmental and Graphic Design,  
Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin  
i.aboimova@mail.ru

**Anastasia A. Porfirieva**

Associate Professor, Department of Environmental and Graphic Design,  
Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin  
aboimova@mail.ru

## ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

### HARDINESS AS A SUBJECT OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH

***Аннотация.** Статья посвящена анализу теоретических подходов к проблеме жизнестойкости личности в психологии. Цель: обобщение теоретических подходов к сущности и содержанию жизнестойкости личности на основе анализа современных исследований. На основе обобщения современных исследований жизнестойкость личности определяется как системное личностное образование, совокупность черт личности и навыков, образующих позитивный личностный потенциал, который обеспечивает преобразование собственной личности, преодоление трудных жизненных ситуаций, успешность и психологическое благополучие. Жизнестойкость личности обладает синергетическим характером, образуя взаимосвязи со многими психологическими переменными и личностными образованиями. В трудных жизненных ситуациях жизнестойкость личности оказывает влияние на успешное стресс-преодолевающее поведение. Жизнестойкость обладает позитивным ресурсом в обычных ситуациях жизнедеятельности, оказывая влияние на успешность деятельности, чувство самореализации и психологическое благополучие.*

***Ключевые слова:** жизнестойкость, стресс, личностный потенциал, ценностно-смысловая сфера, психологическое благополучие.*

***Abstract.** The article is devoted to the analysis of theoretical approaches to the problem of personal hardiness in psychology. Objective: to generalize theoretical approaches to the essence and content of personal hardiness based on the analysis of modern research. Based on a summary of modern research, personal resilience is defined as a systemic personal formation, a set of personality traits and*

*skills that form a positive personal potential that ensures the transformation of one's own personality, overcoming difficult life situations, success and psychological well-being. Personal hardiness has a synergistic nature, forming relationships with many psychological variables and personal formations. In difficult life situations, personal hardiness influences successful stress-overcoming behavior. Hardiness has a positive resource in ordinary life situations, influencing the success of activities, a sense of self-realization and psychological well-being.*

**Key words:** *resilience, stress, personal potential, value-semantic sphere, psychological well-being.*

**Введение.** Современная действительность характеризуется высоким уровнем социальной напряженности, разнообразием стресс-факторов, которые приводят к возникновению трудных жизненных и критических ситуаций, требующих от личности жизнестойкости, позволяющей успешно адаптироваться к меняющемуся миру. Жизнестойкость как психологическое понятие в научный оборот вошла сравнительно недавно и стала предметом внимания многих исследователей, которые рассматривали данный феномен с различных теоретических позиций [2; 6; 9; 11]. В настоящее время жизнестойкость личности продолжает оставаться предметом активной научной дискуссии, что определяет актуальность психологического осмысления данного феномена на основе обобщения результатов современных исследований. Целью исследования является обобщение теоретических подходов к сущности и содержанию жизнестойкости личности на основе анализа современных исследований.

**Результаты и обсуждение.** Проблема жизнестойкости личности как предмет психологического исследования привлекла внимание исследователей в 80-х гг. XX века и не теряет своей актуальности по настоящее время. Концепция жизнестойкости была предложена американскими психологами S.R. Maddi, D.M. Kobasa в русле теоретических воззрений экзистенциальной психологии и психологии стресс-преодолевающего поведения [11]. Появление концепции жизнестойкости отвечало потребности психологической науки в изучении психологических механизмов адаптивного поведения в стрессовых ситуациях.

Жизнестойкость личности как психологический феномен к настоящему времени исследуется с позиции различных теоретико-методологических подходов: от экзистенциально-феноменологического и бихевиорального до субъектно-деятельностного, в контексте которых проводится анализ сущности и содержания жизнестойкости [9]. Жизнестойкость как психологический феномен в настоящее время изучается в контексте следующих направлений: связь жизнестойкости с личностными детерминантами стресс-преодолевающего поведения, преодоления трудностей и личностного роста; условия и факторы риска формирования жизнестойкости у испытуемых различных групп, в зависимости от возраста, профессиональной принадлежности, уровня психического здоровья; связь жизнестойкости с личностными детерминантами удовлетворенности, благополучия и успешности [2]; условия развития жизнестойкости и эффекты тренинга жизнестойкости [9].

Первоначально S.R. Maddi, D.M. Kobasa определяли жизнестойкость личности как «систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром» [9, с. 60]. В русле экзистенциальной психологии и психологии стресса жизнестойкость понимается как «способность трансформации стрессогенных обстоятельств, тревоги и жизненного опыта, выбора будущего и обретения смысла» [9, с. 59]. Дальнейшие исследования жизнестойкости в отечественной психологии позволили расширить содержание данного понятия. Жизнестойкость, как пишет Р.В. Овчарова, «это некая совокупность черт личности и навыков, позволяющая преобразовывать трудности в возможности» [9, с. 61]. Д.А. Леонтьев трактуют жизнестойкость не только как способность к преодолению трудных жизненных ситуаций, но и как личностный потенциал, обеспечивающий способность личности к преодолению себя. Жизнестойкость, по мнению автора, представляет «один из ключевых параметров индивидуальной способности к зрелым и сложным формам саморегуляции, одну из опорных переменных личностного потенциала» [6, с. 46]. Жизнестойкость, согласно М.Ю. Луговской, «проявляется в позитивном мироощущении, субъективной оценке качества жизни как достойного, выстраивании жизни в соответствии с личными ценностями и смыслами, тяге к самореализации, модусе жизненного служения как антитезе утилитарному стремлению к благополучию» [7, с. 78].

Жизнестойкость является многомерным образованием личности и, согласно авторам концепции жизнестойкости, состоит из таких компонентов, как вовлеченность, контроль и принятие риска, развитие которых, согласно Р.В. Овчаровой, «препятствует возникновению

внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (*hardy coping*) со стрессами и восприятия их как менее значимых» [9, с. 60]. В современных исследованиях структура жизнестойкости личности была дополнена другими компонентами. В структуре жизнестойкости Е.А. Митрофанова выделяет когнитивные установки вовлеченности в жизненные события, которые образуют когнитивный компонент; уверенность, оптимизм и чувство самости, образующие аффективный компонент, а также контроль и управление процессами собственной жизни, автономность и самостоятельность, которые образуют регулятивный компонент жизнестойкости [8]. Жизнестойкость связана со многими психологическими переменными, представляя собой, по мнению М.Ю. Луговской синергетическое образование, то есть «способность к образованию многочисленных положительных корреляций с другими психологическими феноменами личности человека, создающими положительно направленную личность» [7, с. 74].

Ключевым компонентом жизнестойкости, по мнению Д.А. Леонтьева, является личностная убежденность в готовности справляться с трудностями и открытость новому опыту [6]. Другое, не менее важное качество, входящее в структуру жизнестойкости, является контроль, отражающий влияние на результат в трудных жизненных ситуациях, в том числе в сфере учебной и профессиональной деятельности. Контроль обеспечивает успешность результата деятельности. Исследование А.О. Рязкина, проведенное среди студенческой молодежи, показало, что контроль поведения студентов с высоким уровнем обучения «обеспечивает им большую субъектность в выполнении учебной деятельности в вузе, в результате чего процесс обучения видится им управляемым, препятствия, возникающие в процессе учебы, – преодолимыми, а достижение высоких результатов учебной деятельности – возможным» [10]. Жизнестойкость связана с личностным выбором. Д.А. Леонтьевым экспериментально обосновано, что «в ситуации личностного выбора жизнестойкость выступает фактором, определяющим готовность выбирать новую, непривычную ситуацию» [6, с. 53].

На вовлеченность как компонент жизнестойкости оказывает влияние сформированность ценностно-смысловой сферы личности, выступающей детерминантой регуляции поведения и социально-психологической адаптации. Взаимосвязи компонентов жизнестойкости и ценностных ориентаций личности подростков, склонных к девиациям, экспериментально обоснована в исследовании О.И. Ефимовой, С.В. Игдыровой, А.А. Ощепкова. Показано, что ценностный профиль подростков обусловлен их внутренними убеждениями, оказывающими влияние на развитие нормативного, либо девиантного поведения [4]. Ценностные ориентации подростков, согласно исследованиям В.М. Голянич, А.Ф. Бондарук, М.В. Загашева, являются критерием успешности/неуспешности социально-психологической адаптации [3]. Таким образом, ценностно-смысловая сфера предопределяет проявления жизнестойкости личности.

Проблема жизнестойкости личности поднимает вопросы о том, что «важными оказываются не только личностные ресурсы, связанные с противостоянием трудностям, но и личностные ресурсы, обеспечивающие созидательные процессы и позитивные изменения» [1]. Внимания заслуживают вопросы о влиянии жизнестойкости на психологическое благополучие личности. В исследованиях S.R. Maddi, проведенных на выборках студенческой молодежи, работающих взрослых и военнослужащих, показано, что жизнестойкость личности оказывает влияние на успешность деятельности, на психологическое благополучие и чувство самореализации [12]. Связь психологического благополучия и жизнестойкости обоснована и в исследовании И.Е. Костюнина, проведенном среди юношей [5]. Следует отметить, что проблема жизнестойкости является многогранной, что требует проведения дальнейших исследований с целью формирования современной концепции жизнестойкости личности.

**Заключение.** Жизнестойкость как предмет психологического исследования является предметом внимания исследователей, изучающих данный феномен в контексте различных направлений психологического знания. Обобщение теоретических подходов позволило определить жизнестойкость личности как системное личностное образование, совокупность черт личности и навыков, образующих позитивный личностный потенциал, который обеспечивает преобразование собственной личности, преодоление трудных жизненных ситуаций, успешность и психологическое благополучие. Жизнестойкость личности обладает синергетическим характером, образуя взаимосвязи со многими личностными образованиями. Жизнестойкость связана с ценностно-смысловой сферой, копинг-стратегиями, саморегуляцией, контролем, с личностной готовностью выбирать новое и психологическим благополучием личности. Высокий уровень жизнестойкости личности обеспечивает успешное стресс-переодевающее поведение в

трудных жизненных ситуациях, психологическое благополучие, успешность и самореализацию в обычных ситуациях жизнедеятельности.

### **Список литературы**

1. Волкова Е.Н. Психологическое благополучие и структура субъектности учителя // Вестник Мининского университета. 2024. Т. 12, № 2 (47). URL: <https://doi.org/10.26795/2307-1281-2024-12-2-9>
2. Гаранина М. М. Феномен жизнестойкости: подходы к рассмотрению, перспективы изучения // Международный научно-исследовательский журнал. № 12 (138). URL: <https://research-journal.org/archive/12-138-2023-december/10.23670/IRJ.2023.138.184>
3. Голянич В.М., Бондарук А.Ф., Загашева М.В. Аксиологические критерии успешности социально-психологической адаптации школьников младшего подросткового возраста // Вестник Мининского университета. 2024. Т. 12, № 2(47). URL: <https://doi.org/10.26795/2307-1281-2024-12-2-14>
4. Ефимова О.И., Игдырова С.В., Ощепков А.А. Взаимосвязь ценностных ориентаций и жизнестойкости личности у нормативных и девиантных подростков // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. 2011. №1. Том 2. С. 61-71.
5. Костюнин И.Е. Связь психологического благополучия и жизнестойкости личности в юношеском возрасте // Молодой ученый. 2022. № 19 (414). С. 398-407.
6. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
7. Луговская М.Ю. К вопросу о синергетическом характере феномена жизнестойкости // Человеческий капитал, 2024, № 7(187). С. 74-82.
8. Митрофанова Е.Н. Активность индивидуальности как ресурс жизнестойкости: на примере студенчества: автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.01. Екатеринбург, 2019. 24 с.
9. Овчарова Р.В. Методология исследования жизнестойкости личности // Вестник Курганского государственного университета. 2019. № 2 (53). С. 59-65.
10. Рязкин А.О. Особенности контроля поведения у студентов с различной успешностью обучения в вузе // Вестник Мининского университета. 2024. Т. 12, № 1(46). URL: <https://doi.org/10.26795/2307-1281-2024-12-1-7>
11. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment. 1994. Oct. Vol. 63. N. 2. P. 265-274.
12. Maddi S.R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice // Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 2002. Vol. 54, No. 3. P. 173-185.

### **References**

1. Volkova E.N. Psychological well-being and the structure of teacher subjectivity // Bulletin of Minin University. 2024. Vol. 12, No. 2 (47). URL: <https://doi.org/10.26795/2307-1281-2024-12-2-9>
2. Garanina M.M. The phenomenon of resilience: approaches to consideration, study prospects // International Research Journal. No. 12 (138). URL: <https://research-journal.org/archive/12-138-2023-december/10.23670/IRJ.2023.138.184>
3. Golyanich V.M., Bondaruk A.F., Zagasheva M.V. Axiological criteria for the success of socio-psychological adaptation of early adolescent schoolchildren // Bulletin of Minin University. 2024. Vol. 12, No. 2 (47). URL: <https://doi.org/10.26795/2307-1281-2024-12-2-14>
4. Efimova O.I., Igdyrova S.V., Oshchepkov A.A. The relationship between value orientations and personality resilience in normative and deviant adolescents // Bulletin of the Leningrad State University named after A.S. Pushkin. 2011. No. 1. Vol. 2. P. 61-71.
5. Kostyunin I.E. The relationship between psychological well-being and personality resilience in adolescence // Young scientist. 2022. No. 19 (414). P. 398-407.
6. Leontiev D.A., Rasskazova E.I. Vitality test. Moscow: Smysl, 2006. 63 p.
7. Lugovskaya M.Yu. On the synergetic nature of the phenomenon of resilience // Human capital, 2024, No. 7 (187). P. 74-82.
8. Mitrofanova E.N. Individual activity as a resource of resilience: on the example of students: abstract of dis. ... candidate of psychological sciences: 19.00.01. Yekaterinburg, 2019. 24 p.
9. Ovcharova R.V. Methodology of the study of personality resilience // Bulletin of Kurgan State University. 2019. No. 2 (53). P. 59-65.

10. Ryazhkin A.O. *Features of behavior control in students with different levels of academic success at the university* // *Bulletin of Minin University*. 2024. Vol. 12, No. 1 (46). URL: <https://doi.org/10.26795/2307-1281-2024-12-1-7> (accessed: 19.06.2025)

11. Maddi S.R., Khoshaba D.M. *Hardiness and Mental Health* // *Journal of Personality Assessment*. 1994. Oct. Vol. 63. N. 2. P. 265-274.

12. Maddi S.R. *The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice* // *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2002. Vol. 54, No. 3. P. 173-185.