

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.138.184>

ФЕНОМЕН ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ: ПОДХОДЫ К РАССМОТРЕНИЮ, ПЕРСПЕКТИВЫ ИЗУЧЕНИЯ

Научная статья

Гаранина М.М.^{1,*}

¹ORCID : 0009-0009-9018-2429;

¹ Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет, Санкт-Петербург, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (garanina.mm[at]gmail.com)

Аннотация

В статье изложены различные подходы к изучению феномена жизнестойкости. Понимание и определение данного понятия менялось с течением времени, начиная со времен античности. Представлено развитие представлений о жизнестойкости в античной философии (философов стоицизма), средних веков и современной философии (представители экзистенциализма). Подробно изложены взгляды на феномен жизнестойкости зарубежных и отечественных психологов. Освещена система жизнестойкости, разработанная S.Maddi, с детальным описанием её компонентов. Анализ различных теоретических подходов, а также системы жизнестойкости S.Maddi показал, что при исследовании жизнестойкости целесообразно включать следующие психологические явления: стратегии совладания, ресурсы, ценности и пр. Сделан вывод о том, что предлагаемый расширенный взгляд позволит изучать феномен жизнестойкости более полно и структурировано, что может повысить возможность специалистов в развитии и укреплении жизнестойкости у клиентов на разных этапах их жизненного цикла.

Ключевые слова: жизнестойкость, система жизнестойкости, резильентность, экзистенциальная философия, психологические явления.

THE PHENOMENON OF RESILIENCE: APPROACHES TO CONSIDERATION, PERSPECTIVES OF RESEARCH

Research article

Garanina M.M.^{1,*}

¹ORCID : 0009-0009-9018-2429;

¹ Saint-Petersburg State Pediatric Medical University, Saint-Petersburg, Russian Federation

* Corresponding author (garanina.mm[at]gmail.com)

Abstract

The article describes various approaches to the study of the phenomenon of resilience. The understanding and definition of this concept has changed over time, starting from the times of antiquity. It presents the development of ideas about resilience in ancient philosophy (philosophers of Stoicism), Middle Ages and modern philosophy (representatives of existentialism). The views on the phenomenon of resilience of foreign and domestic psychologists are presented in detail. The system of resilience developed by S. Maddi is outlined, with a detailed description of its components. The analysis of various theoretical approaches, as well as S. Maddi's system of resilience has shown that it is reasonable to include the following psychological phenomena in the study of resilience: coping strategies, resources, values and so on. It is concluded that the proposed expanded view will allow to study the phenomenon of resilience in a more comprehensive and structured way, which can increase the ability of specialists to develop and strengthen resilience in clients at different stages of their life cycle.

Keywords: vitality, vitality system, resilience, existential philosophy, psychological phenomena.

Введение

Преодолевать различные жизненные ситуации, сохраняя при этом оптимальный уровень адаптации – способность актуальная и необходимая. Современный мир прогрессивен, при этом развитие в различных областях происходит нестабильно, что может оказывать влияние на психологическое самочувствие человека. Жизнестойкость (от англ. hardiness – выносливость, стойкость) – широкое понятие, охватывающее многообразные стратегии, способы, психологические феномены, представляя собой многокомпонентный фактор, способствующий поддержанию психического, социального и физического благополучия [4].

Феномен жизнестойкости рассматривается в различных философских подходах, особенно философии стоицизма и экзистенциальной философии, а также в психотерапевтических и психологических направлениях.

В настоящее время изучение жизнестойкости выступает целью многих исследований в области психологии. Знание изменений представлений о данном феномене, а также результаты современных исследований необходимы для определения актуальных направлений психологических исследований.

Цель данной статьи – представление различных теоретических и практических данных в области исследования жизнестойкости, актуализация включения в исследования различных психологических явлений, влияющих на жизнестойкость личности, таких как семейный сценарий, родительские установки, совладающее поведение, система ценностей и ресурсов.

Развитие представлений о жизнестойкости

Для более полного понимания феномена жизнестойкости необходимо обратиться к философским взглядам, поскольку уже в античных работах можно увидеть косвенное изучение данного феномена, в частности в философии стоицизма. Философы стоицизма (Зенон Китийский, Сенека, Эпиктет, Марк Аврелий и др.) обозначали необходимость определенного, стоического отношения тем событиям жизни, которые не зависят от человека. В учении стоиков отмечалась роль социального компонента в жизни, осознание людьми собственного вклада в ценность мирового целого, вопроса долга как принятия на себя решения жизненной задачи и исполнения ее в меру своих способностей. Философы-стоики ставили во главу угла важность размышления о собственной жизни, необходимость прилагать усилия к тому, чтобы научиться видеть вещи в более и более сострадательном свете. Они считали – подобные практики размышления помогают людям справляться с любой ситуацией [18]. Следует отметить, что философия стоицизма представляет собой фундамент некоторых психотерапевтических направлений, в частности – логотерапии В. Frankl, рационально-эмоционально-поведенческой терапии А. Ellis, когнитивно-поведенческой терапии А. Beck.

Средние века (V-XVI вв.) характеризуются философско-религиозным отношением к представлению о человеке и его способностях. Человек выходит за пределы природы, в отличие от философии античного времени, он является смыслом и целью творческой деятельности творца – Бога. Духовная жизнь, внутреннее созерцание практически не требуют социальной активности, внешний мир, наоборот, отвлекает. Вера в Бога выступает основной опорой в человеческой жизни. Несмотря на наличие у человека свободы воли, все события четко предопределены и зависят от Бога, земная жизнь представляется лишенной смысла, место стоического отношения к событиям жизни, заняло смирение к «воле Бога». А. Августин, основоположник неоплатонизма, различал два типа жизненных моделей: бытие «человека внутреннего» и «человека внешнего». Бытие «человека внутреннего» предполагает осознание связи с Богом, тогда как бытие «человека внешнего» включает житейские мотивы, это жизнь вне самого себя. Идеалами жизни выступают аскетизм и смирение. В философии Ф. Aquinas существует тезис о единстве души и тела, человек не может и не должен бежать от материального, политического и иного мира [5].

Философия Нового времени ставит в центре изучения представления о счастье. В этот период меньше рассматриваются вопросы, связанные со способностью человека справляться со сложными и трудными ситуациями. При этом, представления философов Нового времени находят отражение в концепциях философов-экзистенциалистов. Например, философия J. Locke – целостное учение о мире, о человеке, свободе, смысле существования. В философии В. Spinoza центральным выступает счастье, а задача человека – познать целое и себя как часть этого целого. I. Kant подчеркивает необходимость и важность человеческой свободы [17], [23].

Рассматривая философские основы исследования жизнестойкости, также необходимо обратиться к экзистенциальной философии. Философ-экзистенциалист Р. Tillich предложил концепцию, категорию «мужество быть» (от англ. – to Courage to be), описывая ее следующим образом: «Мужество быть – это этический акт, в котором человек утверждает свое бытие вопреки тем элементам своего существования, которые противостоят его сущностному самоутверждению». Данное мужество заключается в способности души преодолевать страх небытия и сопровождающую его экзистенциальную тревогу [7].

Позже, R. May, ученик Р. Tillich, продолжая изучать концепцию мужества, выделяет особый вид мужества – «мужество творить» (от англ. – to Courage to Create), по своему определению также схожим с понятием «жизнестойкости». R. May определяет «мужество творить» как «самоутверждение бытия угрозам вопреки угрозам небытия – болезнь, одиночество, ограниченные возможности разума» [13].

Еще одной философской категорией, схожей по смыслу с концепцией жизнестойкости, представляется понимание веры в работах S. Kierkegaard. Вера рассматривается как нечто противостоящее страху, тогда как страх – необходимое условие существования, с которым человек должен научиться жить. Вера — это внутренняя уверенность, которая превосходит человечность [11].

Согласно взглядам E. Fromm, «жизнеспособность» проявляется в активности любви, направленности на другого, продуктивной ориентации [11].

Также, созвучно концепции жизнестойкости, предложенное V. Frankl «упрямство духа» – потенциал, способность каждого человека преодолевать абсолютно любую ситуацию жизни, встать над ней, сформировать к этой ситуации свою позицию и отношение [22].

Концепция жизнестойкости S. Maddi и S. Kobasa

В психологической науке феномен жизнестойкости стали изучать недавно, в 80-е годы XX века. Считается, что до сих пор нет единого мнения в определении данного понятия. Схожими по смыслу терминами являются жизнеспособность, резильентность (от англ. resilience – упругость). В зарубежной литературе под резильентностью понимается способность человека к преодолению трудностей в неблагоприятных условиях, способность поддерживать баланс в момент потенциально опасных ситуаций, тогда как в отечественной практике существуют разные подходы, в том числе отождествление резильентности с жизнестойкостью.

Первоначальный и наибольший вклад в разработку концепции жизнестойкости внесли исследования американских психологов S. Maddi, S. Kobasa и введенный ими в науку термин «hardiness» (с англ. – устойчивость, выносливость). Согласно определению, жизнестойкость (hardiness): «представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это мера способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности». Жизнестойкость поддерживает человека выносить неустранимую тревогу, сопутствующую выбор будущего (неизвестности), а не прошлого (неизменности) в ситуации экзистенциальной дилеммы. Определение понятия жизнестойкости находится на пересечении теоретических воззрений экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса и совладания с ним [9], [10].

В отечественной психологии Д.А. Леонтьев предложил термин «жизнестойкость» в качестве перевода термина «hardiness». Под ним подразумевается: «паттерн структуры установок и навыков, позволяющий преодолеть трудности

и превратить их из потенциально травмирующего фактора в возможности, активно противостоять им, использовать их для личностного роста и продолжить развитие на более высокой ступени, чем предполагалось». Следует отметить, что S. Maddi разделял понятия «жизнестойкость» и «жизнеспособность», считая, что жизнестойкость: «представляет собой храбрость и стойкость перед стрессорами, она не дает возможности оправиться от влияния стрессоров, это путь к жизнеспособности».

Согласно концепции S. Maddi, жизнестойкость включает в себя три сравнительно автономных аттитюда – вовлеченность (commitment), контроль (control), принятие риска (challenge). Наиболее чувствительным периодом развития представленных компонентов считается детский и подростковый возраст, при том, что и в более старшем возрасте возможно их развитие [25].

1. Вовлеченность, представляет собой «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». S. Maddi также определил это как предрасположенность к взаимодействию с людьми, вещами и контекстом ситуации. Противоположность – чувство отверженности, отчуждения изолированности. Для развития важна поддержка и принятие, любовь и ободрение со стороны родителей.

2. Контроль, подразумевает борьбу за влияние на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность контролю — ощущение бессилия и пассивности. В детском возрасте важна поддержка инициативы и стремления к самостоятельности в решении различных задач.

3. Принятие риска (вызов) означает убеждение человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из позитивного или негативного опыта. Противоположностью является осторожность в действиях, избегание неопределенности и потенциальных угроз. Для развития важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

S. Maddi разработал структуру системы жизнестойкости (рис. 1), описывающую способы совладания со стрессорами за счет их преобразования, здорового образа жизни и снижения стрессогенности. Ядром выступает жизнестойкость – единство установок на вовлеченность, влияние и вызов, обеспечивающее мотивацию к сохранению здоровья и выстраиванию социальных контактов [9].

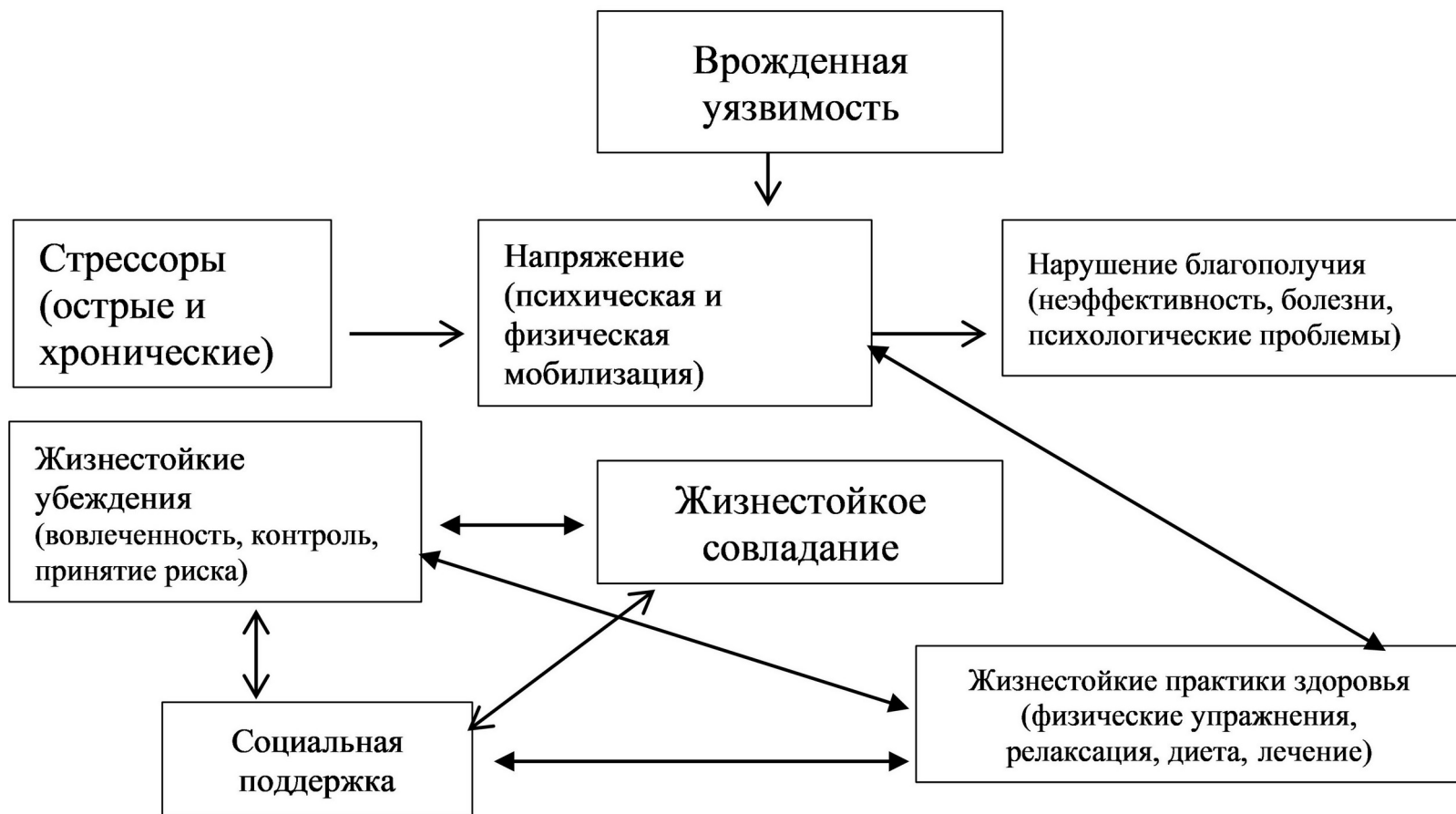


Рисунок 1 - Система жизнестойкости С. Мадди
DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.138.184.1>

Также S. Maddi приводит пять основных механизмов жизнестойкости, выполняющих роль буфера, противодействующего развитию заболеваний, деморализации и снижению продуктивности [9], [26]:

1. Жизнестойкие или устойчивые убеждения – основанные на принятии риска, контроле, вовлеченности, оценивающие изменения в жизни как менее стрессовые.
2. Жизнестойкие копинг-стратегии. Создание мотивации к трансформационному копингу, предполагающее открытость всему новому, готовность человека активно действовать в стрессовой ситуации.
3. Усиление иммунной реакции, через физическую и психическую мобилизации.
4. Жизнестойкие практики здоровья. Усиление заботы и ответственности за собственное здоровье.
5. Поиск эффективной социальной поддержки, способствующей трансформационному преодолению трудностей за счет развития коммуникативных способностей.

Жизнестойкость базируется на умении признать реальность, собственные возможности, ограничения, уязвимость и мужество превратить ситуации в преимущество. S. Maddi считал жизнестойкость внутренним ресурсом (установкой), который человек может осмыслить и изменить с целью поддержания своего психического, физического, социального здоровья [25].

Обзор зарубежных и отечественных подходов к исследованию жизнестойкости

В зарубежных исследованиях показано, что жизнестойкость выступает предиктором показателей благополучия, совладания и успешности в различных сферах, выявлены взаимосвязи между жизнестойкостью и состоянием здоровья [6].

A. La Greca рассматривает жизнестойкость в рамках анализа психологических факторов совладания со стрессом, при отсутствии должного разрешения которого, этот стресс приводит к серьезным патологическим последствиям для иммунной, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем.

В исследованиях I. Solcava, J. Sykora, P. Tomaneck выявлено, что низкий уровень тревожности и высокие показатели жизнестойкости снижают физические реакции в ответ на стресс-факторы и могут быть более эффективны, чем развитие самоконтроля и применение копинг-стратегий, показано, что жизнестойкость может влиять на ресурсы преодоления через чувство компетентности, самоэффективности и более высокой когнитивной оценки [27].

Отечественными исследователями проведён подробный анализ современных зарубежных исследований, в которых показано, что жизнестойкость способствует психологическому благополучию и прямо взаимосвязана со многими позитивными личностными характеристиками (целеустремленность, настойчивость, самоэффективность, уверенность в себе и др.), защищает от неблагоприятного воздействия стресса на психическое и физическое здоровье и работоспособность [6].

Выделяют несколько направлений теоретического рассмотрения жизнестойкости в зарубежных исследованиях.

1. Изучение инструментов, способствующих личностному росту и во время преодоления трудностей, например уровня самообладания, самооценки, чувства юмора.
2. Изучение факторов риска жизнестойкости у людей различных групп, в том числе групп риска.
3. Изучение личностных черт, обеспечивающих эффективное преодоление и достижение успехов, поставленных целей, желаемых результатов.

Большой вклад в представления о жизнестойкости внесли Д.А. Леонтьев и Е.И. Рассказова. В 2002 году ими была проведена разработка и апробация русскоязычной версии теста жизнестойкости S. Maddi. Д.А. Леонтьев рассматривает жизнестойкость в фокусе личностного потенциала как черту, которая «отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств, в конечном счёте преодоление личностью самой себя». Проведенные ими исследования показали влияние жизнестойкости на личностный выбор, где жизнестойкость выступает фактором, определяющим готовность выбирать новую, непривычную ситуацию, ситуацию неопределённости. Таким образом, жизнестойкость представляет собой «один из ключевых параметров индивидуальной способности к зрелым и сложным формам саморегуляции, одну из опорных переменных личностного потенциала» [8], [9].

Отечественные исследователи при анализе жизнестойкости фокусировались на конкретных аспектах феномена или узкой сфере применения. Например, изучение жизнестойкости в контексте совладающего поведения (Л. А. Александрова), в рамках жизненного цикла (Е. А. Митрофанова) и развития подростков (О.И. Ефимова и др.). В своих исследованиях семейных отношений З.Н. Саралиева отмечает, что существует совокупность потенциалов для формирования и удовлетворения потребностей семьи и ее членов. Она определяет эту совокупность как семейную ресурсность, на формирование которой может оказывать влияние семейный сценарий, передаваемый из поколения в поколение, например – традиции, мифы, наличие трудных и стрессовых ситуаций в семье и способы совладания с ними [19].

Также жизнестойкость изучают в контексте профилактики суицидального поведения (С.Н. Книжникова), защиты от дезинтеграции (Е.Ю. Коржова). Жизнестойкость выступает в качестве механизма эмоционального благополучия, связана с эмоциональным интеллектом (Н.В. Краснополянская) [15].

М.А. Одинцова, в книге «Психология жизнестойкости» [16, С. 188] рассматривает жизнестойкость как стиль преодоления виктимности: человек с жизнестойким стилем преодоления характеризуется направленностью на поиск ресурсов и высоким уровнем активности для преодоления трудной жизненной ситуации.

В отечественных исследованиях можно выделить три основных трактовки жизнестойкости [14]:

1. Как ресурс потенциала личности, который может быть востребован в определенных ситуациях.
2. Как интегральное психологическое свойство личности, развивающееся на основе активного взаимодействия с жизненными ситуациями.
3. Как способность к социально-психологической адаптации на основе динамики смысловой саморегуляции.

Таким образом, начиная с античного времени и по настоящее время наблюдается развитие и изменение представлений о жизнестойкости. Различные подходы к рассмотрению в зарубежной и отечественной практике представлены в таблице 1 [15], [20], [21], [24].

Таблица 1 - Подходы к жизнестойкости

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.138.184.2>

| Автор | Описание |
|-----------------------------------|--|
| P. Tillich | Концепция «мужество быть» (to courage to be). Человек утверждает свое бытие, не смотря на события, которые могут этому противоречить. |
| R. May | Концепция «мужество творить» (to courage to create). Самоутверждение бытия угрозам вопреки угрозам небытия. |
| E. Fromm | Жизнеспособность – активность любви, направленности. |
| V. Frankl | Упрямство духа - способность любого человека преодолевать любую ситуацию жизни, встать над ней, сформировать отношение. |
| A. Bandura | Концепция самоэффективности (от англ. self-efficacy). Самоэффективность – убеждение человека в собственной способности эффективно (успешно) действовать в той или иной ситуации, в определенных условиях, вера в успех этих действий [3]. |
| A. Antonovsky | Концепция салютогенеза, предполагающая, что стресс может провоцировать новые адаптивные реакции, важен взгляд человека на ситуацию (понятие – чувство когерентности (связанности, согласованности)). |
| R. Ryan, E. Deci | Теория самоопределения. Люди активны, нацелены на развитие, склонны организовывать и направлять свою деятельность, совершенствуют умения, развивают способности. |
| S. Maddi, S. Kobasa | Устойчивость, выносливость (от англ. Hardiness). Паттерн структуры установок и навыков, позволяющий преодолеть трудности и превратить их из потенциально травмирующего фактора в возможности, активно противостоять им, использовать их для личностного роста и продолжить развитие на более высокой ступени чем предполагалось. Система убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Включает три сравнительно автономных аттитюда – вовлеченность (commintment), контроль (control), принятие риска (challenge). |
| A. La Greca | Жизнестойкость как способность совладания со стрессом. |
| I. Solcava, J. Sykora, P. Tomanek | В исследованиях получены данные, что высокие показатели жизнестойкости и низкий уровень тревожности снижают физические реакции в ответ на стресс – факторы. Жизнестойкость может влиять на ресурсы [27]. |
| C. Carver, M. Scheier | Концепция диспозиционного оптимизма. Люди совершают усилия, направленные на преодоление трудностей для достижения поставленных целей, лишь до тех пор, пока их ожидания будущих успехов достаточно благоприятны; когда же у людей возникают серьезные сомнения в достижении успешного результата, они склонны оставлять попытки |

| | |
|--------------------------------|--|
| | достичь своих целей. |
| Р. Т. Bartone | «Жизнестойкость – обобщенный способ функционирования личности, который включает в себя вовлеченность, контроль, принятия риска. Человек «жизнестойкого стиля» имеет сильную ориентацию на будущее, склонность смотреть в будущее, извлекая уроки из прошлого». |
| Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова | «Черта, характеризующаяся мерой преодоления личности самой себя». Близкое понятие «жизнетворчество». Основные составляющие – убежденность личности в готовности справиться с ситуацией, открытость всему новому. Жизнестойкость влияет на оценку ситуации [8]. |
| Л.А. Александрова | «Интегративная способность, способствующая успешной адаптации личности». Основные компоненты входят в два блока – блок общих способностей (базовые личностные установки, интеллект, самосознание, смысл и ответственность), блок специальных способностей (навыки взаимодействия с людьми, навыки преодоления сложных ситуаций [1]. |
| С.А. Богомаз | «Жизнестойкость – системное психологическое свойство, возникающее у человека вследствие особого сочетания установок и навыков, позволяющих ему превращать проблемные ситуации в новые возможности» [2]. |
| М. В. Логинова | Модель структуры жизнестойкости (у студентов), включающий в себя копинг-стратегии, общую интернальность, экстраверсию, активность, ригидность, искренность, готовность к самостоятельному планированию, готовность к деятельности, готовность к ответственности и интернальность в сфере достижений. |
| Т. В. Наливайко | «Жизнестойкость проявляется в умении создавать субъектно значимые смыслы в жизни и реализовывать их в контексте данной социальной ситуации». Составляющими понятиями считаются целеустремленность, сильный характер, оптимизм. |
| Е. А. Рыльская | «Жизнеспособность – интегральная способность сохранения человеком своей целостности, актуализируемая в связи с необходимостью решения жизненных задач и обеспечивающая динамическое удержание жизни в постоянном сопряжении с требованиями социального бытия и человеческого предназначения, что субъективно воспринимается как удовлетворенность собственной жизнью». |
| Е.А. Митрофанова | «Жизнестойкость – вовлеченность в жизненные события, управление процессами собственной жизни, самостоятельность, вера в собственные силы, чувство «я могу». Включает в себя когнитивный, аффективный и регулятивный компоненты. Жизнестойкость развивается в течении жизни. Влияние на формирование жизнестойкости оказывают отношения с родителями, наличие разных жизненных ситуаций [11]. |
| А.Н. Фомина | Жизнестойкость является определенным |

| | |
|-----------------|---|
| | ресурсом, потенциалом (может включать различные психологические свойства), который может быть востребован ситуацией; является интегральным психологическим свойством личности, развивающимся на основе установок активного взаимодействия с жизненными ситуациями; является интегральной способностью к социально-психологической адаптации на основе динамики смысловой регуляции. |
| М.А. Одинцова | Альтернатива виктимности. Жизнестойкость предполагает не только адаптацию, но и трансадаптацию [16]. |
| С.В. Книжникова | «Жизнестойкость – интегральная личностная характеристика, основанная на оптимальной смысловой регуляции, адекватной самооценке, развитых волевых качествах, высоком уровне социальной компетентности, коммуникативных способностях и умениях». |
| Е.И. Коржова | Жизнестойкость охраняет личность от дезорганизации и личностных расстройств, создает основу высокой работоспособности, внутренней гармонии, полноценного психического здоровья. |
| А.В. Махнач | «Жизнеспособность – способность человека осознать и использовать свои внутренние и внешние ресурсы, содействующие эффективному сопротивлению бедствиям». |
| Т.О. Гордеева | Концепция диспозиционного оптимизма. |

Перспективы дальнейших исследований феномена жизнестойкости

Анализ зарубежной и отечественной литературы показывает необходимость расширения системы S. Maddi при изучении жизнестойкости. Разнообразие подходов к определению данного феномена и результаты проведенных исследований показывают широту возможностей дальнейших эмпирических исследований по проблемам жизнестойкости личности в области психологии:

1. Изучение семейного сценария и родительских установок (в соответствии с онтогенетическим подходом).
2. Изучение системы ценностей, смысла и наполненности в жизни (с опорой на экзистенциальную трактовку жизнестойкости).
3. Изучение ресурсов личности и структуру совладающего поведения (в контексте рассмотрения жизнестойкости как совладающего поведения).
4. Включение в исследование различных соматических факторов, аспектов здоровья и их связь с наличием опыта преодоления трудных ситуаций.

Таким образом, более широкий подход в изучении феномена «жизнестойкости» позволит расширить теоретические знания о его структуре и выявить новые взаимосвязи данного феномена с различными психологическими аспектами личности, изучаемыми в области психологии развития, психологии совладающего поведения, экзистенциальной психологии.

Заключение

Жизнестойкость представляется важным фактором в преодолении стресса, сохранении психического благополучия и физического здоровья. С течением времени менялись представления о возможностях человека, его связи с природой, об отношениях с Богом, ценности его выборов, различных стремлений. Наибольшее влияние на ранние представления о жизнестойкости оказала философия стоицизма, подчеркивающая необходимость стоического отношения к происходящим событиям, которые не зависят от человека, а также экзистенциальная философия, изучающая вопросы свободы, выбора, мужества, ответственности человека. В психологической науке существуют различные подходы к пониманию жизнестойкости, определяя ее как способность, внутреннюю меру, выносливость, адаптацию, резильентность, жизнеспособность, совладающее поведение, черту личности. Проводятся исследования, выявляющие имеющиеся взаимосвязи с другими психологическими феноменами, социальными компонентами, физиологическими системами. Анализ зарубежной и отечественной литературы показывает, что при изучении жизнестойкости необходимо опираться не только на систему, представленную S. Maddi, но и учитывать различные психологические феномены и соматические факторы. В свою очередь это позволит обогатить теоретические знания о структуре данного феномена и использовать их в практической психологической деятельности.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Александрова, Л.А. О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире / Л.А. Александрова // Известия Таганрогского гос. радиотехн. ун-та. — 2005. — Т. 51. — № 7. — С. 83–84.
2. Богомаз С.А. Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека / С.А. Богомаз, Д.Ю. Баланев // Сибирский психологический журнал. — 2009. — № 32. — С. 23-28.
3. Булышко Н.А. К проблеме самоэффективности личности в психологии / Н.А. Булышко, Ю.А. Коломейцев // Вестник МДПУ імя І. П. Шамякіна. — 2009. — №3 (24). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-sameffektivnosti-lichnosti-v-psihologii> (дата обращения: 23.07.2023).
4. Гаранина, М.М. Актуальность исследования жизнестойкости матерей детей в условиях паллиативной помощи / М.М. Гаранина, Д.Г. Пирогов // Всероссийский конгресс с международным участием "Психоневрология: Век XIX – Век XXI", посвященный 115-летию ФГБУ "НМИЦ ПН им. В.М. Бехтерева" Минздрава России и 165-летию со дня рождения В.М. Бехтерева, Санкт-Петербург, 12–13 мая 2022 года. — Санкт-Петербург: Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и неврологии имени В.М. Бехтерева, 2022. — С. 39-40
5. Гинатулина О.А. Ценностная модель жизни человека в эпоху средневековья / О.А. Гинатулина // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. — 2010. — № 3. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnaya-model-zhizni-cheloveka-v-epohu-srednevekovya> (дата обращения: 25.07.2023).
6. Корнилова Т.В. Современные зарубежные исследования феномена жизнестойкости (hardiness) / Т.В. Корнилова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. — 2020. — Т. 26. — № 4. — С. 223-229
7. Лифинцева Т. П. Категория "мужество быть" П.Тиллиха: онтология, теология, этика / Т. П. Лифинцева // История философии. — 2003. — № 10. — С. 50-67.
8. Леонтьев Д.А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Личностный потенциал: структура и диагностика / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. — М.: Смысл, 2011. — С. 178–210
9. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. — М.: Смысл, 2006. — 63 с.
10. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ / С. Мадди. — СПб.: Речь, 2002. — 539 с.
11. Митрофанова Е.Н. "Два мужества" в концепции жизнестойкости С. Мадди / Е.Н. Митрофанова // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия 1, Психологические и педагогические науки. — 2018. — № 1. — С. 17-26.
12. Митрофанова Е.Н. Активность индивидуальности как ресурс жизнестойкости (на примере студенчества): автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е. А. Митрофанова. — Екатеринбург, 2019. — С. 3-5.
13. Мэй Р. Пауль Тиллих. Воспоминания о дружбе / Р.Мэй; пер. с англ. Е. Семеновской. — М.: ИОИ, 2013. — 192 с.
14. Никитина Е.В. Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования / Е.В. Никитина // Academy. — 2017. — №4 (19). — С. 100-103.
15. Овчарова Р.В. Методология исследования жизнестойкости личности / Р.В. Овчарова // Вестник Курганского государственного университета. — 2019. — №2 (53). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodologiya-issledovaniya-zhiznestoykosti-lichnosti> (дата обращения: 23.07.2023).
16. Одинцова, М.А. Психология жизнестойкости: учеб. пособие / М.А. Одинцова. — М.: ФЛИНТА, 2015. — 292 с.
17. Пахомова А.С. Сущность человека и его духовность в эпоху Просвещения / А.С. Пахомова // Аналитика культурологии. — 2009. — №14. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-cheloveka-i-ego-duhovnost-v-epohu-prosveshcheniya> (дата обращения: 25.07.2023).
18. Пильюччи М. Как быть стойким: Античная философия и современная жизнь / М. Пильюччи. — М: Альпина Диджитал, 2017. — 280 с.
19. Саралиева З.Х. Социально-психологическая субъектность и компетентность семьи / З.Х. Саралиева // Вестник Нижегородского университета имени Н. И. Лобачевского. — 2002. — № 1. — С. 192–200
20. Селиванова О.А. Изучение феномена резильентности: проблемы и перспективы / О.А. Селиванова, Н.В. Быстрова, И.И. Дереча [и др.] // Мир науки. Педагогика и психология. — 2020. — №3.
21. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности / А.Н. Фоминова. — Москва: Прометей, 2012. — 152 с.
22. Франкл В. Доктор и душа: Логотерапия и экзистенциальный анализ / В. Франкл. — М.: Альпина нон-фикшн, 2022. — 338 с.
23. Эшонкулова Н.А. Концепция человека и высшего блага в философии нового времени / Н.А. Эшонкулова // Научные исследования. — 2018. — №3 (22). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsiya-cheloveka-i-vysshego-bлага-v-filosofii-novogo-vremeni> (дата обращения: 25.07.2023).
24. Ярошук И.В. Психология жизнестойкости: обзор теоретических концепций, эмпирических исследований и методик диагностики / И.В. Ярошук // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. — 2020. — Т. 33. — № 1. — С. 50-60.
25. Maddi S.R. Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth / S.R. Maddi. — 2013. — 88 p.

26. Maddi S.R. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context. *Military Psychology* / S.R. Maddi. — 2007. — P. 61-70.
27. Solcava I. Relation between Psychological Hardiness and Physiological Response / I. Solcava, J. Sykora // *Homeostasis in Health & Disease*. — 1995. — № 36 (1). — P. 25–34.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Alexandrova, L.A. O sostavlyayushchih zhiznestojkosti lichnosti kak osnove ee psihologicheskoy bezopasnosti v sovremennom mire [On the Components of Personality Resilience as the Basis of its Psychological Safety in the Modern World] / L.A. Aleksandrova // *Izvestiya Taganrog Gos. radio-techn. un-ta* [Proceedings of Taganrog State Radio Engineering Univ.]. — 2005. — Vol. 51. — № 7. — P. 83-84. [in Russian]
2. Bogomaz S. A. ZHiznestojkost' kak komponent innovacionnogo potenciala cheloveka [Resilience as a Component of Innovative Human Potential] / S.A. Bogomaz, D.Y. Balanov // *Sibirskij psihologicheskij zhurnal* [Siberian Psychological Journal]. — 2009. — № 32. — P. 23-28 [in Russian]
3. Bulynko N.A. K probleme sameffektivnosti lichnosti v psihologii [To the Problem of Personality Self-efficacy in Psychology] / N.A. Bulynko, YU.A. Kolomejcev // *Vesnik MDPU imya I.P. Shamyakin* [Bulletin of MDPU named after I. P. Shamyakin]. — 2009. — №3 (24). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-sameffektivnosti-lichnosti-v-psihologii> (accessed: 23.07.2023). [in Russian]
4. Garanina, M.M. Aktual'nost' issledovaniya zhiznestojkosti materej detej v usloviyah palliativnoj pomoshchi [Relevance of the Study of Children's Mothers' Resilience in Palliative Care] / M.M. Garanina, D.G. Pirogov // *Vserossijskij kongress s mezhdunarodnym uchastiem "Psihonevrologiya: Vek XIX – Vek XXI", posvyashchennyj 115-letiyu FGBU "NMIC PN im. V.M. Bekhtereva"* Minzdrava Rossii i 165-letiyu so dnya rozhdeniya V.M. Bekhtereva, Sankt-Peterburg, 12–13 maya 2022 goda [All-Russian Congress with international participation "Psychoneurology: Century XIX - Century XXI", dedicated to the 115th anniversary of FGBU "V.M. Bekhterev NMIC PN" of the Ministry of Health of Russia and 165th anniversary of the birth of V.M. Bekhterev, St. Petersburg, May 12-13, 2022]. — St. Petersburg: V.M. Bekhterev National Medical Research Center of Psychiatry and Neurology, 2022. — P. 39-40 [in Russian]
5. Ginatulina O.A. Cennostnaya model' zhizni cheloveka v epohu srednevekov'ya [Value Model of Human life in the Middle Ages] / O.A. Ginatulina // *Vestnik Permskogo universiteta. Filosofiya. Psihologiya. Sociologiya* [Bulletin of Perm University. Philosophy. Psychology. Sociology]. — 2010. — № 3. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnaya-model-zhizni-cheloveka-v-epohu-srednevekovya> (accessed: 25.07.2023). [in Russian]
6. Kornilova T.V. Sovremennye zarubezhnye issledovaniya fenomena zhiznestojkosti (hardiness) [Modern Foreign Studies of the Phenomenon of Resilience (Hardiness)] / T.V. Kornilova // *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psihologiya. Sociokinetika* [Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics]. — 2020. — Vol. 26. — № 4. — P. 223-229 [in Russian]
7. Lifintseva T. P. Kategoriya "muzhestvo byt'" P.Tillih: ontologiya, teologiya, etika [The Category "Courage To Be" of P. Tillich: Ontology, Theology, Ethics] / T. P. Lifintseva // *Istoriya filosofii* [History of Philosophy]. — 2003. — № 10. — P. 50-67. [in Russian]
8. Leontiev D.A. ZHiznestojkost' kak sostavlyayushchaya lichnostnogo potenciala / Lichnostnyj potencial: struktura i diagnostika [Viability as a Component of Personal Potential / Personality Potential: Structure and Diagnostics] / D.A. Leont'ev, E.I. Rasskazova. — Moscow: Smysl, 2011. — P. 178-210 [in Russian]
9. Leontiev D.A. Test zhiznestojkosti [Test of Viability] / D.A. Leont'ev, E.I. Rasskazova. — M.: Syst, 2006. — 63 p. [in Russian]
10. Muddy S. Teorii lichnosti: sravnitel'nyj analiz [Theories of Personality: Comparative Analysis] / S. Maddi. — Spb.: Rech, 2002. — 539 p. [in Russian]
11. Mitrofanova E.N. "Dva muzhestva" v koncepcii zhiznestojkosti S. Maddi ["Two Courage" in the Concept of Resilience of S. Muddy] / E.N. Mitrofanova // *Vestnik Permskogo gosudarstvennogo gumanitarno-pedagogicheskogo universiteta. Seriya 1, Psihologicheskie i pedagogicheskie nauki* [Bulletin of Perm State Humanitarian-Pedagogical University. Series 1, Psychological and Pedagogical Sciences]. — 2018. — № 1. — P. 17–26. [in Russian]
12. Mitrofanova E.N. Aktivnost' individual'nosti kak resurs zhiznestojkosti (na primere studenchestva) [Activity of Individuality as a Resource of Resilience (on the example of students)]: abst. dis. ... of PhD in Psychological Sciences / E.A. Mitrofanova. — Yekaterinburg, 2019. — P. 3-5. [in Russian]
13. May R. Paul' Tillih. Vospominaniya o druzhbe [Paul Tillich. Memories of Friendship] / R. May; transl. from Engl. by E. Semenova. — Moscow: IOI, 2013. — 192 p. [in Russian]
14. Nikitina E.V. Fenomen zhiznestojkosti: koncepciya, sovremennye vzglyady i issledovaniya [Phenomenon of Resilience: Concept, Modern Views and Research] / E.V. Nikitina // *Academy*. — 2017. — №4 (19). — P. 100-103. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-zhiznestojkosti-kontseptsiya-sovremennye-vzglyady-i-issledovaniya> (accessed: 22.07.2023). [in Russian]
15. Ovcharova R.V. Metodologiya issledovaniya zhiznestojkosti lichnosti [Methodology of the Study of Personality Resilience] / R.V. Ovcharova // *Vestnik Kurganskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Kurgan State University]. — 2019. — №2 (53). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodologiya-issledovaniya-zhiznestojkosti-lichnosti> (accessed: 23.07.2023). [in Russian]
16. Odintsova, M.A. Psihologiya zhiznestojkosti [Psychology of Viability]: textbook / M.A. Odintsova. — Moscow: FLINTA, 2015. — 292 p. [in Russian]
17. Pakhomova A.S. Sushchnost' cheloveka i ego duhovnost' v epohu Prosveshcheniya [The Essence of Man and His Spirituality in the Age of Enlightenment] / A.S. Pahomova // *Analytica kulturologii* [Analyses of Cultural Studies]. — 2009. —

- №14. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-cheloveka-i-ego-duhovnost-v-epohu-prosvescheniya> (accessed: 25.07.2023). [in Russian]
18. Pillucci M. Kak byt' stoikom: Antichnaya filosofiya i sovremennaya zhizn' [How to be a Stoic: Ancient Philosophy and Modern Life] / M. Pillucci. — M: Alpina Digital, 2017. — 280 p. [in Russian]
19. Saralieva Z.H. Social'no-psihologicheskaya sub'ektnost' i kompetentnost' sem'i [Socio-psychological Subjectivity and Competence of the Family] / Z.H. Saralieva // Vestnik Nizhegorodskogo universiteta imeni N. I. Lobachevskogo [Bulletin of Nizhny Novgorod University named after N. I. Lobachevsky]. — 2002. — № 1. — P. 192-200 [in Russian]
20. Selivanova O.A. Izuchenie fenomena rezil'entnosti: problemy i perspektivy [Study of the Phenomenon of Resistance: Problems and Prospects] / O.A. Selivanova, N.V. Bystrova, I.I. Derecha [et al.] // Mir nauki. Pedagogika i psihologiya [World of Science. Pedagogy and Psychology]. — 2020. — №3. [in Russian]
21. Fominova A.N. ZHiznestojkost' lichnosti [Viability of Personality] / A.N. Fominova. — Moscow: Prometey, 2012. — 152 p. [in Russian]
22. Frankl V. Doktor i dusha: Logoterapiya i ekzistencial'nyj analiz [Doctor and the Soul: Logotherapy and Existential Analysis] / V. Frankl. — M.: Alpina Non-Fiction, 2022. — 338 p. [in Russian]
23. Eshonkulova N.A. Konceptiya cheloveka i vysshego blaga v filosofii novogo vremeni [The Concept of Man and the Highest Good in the Philosophy of the New Time] / N.A. Eshonkulova // Nauchnye issledovaniya [Scientific Research]. — 2018. — №3 (22). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsiya-cheloveka-i-vysshego-blaga-v-filosofii-novogo-vremeni> (accessed: 25.07.2023). [in Russian]
24. Yaroshchuk, I.V. Psihologiya zhiznestojkosti: obzor teoreticheskikh koncepcij, empiricheskikh issledovaniy i metodik diagnostiki [Psychology of Resilience: a Review of Theoretical Concepts, Empirical Studies and Diagnostic Techniques] / I.V. Yaroshchuk // Uchenye zapiski Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo instituta psihologii i social'noj raboty [Scientific Notes of the St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work]. — 2020. — Vol. 33. — № 1. — P. 50-60. [in Russian]
25. Maddi S.R. Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth / S.R. Maddi. — 2013. — 88 p.
26. Maddi S.R. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context. Military Psychology / S.R. Maddi. — 2007. — P. 61-70.
27. Solcava I. Relation between Psychological Hardiness and Physiological Response / I. Solcava, J. Sykora // Homeostasis in Health & Disease. — 1995. — № 36 (1). — P. 25-34.