
МОЛОДОЙ УЧЕНЫЙ

YOUNG SCIENTIST

Экономические и социально-гуманитарные исследования. 2025. Т. 12. № 3. Art. ID m07s04a20.

Economic and Social Research. 2025. Vol. 12. No. 3. Art. ID m07s04a20.

Научная статья

УДК 159.923.2 + 376.56

DOI: 10.24151/2409-1073-2025-12-3-m07s04a20

EDN: WPNHDX

Психологический комплекс жизнестойкости: к вопросу о содержании понятия и атрибутивных характеристиках феномена

Ю. В. Алкаева

Национальный исследовательский университет «МИЭТ», Москва, Россия

alkaevajulia@mail.ru

Аннотация. Актуальность теоретического исследования жизнестойкости обусловлена недостаточной изученностью феномена, его генезиса, условий развития и атрибутивных характеристик жизнестойкости. Актуальность углубления теоретических исследований жизнестойкости опирается на востребованность теорий и концепций, которые могли бы эффективно применяться в помощи людям (в первую очередь молодым) в тех ситуациях, когда обстоятельства и вызовы, с которыми они сталкиваются, требуют от них проявления жизненных сил, стойкости, энергии преодоления, мужества. *Цель:* рассмотрение сущности и содержания феномена жизнестойкости, выявление его структурных компонентов. *Выводы* о комплексности жизнестойкости как интегральной характеристики личности, о системной взаимосвязи ее атрибутивных характеристик, которые в своей совокупности образуют психологический базис живучести, преодоления и расширенной эффективности человека. *Ценность выводов* заключается в том, что понимание структуры жизнестойкости после эмпирической проверки и уточнения позволит разработать конкретные приемы психологической помощи и педагогической поддержки для молодых людей, чья жизнестойкость не в полной мере сформирована и не является надежным инструментом преодоления.

Ключевые слова: жизнестойкость молодого человека, определение жизнестойкости, теоретические подходы к жизнестойкости, атрибутивные характеристики жизнестойкости, комплексный характер жизнестойкости, психологический инструментальный преодоления

Финансирование: автор заявляет об отсутствии внешнего финансирования при проведении исследования.

Для цитирования: Алкаева Ю. В. «Психологический комплекс жизнестойкости: к вопросу о содержании понятия и атрибутивных характеристиках феномена». *Экономические и социально-гуманитарные исследования* 12.3 (2025): m07s04a20.
<https://doi.org/10.24151/2409-1073-2025-12-3-m07s04a20> EDN: WPNHDX.

© Алкаева Ю. В.

Original article

The psychological complex of resilience: On the content of the concept and attributive characteristics of the phenomenon

Yu. V. Alkaeva

National Research University of Electronic Technology, Moscow, Russia

alkaevajulia@mail.ru

Abstract. *The relevance* of the theoretical study of resilience is due to the insufficient knowledge of the phenomenon, its genesis, development conditions and attributive characteristics of resilience. The urgency of deepening theoretical research on resilience is actualized by the demand for theories and concepts that could be effectively applied to help people (primarily young people) in situations where the circumstances and challenges they face require them to show vitality, perseverance, energy of overcoming, and courage. *Purpose:* to examine the essence and content of the phenomenon of resilience, to identify its structural components. *Conclusions* about the complexity of resilience as an integral characteristic of personality, the systemic relationship of its attribute characteristics, which together form the psychological basis of survivability, overcoming and enhanced human effectiveness. *The value of the conclusions* lies in the fact that understanding the structure of resilience after empirical verification and refinement will make it possible to develop specific methods of psychological assistance and pedagogical support for young people whose resilience is not fully formed and is not a reliable tool for overcoming.

Keywords: resilience of a young person, definition of resilience, theoretical approaches to resilience, attributive characteristics of resilience, complex nature of resilience, psychological tools for overcoming

Funding: this study was not supported by any external sources of funding.

For citation: Alkaeva Yu. V. "The Psychological Complex of Resilience: On the Content of the Concept and Attributive Characteristics of the Phenomenon". *Ekonomicheskie i sotsial'no-gumanitarnye issledovaniya = Economic and Social Research* 12.3 (2025): m07s04a20. (In Russian). <https://doi.org/10.24151/2409-1073-2025-12-3-m07s04a20>

Введение

Жизнестойкость как феномен не является новой для социальных и гуманитарных наук. Более того, устойчивость, твердость, способность к выживанию — жизнестойкость — признается учеными всего мира ключевым условием и фактором адаптации личности и общности к меняющимся требованиям и способностью индивида к ответам на вы-

зовы современного мира. В частности, в рабочем документе ЮНЕСКО «Высшее образование в XXI веке: подходы и практические меры» постулируется важность стабильности развития человека, а главной ценностью национальных систем образования названа институциональная поддержка формирования жизнеспособной и активной личности¹.

© Алкаева Ю. В.

¹ «Всемирная конференция по высшему образованию в XXI веке: подходы и практические меры». ЮНЕСКО, Генеральная конференция, 30th, 1999 (Париж, 31 августа 1999 г.): 30 С/16. *UNESCO: UNESDOC: цифровая библиотека*. 25.09.2025. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000117022_rus>.

Теоретические аспекты проблем сущности и содержания феномена жизнестойкости, с одной стороны, и прикладные (педагогические, психологические, социальные, управленческие) аспекты вопросов формирования (и помощи, поддержки в формировании) жизнестойкости, с другой, в современном мире (в современной России, в частности) приобретают все большую значимость. Социальную среду, образующую социальные и психологические координаты становления и социализации современной молодежи, можно охарактеризовать как сложную для физического и психического развития личности, стимулирующую прогрессирование тревожности и стресса. Наиболее радикальные оценки этой среды характеризуют ее как экстремальную. Многие современные концепции социального управления включают понятие «ВУКА-мир» (от англ. *VUCA* — аббревиатура, которая описывает современный социальный мир через четыре основных параметра: *Volatility* — нестабильность, волатильность, вариативность; *Uncertainty* — неопределенность, не гарантированность, нелинейность; *Complexity* — сложность, комплексность, многогранность, многоаспектность; *Ambiguity* — двусмысленность, многозначность, амбивалентность, противоречивость). Многочисленные вызовы: политические, экономические, информационные, экологические, технологические, социальные, — создают такие барьеры и препятствия на жизненном пути молодых людей, преодоление которых зачастую либо превышает их возможности, либо требует гипермобилизации всех сил и ресурсов, которыми располагает молодой человек. Термины «изменчивость», «неопределенность», «сложность» и «двусмысленность» применяются для описания среды жизни, которая не поддается диагностированию и прогно-

зированию и сбивает с толку не только молодых, но и опытных и мужественных людей. Более того, те навыки и опыт, которые взрослые приобретали в течение десятилетий (например, опыт в организации рабочего времени, навыки стратегического планирования, прогнозирования), — оказываются нерелевантными и часто избыточными, они не только не способствуют адаптации в ВУКА-мире, но часто препятствуют ей². Закономерно, что в сложных ситуациях, когда взрослые и ответственные *значимые другие* (руководители, наставники, родители, преподаватели, старшие товарищи) демонстрируют растерянность, безволие, подчас панику и иррациональные реакции, менее опытный (в силу молодого возраста) и стойкий человек, располагающий ограниченными ресурсами, должен распределить их таким образом, чтобы возникшая проблема была преодолена и сохранился (или был увеличен) запас прочности — стойкости — для ответа на последующие вызовы².

Все эти обстоятельства обуславливают актуальность изучения проблемы жизнестойкости и жизнеспособности людей, и в том числе молодых, находящихся на этапе получения высшего образования и освоения будущей профессии, — студентов (Александрова, 2004; Богомаз, 2009; Донцов, Донцова, 2013; Куликова, Филиппова, Степанова, 2022; Рассказова, Леонтьев, 2011; Логинова, Одинцова, 2009).

В теоретическом отношении проблема определения понятия «жизнестойкость» также исключительно актуальна. В частности, в настоящий момент исследователи рассматривают жизнестойкость в качестве базового предиктора стрессоустойчивости человека в сложных жизненных ситуациях (Осин, Рассказова, 2013; Чаусова, 2012), компоненты которого, такие как вовлеченность или

² Hemingway A., Marquart J. "Uncertainty Is Opportunity: Engage with Purpose". 27 June 2013. *Internet Archive: Digital Library*. Web. 23 Sept. 2025. <<https://web.archive.org/web/20130702221150/https://www.edelman.com/post/uncertainty-is-opportunity-engage-with-purpose/>>.

способность к принятию вызова, составляют психологический инструментарий *преодоления*, помогающий выйти из сложных жизненных обстоятельств (в частности, конвертировать стресс и угрозы в перспективы и возможности роста), сохранив себя как личность (Донцов, Донцова, 2013; Зяткова, Стоянова, Бохан, 2021; Рассказова, Леонтьев, 2011; Логинова, Одинцова, 2009; Мадди, 2005; Осин, Рассказова, 2013; Чертыков, 2015).

Актуальность рассматриваемой проблемы определяется не только недостаточной изученностью самого феномена жизнестойкости, условий ее развития, но также слабой разработанностью конкретных приемов психологической помощи и педагогической поддержки молодых людей, чья жизнестойкость не в полной мере сформирована и не является надежным инструментом для решения жизненных проблем.

Сотрудники психологических служб (в частности, в вузах) нередко наблюдают гипертрофированную социальную тревожность и беспомощность, восприятие социума как враждебного и небезопасного, искажение базовых убеждений относительно себя и мира в целом, социальную пассивность, одиночество (вынуждающее человека замещать и пытаться компенсировать дефицит живого общения контактами в социальных сетях), несформированность или слабость связей и сетей социальной поддержки, отсутствие у студентов навыков саморегуляции, недостаточность знаний об использовании личностного резерва и потенциала личности.

Эти проблемы выявляются и с помощью социологического инструментария. Так, у 20,9 % первокурсников наблюдаются эмоциональные проблемы, связанные

с повышенной возбудимостью, склонностью к депрессивным состояниям, частым сменам настроения, тревожностью³. Таким образом, проблема несформированной жизнестойкости достаточно явственно проявляется себя как минимум у каждого пятого студента-первокурсника. Эта проблема, возможно, имеет место и в старших классах средней школы. Однако есть все основания для того, чтобы предположить, что по окончании средней школы и выходе в открытый космос взрослой жизни способность молодого человека преодолевать жизненные препятствия и трудности без разрушительных последствий для личности актуализируется и обнаруживает себя особенно остро. При этом сам период обучения в вузе, являясь довольно коротким, воспринимается студентами и понимается социальными агентами как важнейший период в жизни молодых людей, определяющий траекторию их дальнейшего профессионального и личностного развития, мировоззрение, эффективность реализации интеллектуального потенциала (Донцов, Донцова, 2013; Зяткова, Стоянова, Бохан, 2021; Рассказова, Леонтьев, 2011; Логинова, Одинцова, 2009; Мадди, 2005; Осин, Рассказова, 2013).

Соответственно, в этот период социум предъявляет к молодому человеку ряд новых требований: усвоение больших объемов учебного материала, выполнение разноплановых задач в короткие сроки, соответствие критериям вузовских рейтингов, адаптация к новому коллективу сверстников и преподавателей, самостоятельное планирование своей жизни и др. Выполнение этих требований — своего рода посвящение во взрослую жизнь, инициация. Поступая в высшее учебное заведение, молодые люди переживают смену приоритетов в мотивационной

³ «Концепция развития сети психологических служб в образовательных организациях высшего образования в Российской Федерации: утв. Министром науки и высшего образования РФ 29 августа 2022 г.». *Министерство науки и высшего образования РФ: сайт*. 25.09.2025. <<https://minobrnauki.gov.ru/upload/iblock/516/xdfdy8026hfpsj25wku83syp6akmxdr9.pdf>>.

сфере (в частности, рост потребности в следовании социальным нормам и расширении пространства социальной ответственности), и от этого особенно остро — недостаточность возможностей и ресурсов для реализации новых паттернов поведения (Донцов, Донцова, 2013: 42). Если в случае со взрослыми людьми жизнестойкость сформирована и можно говорить о ее «усилении» или «укреплении», то молодые люди, студенты могут и не обладать жизнестойкостью или этот психический комплекс только начинает формироваться.

Материалы и методы

Настоящая статья представляет собой попытку теоретического обзора широкого поля научных дискуссий, в которых обсуждается несколько основных проблем:

- 1) является ли жизнестойкость самостоятельным психическим феноменом, таким как воля или самооценка, или комплексом свойств психики и черт индивида;
- 2) является ли жизнестойкость феноменом и явлением, различимым преимущественно в оптике психологических наук, или к его различению применимы антропологические, социологические и культурологические подходы;
- 3) как (с применением каких методов и инструментов) преимущественно должна и может осуществляться помощь и поддержка личности, которая находится в уязвимой позиции и чья жизнестойкость не достаточно окрепла.

Результаты

Исследования жизнестойкости достаточно активно идут более 40 лет. В 1960–80-е годы исследовательская оптика (преимущественно психологическая) была сфокусирована на точках, сферах, областях уязвимости, слабости, неустойчивости, повышенных рисков травматизации детей и подростков (эти проблемы разрабатывали как западные ученые, так и советские, а затем и российские исследователи).

Исследователи, интересующиеся психологическими и социальными детерминантами здоровья, постепенно расширяли область применения концепции от сферы психического здоровья до здоровья в целом. Было и еще одно смещение парадигмы: если ранние работы по исследованиям жизнестойкости касались *отдельного человека*, то в последнее время исследователи стали интересоваться устойчивостью (resilience) — как свойством *целых сообществ*. То есть постепенно фокус внимания ученых стал смещаться с собственно психики на внешние факторы ее становления и развития, поскольку результаты исследований указывали на то, что факторы, способствующие стойкости, поддерживают личность *извне*. Это стимулировало ученых к поиску инструментов и мер поддержки жизнестойкости на индивидуальном, семейном, общественном и, в последнее время, культурном уровнях. В дополнение к влиянию, которое общество и культура оказывают на жизнестойкость отдельных людей, растет интерес к жизнестойкости как свойству целых сообществ и культурных групп (Fonagy et al., 1994; Hunter, Chandler, 1999; Kobasa, Maddi, 1977; Luthar, Cicchetti, Becker, 2000; Rutter, 2005; Rutter, 1999; Rutter, 2000); см. также работу Э. Хемингуэй и Дж. Маркарта².

В настоящее время консенсус ученых по поводу жизнестойкости не достигнут даже на лингвистическом уровне: более 40 лет существуют некоторые различия в использовании термина «жизнестойкость» (hardiness — дословно «твердость») и «устойчивость» (resilience). Рассмотрим оба термина и исследования, в которых применяются эти термины (в русскоязычном дискурсе — соответствующие подходы к определению жизнестойкости).

Resilience (англ.) — слово, произошедшее от латинского *resilire* («отпрыгивать обратно»). Термин вошел в научный оборот в прошлом веке, отчасти потому, что он помог сместить фокус исследований

с патологий психики на возможности для осуществления поддерживающих действий.

В определениях жизнестойкости как устойчивости (resilience) преобладают следующие подходы. Вернер выделяет три компонента жизнестойкости: хорошие результаты развития, несмотря на высокие риски; устойчивая компетентность в условиях стресса; способность к восстановлению после травмы (Werner, 1995). Наиболее распространенное определение устойчивости принадлежит Лютар: она и ее соавторы полагают, что это способность человека к позитивной адаптации вопреки невзгодам (Luthar, Cicchetti, Becker, 2000; Luthar, 2006). Лютар назвала устойчивость конструктом с двумя различными измерениями: значительные невзгоды и позитивная адаптация. С этой точки зрения, устойчивость никогда не проявляет себя и, соответственно, не может быть измерена непосредственно, но может быть косвенно выявлена в соотношении этих двух параметров и измерений. Такая идея двухчастной конструкции принята другими исследователями (Masten, 2001; Sroufe et al., 2009; Yates, Egeland, Sroufe, 2003). С этой точки зрения, устойчивость развивается в условиях явного существенного риска или невзгоды, т. е. развитие устойчивости — своего рода отклонение и ответвление от основного, магистрального, нормального (нормативного) развития (Luthar, Cicchetti, Becker, 2000; Rutter, 2005; Rutter, 1999; Rutter, 2000). Поэтому Фонаги с соавторами охарактеризовали устойчивость как нормальное развитие в сложных условиях (Fonagy et al., 1994).

В своих обзорах литературы Раттер определил устойчивость как психологическое сопротивление психосоциальному риску. Согласно идеям Раттера, устойчивость заключается в способности извлечь положительный опыт; однако этот подход игнорирует то, как человек переживает негативный опыт (как он или она справляется с ним) (Rutter,

2000). Определения Лютар и Раттера ближе друг к другу, чем может показаться на первый взгляд. Лютар подчеркивает, что ребенок может демонстрировать устойчивость в одной области, но страдать неспособностью к адаптации в другой. Например, она описывает детей, которые испытывают значительные трудности в освоении образовательных программ — и все же демонстрируют академическую компетентность, измеряемую с помощью различных тестов. Однако некоторые из этих детей также страдают от различных психических и эмоциональных расстройств, начиная от тревожности и заканчивая депрессией. Следовательно, устойчивость в одной области (образовательной) сосуществует у одного и того же ребенка с психологическим/эмоциональным расстройством (Luthar, 2006).

Хантер и Чандлер рассматривают жизнестойкость с позиции не только количества (достаточности для выживания, преодоления проблемы и ответа на вызовы), но и качества. Авторы отмечают, что эффективная жизнестойкость — это способность индивида к преодолению трудностей при адаптации к социальным ролям и условиям, навязываемым средой, без разрушительных последствий для человека и среды. Негативная — не эффективная — жизнестойкость предполагает агрессивные, высокорискованные инструменты и тактики выживания в социуме (Hunter, Chandler, 1999). Согласно идеям Хантер и Чандлер, подростки, которые таким образом — с применением девиантных тактик — выживают в детстве и юности, как правило, сложно адаптируются во взрослом возрасте.

Исследования Лютар, а также Хантер и Чандлер показали, что многое из того, что способствует позитивной адаптации человека к невзгодам, берет свое начало вне человека — в семье, сообществе, обществе, культуре и окружающей среде. Современные исследователи обнаружили, что факторы

жизнестойкости варьируются в различных контекстах и условиях. Сегодня большинство ученых солидарны в понимании формирования жизнестойкости (устойчивости) как комплексного и длительного процесса. Чтобы охарактеризовать процесс становления и усиления жизнестойкости в конкретном социокультурном контексте, ученые стремятся обнаружить как факторы, способствующие этому становлению, так и риски и травмирующие факторы (в частности, дискриминацию на уровне групп и сообществ и пр.), являющиеся институциональными барьерами для становления и реализации эффективной жизнестойкости.

Дальнейшие исследования привели к оформлению нескольких концепций (моделей) формирования стабильной жизнестойкости, которые объединяет постулирование следующей идеи: столкновения с новыми проблемами и невзгодами для большинства индивидов и групп являются факторами роста стойкости. Стремясь понять, какие именно внешние по отношению к личности факторы и условия являются ключевыми для становления и укрепления механизмов выживания, ученые разработали три модели устойчивости: компенсаторную, защитную, проблемную (модель принятия вызова). *Компенсаторная модель* описывает такую устойчивость, при которой факторы жизнестойкости действуют в противоположном направлении по отношению к фактору риска (отказ от психоактивных веществ с целью снижения риска депрессий). В *защитной модели* применяемые человеком инструменты защиты смягчают, или уменьшают, или полностью нейтрализуют влияние внешних негативных факторов (так действуют занятия спортом, хобби, общение с религиозной общиной и др.). В модели принятия вызова подростки, самостоятельно преодолевая трудности с применением всех имеющихся ресурсов и активов, т. е. принимая вызов, проходят

своего рода подготовку к принятию более сложных вызовов в будущем.

Определенным ответвлением исследований индивидуальной и групповой стойкости, устойчивости стало развитие научно-исследовательского подхода, в рамках которого жизнестойкость понимается преимущественно как *hardiness* (англ. «выносливость, закалка, твердость»). Основоположителем такого подхода является С.-Р. Мадди, согласно идеям которого, жизнестойкость — это не столько психосоциальное и социокультурное свойство, сколько способность, навык личности к тому, чтобы пережить трудности и справиться с жизненными невзгодами. Так, С.-Р. Мадди и Р.-Х. Харви высказали предположение, что выносливость (жизнестойкость) включает три базовых компонента — предиктора способности личности пережить невзгоды и преодолеть трудности (Maddi, 1998; Maddi, Harvey, 2006; Maddi, 1987). Согласно С.-Р. Мадди, этими тремя предикторами являются:

- 1) вовлеченность (степень психологической причастности человека к собственным жизненным обстоятельствам, захваченности, даже увлеченности ими, а также к социальным, культурным, политическим, образовательным процессам, в которые индивид включен);
- 2) контроль — осознание и признание человеком ответственности и произвольности в событиях своей жизни;
- 3) способность к принятию вызова.

На наш взгляд, для описания жизнестойкости — трехкомпонентной выносливости по С.-Р. Мадди — подходит модель-образ Маугли: вовлеченного («Мы с тобой одной крови»); ответственного («Слушай, смотри и бойся, когда с тобой говорит человек», «Вы Акелу не убьете, потому что я этого не желаю!»); способного к принятию вызова («Мы принимаем бой!», «Я жив, убил и убью еще многих»). Противоположностями названным трем качествам являются:

1) апатия и отчужденность; 2) инфантильность и беспечность; 3) уклончивость, боязливость, нерешительность, трусость.

Исследовательский потенциал и влияние концепции С.-Р. Мадди (количество цитирований его работ продолжает расти) во многом связан с двумя основными обстоятельствами: *измеримостью* как предложенных им *предикторов* (сам Мадди разработал и предложил тестовую методику такого измерения), так и *их валидности* (согласно данным С.-Р. Мадди, наиболее валидным предиктором жизнестойкости является вовлеченность). Исследователи Д. А. Леонтьев и Е. И. Рассказова адаптировали методику С.-Р. Мадди к методологии российских психолого-педагогических исследований (Рассказова, Леонтьев, 2011), что позволило российским ученым вступить в научную дискуссию о сущности и содержании понятия «жизнестойкость как выносливость», а также строить компаративные модели жизнестойкости как выносливости. Затем эта работа была продолжена Е. И. Рассказовой и Е. Н. Осиным (Осин, Рассказова, 2013).

Таким образом, два основных направления исследования жизнестойкости таковы: жизнестойкость как устойчивость и жизнестойкость как выносливость. Исследовательская перспектива жизнестойкости как устойчивости в первую очередь ориентирована на выявление факторов (в том числе институциональных), которые позволяют индивиду не только устоять, но и окрепнуть перед лицом трудностей и невзгод. В рамках оптики «жизнестойкость как выносливость» этот феномен преимущественно рассматривается как характеристика личностного потенциала, который «помогает человеку более конструктивно выходить из стрессогенной обстановки, расширять свои возможности, пользоваться новым жизненным опытом, извлекать из трудных жизненных ситуаций нечто положительное» (Кучерявенко, Гринёва, Еголаева, 2023: 79-2: 430). В этой оптике жизнестойкость является одним из предик-

торов не только преодоления, совладания, но и благополучия и жизненной успешности, наряду с верой и оптимизмом.

За рамками настоящего обзора мы оставили такие родственные жизнестойкости понятия, как жизнеспособность, зрелость, взрослость, ответственность, мужество, применяемые исследователями как описывающие термины или самостоятельные понятия (см. работы таких ученых, как Б. Г. Ананьев, Р. Мэй, М. Хайдеггер, С. Л. Рубинштейн, Г. Олпорт).

Сегодня нет консенсуса ученых не только по поводу содержания и сущности жизнестойкости, но и по поводу природы этого феномена: часть психологов и антропологов считает, что жизнестойкость заложена генотипически, другие полагают, что это навык, который формируется в ходе развития и социализации (Донцов, Донцова, 2013).

Заключение и дискуссия

Нами рассмотрены различные подходы к определению сущности понятия жизнестойкости. Термин и понятия не являются устоявшимися, поэтому в фокус нашего внимания попали два направления рассмотрения жизнестойкости из трех: «жизнестойкость» как *hardiness* — «твердость» и жизнестойкость как *resilience* — «устойчивость». Жизнестойкость в значении «способность к выживанию, живучесть» — *viability* — применяется преимущественно в естественных науках: биологии, генетике, эволюционной теории, а также в некоторых гуманитарных науках, таких как антропология; в психологии этот подход менее распространен, поэтому оказался на периферии нашего внимания в данном обзоре.

Жизнестойкость является формируемой в течение всей жизни интегральной чертой личности, которая характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности. Понятие жизнестойкости отражает

психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, а также является показателем психического здоровья человека. Атрибутивные характеристики жизнестойкости соотносятся с психическими феноменами и комплексами, среди которых выделяются следующие: способность к адаптации, эмоциональная стабильность, целеустремленность, копинг-стратегии, эмоциональный интеллект, способность к преодолению, успешность, социальный интерес, стрессоустойчивость, самооценка, саморегуляция, самоутверждение, независимость, самоопределение.

В то же время анализ исследований позволяет нам обнаружить перечисленные далее особенности комплекса жизнестойкости: не все компоненты жизнестойкости способствуют эффективному преодолению трудностей (Донцов, Донцова, 2013); жизнестойкость — динамический процесс, обусловленный возрастными психологическими особенностями индивида и опытом преодоления жизненных трудностей (Зятькова, Стоянова, Бохан, 2021); структурные компоненты жизнестойкости в разных возрастных группах имеют разный уровень выраженности (Зятькова, Стоянова, Бохан, 2021).

Инструментальная ценность наших выводов связана с тем, что они лягут в основу

нашего исследования психологических механизмов жизнестойкости студентов технических вузов с точки зрения нарративного подхода. Его ограничение связано в первую очередь с необходимостью эмпирического подтверждения наших выводов.

Проведя содержательный анализ выявленных связей и тенденций и подтвердив их на эмпирическом уровне, мы сможем выстроить ключевые «мишени» психологической работы: понимание содержательного наполнения процесса становления жизнестойкости способствует целенаправленности развивающей и психопрофилактической работы. Так, симптомокомплекс нарушения ощущения базовой безопасности и доверия к миру (т. е. уязвимость, недоверие, дефективность) на психологическом уровне проявляется в низкой удовлетворенности собой, негативной оценке своих личностных качеств; симптомокомплекс беспомощности (неуспешность, зависимость/беспомощность) проявляется в ожидании неудач во всех своих начинаниях, убежденности в непривлекательности, социальной нежелательности, подчинении мнению окружающих с целью избежать нежелательных последствий, постоянной концентрации на негативных аспектах жизни.

Список литературы и источников / References

- Александрова Л. А. «К концепции жизнестойкости в психологии». *Сибирская психология сегодня*: сб. науч. тр. Вып. 2. Ред. М. М. Горбатова, А. В. Серый; отв. ред. М. С. Яницкий. Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. 82–90. EDN: UXWVJY.
- Aleksandrova L. A. “Towards the Concept of Resilience in Psychology”. *Sibirskaya psikhologiya segodnya*: collection of scientific papers. Iss. 2. Eds. M. M. Gorbatova, A. V. Seryy; resp. ed. M. S. Yanitskiy. Kemerovo: Kuzbassvuzdat, 2004. 82–90. (In Russian).
- Богомаз С. А. «Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья». *Здоровье нации — основа процветания России: материалы научно-практических мероприятий V Всероссийского форума (Москва, 16–19 сентября 2009 г.)*. Т. 4. М., 2009. 18–20. EDN: EFWKXY.
- Bogomaz S. A. “Human Resilience as a Personal Resource for Coping with Stress and Achieving a High Level of Health”. *Zdorov'ye natsii — osnova protsvetaniya Rossii: materialy nauchno-prakticheskikh meropriyatiy Vserossiyskogo foruma (Moskva, 16–19 sentyabrya 2009 g.)*. Vol. 4. Moscow, 2009. 18–20. (In Russian).

- Донцов Д. А., Донцова М. В. «Психологические особенности юношеского (студенческого) возраста». *Образовательные технологии* 2 (2013): 34–42. EDN: QCRVAX.
- Dontsov D. A., Dontsova M. V. “Psychological Characteristics of Adolescence (Student Age)”. *Obrazovatel’nyye tekhnologii* 2 (2013): 34–42. (In Russian).
- Зятькова Е. О., Стоянова И. Я., Бохан Н. А. «Психологические ресурсы стрессоустойчивости и жизнестойкости студентов в контексте психического здоровья». *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта* 5 (195) (2021): 483–486. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2021.5.p483-487> EDN: TFDQKH.
- Zyatkov E. O., Stoyanova I. Ya., Bohan N. A. “Psychological Resources of Stress Resistance and Hardiness of Students in the Context of Mental Health”. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* = *Scientific Notes of P. F. Lesgaft University* 5 (195) (2021): 483–486. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2021.5.p483-487> (In Russian).
- Куликова Т. И., Филиппова С. А., Степанова Н. А. «Взаимосвязь жизнестойкости и дезадаптивных схем у студентов разных возрастных групп». *Перспективы науки и образования* 1 (55) (2022): 463–476. <https://doi.org/10.32744/pse.2022.1.29>. EDN: HDXTMJ.
- Kulikova T. I., Filippova S. A., Stepanova N. A. “Relationship Between Hardiness and Maladaptive Schemes in Students of Different Age Groups”. *Perspektivy nauki i obrazovaniya* = *Perspectives of Science and Education* 1 (55) (2022): 463–476. (In Russian). <https://doi.org/10.32744/pse.2022.1.29>
- Кучерявенко И. А., Гринёва О. И., Еголаева Е. С. «Феномен жизнестойкости в психологической науке». *Проблемы современного педагогического образования* 79-2 (2023): 429–432. EDN: ALFAMX.
- Kucheryavenko I. A., Grineva O. I., Egoлаeva E. S. “The Phenomenon of Hardiness in Psychological Science”. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* 79-2 (2023): 429–432. (In Russian).
- Логинова М. В., Одинцова М. А. «Жизнестойкость как выход за пределы самого себя и реализация человеческой сущности». *Комплексный и системный подходы в исследованиях психологии человека. Личность как субъект жизненного пути*. Т. 1. из *Психология человека в современном мире: материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С. Л. Рубинштейна (Москва, 15–16 октября 2009 г.)*. Отв. ред. А. Л. Журавлев, В. А. Барабанщиков, М. И. Воловикова. М.: Институт психологии РАН, 2009. 266–272. 2 т. EDN: WCWRDD.
- Loginova M. V., Odintsova M. A. “Hardiness as a Way Beyond Oneself and Realization of Human Essence”. *Kompleksnyy i sistemnyy podkhody v issledovaniyakh psikhologii cheloveka. Lichnost’ kak sub’yekt zhiznennogo puti*. Vol. 1. of *Psikhologiya cheloveka v sovremennom mire: materialy Vserossiyskoy yubileynoy nauchnoy konferentsii, posvyashchennoy 120-letiyu so dnya rozhdeniya S. L. Rubinshteyna (Moskva, 15–16 oktyabrya 2009 g.)*. Eds-in-Chief A. L. Zhuravlev, V. A. Baraban-shchikov, M. I. Volovikova. Moscow: RAS Institute of Psychology, 2009. 266–272. (In Russian). 2 vols.
- Мадди С.-Р. «Смыслообразование в процессе принятия решений». *Психологический журнал* 26.6 (2005): 87–101. EDN: HSIHTE.
- Maddi S. R. “Creating Meaning Through Making Decision”. *The Human Quest for Meaning*. Eds P. T. P. Wong, P. S. Fry. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Assoc., 1998. 3–26.
- Осин Е. Н., Рассказова Е. И. «Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте». *Вестник Московского университета сер. 14 Психология* 2 (2013) 147–165. EDN: QCTPYN.
- Osin E. N., Rasskazova E. I. “A Short Version of the Hardiness Test: Psychometric Properties and Organizational Application”. *Vestnik Moskovskogo universiteta ser. 14 Psikhologiya* = *Moscow University Psychology Bulletin* 2 (2013) 147–165. (In Russian).
- Рассказова Е. И., Леонтьев Д. А. «Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала». *Личностный потенциал: структура и диагностика*. Научн. ред. Д. А. Леонтьев. М.: Смысл, 2011. 178–209.
- Rasskazova E. I., Leont’yev D. A. “Resilience as a Component of Personal Potential”. *Lichnostnyy*

- potentsial: struktura i diagnostika*. Scient. ed. D. A. Leont'yev. Moscow: Smysl, 2011. 178–209. (In Russian).
- Чаусова О. А. «Особенности процесса формирования жизнестойкости у студентов в условиях современного образования». *Теория и практика общественного развития* 1 (2012): 103–106. EDN: OYKXWB.
- Chausova O. A. “The Features of Process of Students’ Hardiness Formation in Conditions of Modern Education”. *Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya = Theory and Practice of Social Development* 1 (2012): 103–106. (In Russian).
- Чертыков И. Н. «Жизнестойкость как психолого-педагогическое понятие». *Мир науки, культуры, образования* 6 (55) (2015): 220–222. EDN: VKIEYH.
- Chertykov I. N. “Viability as a Psychological and Pedagogical Concept”. *Mir nauki, kultury, obrazovaniya* 6 (55) (2015): 220–222. (In Russian).
- Fonagy P., Steele M., Steele H., Higgitt A., Target M. “The Emmanuel Miller Memorial Lecture 1992: The Theory and Practice of Resilience”. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 35.2 (1994): 231–257. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1994.tb01160.x>
- Hunter A. J., Chandler G. E. “Adolescent Resilience”. *Image: Journal of Nursing Scholarship* 31.3 (1999): 243–247. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1999.tb00488.x>
- Kobasa S. C., Maddi S. R. “Existential Personality Theory”. *Current Personality Theories*. Ed. R. J. Corsini. Itasca, IL: F. E. Peacock Publishers Inc., 1977. 243–275.
- Luthar S. S. “Chapter 20. Resilience In Development: A Synthesis of Research Across Five Decades”. *Risk, Disorder, and Adaptation*. 2nd ed. New York: John Wiley & Sons, 2006. 739–795. Vol. 3 of *Developmental Psychopathology*. Eds. D. Cicchetti, D. J. Cohen. 3 vols. <https://doi.org/10.1002/9780470939406.ch20>
- Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. “The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work”. *Child Development* 71.3 (2000): 543–562.
- Maddi S. [R.] “Hardiness in Health and Effectiveness”. *Do—N*. San Diego, CA: Academic Press, 1998. 323–335. Vol. 2 of *Encyclopedia of Mental Health*. Ed. H. S. Friedman. 3 vols.
- Maddi S. R. “Hardiness Training at Illinois Bell Telephone”. *Health Promotion Evaluation*. Ed. J. P. Opatz. N. p.: National Wellness Institute, U of Wisconsin — Stevens Point Foundation, 1987. 101–115.
- Maddi S. R., Harvey R. H. “[Chapter] 17. Hardiness Considered Across Cultures”. *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping*. Eds. P. T. P. Wong, L. C. J. Wong; foreword by W. J. Lonner. New York, NY: Springer, 2006. 409–426. https://doi.org/10.1007/0-387-26238-5_17 International and Cultural Psychology.
- Masten A. S. “Ordinary Magic. Resilience Processes in Development”. *American Psychologist* 56.3 (2001): 227–238. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.227>
- Rutter M. “Environmentally Mediated Risks for Psychopathology: Research Strategies and Findings”. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 44.1 (2005): 3–18. <https://doi.org/10.1097/01.chi.0000145374.45992.c9>
- Rutter M. “Resilience Concepts and Findings: Implications for Family Therapy”. *Journal of Family Therapy* 21.2 (1999): 119–144. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00108>
- Rutter M. “Chapter 28. Resilience Reconsidered: Conceptual Considerations, Empirical Findings, and Policy Implications”. *Handbook of Early Childhood Intervention*. Eds. J. P. Shonkoff, S. J. Meisels; foreword by E. F. Zigler. 2nd ed. Cambridge: Cambridge Up, 2000. 651–682. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511529320.030>
- Sroufe L. A., Egeland B., Carlson E. A., Collins W. A. *The Development of the Person: The Minnesota Study of Risk and Adaptation from Birth to Adulthood*. Illustr. Ed. New York, NY: Guilford Press, 2009. 384 p.

- Werner E. E. “Resilience in Development”. *Current Directions in Psychological Science* 4.3 (1995): 81–85.
- Yates T. M., Egeland B., Sroufe L. A. “Chapter 10. Rethinking Resilience: A Developmental Process Perspective”. *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities*. Ed. S. S. Luthar; foreword by D. Cicchetti. Cambridge: Cambridge Up, 2003. 243–266.

Информация об авторе

Алкаева Юлия Владимировна — начальник психологической службы Национального исследовательского университета «МИЭТ» (Россия, 124498, Москва, пл. Шокина, д. 1), alkaevajulia@mail.ru,
ORCID: 0009-0005-9729-2998.

Information about the author

Yulia V. Alkaeva — Head of the Psychological Service of the National Research University of Electronic Technology (Russia, 124498, Moscow, Zelenograd, Shokin sq., 1), alkaevajulia@mail.ru,
ORCID: 0009-0005-9729-2998.

Статья поступила в редакцию 07.07.2025, одобрена после рецензирования 24.07.2025.
The article was submitted 07.07.2025, approved after reviewing 24.07.2025.