

УДК: 159.9.072.432

DOI: 10.25629/НС.2024.07.07

К ВОПРОСУ О СИНЕРГЕТИЧЕСКОМ ХАРАКТЕРЕ ФЕНОМЕНА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Луговская М.Ю.

Байкальский государственный университет

Аннотация

В статье предпринято осмысление психологического феномена жизнестойкости посредством детального анализа исследовательских работ в этой области, созданного за последние несколько десятилетий. Обзор теоретических и практических наработок в области изучения жизнестойкости позволил выявить синергетический характер жизнестойкости – ее способность к образованию многочисленных положительных корреляций с другими психологическими феноменами личности человека, создающими положительно направленную личность. В статье анализируются многочисленные работы, связанные с этим свойством жизнестойкости. Данная статья представляет библиографический интерес для ученых, которые продолжают развивать теорию и практику исследований жизнестойкости. В конце статьи предлагаются направления для дальнейших разработок в теории жизнестойкости.

Ключевые слова

Жизнестойкость, структура жизнестойкости, связи жизнестойкости, тест жизнестойкости С. Мадди, развитие жизнестойкости, жизнестойкость личности.

Введение

Будучи опорным конструктом человеческой психики жизнестойкость активно исследуется учеными-психологами. Изучению жизнестойкости посвящены многочисленные статьи, ряд монографий и диссертационных работ, где активно ведется теоретическое осмысление этого феномена, проектируются и реализуются экспериментальные исследования разных аспектов этого сложного психологического феномена. Развернуто и всесторонне жизнестойкость как психологический феномен исследуется в монографиях А. Н. Фоминовой [37], Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой [23], диссертациях М. В. Логиновой [24] и Г. В. Ванаковой [10].

Проблема жизнестойкости личности изучается различными научными направлениями: 1) психологией копинг-поведения (Л. И. Анцыферова [3; 4; 5], В. А. Бодров [8]), 2) при профилактике рисков дезадаптаций (Ф. Е. Василюк [11], И.В. Борисов [9], А. Р. Фонарев [38], А. Л. Катков [18]), 3) в психологии противодействия стрессам при помощи ресурсов (К.А. Альбуханова-Славская [2], Д. А. Леонтьев [23]).

М. М. Гаранина, опираясь на работы ученых разных лет, предложила классификацию, согласно которой все исследования жизнестойкости можно поделить на несколько направлений:

1. Изучающие инструменты личностного роста, преодоления трудностей, удержания самообладания, самооценки.

2. Изучающие факторы риска жизнестойкости у людей различных групп, в том числе со слабым психическим здоровьем, плохо сформированными механизмами адаптации.

3. Изучающие личностные черты, связанные с результативностью, эффективностью, успешностью личности [12, с. 5].

Настоящая статья ставит целью собрать и проанализировать работы, посвящённые жизнестойкости студентов.

Исследование понятия «жизнестойкость»

Жизнестойкость как важное личностное качество всегда интересовала ученых, философов, теологов, писателей и поэтов. Корни этого феномена, описываемого в разные времена в различных терминах, можно найти у античных стоиков, противопоставлявших разум, стойкость и волю эмоциям.

Ф. Ницше, афористично написавший в своей работе «Ессе Homo. Как становятся самими собою» фразу «Was mich nicht umbringt, macht mich stärker» («Что не убивает меня, делает меня сильнее»), имел ввиду внутренний стержень человека, который помогает выстоять, справиться с тяжелыми жизненными событиями [28].

Гуманист В. Франкл писал об «упрямстве духа»: «дух упрям вопреки страданиям, которые может испытывать тело, вопреки разладу, который может испытывать душа» [39, с. 3].

Экзистенциалист П. Тиллих определяет жизнестойкость как «мужество быть», «действовать вопреки» [35], а М. Хайдеггер трактует как способность быть укорененным в бытии [40].

Американский психолог Р. Эммонс связывает субъективное чувство личного благополучия с «субъективным чувством живости и энергии» у человека, с его жизненными силами, которые, по сути, и есть то, что называют жизнестойкостью [44].

Прицельно психологический феномен жизнестойкости попал в поле зрения психологов в связи с потребностью человека быть адаптивным к стрессорам современной жизни и необходимостью быть успешным, конкурентоспособным в профессиональной и учебной среде. Не доставало, считает Е.В. Соболева, «концепций, которые объясняли бы механизмы противостояния стрессам, сохранения здоровья и счастья» [31]. Такую концепцию в 80-х гг. XX в. предложили С. Мадди и С. Кобейса, исследовавшие связь жизнестойкости, которую они назвали «hardiness» (в пер. с англ. «выносливость», «твердость», «крепость», «стойкость»), и психического здоровья у студентов [49].

Таким образом, по мнению А. Н. Фоминой, «понятие жизнестойкости, введенное Сюзен Кобейса и Сальваторе Мадди, находится на пересечении теоретических воззрений экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса и совладания с ним» [37, с. 9].

Жизнестойкость, в соответствии с концепцией С. Мадди, это особенное интегрирующее свойство, система установок и убеждений о себе и о мире, которое позволяет «личности выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннее равновесие» [цит. по: 28, с. 213].

Трансформационные копинг-стратегии и жизнестойкие убеждения способны смягчать последствия стресса. Благодаря им жизненные изменения оцениваются как менее стрессовые. Присутствует высокая мотивация к трансформационному совладанию.

С. Мадди определяет жизнеспособность как «ключевой ресурс» человека. И в соответствии с собственной концепцией выделяет в личностном конструкте жизнестойкости три обособленных компонента структуры: «вовлеченность (убеждение в том, что только благодаря своей активности человек находит в мире интересное), контроль (убежденность в контролируемости мира и своей способности добиться результата) и принятие риска (готовность действовать вопреки неопределенности ситуации и угрозе и извлекать опыт из любых ситуаций)» [25, с. 7-8].

С момента, когда С. Мадди, предложил трехкомпонентный конструкт жизнестойкости, описанный выше, прошло уже более 30-ти лет. За это время учеными разных стран было проведено множество экспериментальных исследований, а также предпринят ряд значимых попыток дальнейшего теоретического осмысления этого важнейшего личностного образования. Л.А. Александрова, в сравнительном аспекте исследовав концепции жизнестойкости, принадлежащие различным ученым, сама определяет жизнестойкость как степень «живучести», как интегральную способность, помогающую личности успешно адаптироваться. Жизнестой-

кость, по мнению Л. А. Александровой, включает общие способности (базовые установки личности, интеллект, самосознание, смысл, ответственность) и специальные способности (навык коммуникаций, преодоления сложностей) [1].

А. М. В. Логинова предлагает такое интегрирующее определение жизнестойкости: «Жизнестойкость – это система убеждений личности, способствующая развитию готовности субъекта заинтересованно участвовать в ситуациях повышенной для него сложности, контролировать их, управлять ими, уметь воспринимать даже негативные события как опыт и успешно справляться с ними» [24, с. 9]. На этом основании можно сделать заключения о некоторых чертах жизнестойкой личности. Жизнестойкий человек – обладатель жизнестойких убеждений, обеспечивающих высокую вовлеченность, контроль, принятие риска. Также жизнестойкий человек придерживается жизнестойкого образа жизни, поддерживая свое здоровье. Пользуется он преимущественно жизнестойким способом совладания для выхода из трудных ситуаций.

Смысловое поле исследования феномена жизнестойкости существенно расширяется тем, что существуют различные термины, близкие по значению «жизнестойкости»: «резильентность», «устойчивость», «жизнеспособность» (А. И. Лактионова); «адаптация» «адаптационная способность» (С. Г. Посохова); «воля» (С. А. Рубинштейн); «психологическая устойчивость», «стойкость» (А. Н. Леонтьев); «жизнеспособность» (Б. Г. Ананьев); «ресурс», «потенциал» (В. Н. Мясищев, Б. С. Братусь); «сопротивляемость», «личностная сопротивляемость», «устойчивость» (Е. В. Корень, Н. Ю. Федунина); «жизнеобеспечение», «жизненность», «вitalность» (О. С. Разумовский, М. Ю. Хазов); «оптимизм» (Ч. Карвер, М. Шейер, М. Селигман); «чувство связности» (А. Антоновский); «синергетическая стратегия» и «психопластичность» (А. Л. Катков); «выживаемость», «самосохранение» (И. М. Ильинский, П. И. Бабочкин, М. П. Гурьянова); «жизнетворчество» (Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова).

Одна из значимых теорий – теория жинетворчества – принадлежит знаменитому отечественному психологу Д. А. Леонтьеву. Именно он сделал перевод на русский язык понятия «hardiness», принадлежащего С. Мадди, как жизнестойкость, что обеспечило термину положительные коннотации. Е. А. Евтушенко акцентирует, что понятие «жизнестойкость» включает в себе семантику двух компонентов – эмоционально насыщенного слова «жизнь» и психологически актуального свойства «стойкость» [14, с. 74].

По Д. А. Леонтьеву, жизнестойкость является чертой, которая характеризуется мерой преодоления личностью самой себя как заданных обстоятельств, так и самой себя. И в этом плане понятие жизнестойкости очень близко понятию жинетворчества (расширения человеком мира, своих жизненных отношений). Жизнестойкость связана с переживанием человеком событий своей жизни как приятных и вдохновляющих, а также являющихся непосредственным результатом собственного ответственного выбора, инициативы усваивать новое, обращать трудности в преимущества через активное преобразование событий своей жизни [23].

Основными компонентами жизнестойкости, по мнению А. Д. Леонтьева, являются личностная убежденность человека в том, что он готов справиться с ситуацией, а также его открытость новому в жизни. Оценка текущей жизненной ситуации зависит от уровня жизнестойкости. Чем она выше, тем менее травматичными видятся события. Жизнестойкостью определяются и дальнейшие действия человека: его забота о своем физическом и психологическом здоровье и благополучии [26, с. 11].

По мнению С. А. Богомаза, жизнестойкость содержит такие «базовые ценности, как кооперация, доверие и креативность» [7, с. 25]. Исследователь определяет жизнестойкость как «способность превращать проблемные ситуации в новые возможности», трактует жизнестойкость как жизненную силу, ресурс, опору для будущих событий, залог реализации творческого потенциала, ощущение собственного прогресса [7, с. 24].

О. А. Березкина подчеркивает роль среды в развитии жизнестойкости человека и считает жизнестойкость личностным состоянием человека, которого он достигает в процессе напряженной деятельности в социуме. Социальная среда, воздействуя на человека, развивает и обогащает его психику. Фундамент жизнестойкости строится за счет энергии, воли, чувств человека [6, с. 12].

Взаимосвязи жизнестойкости с психологическими феноменами личности посвящено множество работ. Так имеются большое число исследований зарубежных авторов, изучавших связи жизнестойкости с разными аспектами здоровья личности и личностными особенностями. К примеру, положительно коррелируют высокая жизнестойкость и успешность деятельности, как стрессовой, так и монотонной [48]. С. Мадди получил данные, что существует прямая корреляция уровня жизнестойкости с такими личностными образованиями, как сила эго, доминантность, социальная желательность и социальная ответственность [23; 48; 49].

В. Флориан, М. Микулинчер и О. Таубман исследовали сохранение здоровья при стрессах и выявили, что компоненты жизнестойкости являются предикторами показателей психического здоровья. Вовлеченность помогала не придавать угрозам решающее значение, контроль способствовал применению адаптивных копинг-стратегий [46].

Исследование Хиа-Джин Ли обнаружило положительную взаимосвязь жизнестойкости и личностного восприятия собственного психического и социального здоровья человеком [47]. Уточним, что в «психологии термин «психическое здоровье» толкуется как состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия и эффективного функционирования для человека и для сообщества», – пишет А.П. Кожевина [21].

Кристофер Ф. Шарли с соавторами выявил тесную связь низкой жизнестойкости с высоким влиянием стресса на работе и плохим состоянием здоровья. Показателями низкого уровня здоровья (психического и физического) являются сильная напряженность на работе, отсутствие поддержки, низкий уровень осознанности [50].

В исследовании Ирвы Солковой и Павла Томанека личность с низким показателем жизнестойкости использует неэффективные копинг-стратегии, игнорирует разнообразие стратегий. Низкий показатель жизнестойкости свидетельствует о низкой когнитивной оценке, неразвитых стратегиях совладания и высоком показателе уровня стресса. Личности, которые обладают противоположными показателями, пользуются жизнестойкостью как резервным запасом сил против стресса, постоянно улучшают свою эффективность [52].

С. Сиддика и К. Хасан, проводя исследование взаимосвязи личностных характеристик, относящихся к жизнестойкости, и воспоминаний прошлого, обнаружили, что у людей с высоким показателем жизнестойкости присутствует больше воспоминаний о ситуациях успешного выхода из сложной ситуации и принятия риска; при этом обладатели невысоких показателей жизнестойкости регулярно вспоминали ситуации в прошлом, над которыми они не могли взять контроль и принять их [51].

Работа Д. Дж. Вибе концентрируется на изучении копингов как медиаторов связи между жизнестойкостью и здоровьем. Так положительными медиаторами выступают проблемно-ориентированные копинг-стратегии, а также копинг-стратегии, направленные на поиск поддержки [53].

Не менее содержательна и разнообразна работа российских ученых. Выше уже были отчасти описаны результаты осмысления самого феномена жизнестойкости отечественными исследователями, однако, кроме упомянутых теоретических наработок, есть еще целый пласт экспериментальных и практико-ориентированных разработок по изучению взаимосвязей жизнестойкости с различными психологическими феноменами, прежде всего личностными особенностями.

Результаты этих исследований существенно продвинули теоретико-практическое изучение феномена жизнестойкости, например, стало очевидным, что есть положительная взаимосвязь жизнестойкости и удовлетворенности жизнью (Ю. Д. Черткова [42]), жизнестойкости и стилевой саморегуляции (Е. И. Титова [33]), жизнестойкости и развитого эмоционального интеллекта (М. А. Одинцова, О. В. Барина [30; 31]; Е. А. Фефелова [36]; А. А. Шаров [43]; Е.С. Набойченко [25]; Л. А. Забродина, А. А. Хасьянова [16]; Е. А. Клементинская, У.А. Назарова [19]), взаимосвязь высокой жизнестойкости и хорошо сформированных ценностных ори-

ентаций (О. И. Ефимова, С. В. Игдырова, А. А. Ощепков [15]), взаимосвязь высокой жизнестойкости и развитой креативности (Л. В. Дробинина [13]), взаимосвязь жизнестойкости и инновационного потенциала личности (С. А. Богомаз [7]). Жизнестойкость имеет прямую корреляцию с социально-психологической адаптацией, использованием наиболее выигрышных жизненных сценариев, так называемой положительной адаптацией (М. А. Иванова [17]; А. Яро, Г.Г. Горелова, Г. В. Мануйлов [45]). В развернутом диссертационном исследовании М. В. Логиновой исследуются значимые корреляции жизнестойкости и темперамента [24]. А. Н. Фоминова, анализируя вклад М. В. Логиновой, констатирует, что исследователем «отмечаются более выраженные отрицательные корреляции по показателям эмоциональной возбудимости и ригидности: чем выше жизнестойкость, тем ниже показатели эмоциональной возбудимости и ригидности; а также положительные корреляции с экстраверсией и общей активностью: чем выше жизнестойкость личности, тем более выражены показатели экстраверсии и активности» [37, с. 23]. Феномен самостоятельности имеет положительную связь с уровнем жизнестойкости человека и обратную с личностной беспомощности (Д. А. Циринг [41]). Имеются и другие исследования, где обнаружена обратная взаимосвязь, например, низкой жизнестойкости и высокого риск-суицида (С. В. Книжникова [20]; И. В. Борисов, А. Г. Гладышева [9]), низкой жизнестойкости и высокой виктимности (М. Г. Куляцкая [2222]).

А.Н. Фоминовой удалось собрать воедино противоположные жизнестойкости психологические феномены, характеризующие психику человека поуровнево. Личностно-смысловой уровень – это проблемы с мотивацией и волей к жизни. Социально-психологический уровень – сложности адаптации, зависимости, выученная беспомощность, пассивность. Психофизиологический уровень – суициды, неврозы, психосоматика, аддикции, дистрессы [37, с. 21].

Результаты анализа рассмотренных выше исследований, что важно, показывают вторичность биологического уровня в сравнении с уровнем более высокого порядка – социально обусловленным. Именно общественными отношениями создается и существует индивидуальность человека. Поэтому генетические предрасположенности, выражающиеся в особенностях темперамента, оказывают ослабляющее влияние на проявление жизнестойкости личности. Тем не менее, осознанная саморегуляция дает человеку возможность отчасти нивелировать значимость этих факторов и усилить собственную устойчивость в стрессовых ситуациях.

Социально-психологический уровень психики – это усвоение социальных навыков (коммуникативных и когнитивных). Чем эффективнее происходит их освоение, тем выше параметры жизнестойкости. Также велика значимость процесса сознательной саморегуляции: чем лучше человек планирует, моделирует, программирует свою активность, тем выше у него уровень жизнестойкости. Деятельностный компонент феномена жизнестойкости характеризуется доминирующими копинг-стратегиями. Так жизнестойкость положительно коррелирует с адаптивными копингами и отрицательно – с дезадаптивными копингами.

Личностно-смысловой уровень психики человека – это категории личностного смысла, самоотношения и отношения с окружающими, осознанного выбора, сознательной рефлексии. Жизнестойкость 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.

Заключение

Результативность проделанной в статье работы состоит в некотором прояснении дальнейших перспектив исследования феномена жизнестойкости, которые могут быть использованы исследователями. Например, нуждаются в продолжении изучения такие аспекты теории жизнестойкости, как:

1. Структурные особенности феномена жизнестойкости (развитие компонентно-иерархической модели).

2. Уточнение функционально-онтологических особенностей феномена жизнестойкости, а именно исследование ее синергетического характера – способности создавать многочисленные положительные корреляции с различными другими свойствами личности индивидов, с положительной направленностью и высокими продуктивными способностями, как, например, интегральный показатель инновационного потенциала личности, по мнению Т.А. Тереховой, сопутствует «непосредственности в выражении своих чувств и высокой степени понимания ценностей, присущих самоактуализирующейся личности» [33] или, например, предикторами успешности выступают «способность принимать решения в условиях неопределенности, когнитивную гибкость, склонность к риску, готовность к внедрению инноваций, переменам» [32]. Точно такую же синергетическую особенность имеет и феномен жизнестойкости и это качество данного конструкта нуждается в исследовании.

Библиография

1. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: сб. науч. трудов. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. – Вып. 2. – С. 82-90.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – Москва: Мысль, 1991. – 301 с.
3. Анцыферова Л. И. Личность в динамике: некоторые итоги исследования // Психологический журнал. – 1992. – Т. 13, № 5. – С. 12-25.
4. Анцыферова Л. И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психологический журнал. – 1993. – № 2. – С. 3-16.
5. Анцыферова Л. И. Условия деформаций развития личности и конструктивные силы человека // Психология личности: новые исследования / под ред. К.А. Абульхановой, А.В. Брушлинского, М. И. Воловиковой. – Москва: Издательство Института психологии РАН, 1998. – С. 38-66.
6. Березкина О. А. Актуализация и развитие жизнестойких качеств личности будущих специалистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Комсомольск-на-Амуре, 2006. – 23 с.
7. Богомаз С. А., Баланев Д. Ю. Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека // Сибирский психологический журнал. – Томск, № 32. – 2009. – С. 23-28.
8. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27, № 2. – С. 113-123.
9. Борисов И. В., Гладышева А. Г., Любов Е. Б. Онтологический взгляд: суицидальное поведение и феномен жизнестойкости // Суцидология. – 2013. – №2 (11). – С. 35–44.
10. Ванакова Г. В. Психологическая поддержка развития жизнестойкости студентов: автореф. дис. ... докт. психол. наук – Москва, 2015. – 40 с.
11. Василюк Ф. Е. Понимающая психотерапия как психотехническая система. Санкт-Петербург: Питер, 2023. – 448 с.
12. 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> (дата обращения: 24.12.2023).
13. Дробинина Л. В. Изучение взаимосвязи жизнестойкости и креативности как характеристик инновативной компоненты личности // Студенты в научном поиске: Тезисы докл. 4-й Всерос. Студенческой науч.-практ. Конф. /Под ред. Р.А. Ахмерова, Е.Д. Дорофеева, С.П. Дырина. – Набережные Челны: Изд-во Института управления. – 2007. Т.1: Психология. – С. 60-62.
14. Евтушенко Е. А. Жизнестойкость личности как психологический феномен // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – № 1 (58), 2016. – С. 72-78.
15. Ефимова О. И., Игдырова С. В., Ощепков А. А. Взаимосвязь ценностных ориентаций и жизнестойкости личности у нормативных и девиантных подростков // Вестник ЛГУ им.

А.С. Пушкина. – 2011. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-tsennostnyh-orientatsiy-i-zhiznestoykosti-lichnosti-u-normativnyh-i-deviantnyh-podrostkov> (дата обращения: 08.11.2023).

16. Забродина, Л. А., Хасьянова А. А. Взаимосвязь компонентов жизнестойкости подростков с их эмоциональным интеллектом // *Инновационные технологии в науке и образовании.* – 2015. – № 1. – С.215-217.

17. Иванова М. А. Жизненные сценарии и жизнестойкость подростков // *Фундаментальные исследования. Психологические науки.* – 2013, № 10. – С. 875-878.

18. Катков А. Л. Феномен психопластичности в психотерапии (по результаты системного исследования) // *Антология российской психотерапии и психологии. Материалы Всероссийского конгресса с международным участием «Отечественная психотерапия и психология: становление, опыт и перспективы развития (к 85-летию отделения неврозов и психотерапии Национального центра психиатрии и неврологии им. В. М. Бехтерева)».* – Выпуск 4. – 2018. – С. 29-46.

19. Клементинская Е. А., Назарова У. А. Влияние эмоционального интеллекта на уровень жизнестойкости // *Инновационная научная современная академическая исследовательская траектория (ИНСАЙТ).* – 2022. – № 1 (9). – С. 9-27.

20. Книжникова С. В. Структурно-функциональное описание жизнестойкости в аспекте суицидальной превенции // *Материалы IV Всероссийской НПК «Феноменология и профилактика девиантного поведения».* – Краснодар, 2010. – С. 67-70.

21. Кожевина А. П. Сформированность психического здоровья у студентов вуза // *Baikal Research Journal.* – 2018. – Т. 9, № 2.

22. Куляцкая М. Г. Особенности виктимного и жизнестойкого копинг-стилей преодоления личности в экстремальных ситуациях // *Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. научн. конф.* – Кострома, 2016. – С. 329–331.

23. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. – 63 с.

24. Логинова М. В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореф. дис. ... канд. психол. – Москва, 2010. – 24 с.

25. Набойченко Е. С. Связь эмоционального интеллекта и жизнестойкости у старшеклассников // *Вестник Уральского государственного медицинского университета.* – 2018. – № 4. – С. 44–46.

26. Наливайко Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: автореф. дис. ... канд. психол. – Ярославль, 2006. – 27 с.

27. Наливайко Т. В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди // *Academy.* – Ярославль, 2017. – № 4. – С. 211–216.

28. Ницше Ф. *Ессе homo.* – Москва: Фоліо. – 2013. – 224 с.

29. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости. М.: Флинта: Наука, 2015. – 296 с.

30. Одинцова М. А., Барина О. В., Гурова Е. В. Копинг-стратегии преодоления и жизнестойкость людей с разным уровнем эмоционального интеллекта // *Педагогические науки. Психология.* – 2017. – № 7. – С. 75-80.

31. Соболева Е.В., Шумакова О. А. Феномен жизнестойкости в зарубежных и отечественных исследованиях // *Современные научные исследования и инновации.* – 2014. – № 5. – Ч. 2. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2014/05/34519> (дата обращения: 21.11.2023).

32. Терехова Т. А. Готовность к риску и склонность к новизне предпринимателей в разных социально-экономических условиях // *Baikal Research Journal.* – 2021. – Т. 12, № 2.

33. Терехова Т. А. Феномен границы в детерминации инновационного потенциала личности // *Baikal Research Journal.* – 2017. – Т. 9, № 2.

34. Титова Е. И., Шумакова О. А., Наливайко Т. В., Шумаков В. А., Титова О. А. Особенности жизнестойкости и стилевой саморегуляции у студентов медицинского вуза // *Письма в*

Эмиссия. Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал. 2019. №8 (август). URL: <http://emissia.org/offline/2019/2753.htm> (дата обращения: 21.11.2023).

35. Тиллих П. Мужество быть / Избранное: Теология культуры. – М.: Юрист, 1995. – С. 27-63.
36. Фефелова Е. А. Эмоциональный интеллект как фактор жизнестойкости подростков // 30 лет Конвенции о правах ребенка: современные вызовы и пути решения проблем в сфере защиты прав детей: сборник материалов Международной научно-практической конференции, 17 ноября 2020 г., Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург: РГППУ, 2020. – С. 443-447.
37. Фоминова А. Н. Жизнестойкость личности. М.: Прометей, 2023. – 316 с.
38. Фонарев А. Р. Психологические особенности личностного становления профессионала. – Москва: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2005. – 560 с.
39. Франкл В. Сказать жизни «да»: психолог в концлагере. – Москва: Смысл, 2004. – 176 с.
40. Хайдеггер М. Бытие и время. – Харьков: «Фолио», 2003. – 503 с.
41. Циринг Д. А. Исследование жизнестойкости у беспомощных и самостоятельных подростков // Вестн. Том. гос. ун-та. – 2009. – №323. – С. 336-342.
42. Черткова Ю. Д., Алексеева О. С., Фоминых А. Я. Взаимосвязь жизнестойкости с удовлетворенностью жизнью // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры. – 2016. – Т. 22, № 3 (153). – С. 109-114.
43. Шаров А. А. Связь эмоционального интеллекта и жизнестойкости у старшеклассников // Вестник Уральского государственного медицинского университета. – 2018. – № 4. – С. 44-46.
44. Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности. – М.: Смысл. – 2004. – 416 с.
45. Яро А., Горелова Г. Г., Мануйлов Г. В. Жизнестойкость как один из ресурсов адаптации иностранных студентов // Психология. Психофизиология. – 2023. – Т. 16, № 1. – С. 18-28.
46. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Apr. 68 (4). – P. 687-695.
47. Lee H.J. Relationship of Hardiness and current life events to perceived health in rural adults // Research in Nursing and Health. – 1991. – Oct. – Vol.14. – n. 5. – P. 351-359.
48. Maddi S. R., Arnold W. J., Page M. H. The search for meaning // The Nebraska symposium on motivation 1970. Linkon: University of Nebraska press, 1971. – P. 137-186.
49. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment. – 1994. – Oct. – Vol. 63. – N. 2. – P. 265-274.
50. Sharley C. F., Dua J. K., Reynolds R., Acosta A. The direct and relative efficacy of cognitive hardiness, a behavior pattern, coping behavior and social support as predictors of stress and ill-health // Scandinavian Journal of Behavior Therapy. –1995. – Vol. 24. – P. 15-29.
51. Siddiq S. H., Hasan Q. Recall of past experiences and their self-evaluated impact on hardiness-related characteristics // Journal of Personality and Clinical Studies. – 1998. – Mar.-Sep. –Vol. 14. – N. 1-2. – P. 89-93.
52. Solcova I., Tomanek P. Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness // Studia Psychologica. – 1994. – Vol. 36. – N. 5. – P. 390-392.
53. Wiebe D. J. Hardiness and stress moderation: A test of proposed mechanisms // Journal of Personality and Social Psychology. – 1991. – Jan. – Vol. 60. – N. 1. – P. 89-99.

**ON THE ISSUE OF THE SYNERGETIC NATURE
OF THE PHENOMENON OF RESILIENCE**

Lugovskaya M.Yu.

Baikal State University

Abstract

The article attempts to comprehend the psychological phenomenon of resilience through a detailed analysis of research works in this field created over the past few decades. A review of theoretical and practical developments in the field of the study of resilience has revealed the synergistic nature of resilience – its ability to form numerous positive correlations with other psychological phenomena of human personality, creating a positively oriented personality. The article analyzes numerous works related to this property of resilience. This article is of bibliographic interest to scientists who will continue to develop the theory and practice of resilience research. At the end of the article, directions for further developments in the theory of resilience are proposed.

Keywords

Resilience, resilience structure, resilience connections, S. Muddy's resilience test, resilience development, personality resilience.