



## Теоретико–методологические и методические основы исследования саморазвития жизнестойкости личности в период юности

В. В. Белов, С. Ю. Дмитриева

*Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина,  
Санкт-Петербург, Российская Федерация*

**Введение.** В статье рассматривается новая исследовательская позиция к изучению саморазвития жизнестойкости личности в период юности. Комбинирование научных представлений в рамках системно-эволюционного и синергетического подходов в современный период развития психологической науки дает возможность прогнозирования вероятностных вариантов индивидуального различия переживания личностью в период юности, в зависимости от особенностей развития рефлексивных процессов в ее саморегуляции и уровней развития ценностной системы, экзистенциальной мотивации и самоактуализации.

**Материалы и методы.** Работы зарубежных и отечественных авторов, касающиеся методологии научного познания, особенностей возрастного периода юности, саморазвития, жизнестойкости, персонологии, жизнотворчества и др. Объектом исследования является саморазвитие жизнестойкости личности в период юности и др. В качестве методов были использованы анализ, синтез и моделирование.

**Результаты исследования.** Проведено обоснование применимости системно-эволюционного и синергетического научно-методологических подходов к изучению проблемы саморазвития жизнестойкости личности в период юности. Построена гипотетическая структурно-функциональная поливариативная модель прохождения системой личности периода юности, в зависимости от особенностей рефлексивных процессов в ее саморегуляции. Описан и обоснован методический аппарат исследования.

**Обсуждение и выводы.** Системно-эволюционный и синергетический научно-методологические подходы позволяют выстроить гипотетическую модель траекторий развития системы личности в период юности, в зависимости от особенностей рефлексивных процессов в ее саморегуляции в сторону конструктивного и деструктивного вариантов развития, уточнив уровневую структуру конструктивного варианта. Предложенный подход позволяет логично и системно подойти к изучению феномена «саморазвитие жизнестойкости личности в период юности».

**Ключевые слова:** системно-эволюционный подход, синергетический подход, саморазвитие, саморегуляция, рефлексия, системная рефлексия, квазирефлексия, интроспекция, мотивация, экзистенциальная мотивация, ценности, жизнестойкость, жизнотворчество, личность, юность.

**Для цитирования:** Белов В. В., Дмитриева С. Ю. Теоретико-методологические основы исследования саморазвития жизнестойкости личности в период юности // Вестник Ленинградского государственного университета имени А. С. Пушкина. – 2022. – № 4. – С. 401–428. DOI 10.35231/18186653\_2022\_4\_401

## Theoretical, methodic and methodological foundations of the study of self-development of the hardiness of the individual during adolescence

Vasily V. Belov, Svetlana Y. Dmitrieva

*Pushkin Leningrad State University,  
Saint Petersburg, Russian Federation*

**Introduction.** The article considers a new research position to study the self-development of the hardiness of the individual during adolescence. Combining scientific ideas within the framework of system-evolutionary and synergetic approaches in the modern period of development of psychological science makes it possible to predict probabilistic variants of individual differences in the experience a person during adolescence, depending on the peculiarities of the development of reflexive processes in her self-regulation and the levels of development of the value system, existential motivation and self-actualization and the levels of development of the value system, existential motivation and self-actualization.

**Materials and methods.** The works of foreign and domestic authors devoted to the methodology of scientific cognition, the peculiarities of the age period of youth, self-development, hardiness, personology, life creation. The object of the study is the self-development of the resilience of the individual during adolescence etc. Analysis, synthesis and modeling were used as methods.

**Results.** The substantiation of the applicability of system-evolutionary and synergetic scientific and methodological approaches to the study of the problem of self-development of the hardiness of the individual during adolescence. A hypothetical structural-functional multivariate model of the passage of the personality system of the period of youth, depending on the features of reflexive processes in its self-regulation, is constructed. The methodological apparatus of the study is described and justified.

**Discussion and conclusion.** System-evolutionary and synergetic scientific and methodological approaches allow us to build hypothetical model of the trajectories of the development of the personality system during adolescence, depending on the characteristics of reflexive processes in its self-regulation towards constructive and destructive development options, specifying the level structure of the constructive option. The proposed approach allows a logical and systematic approach to the study of the phenomenon of "self-development of the hardiness of the individual during adolescence".

**Key words:** system-evolutionary approach, synergetic approach, self-development, self-regulation, reflection, system reflection, quasi-reflection, introspection, motivation, existential motivation, values, hardiness, creativity, personality, youth.

**For citation:** Belov, V. V., Dmitrieva, S. Y. (2022) Teoretiko-metodologicheskiye i metodicheskiye osnovy issledovaniya samorazvitiya zhiznestoykosti lichnosti v period yunosti [Theoretical, methodic and methodological foundations of the study of self-development of the hardiness of the individual during adolescence]. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta imeni A. S. Pushkina – Pushkin Leningrad State University Journal*. No 4. Pp. 401–428. DOI 10.35231/18186653\_2022\_4\_401 (In Russian).

## Введение

Юность является одним из важнейших этапов в возрастном развитии и становлении человека, который способствует глобальному переходу от подросткового периода к взрослой жизни, является «отправной точкой» движения в сторону зрелых возрастов, на который сильное влияние оказывает социальная ситуация развития.

Современная ситуация социального развития юношей и девушек характеризуется столкновением с мировой пандемией COVID-19, воздействие которой привело к возникновению широкого спектра медико-психологических проблем, таких как возникновение дистрессов, делириев, расстройств депрессивного и тревожного спектра, «коронапсихозов», фобий, панических атак, приступов агрессии, высокой суицидальной активности, запуск «магического мышления», возникновение параноидальных настроений в отношении политики властей, вакцинации населения и др. [19], а также, проведением специальной военной операции российскими вооруженными силами с целью «демилитаризации и денацификации Украины» с 24 февраля 2022 г., приведшей к эскалации мировой политической напряженности и существованию военной угрозы, воздействие которой не могло не отразиться на нормативном протекании возрастных процессов психологического развития.

Все эти события и вызываемые ими эффекты подтолкнули нас к тому, чтобы рассматривать жизненную ситуацию личности в период юности, находящейся в подобных условиях, в качестве «внезапно возникшей ситуации, угрожающей или субъективно воспринимаемой человеком как угрожающей жизни, здоровью, личностной целостности и благополучию» [39, с. 8], [11].

Существование подобных негативных воздействий актуализирует перед учеными проблему поиска способов конструктивного возрастного периода юности. Под конструктивным переживанием понимается не просто прохождение человеком возрастных периодов без формирования существенных личностных деструкций, но и последующее максимальное развитие личности с переходом ее на новые уровни функционирования. Поиск подобного механизма побудил к обращению

404 | к концепции жизнестойкости С. Мадди, несколько расширив ее и доработав.

Цель исследования: уточнив содержание системно-эволюционного и синергетического подходов к саморазвитию жизнестойкости личности в период юности, на их основе разработать гипотетическую структурно-функциональную поливариативную модель особенностей саморазвития жизнестойкости личности в период юности, на базе которой конкретизировать методический аппарат исследования.

Практическая востребованность исследования заключается в возможности составления и реализации программы психологического сопровождения саморазвития жизнестойкости личности в период, разработанной на базе предложенной гипотетической поливариативной структурно-функциональной модели.

### **Материалы и методы**

Материалом статьи послужили исследования зарубежных и отечественных ученых, посвященные вопросам общей методологии научного познания и теоретико-методологическим проблемам психологии: Воскобойникова А. Э. (2013); Соловьянюк-Кротовой В. Г. (2013); Пономарева А. Б., Пикулевой Э. А. (2014); Белова В. В. (2018); Белова В. В., Рединой А. В. (2020), Боуш Г. Д. (2020); Белов В. В., Привалова Е. П. (2020).

Проблеме жизнестойкости личности: Maddi & Kobasa (1984); Maddy С. (2002; 2006); Александровой Л. А. (2004); Леонтьева Д. А. и Рассказовой Е. И. (2006); Циринг Д. А. (2009); Волобуевой Н. М. (2011); Юдиной Е. В. (2011); Богдановой М. В. (2012); Фоминовой А. Н. (2012); Рапохиной М. А. (2012); Фоминовой А. Н. (2012); Осина Е. Н. (2013); Никитиной Е. В. (2017); Боднар Э. Л. (2018); Кобзевой О. В., Шагалиной М. Н. (2018); Мелисбек К. М., Боднар Э. Л. (2018); Григорьевой Ю. Б. (2019); Ершовой И. А., Пермяковой М. Е., Садкиной Т. М. (2019), Дмитриевой М. А., Крищенко Е. П., Павловой Т. В. (2020); Yıldırım M., Arslan G., Özasan A (2020); Водяха С. А., Водяха Ю. С., (2020); Одинцовой М. А., Радчиковой Н. П., Степановой Л. В., (2020), Митрофановой Е. Н. (2021); Ермаковой Е. С. (2021), Зятьковой Е. О., Стояновой И. Я., Бохан Н. А. (2021); Пашкина С. Б., Кораблиной Е. П.,

Бражник Е. И., Иконниковой Г. Ю. (2021); и др.; Покальчук Е. В., Воробьевой К. И. (2022) и др.

Возрастным особенностям юности, проблемам жизнетворчества, самоактуализации, экзистенциальной исполненности и мотивации, рефлексивным процессам в саморегуляции: Абульхановой-Славской К. А. (1991); Леонтьева Д. А., Мазур Е. С., Сосланда А. И. (2001); Колесникова А. В. (2005); Сухорукова А. С. (2006); Шойгу Ю. С. (2007); Леонтьева Д. А. (2011); Сутормина О. Ю. (2011); Соловых О. В. (2011); Донцова Д. А., Донцовой М. В. (2013); Леонтьева Д. А., Осина Е. Н. (2014); Корякина Ю. М. (2015); Шумский В. Б., Уколова Е. М., Осин Е. Н., Лупандина Я. Д. (2016).

В качестве методов научного исследования были использованы анализ, синтез и моделирование. Под анализом понимается метод исследования, заключающийся в том, что «предмет изучения мысленно или практически разделен на составные элементы, при этом каждая из частей исследуется отдельно; синтез – это метод, предоставляющий возможность связать в единое целое фрагменты объекта, разделенного при помощи анализа, определив связи между фрагментами; моделирование трактуется, как "метод научного познания, заключающийся в замене изучаемого объекта его специально созданным аналогом или моделью"» [38, с. 24–26].

Объектом исследования является саморазвитие жизнестойкости личности в период юности.

### **Обзор литературы**

Категория «жизнестойкость» изначально являлась операционализацией понятия «экзистенциальное мужество», и в психологии не существует согласованной позиции в понимании данного термина по причине того, что близкие по смысловому значению слова в разный период времени интегрировались в категориально-понятийный аппарат философии и психологии [33, с. 100].

Термин «hardiness» был введен в оборот психологической науки в начале 80-х гг. XX в. американскими психологами Сьюзен Кобейса и Сальватором Мадди, им же принадлежат флагманские разработки базовых положений данной теории. [33, 100]. Калькирование понятия «hardiness» на русский язык

[406] было проведено Д. А. Леонтьевым, его результат отразился в термине «жизнестойкость» [26, с. 3].

С. Мадди и Д. Кошаба видят в «hardiness» (жизнестойкости) особую жизнеспособность и эффективность личности, которые являются критерием психологического здоровья [2], и, по мнению данных авторов, «Hardiness» (жизнестойкость) сочетает в себе три базовых элемента («3С»):

1) вовлеченность (commitment) – установка личности на вовлеченность в действительность, что позволяет найти в ней что-либо важное и ценное;

2) контроль (control) – убеждение личности в факте того, что на результат происходящего в реальности можно повлиять через борьбу, понимаемую как выбор личной стратегии деятельности;

3) принятие риска (challenge) – убежденность личности в необходимости получения как положительного, так и отрицательного опыта для ее развития и готовность действовать без надежных гарантий успеха социума [49].

С. Мадди пишет, что только сочетание всех трех составляющих обеспечивает личности определенную устойчивость в стрессогенной ситуации [51, с. 160] и подчеркивает, что данная модель служит базой для возникновения мотивации, обеспечивающей трансформацию стресса в возможность личностного роста [50].

В модель С. Мадди интегрированы пять базовых механизмов, помогающих «hardiness» влиять на возникновение и развитие заболеваний и эффективность деятельности:

1) жизнестойкие убеждения – восприятие изменений в жизни с более низким уровнем стресса на базе вовлеченности, контроля и принятия риска;

2) механизм мотивации к трансформационному совладанию, понимаемому как готовность к принятию новизны и активным действиям в ситуации стресса;

3) увеличение иммунного ответа, благодаря психической и физиологической мобилизации;

4) увеличение готовности заботиться о здоровье;

5) поиск эффективной поддержки со стороны социума [33, с. 100].

Исследования С. Мадди послужили толчком к научной активности в отношении изучения взаимосвязи «hardiness» (жизнестойкости) с различными личностными и поведенческими особенностями. Так, установлено, что более развитый уровень жизнестойкости положительно коррелирует с личностной самостоятельностью (Циринг Д. А., 2009) [46]; выявлена положительная взаимосвязь жизнестойкости с личностной зрелостью и уровнями жизнеобеспечения человека (Богданова М. В., 2012) [3]; выделена особая роль социально-психологического уровня в феномене жизнестойкости, который связывают с возникновением эффективных интеллектуальных и поведенческих стилей (Фоминова А. Н., 2012) [45]; жизнестойкость выделена в качестве одного из копинг-механизмов в процессе преодоления психологического переживания личностью внутреннего состояния одиночества (Рапохина М. А., 2012) [40]; установлена взаимосвязь «способность переживать свое бессилие» и присутствия на уровне эмпатии с личностями, переносящими состояние бытийного кризиса и утраты с более высокими показателями жизнестойкости (Юдина Е. В., 2011) [48]; изучена роль жизнестойкости в качестве фактора, смягчающего воздействие стресса, и положительная взаимосвязь ее с психологической культурой личности (Волобуева Н. М., 2011) [9]; проведено сравнительное исследование уровня жизнестойкости и социально-психологических особенностей подростков-мигрантов из Средней Азии и подростков-уроженцев России, в результате которого не обнаружены значимые различия в данных выборках по уровню жизнестойкости, но выявлено различия по другим показателям (Мелисбек К. М., Боднар Э. Л., 2018) [30]; установлена зависимость эмоционального благополучия от уровня жизнестойкости личности (Григорьева Ю. Б., 2019) [12]; изучена взаимосвязь жизнестойкости с копинг-стратегиями и у юношей и девушек подросткового возраста (Ершова И. А., Пермякова М. Е., Садкина Т. М., 2019) [18]; проанализировано понятие жизнестойкости как интегративной характеристики личности, ответственной за успех в преодолении жизненных трудностей, выявлены особенности жизнестойкости у студентов-психологов (Дмитриева М. А., Крищенко Е. П., Павлова Т. В., 2020) [13]; проведено исследование вза-

[408]

имосвязей субмодальностей «Я», параметров жизнестойкости и психологического благополучия, в качестве важного ресурса жизнестойкости выделены автономность и независимость личности («Я-авторское») (Митрофанова Е. Н., 2021) [31]; проведено исследование особенностей совладающего поведения, жизнестойкости и депрессии у студентов вуза (Ермакова Е. С., 2021) [17]; выявлены ресурсы стрессоустойчивости и жизнестойкости студентов в контексте психического здоровья (Зяtkова Е. О., Стоянова И. Я., Бохан Н. А., 2021) [15]; выделены особенности жизнестойкости у студентов педагогического вуза (Пашкин С. Б., Кораблина Е. П., Бражник Е. И., Иконникова Г. Ю., 2021) [36]; проведено исследование асертивности в качестве мотивационного компонента жизнестойкости субъекта (Покальчук Е. В., Воробьева К. И., 2022) [37] и др.

В контексте проблематики жизнестойкости в мировую пандемию стоит выделить зарубежное исследование Yildirim M., Arslan G., Özaslan A (2020), выявившее обратную связь между страхом заражения коронавирусом и уровнем жизнестойкости медиков, в котором выявлено, что страх заражения у врачей в процессе оказания медицинской помощи больным коронавирусом ниже при более высоком уровне их жизнестойкости [52]. Данная тема также вызвала интерес у отечественных исследователей. Так, в работе С. А. Водяха и Ю. С. Водяха (2020) исследована проблема креативности как значимая составляющая жизнестойкости человека, испытывающего психологические трудности, связанные с переживаниями чувства опасности в мировую пандемию [8]; в исследовании М. А. Одинцовой, Н. П. Радчинковой, Л. В. Степановой (2020) выделены особенности оценки пандемии COVID-19 россиянами с разным уровнем жизнестойкости [34] и др.

Таким образом, разработки С. Мадди дают толчок к дальнейшей связи понятия «hardiness» (жизнестойкость) с позитивным направлением в психологии через тематику трансформации стресса в возможности личностного роста и показывают, что жизнестойкость является своеобразным буфером, через который стресс может превратиться в стимулятор таких важных характеристик, как повышенные показатели производительности, креативность, мудрость, а также привести к поддер-



жанию или укреплению физического и психического здоровья в этом процессе [51, с. 160].

Эти идеи закладывают базу подхода к рассмотрению «hardiness» (жизнестойкости) в качестве важного компонента личности, позволяющего ей функционировать и развиваться при попадании в экстремальную ситуацию, так как теоретический конструкт жизнестойкости в психологической науке зарекомендовал себя как надежный прогностический фактор положительного преодоления стресса [35, с. 42].

Но самым важным, на наш взгляд, достижением С. Мадди является осмысление феномена «hardiness» (жизнестойкости) не просто в качестве предиктора успешного совладания со стрессом, а раскрытие его значения в виде когнитивной конструкции, на которую может быть направлено внешнее коррекционное воздействие или которую человек может изменить самостоятельно, а также тесная связь данного конструкта с ценностно-смысловой сферой личности, так как «hardiness» (жизнестойкость) - это то, что дает человеку смысл жить, несмотря на любые внешние обстоятельства.

Модель «hardiness» (жизнестойкости) С. Мадди, безусловно, является передовой для своего времени, но данный автор опирался на определенные парадигмально-методологические достижения психологической науки того периода, однако современный этап развития представлений о жизнестойкости как основе позитивного и продуктивного развития личности требует иного – более современного и рефлексивного методологического взгляда, в связи с чем возникает ситуация поиска нового научно-методологического подхода к исследованию данной научной проблемы.

Научно-методологический подход является важнейшей инструментально-гностической ориентацией ученого [4]. Важную роль играет выбор именно современного подхода к их изучению и формирование четкой исследовательской позиции. Одной и наиболее значимых особенностей современной науки является то, что она совершила переход к изучению самых сложноорганизованных объектов [10]. Методологи современной науки Г. Д. Боуш и В. И. Разумов в качестве наиболее продуктивных современных методологических подходов

[410] выделяют: системный, категориальный, информационно-динамический, подчеркивая, что на основе концептуальной платформы данных подходов конструируется большое количество современных научных методологий [4, с. 59]. Внутри каждого научного подхода существует огромное разнообразие методов, дополняющих и расширяющих друг друга [10].

Психология, как любая современная наука, прошла огромный путь развития и интегрировала в свою методологию огромное количество метанаучных исследовательских инструментов и обрела постнеклассическую форму, а постнеклассический этап развития науки связан с генезисом и эволюцией синергетики – «науки о сложных самоорганизующих системах, к которым, вне всякого сомнения, относятся такие системы, как психика человека и его личность» [6, с. 96].

В связи с этим при изучении проблемы саморазвития жизнестойкости личности в период юности в качестве базового нами был выбран синергетический научный подход, как наиболее отражающий и иллюстрирующий идею саморазвития личности в сложной социальной ситуации.

Один из основоположников синергетики Г. Хаген считал, что в природе существуют открытые системы, описываемые следующими критериями: ответом системы на воздействия средовых условий; поведением, зависящим от исходных условий, но не зависящим от истории развития до этого; существованием в развитии системы критических моментов – точек бифуркации; когерентностью, обеспечивающей новые системные качества; формированием прироста энергии в систему при беспорядке и снижением энтропии. Такие системы можно определить как самоорганизующиеся. Их самоорганизация отражается в конфигурации структуры в более сложную сторону, возникновении дополнительных элементов под принятием на себя новых функций [43, с. 303].

Крайне важно и принципиально, что в качестве важнейшего этапа самоорганизации открытых систем выступает состояние бифуркации – точки разветвления различных эволюционных траекторий, где развитие системы может пойти по совершенно новому варианту. Появление таких точек является специфическим процессом самоорганизующейся системы, при котором эволюционное развитие системы

по одной траектории прекращается и она становится неустойчивой. В подобной ситуации система уже не может вернуться к своему развитию в сторону старой траектории, в связи с чем система либо разрушается, либо происходит скачок – резкий переход на новый уровень ее развития и возникновение нового системного качества. При нахождении в точке бифуркации система является отзывчивой к экстермальным и интернальным воздействиям, в связи с чем для управления системой закономерно выбирать такие точки [43, с. 303].

Таким образом, личность в период юности можно рассматривать в качестве открытой самоорганизующейся системы, находящейся в точке бифуркации, отзывчивой к воздействиям внешних и внутренних флуктуаций, в связи с чем на процессы развития и саморазвития можно оказывать управляемое влияние.

Синергетический подход хорошо иллюстрирует идею траекторий развития личности в период юности, но не дает представления об этапах эволюционного развития системы. Для разработки представления об этапах развития, мы обратились к системно-эволюционному подходу развития личности В. В. Белова, которым была предложена идея этапов развития систем, низшим уровнем развития которой будет являться «рождение» системы из хаоса», а высшим – «саморазвивающаяся система» (рис. 1) [5, с.18].



Рис. 1. Схематическое изображение структуры системно-эволюционной концепции развития личности (самоорганизации системы), по В. В. Белову

[412]

Данный подход показательно иллюстрирует идею этапов развития системы личности от истоков ее возникновения до саморазвития, в связи с чем при разработке идеи нашего исследования на него можно опираться. Для возможности дальнейшего перехода к периоду взрослости, личность в юности должна выйти на уровень саморазвивающейся системы, на процесс чего могут повлиять возрастные психологические новообразования данного периода. О. В. Кобзева и М. Н. Шагалина (2018) отмечают, что, чем старше становится юный человек, тем сильнее его воспитание трансформируется в самовоспитание [20, с. 49].

С. Л. Рубинштейн указывал, что юность является основным возрастом для появления рефлексии в качестве «ценностно-смыслового самоопределения», нахождения собственного способа бытия [29, с. 130]. В нашем исследовании мы опираемся на дифференциальную модель рефлексии, разработанную Д. А. Леонтьевым и Е. Н. Осиним, внутри которой дифференцируются позитивные (системная рефлексия) и негативные (квазирефлексия, инроспекция) разновидности рефлексивных процессов [28, с. 110]. Без формирования «позитивной» рефлексии, переход системы личности в период юности в сторону конструктивной траектории не представляется возможным.

Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин указывают на то, что термин «рефлексия» был введен Дж. Локком и понимается как «способность человека произвольно обращать сознание на самого себя» [28, с. 111] (рис. 2).

Таблица 1

Структура рефлексивного отношения по Д. А. Леонтьеву и Е. Н. Осину

Механизм сознания	Направленность сознания	
	На себя	Вовне
Дистанция между Я и объектом	Рефлексия	Познавательное отношение
Недифференция Я и мира	Самоощущение	Нерефлексивное отражение

Термин «рефлексия» включает в себя несколько важных составных частей – «механизм произвольного манипулирования идеальным содержанием в умственном плане, основанный на переживании дистанции между своим сознанием и интенциональным объектом» и «направленность этого процесса

на себя как на объект рефлексии», которые обеспечивает переход личности на уровень самодетерминации [28, с. 114].

Именно через формирование у личности позитивной рефлексии осуществляется саморазвитие с выходом на уровень функционирования саморазвивающейся системы, поскольку, как подчеркнули авторы «рефлексивное сознание позволяет "писать" собственные программы в дополнение к генетическим и социальным программам, закладываемым в нас биологией и культурой. Это дает человеку дополнительную степень свободы» [28, с. 114].

Позитивная рефлексия представлена процессом системной рефлексии, базисом которого является способность к самодистанцированию, позволяющему видеть одновременно положительные стороны субъекта и объекта, противоположностью которой является отрицательная рефлексия, реализуемая процессами интроспекции (самокопания), при котором фокус внимания сосредоточен исключительно на внутренних переживаниях субъекта, и квазирефлексия, направленная на объект, который не соотносится с настоящим моментом времени и текущей жизненной ситуацией (см. табл. 2).

Таблица 2

Типы рефлексивного отношения, по Д. А. Леонтьеву и Е. Н. Осину

Направленность сознания на себя	Направленность сознания на внешнюю ситуацию	
	Да	Нет
Да	Системная рефлексия	Интроспекция
Нет	Арефлексия	Квазирефлексия

Без возникновения положительной рефлексии невозможен переход к расширению ценностей.

Таким образом, возникновение рефлексии как «ценностно-смыслового самоопределения» можно рассматривать в качестве значимого новообразования данного периода, в связи с чем процесс саморазвития в юности будет идти через развитие рефлексии к расширению ценностной системы, где на первый план должны выйти ценности более духовного и преобразующе-креативного порядка.

Важное условие перехода на уровень саморазвивающейся системы – возникновение экзистенциальной мотивации, ко-

[414] торая отражает переживание субъектом «процессуальности бытия», процесса «обмена с миром», а также и идею свободы и ответственности в выборе, что является необходимым условием реализации саморазвития.

Тема экзистенциальных мотиваций тесно связана с темой экзистенциальной исполненности, под которой в экзистенциальной традиции понимается чувство согласия с важнейшими аспектами бытия [22]. Под экзистенциальной мотивацией понимаются «особые содержания в мире, которые "затрагивают", вызывая интерес, потому что имеют отношения к самим этим условиям», – отмечает Ю. М. Корякина [22, с. 49]. Чтобы не пойти в сторону деструктивного развития, личность в период юности обязательно должна интересоваться и быть эмоционально и ценностно вовлеченной в базовые экзистенциальные принципы мироустройства.

С темой саморазвития личности напрямую связана тема самоактуализации, которая является творческой тенденцией человеческой природы, основой развития и совершенствования организма, при помощи которой происходит регулярная включенность в развитие высшего уровня [42, с. 25].

Юность является временем количественного и качественного преобразования личности, которое составляет начало самостоятельной и взрослой жизни и успешность процесса развития детерминирована развитием различных новообразований данного периода (возрастных новообразований) [14].

Таким образом, важными возрастными новообразованиями личности в юности являются расширение системы ценностей, экзистенциальная мотивация и переход на более высокий уровень самоактуализационного процесса.

Жизнестойкость же выступает в качестве неотъемлемого условия развития личности, ее можно рассматривать в качестве системообразующего фактора личности как саморазвивающейся системы, по сути, координируя работу всех процессов развития. Можно провести аналогию между функциональным значением нервной системы и жизнестойкостью человека – как первая регулирует работу всех внутренних систем и ответ на трансформацию средовых воздействий, являясь интегративной, так и жизнестойкость обладает интегративной и ре-

гулятивной функциями, связывающими в единое целое все процессы психологического развития человека, выступая в качестве интегральной личностной характеристики.

Для более глубокой разработки проблемы саморазвития жизнестойкости личности в период юности можно обратиться к описательной модели аутопсихологической компетентности топ-менеджеров коммерческих организаций, разработанной Е. П. Приваловой, включающей в себя два основных блока «Самопознание» и «Самосозидание», состоящих из структурных элементов развития личности топ-менеджера в его профессиональной деятельности [7, с. 13]. Хотя данная модель в рамках акмеологического подхода и затрагивает идею профессионального самосознания, мы не будем опираться на данный подход, в качестве одного из базовых, интегрируя из него лишь идею данной двухуровневой стадиальности.

«Самопознание» и «самосозидание» в равной степени отражают идею конструктивного развития личности в период юности, различия обусловлены лишь уровнями развития экзистенциальной мотивации, ценностной системы и самоактуализации.

Переход личности на уровень самосозидающей системы приводит к реализации жизнетворчества как способа развития личности, поскольку, как справедливо заметил А. С. Сухоруков, способность личности к жизнетворчеству является ее «максимумом развития» [44]. Д. А. Леонтьев дефинировал жизнетворчество как «лично ориентированную практику развития и коррекции отношений с миром» [25, с. 100–109]. А. В. Колесникова понимает под жизнетворчеством «творение нового бытия, новой онтологической реальности, и в ней – нового человека» [21]. Л. В. Сохань видел в жизнетворчестве «духовно-практическую деятельность личности, направленную на творческое проектирование и осуществление ее жизненного проекта» [41]. К. А. Абульханова-Славская выделяет в качестве важной характеристики жизнетворчества смыслонаполнение жизни на будущее, прочно стоящей на опыте прошлого [1]. О. Ю. Сутормин видит в жизнетворчестве «акмеологический процесс, направленный на расширение восприятия личностью окружающего мира» [41].

## Результаты и их обсуждение

При построении гипотетической структурно-функциональной поливариантивной модели развития жизнестойкости личности в период юности были использованы системно-эволюционный и синергетический подходы и элементы описательной модели аутопсихологической компетентности топ-менеджеров коммерческих организаций, разработанной Е. П. Приваловой.

В соответствии с установленным видением гипотетической поливариантивной структурно-функциональной модели, она должна включать в себя: открытую самоорганизующуюся систему личности в период юности, флуктуации; точку бифуркации; аттракторы – поливариантивные варианты развития по функциональной (личность как самопознающая система, как самосозидающая система) и дисфункциональной траекториям; системные элементы: жизнестойкость, жизнестворчество, экзистенциальная мотивация, расширение ценностей, самоактуализация, рефлексия (позитивная рефлексия, выраженная в виде системной рефлексии, и негативная рефлексия, представленная арифлексией, квазирефлексией и интроспекцией (рис. 1).

Проходя эволюцию своего развития, открытая самоорганизующаяся система личности вступает в возрастной период юности, в котором созревает рефлексивные процессы в саморегуляции, где рефлексия становится точкой бифуркации, дающей разветвление на несколько альтернативных путей развития, в которых может произойти развитие личности по функциональной (конструктивное развитие) и дисфункциональной (деструктивное развитие) траекториям. На направления развития личности как самоорганизующейся системы в экстремальной ситуации, выбор той или иной трансформации, влияют особенности ее рефлексивных процессов в саморегуляции.

Конструктивный вариант развития представляет собой существование нескольких стадий развития, представленных в виде самопознающей и самосозидающей системы. Самопознающую систему можно рассматривать в качестве системы более низшего порядка, для перехода на стадию самосозидающей системы, необходимо, чтобы произошло расширение



своей ценностной системы, повышение уровней развития экзистенциальной мотивации и самоактуализации, в связи с чем ее основной как личностно-ориентированной практикой развития и коррекции отношений с миром становится жизнестойкость. Жизнестойкость в данной модели представлена в качестве интегративного системного качества, обеспечивающего возможность развития по конструктивной траектории.

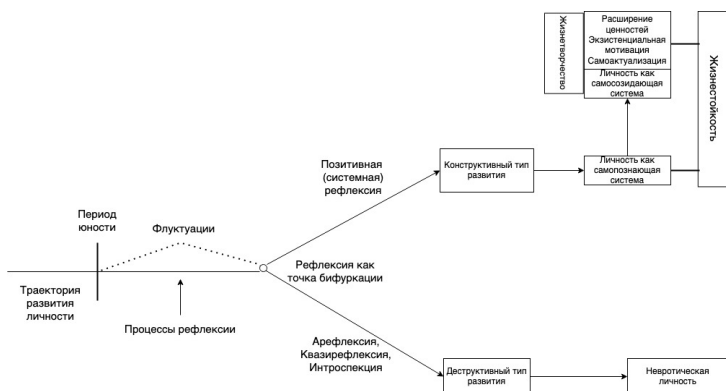


Рис. 2. Гипотетическая поливариативная модель траекторий развития системы личности в период юности

Опираясь на гипотетическую поливариативную модель траекторий развития системы личности в период юности (рис. 2), определим методический аппарат исследования, включающий в себя методики, направленные на изучение конструктивного и неконструктивного вариантов развития личности.

Вначале определим методики, направленные на дифференциацию положительного и отрицательного типов рефлексии и определения уровня жизнестойкости личности.

Для определения и дифференциации типа рефлексии используется дифференциальный тест рефлексивности Д. А. Леонтьева, Е. М. Лаптевой, Е. Н. Осина и А. Ж. Салиховой.

Для определения уровня жизнестойкости личности в качестве базовой был взята классическая модель «ЗС» (вовлеченность, контроль, принятие риска), разработанная С. Мадди [Maddi & Kobasa, 1984]. В связи с этим, диагностики

[418] уровня жизнестойкости личности предлагается использовать тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д. А. Ленотьева и Е. И. Рассказовой), измеряющий все три компонента модели «ЗС» и общий уровень жизнестойкости личности. Также для дополнительного уточнения структуры и уровня вовлеченности и контроля был выбран тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. А. Леонтьева. Для уточнения принятия риска предлагается использовать Шкалу толерантности к неопределенности Д. МакЛейн (в адаптации Е. Н. Осина). Оксфордский опросник счастья, разработанный Майклом Аргайлем (в адаптации Е. Г. Луковицкой) применяется для диагностики уровня удовлетворенности жизнью, что связано с вовлеченностью личности в процесс жизни.

Таблица 3  
Методический аппарат для оценки типа рефлексивности в саморегуляции жизнестойкости личности в период юности

Методика	Автор(ы)	Показатели
Дифференциальный тест рефлексивности (ДТР)	Д. А. Леонтьев, Е. М. Лаптева, Е. Н. Осин и А. Ж. Салихова	1. Арефлексия 2. Интроспекция (самокопание) 3. Квазирефлексия 4. Системная рефлексия
Тест жизнестойкости	С. Мадди (адаптация Д. А. Ленотьева и Е. И. Рассказовой)	1. Вовлеченность 2. Контроль 3. Принятие риска
Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)	Д. А. Леонтьев	1. Цели 2. Процесс 3. Результат 4. Локус-контроля-Я (ЛК-Я) 5. Локус-контроля-Жизнь (ЛК-Ж) 6. Общий показатель (ОЖ)
Шкала толерантности к неопределенности	Д. МакЛейн (адаптация Е. Н. Осина)	Толерантность к неопределенности
Оксфордский опросник счастья	Майкл Аргайл (адаптация Е. Г. Луковицкой)	Уровень счастья

Вторым этапом является определение методик, направленных на конструктивный вариант развития системы личности после прохождения точки бифуркации.

Для диагностики ценностной системы личности выбран морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ) В. Ф. Сопова, Л. В. Карпушина.

Развитие личности может включать и деструктивный вариант траектории ее развития, под которым в рамках приведенной гипотетической модели понимается возникновение и усиление неврозов и неврозоподобных состояний, психопати-

зация личности. Данный взгляд обусловлен проблематикой влияния негативных вариантов рефлексии.

Таблица 4  
Методический аппарат для оценки конструктивной траектории развития личности в период юности

Методика	Авторы	Показатели
Самоактуализационный тест (САТ)	Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, М. В. Загика, М. В. Кроз	1. Компетентность во времени 2. Самоподдержка 3. Ценность самоактуализации 4. Гибкость поведения 5. Реактивная чувствительность 6. Спонтанность 7. Самоуважение 8. Самопринятие 9. Принятие природы человека 10. Синергия 11. Принятие собственной агрессии 12. Контактность 13. Познавательные способности 14. Креативность
Тест экзистенциальных мотиваций (ТЭМ)	В. Б. Шумский, Е. М. Уколова, Е. Н. Осин, Я. Д. Лупандина	1. Экзистенциальная исполненность. 2. Фундаментальное доверие 3. Самоценность 4. Смысл жизни
Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)	В. Ф. Сопов, Л. В. Карпушина	1. Развитие себя 2. Духовное удовлетворение 3. Креативность 4. Активные социальные контакты 5. Собственный престиж 6. Высокое материальное положение 7. Достижение 8. Сохранение собственной индивидуальности

Для диагностики деструктивного варианта развития предлагается использовать Опросник невротических расстройств (ОНР), представляющий собой отечественную модификацию опросника BVNK-300, разработанного в Германии Н. D. Hansgen, который адаптирован, рестандартизирован и апробирован Г. X. Бакировой, и Опросник определения уровня невротизации и психопатизации (УНП) И. Б. Ласко и Б. И. Тонконогева (табл. 5).

Таблица 5  
Методический аппарат для оценки деструктивной траектории развития личности в период юности

Методика	Авторы	Показатели
Опросник невротических расстройств (ОНР)	Н. D. Hansen, адаптация и рестандартизация Г. X. Бакировой	Клинические шкалы: 1. Степень ухудшения общего самочувствия 2. Колебания интенсивности жалоб 3. Расстройства в сфере пищеварения 4. Расстройства сердечно-сосудистой деятельности 5. Нарушения общей чувствительности

[420]

		6. Нарушения моторики 7. Психическая истощаемость 8. Нарушения сна 9. Повышенная возбудимость 10. Переживание своей малоценности 11. Пониженная работоспособность 12. Навязчивые мысли и действия 13. Немотивированный страх 14. Фобические расстройства 15. Нарушения социальных контактов Личностные шкалы: 1. Неуверенность в себе 2. Познавательная и социальная пассивность 3. Невротический сверхконтроль поведения 4. Аффективная неустойчивость 5. Интровертированная направленность личности 6. Ипохондричность 7. Социальная неадаптивность Специальные шкалы: 1. Злоупотребление курением 2. Злоупотребление лекарственными средствами 3. Злоупотребление алкоголем 4. Гипоманиакальные проявления 5. Паранойяльная настроенность 6. Галлюциаторно-бредовые нарушения Контрольные шкалы: 1. Симуляция 2. Диссимуляция
--	--	---

## Выводы

Проведенный анализ позволил обосновать применимость синергетического и системно-эволюционного подходов к исследованию научной проблемы развития саморазвития жизнестойкости личности в период юности. Проведенное теоретическое исследование позволило разработать гипотетическую структурно-функциональную поливариативную модель траекторий развития системы личности в период юности, на базе которой был определен методический аппарат исследования.

Анализируя и обобщая результаты теоретического исследования, были сформулированы следующие выводы:

1. Синтез системно-эволюционного и синергетического подходов позволяет сформировать наиболее целостную картину научных представлений о процессе развития саморазвития жизнестойкости личности в период юности. Личность человека является не статическим образованием, а представляет собой динамическую, открытую и сложную систему, имеющую способность саморазвиваться. Системно-эволюционный подход к изучению развития саморазвития жизнестойкости личности в период юности позволяет по-новому взглянуть на данный феномен: личность в период юности рассматрива-

ется как целостная многоуровневая и самоорганизующаяся система, способная находить собственные тенденции саморазвития и самосозидания. Синергетический подход добавляет в данную описательную модель такие компоненты, как точка бифуркации и аттракторы.

2. На основе системно-эволюционного и синергетического подходов разработана гипотетическая структурно-функциональная поливариативная модель траекторий развития системы личности в период юности.

3. Личность в период юности представляет собой открытую систему, находящуюся на пути своего развития, где рефлексия является точкой бифуркации, задающей две возможных траектории развития – конструктивную и деструктивную. На направления развития личности как самоорганизующейся системы в период юности, выбор той или иной трансформации, могут повлиять особенности ее рефлексивных процессов в саморегуляции. Под конструктивным вариантом развития понимается личность, находящаяся в процессе самопознания и саморазвития.

4. Конструктивный вариант развития представляет собой существование нескольких стадий развития, представленных в виде самопознающей и самосозидающей системы. Самопознающая система рассмотрена в качестве системы более низшего порядка, для перехода на стадию самосозидающей системы, необходимо, чтобы произошло расширение ценностной системы, повышение уровней развития экзистенциальной мотивации и самоактуализации, в связи с чем ее основной как личностно-ориентированной практикой развития и коррекции отношений с миром становится жизнетворчество.

5. Жизнестойкость понимается в качестве важнейшего интегративного свойства открытой саморазвивающейся системы личности, выступающего в качестве условия ее конструктивного развития.

6. Приведенная в работе гипотетическая структурно-функциональная модель дает возможность обосновать выбор методического аппарата для исследования процесса саморазвития жизнестойкости личности в период юности.

### Список литературы

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: сб. науч. трудов. Вып. 2 / под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Яницкого. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. – 354 с.
3. Богданова М. В. Взаимосвязь жизнестойкости с личностной зрелостью и уровнями жизнеобеспечения личности // Вестник Тюменского государственного университета. – 2012. – №9. – С. 149–156.
4. Боуш Г. Д., Разумов В. И. Методология научного исследования. – М.: ИНФРА-М, 2020. – 227 с.
5. Белов В. В. Системно-эволюционный и культурно-исторический подходы к исследованию развития личности // Актуальные вопросы психологии развития и формирования личности: методология, теория и практика: сб. материалов всерос.науч.-практ. конф., Санкт-Петербург, 25–26 сентября 2018 года. – СПб.: Ленинградский государственный университет им. А. С. Пушкина, 2018. – С. 16–20.
6. Белов В. В., Редина А. В. Интегративный подход к изучению особенностей субъективного переживания одиночества у обучающихся общеобразовательных учреждений с различными типами саморегуляции в подростково-юношеском возрасте // Вестник Ленинградского государственного университета имени А. С. Пушкина. – 2020. – № 4. – С. 235–258.
7. Белов В. В., Привалова Е. П. Акмеологический подход к разработке описательной модели аутопсихологической компетентности топ-менеджеров коммерческих организаций // Вестник Ленинградского государственного университета имени А. С. Пушкина. – 2020. – № 4. – С. 216–234.
8. Водяха С.В., Водяха Ю.С. Жизнестойкость креативных студентов // Педагогическое образование в России. – 2020. – №4. [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-kreativnyh-studentov> (дата обращения: 25.10.2022).
9. Волобуева Н. М. Психологическая культура как условие жизнестойкости человека, попавшего в сложную жизненную ситуацию // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия гуманитарные науки. – 2011. – №12 (107). Вып. 10. – С. 279–286.
10. Воскобойников А. Э. Системные исследования: базовые понятия, принципы и методология [Электронный ресурс]. – URL: [http://www.zpu-journal.ru/e-zpu/2013/6/Voskoboynikov\\_Systems-Research/](http://www.zpu-journal.ru/e-zpu/2013/6/Voskoboynikov_Systems-Research/) (дата обращения: 15.10.2022).
11. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. – М.: АСТ, Харвест, 1998. – С. 165.
12. Григорьева Ю. Б. Зависимость эмоционального благополучия от жизнестойкости личности [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zavisimost-emotsionalnogo-blagopoluchiya-ot-zhiznestoykosti-lichnosti> (дата обращения: 15.10.2022).
13. Дмитриева М. А., Крищенко Е. П., Павлова Т. В. Особенности жизнестойкости и самоотношения у студентов-психологов [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-zhiznestoykosti-i-samoотношения-u-studentov-psihologov> (дата обращения: 25.10.2022).
14. Донцов Д. А., Донцова М. В. Психологические особенности юношеского (студенческого) возраста // Образовательные технологии. – №2. – 2013. – С. 34–42.
15. 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. – 2021. – №5 (195). – С. 483–486.
16. Евсеенкова Е. В. Жизнестойкость в условиях пандемии // Вестник Омского государственного университета. Серия «Психология». – 2021. – №4. – С. 20–26.
17. Ермакова Е. С. Сопладающее поведение, жизнестойкость, стрессоустойчивость и депрессия студентов ВУЗА [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovladayuschee-povedenie-zhiznestoykost-stressoustoychivost-i-depressiya-studentov-vuza> (дата обращения: 26.10.2022).
18. Ершова И. А., Пермякова М. Е. Связь жизнестойкости с самооценкой и копинг-стратегиями у юношей и девушек подросткового возраста [Электронный ресурс].

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-zhiznestoykosti-s-samootsenkoy-i-koping-strategiyami-u-yunoshey-i-devoshek-podrostkovogo-vozrasta> (дата обращения: 25.10.2022).

19. Иванова Е. В. Пандемия и жизнестойкость личности: обзор психологических исследований [Электронный ресурс]. URL: <https://psy.su/feed/8681/> (дата обращения: 24.03.2022).

20. Кобзева О. В., Шагалина М. Н. Жизнестойкость как индикатор адаптации в юношеском возрасте // Психология XXI века: психология как наука, искусство и призвание: сб. науч. тр. участников междунар. науч. конф. молодых ученых: в 2 т.; под науч. ред. А. В. Шаболтас, С. Д. Гуриевой. – 2018. – С. 48–53.

21. Колесникова А. В. Жизнетворчество как способ бытия русской интеллигенции. – Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2005. – 147 с.

22. Корякина Ю. М. Условия исполненной жизни: описание и измерений экзистенциальных мотиваций // Национальный психологический журнал. – 2015. – №4 (20). – С. 49–65.

23. Никитина Е. В. Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования // ACADEMY. – 2017. – № 9 (19). – С. 100–103.

24. Леонтьев Д. А. Шанс для творчества (конфликты и стратегии их разрешения) // Конфликт в конструктивной психологии: тезисы докладов и сообщений на II научно-практической конференции по конструктивной психологии. Красноярск, 7–10 июня 1990 г. Красноярск. – 1990. – С. 17–20.

25. Леонтьев Д. А., Мазур Е. С., Сосланда А. И. Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира // 1-я Всерос. науч.-практ. конф. по экзистенциальной психологии. – М.: Смисл, 2001. – С. 100–109.

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

27. Леонтьев Д. А. Введение: личностный потенциал как объект изучения // Личностный потенциал: структура и диагностика. – М.: Смисл. – 2011. – 675 с.

28. Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал высшей школы экономики. – 2014. – Т.11. – №4. – С. 110–135.

29. Малютина Т. В. Психологические и психофизиологические особенности развития в юношеском (студенческом) возрасте // Омский научный вестник. – 2014. – №2 (126). – С. 129–133.

30. Милисбек Кызы Мээрим, Боднар И.Л. Исследование жизнестойкости подростков-мигрантов [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-zhiznestoykosti-podrostkov-migrantov> (дата обращения: 25.10.2022).

31. Митрофанова Е. Н. Я-авторское как ресурс жизнестойкости [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ya-avtorskoe-kak-resurs-zhiznestoykosti> (дата обращения: 25.10.2022).

32. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / сост. О. В. Барканова [серия: Библиотека актуальной психологии]. – Вып.2. – Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с.

33. Никитина Е. В. Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования // ACADEMY. – 2017. – № 9 (19). – С. 100–103.

34. Одицова М. А., Радчикова Н. П., Степанова Л. В. Оценка пандемии COVID-19 россиянами с разным уровнем жизнестойкости [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-pandemii-covid-19-rossiyanami-s-saznym-urovнем-zhiznestoykosti> (дата обращения: 26.10.2022)

35. Осин Е. Н. Факторная структура краткой версии Теста жизнестойкости // Организационная психология. – 2013. – Т.3. – № 3. – С. 42–60.

36. Пашкин С. Б., Кораблина Е. П., Лисовская Н. Б., Бражник Е. И., Иконникова Г. Ю. Взаимосвязь личностных особенностей и жизнестойкости у студентов педагогического ВУЗА [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-lichnostnyh-osobennostey-i-zhiznestoykosti-u-studentov-pedagogicheskogo-vuza> (дата обращения: 26.10.2022).

37. Покальчук Е. В., Воробьева К. И. Ассертивность как мотивационный компонент жизнестойкости субъекта [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/asserktivnost-kak-motivatsionnyy-komponent-zhiznestoykosti-subekta> (дата обращения: 26.10.2022).

38. Пономарев А. Б., Пикулева Э. А. Методология научных исследований: учеб. пособие. – Пермь: Изд-во Перм. нац. иссл. политехн. ун-та. – 2014. – 186 с.
39. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под общ. ред. Ю.С. Шойгу. – М.: Смысл, 2007. – 319 с.
40. Рапохина М. А. Анализ проблемы одиночества и жизнестойкости в современной психологии // Наука и современность. – 2012. – № 17. – С. 159–162.
41. Сутормин О. Ю. Феномен акмеологической составляющей жизнетворческой личности // Сибирский психологический журнал. – 2011. – №42. – С. 44–51.
42. Соловых О. В. О теоретических аспектах самоактуализации личности // ВЕСТНИК ОГУ. – 2011. – №6 (125). – С. 25–30.
43. Соловьянюк-Кротова В. Г. Синергетический подход к вопросам развития личности // Научный потенциал: работы молодых ученых. – 2013. – №4. – С. 303–307.
44. Сухоруков А. С. Жизнетворчество и формы движения смысловой системы личности. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psychology.ru> (дата обращения: 10.05.2022).
45. Фоминова А. Н. Роль когнитивных и поведенческих навыков в проявлении жизнестойкости [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.covenok.ru/koncept/2012/12106.htm>.
46. Цириг Д. А. Исследование жизнестойкости у беспомощных и самостоятельных подростков // Вестник Томского государственного университета. – 2009. – № 323. – С. 336–342.
47. Шумский В. Б., Уколова Е. М., Осин Е. Н., Лупандина Я. Д. Диагностика экзистенциальной исполненности: оригинальная русскоязычная версия теста экзистенциальных мотиваций // Психология. Журнал высшей школы экономики. – 2016. – Т. 13. – №4. – С. 763–788.
48. Юдина Е. В. Исследование жизнестойкости у студентов-психологов // Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М. А. Шолохова. Педагогика и психология. – 2011. – С. 105–109.
49. Maddi, S. R., & Kobasa, S. C. (1984). The hardy executive: Health under stress. Homewood, IL: Dow Jones-Irwin.
50. Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal*. – No 54. – Pp. 173–185.
51. Maddi, S. R. (2006) Hardiness: The courage to grow from stresses, *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*. – No 1:3, – Pp. 160–168.
52. Yıldırım M., Arslan G., Özasan A. Perceived Risk and Mental Health Problems Among Healthcare Professionals During COVID-19 Pandemic: Exploring the Mediating Effects of Resilience and Coronavirus Fear [Электронный ресурс] // *PsyArXiv*. 2020. June 10. URL: <https://doi.org/10.31234/osf.io/84xju> (дата обращения: 10.10.2022).

## References

1. Abul Khanova-Slavskaya, K. A. (1991) *Strategiya zhizni* [Strategy of life]. Moskva: Mysl. (In Russian).
2. Alexandrova, L. A. (2004) On the concept of hardiness in psychology // *Siberian psychology today: Collection of scientific works. Issue 2 / Edited by M. M. Gorbatova, A. V. Serogo, M. S. Yanitsky*. Kemerovo: Kuzbassvuzizdat. (In Russian).
3. Bogdanova, M. V. (2012) The relationship of hardiness with personal maturity and levels of life support of the individual. *Vestnik Tyumenskogo gosudarstvennogo universiteta – Bulletin of the Tyumen State University, Tyumen*. No. 9. Pp. 149–156. (In Russian).
4. Boush, G. D., Razumov, V. I. (2020) *Metodologiya nauchnogo issledovaniya* [Methodology of scientific research]. Moscow: INFRA-M. (In Russian).
5. Belov, V. V. (2018) *Sistemno-evolyutsionnyy i kul'turno-istoricheskiy podkhody k issledovaniyu razvitiya lichnosti* [System-evolutionary and cultural-historical approaches to the study of personality development] // *Actual issues of psychology of development and formation of personality: methodology, theory and practice: collection of materials of the All-Russian Scientific Conference* St. Petersburg: Pushkin Leningrad State University. Pp. 16–20. (In Russian).



6. Belov, V. V., Redina, A. V. (2020) *Integrativnyi podkhod k izucheniyu osobennosti sub'ektivnogo perezhivaniya odinochestva u obuchayushchikhsya obshcheobrazovatel'nykh uchrezhdenii s razlichnymi tipami samoregulyatsii v podrostkovo-yunosheskom vozraste* [Integrative approach to the study of the features of the subjective experience of loneliness in students of educational institutions with various types of self-regulation in adolescence]. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta imeni A. S. Pushkina – Pushkin Leningrad State University*. No. 4. Pp. 235–258. (In Russian).

7. Belov, V. V., Privalova, E. P. (2020) *Akmeologicheskii podkhod k razrabotke opisatel'noi modeli autopsikholoicheskoi kompetentnosti top-menedzherov kommercheskikh organizatsii* [Acmeological approach to the development of a descriptive model of autopsychological competence of top managers of commercial organizations]. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta imeni A. S. Pushkina – Pushkin Leningrad State University*. No. 4. Pp. 216–234. (In Russian).

8. Vodiha, S. V., Vodiha, Yu. S. (2020) *Zhiznestoikost' kreativnykh studentov* [Hardiness of Creative Students]. *Pedagogicheskoye obrazovaniye v Rossii – Pedagogical education in Russia*. No. 4. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoikost-kreativnykh-studentov> (accessed 25 October 2022). (In Russian).

9. Volobueva, N. M. (2011) *Psikhologicheskaya kul'tura kak uslovie zhiznestoikosti cheloveka, popavshego v slozhnyuyu zhiznennuyu situatsiyu* [Psychological culture as a condition for the hardiness of a person in a difficult life situation]. *Nauchnyye vedomosti Belgorodskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya gumanitarnyye nauki – Scientific Bulletin of Belgorod State University. Humanities series*. No.12 (107). Issue 10. Pp. 279–286. (In Russian).

10. Voskoboinikov, A. E. *Sistemnye issledovaniya: bazovye ponyatiya, printsipy i metodologiya* [System research: basic concepts, principles and methodology]. Available at: [http://www.zpu-journal.ru/e-zpu/2013/6/Voskoboinikov\\_Systems-Research/](http://www.zpu-journal.ru/e-zpu/2013/6/Voskoboinikov_Systems-Research/) (accessed 11 May 2022). (In Russian).

11. Golovin, S. Yu. (2013) *Slovar' prakticheskogo psikhologa* [Dictionary of a practical psychologist]. Moskva: AST, Harvest, 1998. (In Russian).

12. Grigorieva, Yu. B. *Zavisimost' emotsional'nogo blagopoluchiya ot zhiznestoikosti lichnosti* [Dependence of emotional well-being on the resilience of the individual]. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/zavisimost-emotsionalnogo-blagopoluchiya-ot-zhiznestoikosti-lichnosti> (accessed 15 October 2022). (In Russian).

13. Dmitrieva, M. A., Krishchenko, E. P., Pavlova, T. V. *Osobennosti zhiznestoikosti i samootnosheniya u studentov-psikhologov* [Features of resilience and self-attitude among psychology students] Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-zhiznestoikosti-i-samootnosheniya-u-studentov-psihologov> (accessed 25 October 2022). (In Russian).

14. Dontsov, D. A., Dontsova, M. V. (2013) *Psikhologicheskie osobennosti yunosheskogo (studencheskogo) vozrasta* [Psychological features of youth (student) age]. *Obrazovatel'nyye tekhnologii – Educational technologies*. No. 2. Pp. 34–42. (In Russian).

15. Zyatkova, E. O., Stoyanova, I. Ya., Bohan, N. A. (2021) *Psikhologicheskie resursy stressoustoichivosti i zhiznestoikosti studentov v kontekste psikhicheskogo zdorov'ya* [Psychological resources of stress resistance and resilience of students in the context of mental health]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta – Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*. No. 5 (195). Pp. 483–486. (In Russian).

16. Evseenkova, E. V. (2021) *Zhiznestoikost' v usloviyakh pandemii* [Resilience in pandemic conditions.] *Vestnik Omskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya «Psikhologiya» – Bulletin of Omsk State University. Series "Psychology"*. No. 4. Pp. 20–26. (In Russian).

17. Ermakova, E. S. *Sovladayushcheye povedeniye, zhiznestoikost', stressoustoichivost' i depressiya studentov VUZA* [Coping behavior, resilience, stress resistance and depression of university students] Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovladayushchee-povedenie-zhiznestoikost-stressoustoichivost-i-depressiya-studentov-vuza> (accessed 26 October 2022). (In Russian).

18. Ershova, I. A., Permyakova, M. E. *Svyaz' zhiznestoikosti s samoootsenkoi i koping-strategiyami u yunoshei i devushek podrostkovogo vozrasta* [Connection of resilience with self-esteem and coping strategies in adolescent boys and girls]. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-zhiznestoikosti-s-samoootsenkoy-i-koping-strategiyami-u-yunoshey-i-devushek-podrostkovogo-vozrasta> (accessed 25 October 2022). (In Russian).

19. Ivanova, E. V. *Pandemiya i zhiznestoikost' lichnosti: obzor psikhologicheskikh issledovaniy* [Pandemic and hardiness of personality: a review of psychological research]. Available at: <https://psy.su/feed/8681/> (accessed 24 March 2022). (In Russian).
20. Kobzeva, O. V., Shagalina, M. N. (2018) *Zhiznestoikost' kak indikator adaptatsii v yunosheskom vozraste* [Hardiness as an indicator of adaptation in adolescence]. *Psikhologiya XXI veka: psikhologiya kak nauka, iskusstvo i prizvaniye – Psychology of the XXI century: psychology as a science, art and vocation: a collection of scientific papers of participants of the international scientific conference of young scientists*: In two volumes. Under the scientific editorship of A. V. Shabolts, S. D. Gurieva. Pp. 48–53. (In Russian).
21. Kolesnikova, A. V. (2005) *Zhiznetvorchestvo kak sposob bytiya russkoy intelligentsii* [Life creation as a way of being of the Russian intelligentsia]. Novosibirsk: NIPKIPRO Publishing House. (In Russian).
22. Koryakina, Yu. M. (2015) *Usloviya ispolnennoy zhizni: opisanie i izmereniy jekzistencial'nyh motivatsiy* [Conditions of fulfilled life: description and measurement of existential motivations]. *Natsional'nyy psikhologicheskii zhurnal – National Psychological Journal*. No. 4 (20). Pp. 49–65. (In Russian).
23. Niktina, E. V. (2017) *Fenomen zhiznestoikosti: koncepciya, sovremennye vzglyady i issledovaniya* [The phenomenon of hardiness: concept, modern views and research]. *ACADEMY – ACADEMY*. No. 9 (19). Pp. 100–103. (In Russian).
24. Leontiev, D. A. (1990) *Shans dlja tvorchestva (konflikty i strategii ih razresheniya)* [Chance for creativity (conflicts and strategies for their resolution)]. *Konflikt v konstruktivnoy psikhologii – Conflict in constructive psychology: abstracts of reports and messages at the II scientific and practical conference on constructive psychology*. Krasnoyarsk, June 7-10, 1990 Krasnoyarsk. Pp. 17–20. (In Russian).
25. Leontiev, D. A., Mazur, E. S., Soslanda, A. I. (2001) *Zhiznetvorchestvo kak praktika rasshireniya zhiznennogo mira* [Life creation as a practice of expanding the life world]: 1<sup>st</sup> All-Russian Scientific.-practical conf. on existential psychology. Moskva: Sense. Pp. 100–109. (In Russian).
26. Leontiev, D. A., Rasskazova, E. I. (2006) *Test zhiznestoikosti* [Test of hardiness]. Moskva: Sense. (In Russian).
27. Leontiev, D. A. (2011) *Vvedenie: lichnostnyy potencial kak ob#ekt izucheniya* [Introduction: personal potential as an object of study]. *Lichnostnyy potentsial: struktura i diagnostika – Personal potential: structure and diagnostics*. Moskva: Sense. (In Russian).
28. Leontiev, D. A., Osin, E. N. (2014) *Refleksiya «horoshaya» i «durnaya»: ot ob#jasnitel'noy modeli k differentsial'noj diagnostike* [Reflection "good" and "bad": from an explanatory model to differential diagnosis]. *Psikhologiya. Zhurnal vysshey shkoly ekonomiki. – Psychology. Journal of the Higher School of Economics*. Vol. 11. No. 4. Pp. 110–135. (In Russian).
29. Maljutina, T. V. (2014) *Psihologicheskie i psihofiziologicheskie osobennosti razvitiya v junosheskom (studencheskom) vozraste* [Psychological and psychophysiological features of development in youth (student) age]. *Omskiy nauchnyy vestnik – Omsk scientific Bulletin*. No. 2 (126). Pp. 129–133. (In Russian).
30. Milisbek, K. M., Bodnar I. L. *Issledovanie zhiznestoikosti podrostkov-migrantov* [The study of the resilience of migrant adolescents]. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-zhiznestoikosti-podrostkov-migrantov> (accessed 25 October 2022). (In Russian).
31. Mitrofanova, E. N. *Ja-avtorskoe kak resurs zhiznestoikosti* [Ya-the author's as a resource of resilience] Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/ya-avtorskoe-kak-resurs-zhiznestoikosti> (accessed 25 October 2022). (In Russian).
32. *Metodiki diagnostiki jemotsional'noi sfery: psikhologicheskii praktikum* [Methods of diagnostics of the emotional sphere: psychological practicum] / comp. O. V. Barkanova [series: Library of Current Psychology]. Vol. 2. Krasnoyarsk: Litera-print, 2009. (In Russian).
33. Niktina, E. V. (2017) *Fenomen zhiznestoikosti: koncepciya, sovremennye vzglyady i issledovaniya* [The phenomenon of hardiness: concept, modern views and research]. *ACADEMY – ACADEMY*. No. 9 (19). Pp. 100–103. (In Russian).
34. Odintsova, M. A., Radchikova, N. P., Stepanova, L. V. *Ocenka pandemii COVID-19 rossijanami s raznyim urovnem zhiznestoikosti* [Assessment of the COVID-19 pandemic by Russians with different levels of resilience]. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/>

otsenka-pandemii-covid-19-rossiyanami-s-raznym-urovнем-zhiznestoykosti (accessed: 26 October 2022). (In Russian).

35. Osin, E. N. (2013) *Faktornaya struktura kratkoj versii Testa zhiznestoykosti* [Factor structure of the short version of the hardiness test]. *Organizatsionnaya psikhologiya – Organizational psychology*. Vol.3. No. 3. Pp. 42–60. (In Russian).

36. Pashkin, S. B., Korablina, E. P., Lisovskaya, N. B., Brazhnik, E. I., Ikonnikova, G. Yu. (2021) *Vzaimosvjaz' lichnostnyh osobennostej i zhiznestoykosti u studentov pedagogicheskogo VUZA* [The relationship of personal characteristics and resilience among students of a pedagogical university] *PNiO – PNiO*. No. 6 (54). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvjaz-lichnostnyh-osobennostej-i-zhiznestoykosti-u-studentov-pedagogicheskogo-vuza> (accessed 26 October 2022). (In Russian).

37. Pokalchuk, E. V., Vorobyeva, K. I. Assertivnost' kak motivacionnyj komponent zhiznestoykosti sub#ekta [Assertiveness as a motivational component of the subject's resilience]. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/assertivnost-kak-motivatsionnyy-komponent-zhiznestoykosti-subekta> (accessed 26 October 2022). (In Russian).

38. Ponomarev, A. B., Pikuleva E. A. (2014) *Metodologiya nauchnykh issledovaniy* [Methodology of scientific research]: textbook. Manual. Perm: Publishing house of Perm. nats. research. polytech. un-ta. (In Russian).

39. *Psikhologiya ekstremal'nykh situatsiy dlya spasateley i pozharnykh* [Psychology of extreme situations for rescuers and firefighters] / Under the general editorship of Yu.S. Shoigu. Moscow: Sense, 2007. (In Russian).

40. Rapokhina, M. A. (2012) Analysis of the problem of loneliness and hardiness in modern psychology. *Nauka i sovremennost' – Science and modernity*. No. 17. Pp. 159–162. (In Russian).

41. Sutormin, O. Yu. (2011) *Fenomen akmeologicheskoi sostavlyayushchej zhiznetvorcheskoi lichnosti* [The phenomenon of the acmeological component of the life-creating personality]. *Sibirskiy psikhologicheskij zhurnal – Siberian Psychological Journal*. No. 42. Pp. 44–51. (In Russian).

42. Solovykh, O. V. (2011) *O teoreticheskikh aspektakh samoaktualizatsii lichnosti* [On theoretical aspects of personality self-actualization]. *VESTNIK OGU – BULLETIN OF OGU*. No. 6 (125). Pp. 25–30. (In Russian).

43. Solovyanyuk-Krotova, V. G. (2013) *Sinergeticheskii podkhod k voprosam razvitiya lichnosti* [Synergetic approach to personal development issues]. *Nauchnyy potentsial: raboty molodykh uchenykh – Scientific potential: the work of young scientists*. No. 4. Pp. 303-307. (In Russian).

44. Sukhorukov, A. S. *Zhiznetvorchestvo i formy dvizheniya smyslovoi sistemy lichnosti* [Life creation and forms of movement of the semantic system of personality]. Available at: <http://www.psychology.ru> (accessed 10 March 2022). (In Russian).

45. Fominova, A. N. *Rol' kognitivnykh i povedencheskikh navykov v proyavlenii zhiznestoykosti* [The role of cognitive and behavioral skills in the manifestation of resilience]. Available at: <http://www.covenok.ru/koncept/2012/12106.htm>. (In Russian).

46. Tsiring, D. A. (2009) *Issledovanie zhiznestoykosti u bespomoshchnykh i samostoyatel'nykh podrostkov* [The study of resilience in helpless and independent adolescents]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta – Bulletin of Tomsk State University*. No. 323. Pp. 336–342. (In Russian).

47. Shumsky, V. B., Ukolova, E. M., Osin, E. N., Lupandina, Ya. D. (2016) *Diagnostika ekzistentsial'noi ispolnennosti: original'naya russkoyazychnaya versiya testa ekzistentsial'nykh motivatsii* [Diagnostics of existential fulfillment: the original Russian version of the test of existential motivations]. *Psikhologiya. Zhurnal vysshey shkoly ekonomiki – Psychology. Journal of the Higher School of Economics*. Vol. 13. No.4. Pp. 763–788. (In Russian).

48. Yudina, E. V. (2011) *Issledovanie zhiznestoykosti u studentov-psikhologov* [Study of resilience in psychology students]. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo gumanitarnogo universiteta im. M. A. Sholokhova. Pedagogika i psikhologiya – Bulletin of the M. A. Sholokhov Moscow State University for the Humanities. Pedagogy and psychology*. Pp. 105–109. (In Russian).

49. Maddi, S. R., & Kobasa, S. C. (1984) *The hardy executive: Healthunder stress*. Homewood, IL: Dow Jones-Irwin.

50. Maddi, S. R. (2002). *The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice*. *Consulting Psychology Journal*. Vol. 54. Pp. 173–185.

[428]

51. Maddi, S. R. (2006) Hardiness: The courage to grow from stresses, *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, Vol. 1:3, Pp. 160–168.

52. Yildirim M., Arslan G., Özastan A. Perceived Risk and Mental Health Problems Among Healthcare Professionals During COVID-19 Pandemic: Exploring the Mediating Effects of Resilience and Coronavirus Fear. Available at: <https://doi.org/10.31234/osf.io/84xju> (accessed 10 October 2022).

#### **Вклад соавторов**

*Белов В. В.*: общий замысел, введение, теоретические основания исследования, выводы.

*Дмитриева С. Ю.*: введение, обзор литературы, методы и материалы, результаты исследования, обсуждение.

#### **Author contributions**

*Belov V. V.*: general idea, introduction, theoretical foundations of the study, conclusions.

*Dmitrieva S. Yu.*: introduction, literature review, methods and materials, research results, discussion.

#### **Об авторах**

**Белов Василий Васильевич**, доктор психологических наук, доцент, Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина, Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID ID: 0000-0001-7462-9619, e-mail: [vasvasbelov@yandex.ru](mailto:vasvasbelov@yandex.ru)

**Дмитриева Светлана Юрьевна**, аспирант, Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина, Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID ID: 0000-0001-746200-9619, e-mail: [review2007@yandex.ru](mailto:review2007@yandex.ru)

#### **About the authors**

**Vasilii V. Belov**, Dr. Sci. (Psychol.), Associate Professor, Pushkin Leningrad State University, Saint Petersburg, Russian Federation, ORCID ID: 0000-0001-7462-9619, e-mail: [vasvasbelov@yandex.ru](mailto:vasvasbelov@yandex.ru)

**Dmitrieva Y. Svetlana**, Postgraduate student, Saint Petersburg University of Management Technologies and Economics, Saint Petersburg, Russian Federation, ORCID ID: 0000-0000-0000-0000, e-mail: [review2007@yandex.ru](mailto:review2007@yandex.ru)

Поступила в редакцию: 17.11.2022

Принята к публикации: 30.11.2022

Опубликована: 29.12.2022

Received: 17 November 2022

Accepted: 30 November 2022

Published: 29 December 2022