

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2025, Том 13, № 2 / 2025, Vol. 13, Iss. 2 <https://mir-nauki.com/issue-2-2025.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/73PSMN225.pdf>

DOI: 10.15862/73PSMN225 (<https://doi.org/10.15862/73PSMN225>)

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Быдтаева, Э. Л. Жизнестойкость как базовый ресурс личности в изменяющихся современных реалиях жизни / Э. Л., Быдтаева З. Т. Джелиева, А. М. Зураева // Мир науки. Педагогика и психология. — 2025. — Т. 13. — № 2. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/73PSMN225.pdf>. — DOI: 10.15862/73PSMN225

For citation:

Bydtaeva E.L., Dzheleeva Z.T., Zuraeva A.M. Resilience as a basic resource of personality in the changing modern realities of life. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2025;13(2): 73PSMN225. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/73PSMN225.pdf>. DOI: 10.15862/73PSMN225. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.9

Быдтаева Элеонора Львовна

ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова»,
Владикавказ, Россия
Доцент кафедры «Психологии»
Кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: ella-tanklaeva@yandex.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7970-7153>
РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=447959

Джелиева Залина Тасолтановна

ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова»,
Владикавказ, Россия
Доцент кафедры «Психологии»
Кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: zalina.djelieva@yandex.ru
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-1810-5249>
РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=789919

Зураева Альбина Мисирбиевна

ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова»,
Владикавказ, Россия
Доцент кафедры «Психологии»
Кандидат психологических наук, доцент
E-mail: aolisaeva@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6114-2078>
РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=770766

Жизнестойкость как базовый ресурс личности в изменяющихся современных реалиях жизни

Аннотация. Статья посвящена феномену жизнестойкости, как личностного ресурса, являющегося жизненной энергией человека, с помощью которого ему удастся адаптироваться к нестабильным жизненным условиям и преодолевать возникающие трудности. Актуализируется неоспоримое значение феномена жизнестойкости в поддержания психологического здоровья.

В статье дается определение данного понятия в трудах отечественных и зарубежных исследователей. Авторами рассматривается структура жизнестойкости, которая включает основные взаимодополняемые автономные компоненты, в частности, «вовлеченность», «контроль» и «вызов». Кроме того, обозначены механизмы жизнестойкости, которые в

сочетании с тремя основными компонентами, помогают повысить жизнестойкость индивида и позволяют справиться с жизненными трудностями. Авторы указывают на внешние и внутренние виды ресурсов, которые играют решающую роль в определении уровня жизнестойкости человека. В статье описан принцип «консервации» ресурсов, на основании которого человек имеет возможность использовать их в соответствии со своими личными жизненными целями и задачами.

Авторами были проанализированы субъектные качества личности, необходимые для успешной адаптации и создания жизненных стратегий. Раскрывается содержание понятия «витальность», которая является проявлением активности и жизненной силы человека, а также показателем эффективности преодоления жизненных трудностей в изменяющемся современном мире. Подчеркивается важность витального интеллекта для успешной адаптации в жизни каждого человека. В заключении статьи подчеркивается роль жизнестойкости как базового ресурса личности.

Ключевые слова: жизнестойкость; личностный ресурс; адаптация; витальный интеллект; вовлеченность; контроль; вызов; субъектное качество

Введение

Стремительные перемены, происходящие во всех сферах жизни современного общества, характеризуются беспрецедентной динамикой изменений. Вооруженные конфликты, экономическая и социальная нестабильность, многочисленные стрессовые ситуации, ускоренный темп жизни, чрезмерная информатизация и цифровизация, приводят к снижению адаптивности, возникновению неуверенности, отсутствию психологической безопасности. Сложившаяся ситуация приводит к ухудшению физического и психологического здоровья населения и снижению адаптационных возможностей индивида, а также к возникновению неуверенности, отсутствию психологической безопасности и формированию новых смысложизненных ориентаций.

Такого рода тяжелые жизненные обстоятельства могут затруднять развитие личности, существенно влиять на привычный уклад жизни индивида, изменяя его повседневные привычки и создавая напряжение в межличностных отношениях. В подобных ситуациях человеку свойственно испытывать ощущение дискомфорта и различные негативные эмоции. Вследствие этого становится актуальной «проблема обеспечения стабильности, устойчивости, уравновешенности жизни» [1].

В случае, когда человек обладает повышенной активностью, высоким уровнем мотивации, сосредоточен на жизненной энергии, как факторе своей активности, эффективно взаимодействует с окружающими людьми, стремиться к самореализации, то ключевым компонентом личного благополучия является жизнестойкость. «Жизнестойкость ... выступает внутриличностным ресурсом, имеющим огромное практическое значение, поскольку жизнестойкость оберегает личность от дезинтеграции и психологических расстройств, обеспечивает полноценное здоровье, высокую трудоспособность и создает основу для внутренней гармонии» [2].

Сложившаяся ситуация в современном обществе приводит к тому, что жизнь практически каждого человека пронизана всевозможными трудными обстоятельствами и стрессовыми факторами, оказывающими крайне неблагоприятное воздействие на личность.

Сталкиваясь на протяжении всей жизни с различными экзистенциальными проблемами, влекущими за собой возникновение стресса, человек оказывается не способным справиться с ними. В этой связи важно акцентировать внимание на жизнестойкости как на характеристике

личности, которая проявляется в критические моменты жизни и требует мобилизации жизненных сил и личных ресурсов для преодоления неблагоприятных обстоятельств.

Приведенные выше доводы объясняют возникший и сохраняющийся в настоящее время повышенный интерес психологов и психотерапевтов к исследованию феномена жизнестойкости и актуализируется ее неоспоримое значение для поддержания психологического здоровья. Данная проблема «находится на пересечении теоретических воззрений экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса и совладания с ним» [3].

Цель данного теоретического исследования состоит в рассмотрении жизнестойкости как базового ресурса личности, способствующего позитивному изменению и переосмыслению жизни.

Методы. Теоретический анализ научных источников литературы по представленной проблеме.

Концепции жизнестойкости нашли свое отражение в трудах отечественных исследователей Б.Г. Ананьева, Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой, И.М. Ильинского, М.А. Одинцовой, М.П. Гурьяновой, Е.А. Рыльской, Э.Ф. Зеера, А.Н. Фомина, Е.В. Никитиной, О.А. Янцевич, Н.Н. Струниной, Р.И. Стецишина и многих других.

Исследование феномена жизнестойкости также является сферой активного изучения многих зарубежных ученых, среди которых S. Cobb, S. Maddi, S. Kobasa, R. May, S. Kierkegaard и другие.

Первыми зарубежными исследователями, изучавшие проблему жизнестойкости были американские ученые S. Maddi и S. Kobas, которые ввели в научный оборот термин «hardiness» (жизнестойкость). Они рассматривали жизнестойкость как психологический феномен, интегральную характеристику направленности личности, которая развивается на основании других ее аспектов. Так, по мнению S. Maddi, степень жизнестойкости влияет на то, насколько эффективно человек способен справляться с трудными жизненными ситуациями. Согласно S. Maddi, жизнестойкость — это «способ минимизировать онтологическую тревогу, не уходя от выборов, направленных в будущее» [4]. При этом он выделяет следующие взаимодополняемые автономные компоненты жизнестойкости: вовлеченность, контроль и вызов, на основании чего в англоязычной версии им был разработан опросник, который впоследствии в России адаптирован Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой и носит название «Методика измерения жизнестойкости».

Компоненты жизнестойкости

Первый компонент, «вовлеченность», означает, что в случае, если человек верит в то, что он сам включен в происходящие в его жизни события, это позволяет ему самому решать жизненные задачи, что приводит к появлению жизненной энергии, мотивации и уверенности. Человек с высоким уровнем вовлеченности способен получать удовлетворенность от своей жизни. В свою очередь, при низком уровне вовлеченности человек не обладает такой верой, что приводит к возникновению неуверенности в себе и своих силах и ощущению «оторванности» от себя.

Следующий компонент, «контроль», отражает то, как человек справляется с жизненными задачами. Высокий уровень контроля позволяет человеку верить в то, что он может влиять на свою жизнь и, в случае возникновения различных жизненных стрессовых ситуаций, он способен находить альтернативные решения выхода из них. В противном случае, это может послужить возникновению ощущения бессилия и неверия в собственные силы.

Третий компонент, «вызов», характеризуется наличием веры в то, что все происходящее с ним в жизни, способствует его личностному развитию благодаря знаниям, которые он получает в результате своего приобретенного жизненного опыта. Вне зависимости от того, каким был опыт — позитивный или негативный, в любом случае он является ценным для человека и делает его только сильнее.

Однако, помимо приведенных выше трех компонентов жизнестойкости, можно также выделить и следующие механизмы: жизнестойкие убеждения, включающие в себя указанные выше компоненты; формирование мотивации к трансформационному копингу, который можно обозначить как ключ к стрессоустойчивости; усиление проявления иммунных реакций, заключающееся в мобилизации как физических, так и психических ресурсов организма в стрессовых ситуациях; ответственность за собственное здоровье, что включает адекватное, внимательное отношение к своему физическому и психическому состоянию; развитие навыков общения, заключающийся в создании благоприятной социальной среды для людей [5].

Данные механизмы, в совокупности с основными компонентами, способствуют повышению общей жизнестойкости и помогают справляться с трудностями в жизни.

Подходы к пониманию жизнестойкости

В психологической науке существуют разные подходы к пониманию термина «жизнестойкость». По мнению некоторых ученых, таких как Е.В. Никитина, О.А. Янцевич и Н.Н. Струнина, концепция жизнестойкости связана с различными методами совладающего поведения. В то время как другие исследователи, включая Д.А. Леонтьева и S. Maddi, утверждают, что на основе имеющегося жизненного опыта человека и успешного выхода из кризисных ситуаций и происходит формирование жизнестойкости. Подобные различия, наблюдаемые в подходах, подчеркивают сложность и многогранность понятия жизнестойкости, что позволяет по-разному интерпретировать его значимость в жизни индивидов.

В свою очередь, несколько позже, отечественный ученый Д.А. Леонтьев предложил аналог термина «hardiness» и перевел его на русский язык как жизнестойкость. При этом, он характеризует это понятие как «меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность» [6].

Жизнестойкость можно определить как «личностное качество, которое подчеркивает аттитуды, мотивирующие человека преобразовывать стрессогенные жизненные события в новые возможности» [7].

Следует отметить, что личностные ресурсы играют решающую роль в определении уровня жизнестойкости человека. Следовательно, степень жизнестойкости зависит от уровня личностного ресурса человека, то есть, в случае, когда ресурсы имеют низкий уровень, то индивиду сложно справляться с различными трудными, стрессовыми ситуациями. Можно говорить о том, что «жизнестойкость рассматривается исследователями и как некий ресурс, и как психологическое свойство личности, и как способность в контексте социальной адаптации человека, его саморегуляции» [8].

Одним из отечественных ученых, изучавшим природу этого феномена был также С.Л. Рубинштейн, который акцентировал внимание на постоянном стремлении человека к новым вершинам, при этом подчеркивая, что на этом пути он сталкивается с различными жизненными трудностями, преодолевая их благодаря духу борьбы и стремления к победе [9].

Субъектные качества личности определяют ее способность к адаптации, умение индивида осознавать свои поступки, определять ориентиры, понимать свои мотивы, самостоятельно организовывать действия и оценивать их в соответствии с запланированными

целями, вносить изменения в них и разрабатывать жизненные стратегии. Обладая данными способностями, человек получает шанс добиться успеха в изменяющихся условиях, что играет ключевую роль в его жизнестойкости и включает в себя особые качества, способствующие его эффективной социальной и психологической адаптации к новым обстоятельствам. Индивид, обладающий жизнестойкостью, умеет расставлять приоритеты, опираться на моральные ориентиры, использовать свои собственные ресурсы в сложные моменты жизни.

Личностные ресурсы как способ успешной адаптации

Личностные ресурсы человека позволяют ему применять различные стратегии, с помощью которых ему удастся адаптироваться к нестабильным жизненным условиям и преодолевать возникающие трудности. Применяемые индивидом способы совладания зависят от его личностных особенностей и конкретной ситуации, с которой он сталкивается. В случае отсутствия у человека индивидуально-психологических ресурсов, он не будет иметь возможности справляться с подобными ситуациями.

Человек, желающий стать более успешным, эффективным, жизнестойким, должен обладать адекватной самооценкой, активной мотивацией преодоления, позитивной жизненной установкой, рациональным мышлением, иными словами располагать «предикторами ресурсного состояния организма» [10].

Однако, не все люди в полной мере располагают достаточным ресурсом и потенциалом, для того, чтоб иметь возможность успешно справляться с проблемными ситуациями. Ресурсы должны реализовываться в процессе человеческой деятельности, в активности и «позволяют человеку быть более сильным, значительным и продуктивным. Они в определенном смысле являются значимым «капиталом» каждой личности» [11].

В целом, ресурсы имеют тенденцию к накоплению, и в соответствии с принципом «консервации» ресурсов, индивид имеет возможность использовать их в соответствии со своими личными жизненными задачами и обстоятельствами. Необходимо отметить, что ресурсы включают в себя как внешние, так и внутренние переменные. При этом внешние виды ресурсов включают такие элементы, как семья, друзья, работа и др., а внутренние, в свою очередь, — жизненные ценности, веру в свои силы, самоконтроль и др.

Таким образом, личностные ресурсы, являясь жизненной энергией человека, помогают ему находить наиболее оптимальные способы решения актуальных проблем и успешно адаптироваться к сложным изменяющимся реалиям жизни, достигать позитивных эмоциональных состояний, что приводит к высокой жизнестойкости.

Витальность — один из ключевых личностных ресурсов

Психологические конфликты, чрезмерное эмоциональное напряжение, испытываемое человеком, приводят к излишнему расходованию жизненной энергии. При этом, важно, чтобы человек постоянно поддерживал ее на одном уровне, и только при этом условии можно говорить о росте уровня жизненной энергии (витальности), который является проявлением активности и жизненной силы. «Витальность определяется как субъективное переживание обладания физической и психической энергией» [12], может находить отражение в различных сферах жизни, включая эмоциональное состояние, творческий потенциал и общее самочувствие.

Люди, которые демонстрируют витальность, зачастую ведут насыщенную и полноценную жизнь, отличаются проявлением положительных эмоций, а также более

эффективно справляются с жизненными трудностями в изменяющемся современном мире. В этом контексте можно говорить о существовании витального интеллекта, или иначе коэффициента жизненной энергии человека, представляющий собой способность адекватно использовать жизненную энергию для успешного достижения различных целей. «Витальный интеллект — это врожденная психофизиологическая способность ... устанавливать и экстраполировать причинно-следственные и пространственновременные связи ... между направлениями движения и изменениями событий и явлений из внутренней и внешней среды» [13].

Каждому индивиду свойственны как потенциальный, так и реальный уровень витального интеллекта. Оба уровня должны быть сбалансированы для удовлетворенности жизнью.

Заключение

Таким образом, уникальная способность человека справляться с различными стрессовыми факторами, преодолевать возникающие трудности, используя свои внутренние ресурсы, при этом сохраняя свое эмоциональное и психическое здоровье, называется жизнестойкостью. Следует подчеркнуть, что процесс преодоления различных негативных жизненных обстоятельств требует от индивида осознанного и активного поиска альтернативных путей решения выхода из них.

Для успешной адаптации к сложившимся условиям человек должен обладать позитивным мышлением, оптимизмом, позитивным отношением к своим ошибкам и неудачам, высокой саморегуляцией, а также умением ставить цели и принимать решения в условиях неопределенности.

Опираясь на изложенное выше можно говорить о том, что жизнестойкость представляет собой внутренний ресурс личности, помогающий трансформировать и переосмысливать свою жизнь, способствуя поддержанию не только физического, но и психического, а также социального здоровья.

Исходя из вышеизложенного, необходимо отметить, что жизнестойкость является внутренним ресурсом личности, который способствует позитивному изменению и переосмыслению жизни, поддерживая и физическое, и психическое здоровье.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зеер Э.Ф. Социально — психологические аспекты развития жизнеспособности и формирования жизнестойкости человека // Педагогическое образование в России. 2015, № 8. С. 69–76 с.
2. Бырканов А.В. Исследование жизнестойкости как компонента психологической безопасности // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13, № 2А. С. 131–138.
3. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. — М.: Смысл, 2006. — 63 с.
4. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психол. журн. 2005. Т. 26, № 6. С. 87–101.

5. Кучерявенко И.А., Гринёва О.И., Еголаева Е.С. Феномен жизнестойкости в психологической науке // Проблемы современного педагогического образования. 2023, № 79-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-zhiznestoykosti-v-psiologicheskoy-nauke> (дата обращения: 11.01.2025).
6. Хачатурова М.Р. Жизнестойкость и ее роль в совладающем поведении личности в ситуации межличностного конфликта // Альманах современной науки и образования Тамбов: Грамота, 2010. № 12(43). С. 166–170 URL: <https://www.gramota.net/materials/1/2010/12/50.htm> (дата обращения: 08.01.2025).
7. Климов А.А. Жизнестойкость и ее взаимосвязь с личностными ценностями студентов // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. 2011. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-i-ee-vzaimosvyaz-s-lichnostnymi-tsennostyami-studentov> (дата обращения: 10.01.2025).
8. Фризен М.А. Жизнестойкость как внутренний ресурс профессиональной деятельности педагога // Организационная психология. 2018, № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-kak-vnutrenniy-resurs-professionalnoy-deyatelnosti-pedagoga> (дата обращения: 08.01.2025).
9. Фомина А.Н. Жизнестойкость личности / А.Н. Фомина — «Прометей», 2012. — 317 с.
10. Коростелева Т.В. Личностные ресурсы в управлении качеством жизни молодежи: стратегии, инструменты, измерения [Электронный ресурс]: монография. — СПб.: Наукоемкие технологии, 2020 — 148 с. — URL: <https://publishing.intelgr.com/archiv/e/lichnostnyie-resursyi-v-upravlenii-kachestvom-zhizni.pdf> (дата обращения: 10.01.2025).
11. Волобуева Н.М., Сережко Т.А. Жизнестойкость и религиозность как ресурсы современного человека в трудных жизненных ситуациях // Вопросы журналистики, педагогики, языкознания. 2015. № 24(221). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-i-religioznost-kak-resursy-sovremennogo-cheloveka-v-trudnyh-zhiznennyh-situatsiyah> (дата обращения: 17.01.2025).
12. Александрова Л.А. Субъективная витальность как предмет исследования // Психология. Журнал ВШЭ. 2014. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/subektivnaya-vitalnost-kak-predmet-issledovaniya> (дата обращения: 27.01.2025).
13. Снетков В.М. Модели психики и сознания как методологическая основа диагностики уровня их развития у спортсменов // Ученые записки университета Лесгафта. 2012, № 6(88). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/modeli-psihi-i-soznaniya-kak-metodologicheskaya-osnova-dagnostiki-urovnya-ih-razvitiya-u-sportsmenov> (дата обращения: 08.01.2025).

Bydtaeva Eleonora Lvovna

North Ossetian State University after K.L. Khetagurov, Vladikavkaz, Russia

E-mail: ella-tanklaeva@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7970-7153>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=447959

Dzhelieva Zalina Tasoltanovna

North Ossetian State University after K.L. Khetagurov, Vladikavkaz, Russia

E-mail: zalina.djelieva@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-1810-5249>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=789919

Zuraeva Albina Misirbievna

North Ossetian State University after K.L. Khetagurov, Vladikavkaz, Russia

E-mail: aolisaeva@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6114-2078>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=770766

Resilience as a basic resource of personality in the changing modern realities of life

Abstract. The article is devoted to the phenomenon of resilience as a personal resource of a man's vital energy, by which a person manages to adapt to unstable living conditions and overcome difficulties.

The indisputable importance of the phenomenon of resilience in maintaining psychological health is being actualized. The work defines this concept in the works of domestic and foreign researchers. The authors consider the structure of resilience, which includes the main complementary autonomous components, in particular, «engagement», «control» and «challenge» are considered by the authors. In addition, the mechanisms of resilience are outlined, which, combined with three main components, help to increase the resilience of an individual and allow them to cope with life difficulties. The authors point to the external and internal types of resources that play a crucial role in determining the level of human resilience. The paper also describes the principle of «conservation» of resources, on the basis of which a person has the opportunity to use them in accordance with his personal life goals and objectives.

The authors analyzed the subjective personality qualities necessary for successful adaptation and creation of life strategies are analyzed. The article reveals the content of the concept of «vitality», which is a manifestation of human activity and vitality, as well as an indicator of the effectiveness of overcoming life difficulties in a changing modern world. The importance of vital intelligence for successful adaptation in every person's life is emphasized. In conclusion, the article highlights the role of resilience as a basic resource of personality.

Keywords: resilience; personal resource; adaptation; vital intelligence; engagement; control; challenge; subjective quality