

ЯРОЩУК ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА

*магистрант Санкт-Петербургского государственного института
психологии и социальной работы,
irina.yara@mail.ru*

IRINA V. YAROSHCHUK

Master Student of St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ: ОБЗОР ТЕОРЕТИЧЕСКИХ КОНЦЕПЦИЙ, ЭМПИРИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ И МЕТОДИК ДИАГНОСТИКИ

THE PSYCHOLOGY OF HARDINESS: A REVIEW OF THEORETICAL CONCEPTS, EMPIRICAL RESEARCH AND DIAGNOSTIC TECHNIQUES

Аннотация. Экономический кризис, пандемия и карантин придали особую актуальность исследованию жизнестойкости человека и поиску способов совладания со стрессом, тревогой, паникой и депрессией. Несмотря на активное изучение феномена жизнестойкости, отечественными и зарубежными психологами проблема развития, а также выявления особенностей данного интегрального личностного свойства, особенно в таком масштабе, остаётся малоизученной. В статье приводятся концепции жизнестойкости, отражённые в работах зарубежных и отечественных исследователей, критерии феномена жизнестойкости и механизмы его формирования. Помимо аттитюдов жизнестойкости, рассмотрены факторы, которые влияют на жизнестойкость. Кратко показана эволюция взглядов на феномен жизнестойкости в психологической науке. Приведены эмпирические исследования, в том числе проведённые в последние годы, а также методики диагностики жизнестойкости.

ABSTRACT. The economic crisis, the pandemic and quarantine have given particular urgency to researching human resilience and finding ways to cope with stress, anxiety, panic and depression. Despite the active study of the phenomenon of resilience by domestic and foreign psychologists, the problem of development and identification of features of this integral personality remains poorly studied. The article presents the concepts of viability reflected in the works of foreign and domestic researchers, the criteria of the resilience phenomenon, and methods of its formation. Besides, the factors effecting the viability are also considered. The evolution of views on the phenomenon of resilience in psychological science is briefly shown. Empirical studies, including those conducted in recent years, as well as methods for diagnosing resilience are presented.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: жизнестойкость, жизнестойчивость, жизнеспособность, резилентность, жизнестворчество, адаптивность.

KEYWORDS: viability, resilience, vitality, resistance, life creativity, adaptivity.

Введение

Кризис, пандемия и локдаун резко изменили жизнь людей, став серьёзным вызовом для человечества. При этом они отразились как на уровне ситуаций повседневности (ежедневная рутина, увеличившиеся домашние и семейные дела, профессиональные обязанности), так и на уровне трудных жизненных и экстремальных ситуаций (карантин, случаи аномии, социальной энтропии, потеря работы, болезни близких, страх смерти и экзистенциальные кризисы). Кроме того, многие люди внезапно оказались в одиночестве, а это тоже трудная ситуация, нарушающая привычный ход жизни [31].

Особенность текущего кризиса в том, что он представляет собой угрозу не только психологическому и социальному благополучию, но и физическому существованию. Особую нагрузку даже для здоровых людей создаёт перенасыщенность информационного

пространства узко сфокусированной информацией в условиях неопределённости. При этом из-за самоизоляции выросло число случаев домашнего насилия (в некоторых странах на 40–50%).

Поэтому исследование жизнестойкости становится всё более актуальным, поскольку именно жизнестойкость способствует адаптивности, преодолению жизненных невзгод, эффективному использованию человеком своих возможностей.

Рассмотрим теоретические концепции, описывающие феномен жизнестойкости, и результаты эмпирических исследований в отечественной и зарубежной науке.

К вопросу о терминологии

До сих пор в психологической науке нет единого мнения, поэтому необходимо оговорить особенности применения терминов. Так, в разное время возникали

следующие понятия: «жизнетворчество», «жизнеспособность» (Б.Г. Ананьев), «мужество творить» (Р. Мэй), «укоренённость в бытии» (М. Хайдеггер), «трансценденция» (С.Л. Рубинштейн), «зрелость» (Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн, Г. Олпорт), «жизнеспособность» (Э. Фромм), «упрямство духа» (В. Франкл), «отвага быть» (П. Тиллих), «экзистенциальное мужество» (Дж. Холлис), «салютогенез» (А. Антоновски), «антихрупкость» (Н. Талеб).

Однако принято считать, что впервые термин *hardiness* («выносливость», «устойчивость», «закалённость») предложили в начале 80-х годов XX века американские психологи С. Кобейса и С. Мадди. Под этим термином они подразумевали паттерн структуры установок и навыков, позволяющий преодолеть трудности и превратить их из потенциально травмирующего фактора в возможности, активно противостоять им, использовать их для личностного роста и продолжить развитие на более высокой ступени, чем предполагалось [44; 51].

В 2000 году Д. А. Леонтьев предложил такой перевод термина *hardiness*, как «жизнестойкость».

Оговорим, что *hardiness* не совпадает с понятием «копинг-стратегия». Это не приёмы, алгоритмы действия, а черта личности, установка на выживаемость. И если копинг-стратегии могут принимать непродуктивную форму, то *hardiness* позволяет справляться с дистрессом эффективно и только в направлении личностного роста. Хотя между копинг-стратегиями и жизнестойкостью действительно выявлена корреляция [63].

Оговорим также, что термин *hardiness* не совпадает с понятиями *resilience* (резилентность, гибкость, упругость, эластичность) и «жизнеспособность». Этот момент ещё не прояснён полностью ни в зарубежной, ни в отечественной литературе, что приводит к путанице и смешению понятий.

Под резилентностью понимают врождённое динамическое свойство личности, лежащее в основе способности преодолевать стрессы и трудные периоды конструктивным путем. Другими словами, способность «гнутьесь, но не ломаться» [38]. Одни авторы (И. А. Хоменко, А. И. Лактионова, А. А. Нестерова) приравнивают резилентность к понятию жизнеспособности, другие рассматривают только как компонент жизнеспособности, гибкость при выборе или смене потенциально полезных копинг-стратегий.

Также до сих пор нет чёткой единой позиции по степени широты понятия «жизнеспособность». Так, одни исследователи полагают, что жизнеспособность — это интегративная система свойств, необходимых для адаптации, совокупный потенциал, поэтому данное понятие более широкое и включает в себя жизнестойкость. Другие исследователи, например А. И. Лактионова, А. А. Нестерова, приравнивают эти понятия, не различают их между собой. Другие исследователи предостерегают, что если характеризовать жизнестойкость по «нижней границе», т.е. по линии жизнеспособности, то надежды на культурное разрешение трудных ситуаций мало [4; 47; 58].

Интересна и перспективна позиция, согласно которой самое широкое понятие — это

жизнестойкость, она содержит в себе жизнеспособность как системное личностное качество, определяющее способность человека к адаптации на основе резилентности. Но этот вопрос пока что открыт для дискуссии.

Сейчас термин «жизнестойкость» широко используется в организационной психологии, психологии стресса, философии и герменевтике [10; 21; 22; 40]. Особое место он занимает в экзистенциальной психологии как диспозиция, помогающая «снижать и легче переносить онтологическую тревогу, связанную с выбором будущего» [24, с. 89]. Также существуют исследования жизнестойкости в профессиональной сфере (спортсменов, врачей, медсестёр, работников хосписов, военных, моряков дальнего плавания, сиделок) [35; 53; 60].

Модель жизнестойкости Мадди

С. Мадди рассматривает жизнестойкость как убеждения человека, которые позволяют ему оставаться активным и препятствуют негативным последствиям стресса, причём они являются более важным предиктором совладания, чем оптимизм и религиозность [48].

В конструкторе жизнестойкости он выделяет три ключевых компонента (аттитюды) [51]:

1. Вовлечённость (*commitment*) — это убеждённость в том, что активное участие, включённость в реальную действительность «даёт максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности» [23, с. 5]. Человек с развитой вовлечённостью получает силы и мотивацию, чтобы действовать, и удовольствие от собственной деятельности, реализует себя, чувствует свою значимость, ценность. Противоположность вовлечённости — отчуждение, ощущение себя «вне» жизни [25].

2. Контроль (*control*) — это убеждение в том, что только борьба как выбор собственной стратегии деятельности может повлиять на реальный результат, на последствия, хотя и нет гарантии успеха, и возможности собственного влияния ограничены. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь [25]. Противоположность контроля — беспомощность, бессилие и неверие в собственные силы.

3. Принятие риска (*challenge*) — это убеждённость в том, что всё, что происходит, необходимо для развития, поскольку даёт опыт. При этом негативный опыт так же ценен, как и положительный, поскольку даёт возможность чему-то научиться [25]. Противоположность принятия риска — неуверенность, отказ от новых возможностей в пользу безопасности. «Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надёжных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личностью» [22, с. 179].

Чем более выражены эти компоненты, тем ниже внутреннее напряжение в стрессовых ситуациях. Это происходит через механизм стойкого совладания (*hardy coping*) со стрессами и восприятия их как менее значимых [25]. Все три компонента

дополняют друг друга и вместе помогают снижать и легче переносить экзистенциальную тревогу. Развитие этих компонентов — основа позитивного мироощущения, повышения качества жизни, понимание препятствий в качестве источников дополнительного роста и развития.

Данные мета-анализа [41] подтвердили, что эти три компонента демонстрируют дискриминантную валидность. При этом *commitment* тесно связана с показателями эмоционального благополучия (удовлетворённостью жизнью) и неблагополучия (депрессия, выгорание), социальной поддержкой и эмоциональным копингом, включённостью в учебную деятельность и успешностью деятельности. Контроль является предиктором активного копинга (приближение/избегание), а также наличия в жизни стресс-факторов и конфликтов, а принятие риска — предиктором конфликта ролей [41].

Исследование В. Флориана и соавторов [42] показало, что включённость повышает уровень умственного здоровья, уменьшает оценку угрозы и использование сфокусированных на эмоциях копинг-стратегий, увеличивая роль вторичной переоценки событий. В свою очередь, показатель выраженности контроля положительно влияет на умственное здоровье, вызывает снижение оценки угрозы события, способствует переоценке события и стимулирует к использованию копинг-стратегий, ориентированных на решение проблем и поиск поддержки.

С. Мадди рассматривает влияние жизнестойкости на отношения личности с окружающим миром, на её открытость, доверие, способность испытывать любовь, получать поддержку, испытывать интерес. Он не останавливается только на аспекте самозащиты, но воспринимает жизнестойкость как трансформационное совладание, включающее в себя процесс творческого преобразования себя и мира вокруг. Поэтому с ним связаны такие базовые ценности, как кооперация (*cooperation*), доверие (*credibility*) и креативность (*creativity*).

С. Мадди также выделяет следующие факторы влияния [24]:

1. Наследственные факторы.
2. Нагрузка (психическая напряжённость, физическая мобилизация).
3. Стрессогенные обстоятельства (острые разрушительные изменения, хронические конфликты).
4. Проблемы со здоровьем (неэффективное поведение, психическое истощение, соматические заболевания).
5. Установки жизнестойкости (вовлечённость, влияние, вызов).
6. Жизнестойкое совладание (понимание ситуации, обнаружение перспективы, решительные действия).
7. Социальная поддержка жизнестойкости (помощь, воодушевление).
8. Жизнестойкий образ жизни (физические упражнения, релаксация, здоровое питание, лекарства).

Согласно постулату С. Мадди, жизнестойкость базируется не на отрицании стресс-факторов, а на умении признать реальность (в том числе свои

возможности, ограничения, уязвимость) и мужестве превратить эту ситуацию в преимущество. «Если изменить саму ситуацию нельзя (как в случае тяжёлой стадии рака), жизнестойкое совладание принимает форму компенсаторного саморазвития, по сути гиперкомпенсации» [22, с. 179].

Также С. Мадди приводит пять основных механизмов жизнестойкости, выполняющих роль буфера, противодействующего развитию заболеваний, деморализации и снижению продуктивности [50]:

1. Жизнестойкие убеждения — оценка жизненных изменений как менее стрессовых на основе вовлечённости, контроля и принятия риска.

2. Создание мотивации к трансформационному совладанию, которое подразумевает открытость всему новому, готовность человека активно действовать в стрессовой ситуации (использование человеком жизнестойких копинг-стратегий).

3. Усиление иммунной реакции через психическую и физическую мобилизацию.

4. Усиление ответственности и заботы о собственном здоровье (жизнестойкие практики здоровья).

5. Поиск эффективной социальной поддержки, которая будет способствовать трансформационному совладанию, через развитие навыков общения.

Важно заметить, что С. Мадди считал жизнестойкость не столько свойством, сколько внутренним ресурсом (установкой), который человек может осмыслить и изменить с целью поддержания своего физического, психического и социального здоровья. «Чем значительнее масштаб решения, тем сильнее оно влияет на личностный смысл. Но и накопление небольших решений также влияет на него в определённой степени. В конечном счёте экзистенциальный смысл решения (будь оно принято в уме или воплощено в действии, будь оно небольшим или значительным) состоит в том, приводит ли это решение человека к новому опыту или удерживает его в пределах знакомой территории» [24, с. 88].

Таким образом, жизнестойкость придаёт человеческой жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах [24; 26; 32; 40; 49; 50].

История исследований феномена жизнестойкости

Дальнейшее развитие исследований феномена жизнестойкости в зарубежной и отечественной науке условно делят на этапы:

1. Этап поиска индивидуальных особенностей, которые могут способствовать развитию жизнестойкости того или иного человека [1; 32].

2. Этап изучения факторов жизнестойкости, представляющей неким процессом, помогающим справиться с трудностями.

3. Этап исследований влияния внутренних мотивов, стимулирующих людей к самореализации, поиску жизненного смысла и стремлению к гармонии с самим собой.

При этом феномен жизнестойкости рассматривался на трёх основных уровнях: функционирование психофизиологических процессов; работа психических процессов; личностные образования

[1; 4; 32]. Интересно, что зарубежные исследователи анализировали феномен жизнестойкости двойственно — как процесс и как состояние, — при этом особое внимание уделяли биологическим и психофизиологическим факторам [41].

Анализ зарубежной научной литературы позволяет выделить следующие направления теоретического осмысления жизнестойкости:

1. Изучение уровня самооценки, самообладания, чувства юмора и других инструментов, способствующих приспособлению и личностному росту во время преодоления трудностей.

2. Изучение факторов риска жизнестойкости у людей группы риска.

3. Изучение личностных черт, обеспечивающих эффективное преодоление и достижение успехов, поставленных целей, желаемых результатов [4; 40; 47].

Для всех трёх направлений характерно сведение концептуального осмысления жизнестойкости к области повышения результативности, успешности, адаптации личности, преодоления стресса в связи с тяжёлыми жизненными обстоятельствами (болезнь, инвалидность, недееспособность, насилие, бездомность) и экстремальными ситуациями (стихийные бедствия, катастрофы, войны, эпидемии, террористические акты).

Интересно, что жизнестойкость оказалась значимым независимым предиктором показателей благополучия, совладания и успешности в профессиональной и академической сфере при контроле личностных черт из «Большой пятёрки» [41]. Также она оказалась валидным предиктором важных зависимых переменных: так, сотрудники с низким уровнем жизнестойкости более подвержены профессиональному выгоранию, утомлению от монотонных занятий и заболеваниям [29].

Э. ЛаГрека [45] рассматривает жизнестойкость в рамках анализа психологических факторов совладания со стрессом, который не получает правильного разрешения и приводит к серьёзным патологическим последствиям для иммунной, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. При этом он сосредотачивается на способах снятия стресса.

Исследования И. Солкавы и Ж. Сикоры [58] показали, что высокие показатели жизнестойкости и низкий уровень тревожности снижают физические реакции в ответ на стресс-факторы и могут быть более эффективны, чем развитие самоконтроля и применение копинг-стратегий.

М. Шейер и Ч. Карвер [54] выявили корреляцию между диспозиционным оптимизмом и состоянием здоровья, в частности восстановлением после операции. Аналогично корреляцию жизнестойкости и здоровья (в том числе психического) выявили Шарпли и другие исследователи [36; 42; 47; 55; 61].

Также существует связь между жизнестойкостью, стрессом и проблемами в здоровье в зависимости от гендера (причём мужчины подвержены большому риску) [56] и возраста [39]. Жизнестойкость проявляется не только в отношении, но и в поведении — например, направленном

на профилактику болезней [52]. Жизнестойкость выступает также фактором защиты от бессонницы [53]. Кроме того, она коррелирует с высоким уровнем здоровья за счёт влияния на метаболизм и выработку холестерина [37]. Роль жизнестойкости особенно высока при лечении и сопровождении неизлечимо или тяжело больных, например ВИЧ [60].

Жизнестойкость может воздействовать на ресурсы совладания через чувство самоэффективности, компетентности, более высокую когнитивную оценку, что показали исследования И. Солковой и П. Томанека [59]. Также она коррелирует с наличием опыта преодоления трудностей и сохранения себе верности, чувства собственного достоинства [57], такими факторами раннего прошлого, как семейные стандарты и самовосприятие [43], высокая толерантность к фрустрации [62], социальный интерес [46].

Исследования феномена жизнестойкости в работах отечественных психологов отличаются системностью и учётом связи с ценностными, духовными аспектами, внутренней мотивацией и ответственностью. Рассмотрение ведётся с разных точек зрения: жизнестойкость как черта личности, проявление интегральной индивидуальности, психологическое свойство, система установок, ресурс, критерий психического развития, фактор защиты и развития [18; 19].

Осмысление и эмпирические исследования развиваются в следующих направлениях:

- практическое, рассматривающее специфику преодоления стресса и адаптации в сложных жизненных обстоятельствах, умения, навыки, способ действия;

- содержательное, рассматривающее жизнестойкость как личностный аспект, с точки зрения ценностей, глубинных смыслов, позиций, отношений, осознания интересов [1; 16; 32].

Так, Д. А. Леонтьев рассматривает жизнестойкость в фокусе личностного потенциала как черту, которая «отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств, в конечном счёте преодоление личностью самой себя» [20, с. 55]. Исследования показали влияние жизнестойкости на личностный выбор: «в ситуации личностного выбора жизнестойкость выступает фактором, определяющим готовность выбирать новую, непривычную ситуацию, ситуацию неопределённости в противовес равнодушному, безличному выбору или выбору привычной и знакомой ситуации» [23, с. 52]. Таким образом, роль жизнестойкости не сводится к буферной роли в стрессовой ситуации, а представляет собой «один из ключевых параметров индивидуальной способности к зрелым и сложным формам саморегуляции, одну из опорных переменных личностного потенциала» [23, с. 52]. При этом она предотвращает развитие аддикций и способствует социальной адаптации [23; 33].

Немного иной взгляд у Л. А. Александровой. Она анализирует жизнестойкость через совладание с жизненными трудностями как «способность личности к трансформации неблагоприятных обстоятельств своего развития (а точнее, испытаний

и задач)» [2, с. 84] и выделяет три компонента, отличающиеся от концепции С. Мадди:

- личностные ресурсы, которые на уровне реализации обеспечиваются стратегиями совладания;
- смысл, который предопределяет вектор жизнестойкости, а следовательно, и жизни человека в целом;
- гуманистическая этика, которая задаёт критерий выбора смысла, пути его достижения и решения жизненных задач.

Интересен подход М. А. Одинцовой, которая анализирует жизнестойкость как альтернативу виктимности: человек «с жизнестойким стилем преодоления характеризуется высоким уровнем активности, направленностью на поиск ресурсов в себе для совладания с трудной жизненной ситуацией <...> отличается реальным взглядом на ту или иную трудную жизненную ситуацию, стремится к переработке информации о ней в целях поиска наиболее эффективных способов её преодоления <...> характеризуется позитивным восприятием мира, адекватным мировоззрением, пытается изменить отношение к ситуации при невозможности её преодоления, ориентирован на получение опыта, проявляет особую изобретательность при совладании с трудностями» [27, с. 130]. При этом она акцентирует внимание на то, что это адаптация качественно другого уровня: «Однако жизнестойкость предполагает не столько адаптацию, сколько транс-адаптацию. Трансадаптация — это выход за пределы адаптации, созидание, конструирование новой реальности при актуализации потенциальных способностей, это адаптация, связанная с самореализацией, самоутверждением и самотрансценденцией личности» [28, с. 192].

Отечественные исследователи при анализе жизнестойкости фокусировались на конкретных аспектах феномена или узкой сфере применения.

Так, С. В. Книжникова рассматривает феномен жизнестойкости в контексте профилактики суицидального поведения как интегральную личностную характеристику, основанную на оптимальной смысловой регуляции, адекватной самооценке, развитых волевых качествах, высоком уровне социальной компетентности, а также на коммуникативных способностях и умениях [11].

О. И. Ефимова и другие авторы исследовали феномен жизнестойкости в контексте развития подростков. Они установили, что значимость ценностей в жизни подростков связана с их внутренними убеждениями, что отражается в жизнедеятельности и оказывает влияние на развитие нормативного либо девиантного поведения [8].

По мнению Е. Ю. Коржовой, жизнестойкость охраняет личность от дезинтеграции (потери организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распада иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей) и личностных расстройств, создаёт основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности [13].

Выявлена зависимость эмоциональной реакции от восприятия и интерпретации событий, в связи с чем ориентации личности (в том числе

жизнестойкость) выступают в качестве механизмов эмоционального благополучия — подробно об этом пишет Ю. Б. Григорьева [6].

Очень важен для жизнестойкости эмоциональный интеллект. По Н. С. Краснополянской, это связано с тем, что для успешной реализации личности в жизни и деятельности необходимо обладать способностями понимать свои эмоции и эмоции других людей, правильно оценивать реакции окружающих, а также уметь регулировать собственные эмоции при принятии решений [14; 15].

О. В. Алифиренко и Г. Н. Уварова в результате эмпирического исследования выявили положительную взаимосвязь компонентов жизнестойкости с целеустремлённостью, инициативностью, самостоятельностью и уверенностью [3]. О. В. Кожевникова — корреляцию выраженности ценности традиций и индивидуальности, ориентации на профессиональную сферу и осмысленность жизни на уровень жизнестойкости, что подтверждается другими исследованиями [9; 12; 17].

Кроме того, жизнестойкость влияет на способность противостоять стрессогенным факторам, в том числе преодолевать агрессивность (сублимировать, использовать как энергетический ресурс). Эмпирическое исследование М. Г. Чухровой и других авторов показало возможность трансформации агрессивного импульса в устойчивость, жизнестойкость и противостояние стрессу и напряжению, что в целом характеризует более высокий уровень психологической адаптации [34].

Диагностика жизнестойкости

В перечень методов диагностики жизнестойкости входят:

- «Тест жизнестойкости» (*Hardiness Survey, Personal Views Survey*) С. Мадди (адаптирован Д. А. Леонтьевым, Е. И. Рассказовой);
- «Шкала диспозиционной устойчивости» (*Dispositional Resilience Scale*) П. Т. Бартона;
- «Шкала жизнестойкости» (*Hardiness Scale*) К. М. Новака;
- Опросник жизнестойкости Х. Корбина (адаптация М. В. Алфимовой и В. Е. Голимбет);
- «Опросник профессиональной жизнестойкости» (*Occupational Hardiness Questionnaire*) Морено-Джименез [*Moreno-Jiménez*] и соавторов.

Также применяют методики, анализирующие эмоциональную стабильность и удовлетворённость качеством жизни, например «Шкалу удовлетворённости жизнью» (*Satisfaction with Life Scale — SWLS*) Е. Динера (адаптация Е. Н. Осина, Д. А. Леонтьева), «Общий опросник здоровья» (*General Health Questionnaire — GHQ*) Д. Голберга и П. Уильямса (в адаптации А. А. Волочкова, А. Ю. Попова), «Методику диагностики субъективного благополучия» Р. Шамянова, «Шкалу психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т. Д. Шевеленковой и Т. П. Фесенко; Н. Н. Лепешинского), «Шкалу чувства связности» А. Антоновски и другие.

Для анализа установок, связанных с жизнестойкостью, используют такие методики, как «Шкала базовых убеждений Р. Янов-Бульман» (в адаптации О. Кравцовой), «Тест диспозиционного

оптимизма» (ТДО) М. Шейера и Ч. Карвеар (адаптация Т. О. Гордеевой) и другие.

Также обращаются к методикам диагностики саморегуляции: «Опроснику контроля за действием» автор Ю. Куля (в адаптации С. А. Шапкина), «Личностному опроснику "автономности-зависимости"» Г. С. Прыгина, «Опроснику стилей произвольной саморегуляции поведения» В. И. Моросановой.

Необходимо подчеркнуть, что за рубежом особенно широко распространён «Тест жизнестойкости» С. Мадди. По мере развития количество его стимульного материала уменьшалось: 50 пунктов в *PVS-II*, 30 пунктов в *PVS-III*, 18 пунктов в *PVS-III-R*. Он находит применение как в психологической, так и в психиатрической практике [5].

В отечественной практике также выделяют «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой. Результаты апробации его русской версии и проведённые исследования доказали его надёжность и валидность [23]. Русскоязычный вариант «Теста жизнестойкости» содержит 45 вопросов и позволяет измерить три шкалы: вовлечённость, контроль и риск. На основе этих шкал посредством суммирования рассчитывается суммарный показатель жизнестойкости.

В качестве краткого скринингового инструмента применяется «Шкала удовлетворённости жизнью» Е. Динера в адаптации Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева. Он также принят валидным по результатам исследования в 2013 году в рамках программы фундаментальных исследований НИУ ВШЭ. Эту же функцию выполняет краткая версия теста Е. Н. Осина и Е. И. Рассказовой [29] на базе русскоязычного «Теста жизнестойкости»

Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой [23]. Он продемонстрировал высокие показатели надёжности ($\alpha=0,90-0,91$), сопоставимые с показателями полной версии (0,92), и предсказуемые корреляции с такими личностными переменными, как диспозиционный и атрибутивный оптимизм, надежда, общая самооффективность, толерантность к неопределённости, удовлетворённость жизнью, субъективная витальность, удовлетворённость трудом и внутренняя трудовая мотивация [30].

Также в России разработан и апробирован опросник «Тревожный сигнал» для выявления суицидальных намерений, однако он пока не вошёл в широкую практику. Это может быть обусловлено среди прочего большим объёмом — он содержит 142 вопроса [7]. Опросник нацелен на анализ социальных рисков и защитных возможностей человека на шести уровнях функционирования: психического здоровья, межличностных отношений в семье и референтных группах, когнитивного развития, особенностей развития эмоционально-волевой сферы, а также поведенческих реакций.

Таковы современные теоретические концепции, описывающие феномен жизнестойкости и результаты эмпирических исследований в отечественной и зарубежной науке. Интерес к теме жизнестойкости за последние годы только растёт, что обусловлено объективными обстоятельствами жизни. При этом до сих пор нет единой позиции по многим вопросам, но все противоречия в рассмотренных интерпретациях свидетельствуют главным образом о специфике анализа и рассмотрению феномена на разных уровнях: от психофизиологических аспектов до смыслов человеческого существования.

1. Александрова А. А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей // Психология способностей: современное состояние и перспективы исследований: материалы науч. конф. М.: Институт психологии РАН, 2005. С. 16–21.
2. Александрова Л. А. О составляющих жизнестойкости личности как основе её психологической безопасности в современном мире // Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. 2005. Т. 51. № 7. С. 83–84.
3. Алифиренко О. В., Уварова Г. Н. Влияние волевой регуляции, самоконтроля на жизнестойкость студентов // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2016. № 54. С. 44–52.
4. Байер Е. А. Реализация новой педагогической системы формирования жизнестойкости детей-сирот в условиях детского дома // Вестник спортивной науки. 2012. № 1. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/realizatsiya-novoy-pedagogicheskoy-sistemy-formirovaniya-zhiznestoykosti-detey-sirot-v-usloviyah-detskogo-doma> (дата обращения: 08.06.2020).
5. Борисов И. В., Гладышева А. Г., Любов Е. Б. Онтологический взгляд: суицидальное поведение и феномен жизнестойкости // Суицидология. 2013. № 2 (11). С. 35–44.
6. Григорьева Ю. Б. Зависимость эмоционального благополучия от жизнестойкости личности // Ярославский педагогический вестник. 2019. № 3. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zavisimost-emosionalnogo-blagopoluchiya-ot-zhiznestoykosti-lichnosti> (дата обращения: 08.06.2020).
7. Еланчинцева Г. А., Марченко Т. В., Козловская Т. Н. Методологические, теоретические, методические основания скрининговых исследований суицидальных намерений подростков // Фундаментальные исследования. М.; Пенза, 2013. № 10 (9). С. 2085–2089.
8. Ефимова О. И., Игдырова С. В., Ощепков А. А. Взаимосвязь ценностных ориентаций и жизнестойкости личности у нормативных и девиантных подростков // Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина. 2011. № 1. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-tsennostnyh-orientatsiy-i-zhiznestoykosti-lichnosti-u-normativnyh-i-deviantnyh-podrostkov> (дата обращения: 08.06.2020).
9. Капцов А. В., Карпушина Л. В., Тесленко А. Н. Роль личностных ценностей в жизнестойкости современной молодёжи // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. 2008. № 1. [Электронный

- ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-lichnostnyh-tsennostey-v-zhiznestoykosti-sovremennoy-molodezhi> (дата обращения: 08.06.2020).
10. Климов А. А. Поток и жизнестойкость в организации. // Организационная психология. Т. 2. 2012. С. 71–78.
 11. Книжникова С. В. Структурно-функциональное описание жизнестойкости в аспекте суицидальной превенции // Мат-лы IV Всероссийской НПК «Феноменология и профилактика девиантного поведения». Краснодар, 28–29 октября 2010. С. 67–70.
 12. Кожевникова О. В. Ценностно-смысловые предикторы жизнестойкости студентов // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. 2017. № 1 (21). С. 42–48.
 13. Коржова Е. Ю. Психология жизненных ориентаций человека. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2006. 382 с.
 14. Краснополская Н. С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и жизнестойкости студентов вуза // Вестник БГУ. 2012. № 1 (2). С. 150–154.
 15. Краснополская Н. С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и удовлетворенности жизнью студентов вуза // Вестник БГУ. 2011. № 1. С. 231–236.
 16. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции / под ред. Л. Леви, В. Н. Мясичева. Л.: Медицина, 1970. С. 178–208.
 17. Леоненко Н. О. Смысловая регуляция в психологической структуре жизнестойкости студентов педагогического вуза // Педагогическое образование в России. 2014. № 4. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/smyslovaya-regulyatsiya-v-psihologicheskoy-strukture-zhiznestoykosti-studentov-pedagogicheskogo-vuza> (дата обращения: 08.06.2020).
 18. Леонтьев А. Н. Некоторые проблемы психологии искусства. Избранные психологические произведения: в 2 т. М.: Педагогика, 1983. 320 с.
 19. Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии. 5-е изд., стер. М.: Смысл; Academia, 2010. 509 с.
 20. Леонтьев Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 56–65.
 21. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2007. 511 с.
 22. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011. С. 178–210.
 23. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
 24. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психол. журн. 2005. Т. 26, № 6. С. 87–101.
 25. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. СПб.: Речь, 2002. 539 с.
 26. Наливайко Т. В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди // Вестник интегративной психологии: журнал для психологов. Ярославль, 2006. № 4. С. 211–216.
 27. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости. М.: ФЛИНТА: Наука, 2015. 296 с.
 28. Одинцова М. А. Стресспреодолевающее поведение старшеклассников с разным уровнем жизнестойкости // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2016. № 2. С. 191–198.
 29. Осин Е. Н., Рассказова Е. И. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2013. № 2. С. 147–165.
 30. Осин Е. Факторная структура краткой версии теста жизнестойкости // Организационная психология. 2013. № 3. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/faktornaya-struktura-kratkoy-versii-testa-zhiznestoykosti> (дата обращения: 08.06.2020).
 31. Рапохина М. А. Анализ проблемы одиночества и жизнестойкости в современной психологии // Наука и современность. 2012. № 17. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-problemy-odinochestva-i-zhiznestoykosti-v-sovremennoy-psihologii> (дата обращения: 08.06.2020).
 32. Рассказова Е. И. Динамика смысла в процессе совладания с тревогой // Проблема смысла в науках о человеке (к 100-летию Виктора Франкла): материалы междунар. конф. / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2005. С. 175–189.
 33. Румянцева Т. В. Трансформация идентичности студентов медицинского вуза в меняющихся социальных условиях: автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.05 / Ярослав. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. Ярославль, 2005. 28 с.
 34. Чухрова М. Г., Митрофанова О. Е., Филь Т. А., Пронин С. В., Александрова А. А. Анализ жизнестойкости в контексте агрессивности личности // МНКО. 2018. № 5 (72). С. 359–362.
 35. Abdollahi A., Abu Talib M., Yaacob S. N., Ismail Z. Hardiness as a mediator between perceived stress and happiness in nurses. Journal of Psychiatry and Mental Health Nursing, 2014, 21 (9), pp. 789–796.
 36. Banks J. K., Gannon L. R. The Influence of Hardiness on the Relationship Between Stressors and Psychosomatic Symptomatology. American Journal of Community Psychology, 1988, 16 (1), pp. 25–37.
 37. Bartone P. T., Valdes J. J., Sandvik A. Psychological Hardiness Predicts Cardiovascular Health. Psychology, Health and Medicine. 2016, 21 (6), pp. 743–749.
 38. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely adverse events? American Psychologist, 2004, 59, pp. 20–28.
 39. Clarke D. E. Vulnerability to stress as a function of age, sex, locus of control, hardiness and type a personality. Social Behavior and Personality, 1995, 23 (3), pp. 285–286.
 40. Evan D. R., Pellizzari J. R., Culbert B. J., Metzger M. E. Personality, marital, and occupational factors associated with quality of life. Journal of Clinical Psychology, 1993, 49 (4), pp. 377–475.

41. Eschleman K. J., Bowling N. A., Alarcon G. M. A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*, 2010, 17 (4), pp. 277–307.
42. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 68 (4), pp. 687–695.
43. Khoshaba D., Maddi S. Early antecedents of hardiness. *Consulting Psychology Journal*, 1999, 51 (2), pp. 106–117.
44. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health — inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2011, 37 (1), pp. 1–11.
45. LaGreca A. J. The Psycho-social factors in surviving stress. Special Issue: Survivorship: The other side of death and dying. *Death studies*, 1985, 9 (1), pp. 23–36
46. Leak G. K., Williams D. E. Relationship between social interest, alienation, and psychological hardiness. *Individual Psychology. Journal of Adlerian Theory Research and Practice*, 1989, (3), pp. 369–375.
47. Lee H. J. Relationship of Hardiness and current life events to perceived health in rural adults. *Research in Nursing and Health*, 1991 14 (5), pp. 52–359.
48. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 2006, 1 (3), pp. 160–168.
49. Maddi S., Kahn S., Maddi K. The effectiveness of hardiness training. *Practice and research*, 1998, 50 (2), pp. 26–86.
50. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 1994, 63 (2), pp. 85–272.
51. Maddi S. R. On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychology*, 2005, 60 (3), pp. 261–262.
52. Nagy St., Nix Ch. L. Relations between preventive health behavior and hardiness. *Psychological Reports*, 1989, 65 (1), pp. 339–345.
53. Nordmo M., Hystad S. W., Sanden S., Johnsen B. H. The effect of hardiness on symptoms of insomnia during a naval mission. *International Maritime Health*, 2017, 68 (3), pp. 147–152.
54. Scheier M. E., Carver Ch. S. Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. Special Issue: Personality and Physical Health. *Journal of Personality*, 1989, 55 (2), pp. 169–210.
55. Sharpely Ch. F., Dua J. K., Reynolds R., Acosta A. The direct and relative efficacy of cognitive hardiness, a behavior pattern, coping behavior and social support as predictors of stress and ill-health. *Scandinavian Journal of Behavior Therapy*, 1999, 1, pp. 15–29.
56. Sheppard J. A., Kashani J. H. The Relationship of Hardiness, Gender, and Stress to Health Outcomes in Adolescents. *Journal of Personality*, 1991, 59 (4.), pp. 747–768.
57. Siddiqi S. H., Hasan Q. Recall of past experiences and their self-evaluated impact on hardiness-related characteristics. *Journal of Personality & Clinical Studies*, 1998, 14 (1–2). pp. 89–93.
58. Solcava I., Sykora J. Relation between psychological Hardiness and Physiological Response. *Homeostasis in Health & Disease*, 1995, 36 (1), pp. 25–34.
59. Solcova I., Tomanek P. Daily stress coping strategies: An effect of hardiness. *Studia Psychologica*, 1994, 36 (5), pp. 390–392.
60. Vance D. E., Struzick T., Burrage J. Jr. Suicidal ideation, hardiness, and successful aging with HIV: considerations for nursing. *Journal of Gerontological Nursing*, 2009, 35 (5), pp. 27–33.
61. Vogt D. S., Rizvi S. L., Shipherd J. C., Resick P. A. Longitudinal investigation of reciprocal relationship between stress reactions and hardiness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2008, 34 (1), pp. 61–73.
62. Wiebe D. J. Hardiness and stress moderation: A test of proposed mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, 60 (1). p. 89–99.
63. Williams P. G., Wiebe D. J., Smith T. W. Coping processes as mediators of the relationship between Hardiness and health. *Journal of Behavioral Medicine*, 1992, 15, (3), pp. 237–255.

Reference

1. Aleksandrova A. A. K osmysleniyu ponyatiya «zhiznestoykost lichnosti» v kontekste problematiki psikhologii sposobnostey [To comprehending the concept of “personal resilience” in the context of the problem of psychology of abilities]. *Psikhologiya sposobnostey: sovremennoye sostoyaniye i perspektivy issledovaniy: Materialy nauchnoy konferentsii* [Psychology of abilities: current state and prospects of research: Proc. of scientific conference]. Moscow: Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences Publ., 2005, pp. 16–21 (in Russian).
2. Aleksandrova L. A. O sostavlyayushchikh zhiznestoykosti lichnosti kak osnove yeyo psikhologicheskoy bezopasnosti v sovremennom mire [On the components of a person’s resilience as the basis of its psychological security in the modern world]. *Izvestiya Taganrogskogo gosudarstvennogo radiotekhnicheskogo universiteta — Proc. of Taganrog State Radio Engineering University*, 2005, 51 (7), pp. 83–84 (in Russian).
3. Alifitenko O. V., Uvarova G. N. Vliyaniye volevoy regulyatsii, samokontrolya na zhiznestoykost studentov [Influence of volitional regulation and self-control of students’ resilience]. *Psikhologiya i pedagogika: metodika i problemy prakticheskogo primeneniya — Psychology and Pedagogy: methods and problems of practical application*, 2016, (54), pp. 44–52 (in Russian).
4. Bayer Ye. A. Realizatsiya novoy pedagogicheskoy sistemy formirovaniya zhiznestoykosti detey-sirot v usloviyakh detskogo doma [Implementation of a new pedagogical system for formation of resilience of orphaned children in a children’s home] (in Russian). *Vestnik sportivnoy nauki — Bulletin of Sport Science*, 2012, (1). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/realizatsiya-novoy-pedagogicheskoy-sistemy-formirovaniya-zhiznestoykosti-detey-sirot-v-usloviyah-detskogo-doma> (accessed 08.06. 2020).

5. Borisov I.V., Gladysheva A.G., Lyubov Ye.B. Ontologicheskiy vzglyad: suitsidalnoye povedeniye i fenomen zhiznestoykosti [Ontological view: suicidal behavior and the phenomenon of resilience]. *Suitsidologiya — Suicidology*, 2013, 2 (11), pp. 35–44 (in Russian).
6. Grigoryeva Yu.B. Zavisimost oemotsionalnogo blagopoluchya ot zhiznestoykosti lichnosti [Dependence of emotional well-being on the resilience of an individual] (in Russian). *Yaroslavskiy pedagogicheskiy vestnik — Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, 2019, (3). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/zavisimost-emotsionalnogo-blagopoluchiya-ot-zhiznestoykosti-lichnosti> (accessed 08.06.2020).
7. Yepanchintseva G.A., Marchenko T.V., Kozlovskaya T.N. Metodologicheskiye, teoreticheskiye, metodicheskiye osnovaniya skringovykh issledovaniy suitsidalnykh namereniy podrostkov [Methodological, theoretical, methodical grounds for screening studies of suicidal intentions in adolescents]. *Fundamentalnyye issledovaniya — Fundamental Research*, 2013, 10 (9), pp. 2085–2089 (in Russian).
8. Yefimova O.I., Igdyrova S.V., Oshchepkov A.A. Vzaimosvyaz tsennostnykh orientatsiy i zhiznestoykosti lichnosti u normativnykh i deviantnykh podrostkov [Relationship of value orientations and personal resilience in normative and deviant adolescents] (in Russian). *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta imeni A.S. Pushkina — Bulletin of Leningrad State University named after A.S. Pushkin*, 2011, (1). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-tsennostnykh-orientatsiy-i-zhiznestoykosti-lichnosti-u-normativnykh-i-deviantnykh-podrostkov> (accessed 08.06.2020).
9. Kaptsov A.V., Karpushina L.V., Teslenko A.N. Rol lichnostnykh tsennostey v zhiznestoykosti sovremennoy molodezhi [The role of personal values and resilience of modern youth] (in Russian). *Vestnik Samarskoy gumanitarnoy akademii. Seriya: Psikhologiya — Bulletin of Samara Humanitarian Academy. Series: Psychology*, 2008, (1). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-lichnostnykh-tsennostey-v-zhiznestoykosti-sovremennoy-molodezhi> (accessed 08.06.2020).
10. Klimov A.A. Potok i zhiznestoykost v organizatsii [Flow and resilience in an organization]. *Organizatsionnaya psikhologiya — Organizational Psychology*, 2012, 2, pp. 71–78 (in Russian).
11. Knizhnikova S.V. Strukturno-funktsionalnoye opisaniye zhiznestoykosti v aspekte suitsidalnoy preventsii [Structural and functional description of resilience in the aspect of suicidal prevention]. *Materialy IV Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Fenomenologiya i profilaktika deviantnogo povedeniya»* [Proc. of IV all-Russian Scientific and Practical Conference «Phenomenology and Prevention of Deviant Behavior»]. Krasnodar, 2010, pp. 67–70 (in Russian).
12. Kozhevnikova O.V. Tsennostno-smyslovyye prediktory zhiznestoykosti studentov [Value-semantic predictors of students' resilience]. *Vestnik Samarskoy gumanitarnoy akademii. Seriya. Psikhologiya — Bulletin of Samara Humanitarian Academy. Series. Psychology*, 2017, 1 (21), pp. 42–48 (in Russian).
13. Korzhova Ye.Yu. *Psikhologiya zhiznennykh orientatsiy cheloveka* [Psychology of life orientations of a person]. St. Petersburg: St. Petersburg State University Publ., 2006. 382 p. (In Russian).
14. Krasnopolskaya N.S. Vzaimosvyaz emotsionalnogo intellekta i zhiznestoykosti studentov vuza [Relationship between emotional intelligence and resilience of university students]. *Vestnik Belorusskogo gosudarstvennogo universiteta — Bulletin of Belarus State University*, 2012, 1 (2), pp. 150–154 (in Russian).
15. Krasnopolskaya N.S. Vzaimosvyaz emotsionalnogo intellekta i udovletvorennosti zhiznyu studentov vuza [Relationship between emotional intelligence and life satisfaction of university students]. *Vestnik Belorusskogo gosudarstvennogo universiteta — Bulletin of Belarus State University*, 2011, (1), pp. 231–236 (in Russian).
16. Lazarus R. Teoriya stressa i psikhofiziologicheskiye issledovaniya [Theory of stress and psychophysiological research]. In L. Levi, V.N. Myasishchev (Eds). *Emotsionalnyy stress: fiziologicheskiye i psikhologicheskiye reksii* [Emotional stress: physiological and psychological reactions]. Leningrad: Meditsina Publ., 1970, pp. 178–208 (in Russian).
17. Leonenko N.O. Smyslovaya regulyatsiya v psikhologicheskoy strukture zhiznestoykosti studentov pedagogicheskogo vuza [Semantic regulation in the psychological structure of the resilience of students of a pedagogical higher school] (in Russian). *Pedagogicheskoye obrazovaniye v Rosii — Pedagogical Education in Russia*, 2014, (4). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/smyslovaya-regulyatsiya-v-psikhologicheskoy-strukture-zhiznestoykosti-studentov-pedagogicheskogo-vuza> (accessed 08.06.2020).
18. Leontyev A.N. Nekotoryye problem psikhologii iskusstva [Some problems of art psychology]. *Izbrannyye psikhologicheskiye proizvedeniya* [Selected psychological works]. Moscow: Pedagogika Publ., 1983. 320 p. (In Russian).
19. Leontyev A.N. *Lektsii po obshchey psikhologii* [Lectures on general psychology] (5th ed.). Moscow: Smysl, Academia Publ., 2010. 509 p. (In Russian).
20. Leontyev D.A. Lichnostnoye v lichnosti: lichnostnyy potentsial kak osnova samodeterminatsii [Personality in a person: personal potential as the basis of self-determination]. In B.S. Bratusm D.A. Leontyev (Eds.) *Uchenyye zapiski kafedry obshchey psikhologii Moskovskogo gosudarstvennogo universiteta imeni M.V. Lomonosova. Vyp. 1* [Scientific Notes of the Department of General Psychology of Moscow State University named after M.V. Lomonosov. Vol.1]. Moscow: Smysl Publ., 2002, pp. 56–65 (in Russian).
21. Leontyev D.A. *Psikhologiya smysla: priroda, stroyeniye i dinamika smyslovoy realnosti* [Psychology of meaning: nature, structure and dynamics of semantic reality]. Moscow: Smysl Publ., 2007. 511 p. (In Russian).
22. Leontyev D.A., Rasskazova Ye.I. Zhiznestoykost kak sostavlyayushchaya lichnostnogo potentsiala [Resilience as a component of personal potential]. *Lichnostnyy potentsial: struktura i diagnostika* [Personal potential: structure and diagnostics]. Moscow: Smysl Publ., 2011, pp. 178–210 (in Russian).
23. Leontyev D.A., Rasskazova Ye.I. *Test zhiznestoykosti* [Resilience test] Moscow: Smysl Publ., 2006. 63 p. (In Russian).
24. Maddi S. Smysloobrazovaniye v protsesse prinyatiya resheniy [Meaning formation in the decision-making process]. *Psikhologicheskiy zhurnal — Psychological Journal*, 2005, 26 (6), pp. 87–101 (in Russian).

25. Maddi S. R. Personality theories: a comparative analysis. Homewood, Ill: Dorsey Press, 1968 (Rus. ed.: Maddi S. *Teorii lichnosti: sravnitelnyy analiz*. St. Peresburg: Rech Publ., 2002. 539 p.)
26. Nalivayko T. V. K voprosu osmysleniya kontseptsii zhiznestoykosti S. Maddi [On the issue of understanding of S. Maddi's concept of resilience]. *Vestnik integrativnoy psikhologii: zhurnal dlya psikhologov — Bulletin of Integrative Psychology: Journal for Psychologists*, 2006, (4), pp. 211–216 (in Russian).
27. Odintsova M. A. *Psikhologiya zhiznestoykosti* [Psychology of resilience]. Moscow: FLINTA, Nauka Publ., 2015. 296 p. (In Russian).
28. Odintsova M. A. Stresspredolevayushcheye povedeniye starsheklassnikov s raznym urovnem zhiznestoykosti [Stress coping behavior of high school students with different level of resilience]. *Izvestiya Saratovskogo universiteta, Seriya: Filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika — Proc. of Saratov University. Series: Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2016, (2), pp. 191–198 (in Russian).
29. Osin Ye. N., Rasskazova Ye. I. Kratkaya versiya teste zhiznestoykosti: psikhometricheskiye kharakteristiki i primeneniye v organizatsionnom kontekste [Short version of the resilience test: psychometric characteristics and application in an organizational context]. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 14: Psikhologiya — Bulletin of Moscow State University. Series 14: Psychology*, 2013, (2), pp. 147–165 (in Russian).
30. Osin Ye. N. Faktornaya struktura kratkoy versii testa zhiznestoykosti [Factor structure of the short version of the resilience test] (in Russian). *Organizatsionnaya psikhologiya — Organizational Psychology*, 2013, (3). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/faktornaya-struktura-kratkoy-versii-testa-zhiznestoykosti> (accessed 08.06.2020).
31. Rapokhina M. A. Analiz problemy odinochestva i zhiznestoykosti v sovremennoy psikhologii [Analysis of the problem of loneliness and resilience in modern psychology] (in Russian). *Nauka i sovremennost — Science and Modernity*, 2012, (17). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-problemy-odinochestva-i-zhiznestoykosti-v-sovremennoy-psikhologii> (accessed: 08.06.2020).
32. Rasskazova Ye. I. Dinamika smysla v protsesse sovladaniya s trevogoy [The dynamics of meaning in the process of coping with anxiety]. In D. A. Leontyev (Ed.). *Problema smysla v naukakh o cheloveke (k 100-letiyu V. Frankla): Materialy Mezhdunarodnoy konferentsii* [The Problem of Meaning in Human Sciences (for the 100th Anniversary of V. Frankl: Proc. of the International Conference)]. Moscow: Smysl Publ., 2005, pp. 175–189 (in Russian).
33. Rumyantseva T. V. *Transformatsiya identichnosti studentov meditsinskogo vuza v menyayushchikhsya sotsialnykh usloviyakh: Avtoref. dis. ... kand. psikhol. nauk* [Transformation of the identity of medical students in changing social conditions: Cand. Sc. (Psychology) dissertation abstract]. Yaroslavl: Yaroslavl State University Publ., 2005. 28 p. (In Russian).
34. Chukhrova M. G., Mitrofanova O. Ye., Fil T. A., Pronin S. V., Aleksandrova A. A. Analiz zhiznestoykosti v kontekste agresivnosti lichnosti [Analysis of resilience in the context of personal aggressiveness]. *Mir nauki, kultury, obrazovaniya — World of Science, Culture, Education*, 2018, 5 (72), pp. 359–362 (in Russian).
35. Abdollahi A., Abu Talib M., Yaacob S. N., Ismail Z. Hardiness as a mediator between perceived stress and happiness in nurses. *Journal of Psychiatry and Mental Health Nursing*, 2014, 21 (9), pp. 789–796.
36. Banks J. K., Gannon L. R. The Influence of Hardiness on the Relationship Between Stressors and Psychosomatic Symptomatology. *American Journal of Community Psychology*, 1988, 16 (1), pp. 25–37.
37. Bartone P. T., Valdes J. J., Sandvik A. Psychological Hardiness Predicts Cardiovascular Health. *Psychology, Health and Medicine*. 2016, 21 (6), pp. 743–749.
38. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely adverse events? *American Psychologist*, 2004, 59, pp. 20–28.
39. Clarke D. E. Vulnerability to stress as a function of age, sex, locus of control, hardiness and type a personality. *Social Behavior and Personality*, 1995, 23 (3), pp. 285–286.
40. Evan D. R., Pellizzari J. R., Culbert B. J., Metzen M. E. Personality, marital, and occupational factors associated with quality of life. *Journal of Clinical Psychology*, 1993, 49 (4), pp. 377–475.
41. Eschleman K. J., Bowling N. A., Alarcon G. M. A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*, 2010, 17 (4), pp. 277–307.
42. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 68 (4), pp. 687–695.
43. Khoshaba D., Maddi S. Early antecedents of hardiness. *Consulting Psychology Journal*, 1999, 51 (2), pp. 106–117.
44. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health — inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2011, 37 (1), pp. 1–11.
45. LaGreca A. J. The Psycho-social factors in surviving stress. Special Issue: Survivorship: The other side of death and dying. *Death studies*, 1985, 9 (1), pp. 23–36
46. Leak G. K., Williams D. E. Relationship between social interest, alienation, and psychological hardiness. Individual Psychology. *Journal of Adlerian Theory Research and Practice*, 1989, (3), pp. 369–375.
47. Lee H. J. Relationship of Hardiness and current life events to perceived health in rural adults. *Research in Nursing and Health*, 1991. 14 (5), pp. 52–359.
48. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 2006, 1 (3), pp. 160–168.
49. Maddi S., Kahn S., Maddi K. The effectiveness of hardiness training. *Practice and research*, 1998, 50 (2), pp. 26–86.
50. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 1994, 63 (2), pp. 85–272.
51. Maddi S. R. On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychologist*, 2005, 60 (3), pp. 261–262.
52. Nagy St., Nix Ch. L. Relations between preventive health behavior and hardiness. *Psychological Reports*, 1989, 65 (1), pp. 339–345.

53. Nordmo M., Hystad S. W., Sanden S., Johnsen B. H. The effect of hardiness on symptoms of insomnia during a naval mission. *International Maritime Health*, 2017, 68 (3), pp. 147–152.
54. Scheier M. E., Carver Ch. S. Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. Special Issue: Personality and Physical Health. *Journal of Personality*, 1989, 55 (2), pp. 169–210.
55. Sharpley Ch. F., Dua J. K., Reynolds R., Acosta A. The direct and relative efficacy of cognitive hardiness, a behavior pattern, coping behavior and social support as predictors of stress and ill-health. *Scandinavian Journal of Behavior Therapy*, 1999, 1, pp. 15–29.
56. Sheppard J. A., Kashani J. H. The Relationship of Hardiness, Gender, and Stress to Health Outcomes in Adolescents. *Journal of Personality*, 1991, 59 (4.), pp. 747–768.
57. Siddiq S. H., Hasan Q. Recall of past experiences and their self-evaluated impact on hardiness-related characteristics. *Journal of Personality & Clinical Studies*, 1998, 14 (1–2). pp. 89–93.
58. Solcava I., Sykora J. Relation between psychological Hardiness and Physiological Response. *Homeostasis in Health & Disease*, 1995, 36 (1), pp. 25–34.
59. Solcova I., Tomanek P. Daily stress coping strategies: An effect of hardiness. *Studia Psychologica*, 1994, 36 (5), pp. 390–392.
60. Vance D. E., Struzick T., Burrage J. Jr. Suicidal ideation, hardiness, and successful aging with HIV: considerations for nursing. *Journal of Gerontological Nursing*, 2009, 35 (5), pp. 27–33.
61. Vogt D. S., Rizvi S. L., Shipherd J. C., Resick P. A. Longitudinal investigation of reciprocal relationship between stress reactions and hardiness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2008, 34 (1), pp. 61–73.
62. Wiebe D. J. Hardiness and stress moderation: A test of proposed mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, 60 (1). p. 89–99.
63. Williams P. G., Wiebe D. J., Smith T. W. Coping processes as mediators of the relationship between Hardiness and health. *Journal of Behavioral Medicine*, 1992, 15, (3), pp. 237–255.