

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ ЛИЧНОСТИ С РАЗЛИЧНЫМ ТРАВМАТИЧЕСКИМ ОПЫТОМ

Д. Р. ШАРИПОВА¹⁾

¹⁾Белорусский государственный университет,
пр. Независимости, 4, 220030, г. Минск, Беларусь

Дополнено определение жизнестойкости в психологии. Проанализировано понятие жизнестойкости у разных авторов, выделены общие характеристики. Описана структурная модель жизнестойкости. В этой модели определены психологические факторы жизнестойкости, новообразования личности с различным травматическим опытом, а также способы, помогающие справляться с ними (такие компоненты жизнестойкости, как вовлеченность, контроль и принятие риска). Представлены три техники работы с травматическими переживаниями в контексте жизнестойкости. На примере исследований раскрыты особенности жизнестойкости личности с различным травматическим опытом. Выявлены психологические факторы выбора определенного (жизнестойкого или виктимного) способа совладания с травматическим опытом.

Ключевые слова: жизнестойкость; вовлеченность; контроль; принятие риска; структурная модель жизнестойкости; психологическая травма; ситуативная реконструкция; фокусирование; компенсаторное самосовершенствование; виктимная и жизнестойкая стратегия преодоления.

RESILIENCE OF A PERSON WITH VARIOUS TRAUMATIC EXPERIENCES

D. R. SHARIPOVA^a

^aBelarusian State University,
4 Niezaliežnasci Avenue, Minsk 220030, Belarus

The definition of resilience in psychology is expanded. The definitions of resilience by different authors are analysed, and the general characteristics of resilience are highlighted. The structural model of resilience is described, and the psychological factors of resilience are highlighted. New characteristics of the personality with various traumatic experiences are highlighted, as well as ways to cope with them through the components of resilience: involvement, control, risk-taking. Three techniques for dealing with traumatic experiences in the context of resilience are presented. The features of the resilience of a person with various traumatic experiences are revealed using the case studies presented. The psychological factors of choosing a particular (resilient or victim) way of coping with traumatic experience are revealed.

Keywords: resilience; involvement; control; risk-taking; structural model of resilience; psychological trauma; situational reconstruction; focusing; compensatory self-improvement; victim and resilience coping strategies.

Образец цитирования:

Шарипова ДР. Жизнестойкость личности с различным травматическим опытом. *Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология.* 2023; 1:95–105.
<https://doi.org/10.33581/2520-2251-2023-1-95-105>

For citation:

Sharipova DR. Resilience of a person with various traumatic experiences. *Journal of the Belarusian State University. Philosophy and Psychology.* 2023;1:95–105. Russian.
<https://doi.org/10.33581/2520-2251-2023-1-95-105>

Автор:

Дарья Рустемовна Шарипова – аспирантка кафедры общей и медицинской психологии факультета философии и социальных наук. Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент А. С. Солодухо.

Author:

Daria R. Sharipova, postgraduate student at the department of general and medical psychology, faculty of philosophy and social sciences.
darya.sharypava@mail.ru
<https://orcid.org/0000-0002-7235-6247>

Введение

В настоящее время актуальной является проблема жизнестойкости. Высокий темп современной жизни, большие объемы информации и мировые кризисные ситуации 2020–2022 гг. – все это различным образом воздействует на индивида, предъявляет к нему повышенные требования и проверяет на стрессоустойчивость. Безусловно, жизнестойкость зависит от количества личностных ресурсов, изначальных внутренних настроек и опыта. Поэтому важно расширить формулировку изучаемого феномена, а также выявить особенности жизнестойкости личности, пережившей травматический опыт.

В отечественной психологии Д. А. Леонтьев определял рассматриваемый термин как черту личности, характеризующуюся тем, насколько она подходит заданным жизненным обстоятельствам [1]. Для изучения и определения жизнестойкости С. Мадди создал модель согласованности, в которую входят индивиды с высоким и низким уровнем активации. Первые характеризуются бодростью, энергичностью и активностью, а вторые – пассивностью в отношении жизни и склонностью к частым неудачам. Жизнестойкость, являясь внутренним ресурсом, помогает личности адаптироваться к различным жизненным ситуациям.

Кроме того, Р. М. Рахимова представляет данный феномен как комплекс ценностных установок, осуществляющих положительный жизненный проект, а также возможность реально оценить себя и адаптироваться под необходимые условия. По мнению Е. М. Медведевой, жизнестойкость – мера способности личности держаться в трудных ситуациях, при этом быть внутренне уравновешенным и не допускать проблем в работе. Жизнестойкость, как ресурс, помогающий противостоять дезадаптации индивида и вытекающим из этого последствиям, рассматривал Р. И. Стетишин. С. А. Богомаз формулировал данный феномен в качестве «системного психологического свойства, возникающего у человека вследствие особого сочетания установок и навыков, позволяющих ему превращать проблемные ситуации в новые возможности» (цит. по [2, с. 271]). Некоторые ученые (например, А. Н. Фоминова) выделяют содержательную и практическую сторону понятия. Первая подразумевает ценности, интересы, смыслы в разных ситуациях, а вторая – развитие ресурсов и вариативности способов действия в различных условиях [3].

Рассматриваемое понятие также определяет-ся в качестве совокупности ценностных установок, меры способности личности, личностно-психологического ресурса, системного психологического свойства или личностной черты. Во всех этих вариантах есть нечто общее. И это тот факт, что жизнестойкость помогает качественно адаптироваться под существующие жизненные условия. Таким образом, ак-

туально обозначить понятие, на которое можно будет опираться в дальнейших работах.

Проведено большое количество исследований таких личностных характеристик, необходимых для адаптации в трудных жизненных ситуациях, как устойчивость личности (В. Э. Чудновский, К. К. Платонов), личностный потенциал (Д. А. Леонтьев) и жизнестойкость (С. Кобейс, С. Мадди). По мнению Е. И. Рассказовой, нахождение психологических ресурсов для преодоления трудных жизненных ситуаций является важным моментом их разрешения.

В отечественной психологической науке длительное время существовало понятие «жизнеспособность», которое установил Б. Г. Ананьев. Он обозначал этим термином энергетический потенциал личности и считал, что данное качество влияет на ее трудоспособность, интеллектуальную и эмоциональную составляющую, а также на стремление к реализации целей. То, что помогало в преодолении жизненных ситуаций, ученые трактовали не только как жизнестойкость.

Другие исследователи рассматривали исключительно теоретические аспекты жизнестойкости (Л. А. Александрова), характеристики жизнестойкой личности (О. А. Березкина), а также жизнестойкость в качестве возможности профилактики суицидов (С. В. Книжникова).

Изучение данного феномена актуально и сегодня, ведь смена старых норм, ценностей, условий и приспособление к новым требуют от личности определенных качеств и возможностей для адаптации.

Стоит отметить особую роль жизнестойкости личности, пережившей травматический опыт. Прошлые выработанные механизмы данного индивида не работают в процессе адаптации и приводят к психологической травме, а жизнестойкость, как известно, помогает справиться с различными жизненными ситуациями. Важно выделить особенности жизнестойкой личности, которые помогают ей справляться с травмирующими ситуациями. На основе понимания этих личностных характеристик, а также тех индивидуальных особенностей, которые усугубляют травму, можно в дальнейшем разрабатывать психокоррекционные мероприятия.

Таким образом, различия в определении жизнестойкости приводят к рассогласованности исследований в этой области и к появлению сложностей в сравнении результатов, поэтому так важно выделить наиболее полную трактовку этого понятия. Цель данной работы – выявление особенностей жизнестойкости личности с различным травматическим опытом. Для достижения цели необходимо дополнить определение жизнестойкости, а также выявить личностные новообразования, происходящие в травматическом опыте, а затем охарактеризовать особенности жизнестойкости личности с различным травматическим опытом.

Материалы и методы исследования

Материалами исследования послужили работы, в которых рассматривались проблемы жизнестойкости, а также анализировалась жизнестойкость

личности с различным травматическим опытом. В качестве метода исследования использовался теоретический анализ.

Результаты и их обсуждение

Понятие жизнестойкости впервые определили и наиболее полно представили С. Мадди и С. Коббейз. Оно, однако, берет свои истоки еще с философских воззрений П. Тиллиха и теологии С. Кьеркегора. С. Мадди рассматривал жизнестойкость как феномен, который входит в ядро системы, действующей в преодолении и снижении негативного воздействия стрессоров, сохраняя психологическое благополучие личности. Иначе говоря, жизнестойкость помогает снизить уровень психоэмоционального напряжения в стрессовой ситуации и наилучшим образом преодолеть неблагоприятное воздействие стрессора [4].

Д. А. Леонтьев рассматривал жизнестойкость в качестве личностной черты с определенными характеристиками. Также данное понятие определяют через свойство личности, например, как меру способности личности или как комплекс установок. Жизнестойкость может быть ресурсом личности (С. Мадди), отвагой (П. Тиллих по Л. А. Александровой), способностью самопреодоления (Д. А. Леонтьев), а также действовать вопреки жизненным ситуациям (М. Хайдеггер по Д. А. Леонтьеву). Как писал С. А. Богомаз, данный феномен является способностью «превращать проблемные ситуации в новые возможности» (цит. по [5, с. 22]). Жизнестойкость включает в себя поведенческий, когнитивный, мотивационный и эмоциональный компоненты. Поведенческий компонент состоит из поведенческих паттернов и имеющихся в арсенале личности навыков преодоления различных ситуаций. Когнитивный компонент отвечает за когнитивную оценку ситуации, которую возможно или невозможно преодолеть либо которая находится на грани личностных возможностей. Мотивационный компонент характеризуется мотивом деятельности личности, а эмоциональный отвечает за аффективное регулирование и способность переживать ситуацию [6].

В настоящее время обзор теоретических концепций жизнестойкости проводили следующие исследователи: Р. В. Овчарова [7], И. В. Ярошук [8], Р. Р. Галиев [9], И. К. Аманова и А. К. Белецкая [10], С. М. Гайнуллина [11], О. А. Селиванова, Н. В. Быстрова и И. И. Дереча [12], З. Г. Ханова и Д. И. Симонова [13], а также Е. А. Евтушенко [14]. Однако существует множество понятий, близких по значению с изучаемым феноменом. В зарубежных исследованиях таковым является термин «резильентность» (вариативность выбора стратегий совладания в существующих условиях), который в отечественной психологии ана-

логичен понятию «жизнеспособность» (А. И. Лактионова, А. А. Нестерова). Также жизнестойкость рассматривают в контексте адаптации к изменившимся средовым условиям (О. В. Вовденко, А. И. Лактионова), в контексте здоровья (А. В. Вахмистрова, Р. О. Дружинин), в контексте изучения морали и нравственности (Н. И. Алексеева, Л. П. Бразговка) и в контексте культуры отношений (А. И. Синицына). Жизнеспособность определяют и как широкое понятие, вбирающее в себя резильентность, использование личностного потенциала, возможностей ситуации и гибкость выбора нужных стратегий совладания и отказа от неблагоприятных [15]. Сложность сравнения этих понятий обусловлена тем, что при их сопоставлении авторы выбирают различные критерии. Однако общее в этих понятиях есть: они представляют собой то, что важно использовать в ответ на стрессовые события.

В зарубежных статьях часто употребляется слово «резильентность» в качестве способности к адаптации в новых негативных жизненных условиях. Резильентность – это то, что стабильно присутствует в личности и помогает ей справляться с трудными жизненными ситуациями [16]. Немаловажно отметить, что использование только одной стратегии преодоления каждый раз является изматывающим, изнурительным для индивида, в то время как применение разнообразия имеющихся личностных стратегий наиболее продуктивно в адаптации [17]. Переосмысление стрессоров снижает эмоциональное напряжение, что благоприятно сказывается на переживании ситуации, особенно если в дальнейшем индивид может подключить свой ресурсный потенциал.

Так как изучаемый феномен наиболее расширенно описывал С. Мадди, остановимся на его структурной модели жизнестойкости. Автор выделил наследственные факторы, нагрузку (физическую, психологическую), стрессогенные обстоятельства (хронические неразрешенные внутренние конфликты, острые деструктивные изменения), соматические проблемы (соматические заболевания, неэффективное поведение, психическое истощение), установки (компоненты) жизнестойкости (вовлечение, контроль, принятие риска), совладание (решительная активность, видение перспективы в неблагоприятной ситуации), социальную поддержку (психологическая помощь близкого социального окружения личности) и жизнестойкий образ жизни (забота о здоровье, питании, физическом тонусе

организма) [18]. Из этой модели видно, что С. Мадди объединил различные (физические и психологические) влияющие на личность факторы воедино, однако не представил критерии для их классификации. Он смешал внешние и внутренние факторы. Из типологических аспектов можно выделить психологическую нагрузку, стрессогенные обстоятельства, установки жизнестойкости, жизнестойкое совладание и социальную поддержку жизнестойкости.

С. Мадди писал о том, что жизнестойкость закладывается еще в раннем детстве, основываясь на особенностях детско-родительских отношений, и только в зрелом возрасте происходит переосмысление личного арсенала качеств для преодоления ситуаций. При определении феномена жизнестойкости С. Мадди дополнил ее категорией смысла. Весомое значение имеет то, как личность внутренне переживает ситуацию, на что опирается в процессе переживания, какие качественные стратегии принимает и чем руководствуется при их выборе, потому что эти решения могут повлечь за собой либо получение нового опыта, либо застревание в травме. Иначе говоря, они могут быть нацелены на будущее или прошлое. Например, стратегии, направленные на новый опыт, его преодоление, также базируются на прошлом индивида, но нуждаются в новом способе действия. Однако человек может принимать решения, которые держат его в прошлом и которые он извлекает из своего опыта, но уже без активности в новом направлении и стремления поступать иначе [18].

С. Мадди выделил три компонента изучаемого феномена: вовлеченность, контроль и принятие риска. Индивид с развитой вовлеченностью может в разных ситуациях находить нечто ценное для себя благодаря включенности в ситуацию и своей активной позиции в ней. Личность с развитым контролем считает, что, воздействуя на ситуацию, можно ее изменить. Существуют ситуации, в которых легко что-либо поменять или для разрешения которых необходимо прилагать много усилий. Если рассматриваемый компонент слабо развит, индивид избегает трудностей и ставит легкие для себя цели, при этом остается пассивным и почти не верит в результативность своих усилий. Личность с хорошо развитым компонентом принятия риска считает различные события жизненным опытом, на который в дальнейшем можно будет опираться. Чем больше такого опыта в ее арсенале, тем более разносторонне она развита [1].

Человек с развитой жизнестойкостью (выраженными компонентами жизнестойкости) имеет большую личностную устойчивость и арсенал жизненного опыта, а также он активен в преодолении трудных ситуаций. Эти три компонента заметны в установках и убеждениях индивида, его поведении и эмоциональном реагировании. Благодаря данным ком-

понентам личность справляется с травматическими ситуациями с разной долей успешности. Лица с развитой жизнестойкостью не будут избегать жизненных трудностей – они превращают их в возможности. Кроме того, развитая жизнестойкость играет ключевую роль в психологическом благополучии, например в снижении негативных последствий дистресса. Жизнестойкость связана с ощущением счастья и чувством жизненной удовлетворенности [19].

С. Мадди утверждал о важности развития всех компонентов жизнестойкости для реализации психологического благополучия и преодоления стрессовых ситуаций с меньшими эмоциональными затратами. Высокий уровень жизнестойкости задает активность и мотивирует к деятельности так, чтобы стрессовые события были пройдены благоприятно. Стоит заметить, что психологические ресурсы каждого индивида ограничены, но, зная количество и качество этих ресурсов, можно выстроить свое регулирующее поведение. В процессе любой деятельности возникают трудности, однако человек может научиться их преодолевать благоприятным для себя образом.

Определение, сформулированное С. Мадди, использовал в своих исследованиях А. А. Климов, в которых он раскрывал взаимосвязь жизненных ценностей личности студентов и их жизнестойкости [4]. Обучающиеся желают сохранять свои ценности, составляющие ядро личности, и жизнестойкость помогает им в этом. Так, студенты меняют в себе неустойчивые жизненные ценности, что нужно для адаптации в ситуации [5]. Иначе говоря, жизнестойкость – это важная составляющая индивида, помогающая регулировать ключевые личностные характеристики.

Стоит отметить исследования жизнестойкости в контексте ценностно-смысловых ориентиров личности Д. А. Тувышевой и Г. И. Атамоновой [20] и жизнестойкости в аспекте психологической безопасности личности И. С. Морозовой и Е. А. Медовиковой [21]. Также в психологической науке представлены множество работ, в которых рассматриваются жизнестойкость и эмоциональное благополучие [22], жизнестойкость и удовлетворенность качеством жизни [23]. Проводятся исследования жизнестойкости в ситуации пандемии [24–27]. Актуален анализ жизнестойкости личности в конфликтной ситуации [28] и в ситуации хронического заболевания [29], а также жизнестойкости педагогов [30–32], спортсменов [33], летчиков [34], студентов творческих специальностей [35] и менеджеров [36].

Проведено большое количество исследований в возрастной и семейной психологии: изучались жизнестойкость подростков [37], юношей и девушек [38]. Работы И. О. Егоровой и О. Е. Ефимовой [39], а также Н. А. Греховой и Г. Н. Каменевой [40] посвящены влиянию семьи на формирование жизнестойкости, а статья Ю. Б. Григорьевой – половозрастным

особенностям жизнестойкости [41]. И. А. Аликин, М. И. Аликин и Н. В. Лукьянченко фокусировались на связи жизнестойкости студентов с отношением к ним родителей [42].

Изменения жизнестойкости представителей разных поколений показаны в работе М. И. Постниковой, А. В. Микляевой, Н. В. Сивриковой и Л. А. Регуш [43]. Наиболее интересный обзор на современные зарубежные исследования данного феномена сделала Т. В. Корнилова [44].

Таким образом, в настоящей статье представлено определение жизнестойкости, основывающееся на понятии Д. А. Леонтьева и дополненное характеристиками С. Мадди. Жизнестойкость – это черта личности, включающая определенные компоненты (контроль, вовлеченность, принятие риска) и характеризующаяся разнообразными ресурсами, необходимыми для преодоления жизненных ситуаций. Жизнестойкость зависит от психологической нагрузки, особенностей стрессогенных обстоятельств и жизнестойкого совладания, а также от социальной поддержки. Данная черта проявляется в различных ситуациях в зависимости от состояния ресурсов личности в данный момент и качества развития этих психологических факторов у конкретного индивида.

Психологическая травма особым образом воздействует на основные личностные убеждения, которые могут и помогать в преодолении, и быть неэффективными в определенных ситуациях (Р. Яноф-Бульман, М. Горовиц).

В системном подходе к психологической травме в экзистенциальной психологии (схожая методология в гештальттерапии (Ф. Перлз) и в подходе Б. Колодзина) переживание сопровождаются чувства страха, тревоги и вины, а также состояния бессилия и беспомощности. Личность может изолироваться, фиксироваться на прошлом или психологически застревать. Важно определить то, какие компоненты жизнестойкости необходимы для преодоления этих разнообразных чувств и состояний. Вопрос травматизации затрагивал и С. Мадди при изучении феномена жизнестойкости. Индивид делает выбор, направленный на прошлое (известное, знакомое) или на будущее (неопределенное) [45]. Регулярный выбор прошлого порождает отчуждение и состояние бессмысленности. Жизнестойкость, как личностная черта, проявляющая себя при определенных личностных ресурсах, необходима для выбора будущего.

Тревога и страх, которые часто сопровождают психологическую травму, негативно влияют на личность, однако их принятие помогает переживанию этих чувств и снижению эмоционального накала. Для принятия чувств важно соотношение ресурсов личности в сторону преодоления ситуации. Стоит сделать акцент на том, что контроль важен для регуляции обстоятельств и воздействия на них, а вовлеченность и принятие риска необходимы для

личностной активности и выбора будущего вместо концентрации на страхе и тревогах. Погружаясь в ситуацию, пробуя вникать и пропускать ее через себя, личность преодолевает бессмысленность, что дает ему компонент вовлеченности. Принятие того, что эта ситуация является жизненным опытом, что в будущем есть смысл, а любой опыт важен, придает ресурс личности для совладания с психологической травмой. Это проявление компонента «принятие риска», который помогает переоценить травматический опыт и сделать его одним из ресурсов личности [45].

Согласно С. Мадди жизнестойкие убеждения могут быть сформированы. Существуют три основные техники работы с травматическими переживаниями, которые можно рассмотреть в контексте жизнестойкости: ситуативная реконструкция, фокусирование и компенсаторное самосовершенствование. Реконструкция помогает увидеть разные исходы ситуации во временной перспективе. Жизнестойкость, как ресурс с компонентами контроля и вовлеченности, помогает найти возможности личности и заметить свой контроль над обстоятельствами. Для личности с травматическим опытом очень важно подсвечивать моменты, на которые можно воздействовать. Ситуативная реконструкция может быть психотерапевтической в том случае, если личность уже подготовлена и не выбирает прошлое. Фокусирование необходимо для развития вовлеченности (Ю. Джендлин), встречи с чувствами и состояниями, которые отвергаются в психологической травме. Техника компенсаторного самосовершенствования значима для переключения внимания на другие жизненные аспекты, особенно при работе с тем, на что невозможно повлиять [45]. Такое рассмотрение жизнестойкости в контексте преодоления травматических ситуаций очень важно для психологической помощи. В нем раскрывается путь от определения феноменологии психологической травмы к обнаружению личностных ресурсов, необходимых для ее преодоления, так как от того, способна ли личность в данной ситуации быть активной, вовлеченной, замечать свой контроль, зависит выбор прошлого или будущего.

М. А. Одинцова приводит классификацию психологических травм (Ф. Рупперт), а также изучает стратегии поведения личности со схожими травмами на примере лиц с зависимостями и здоровых лиц. По Рупперту, психологические травмы по критерию рода неразрешенных конфликтов делятся на экзистенциальные травмы, травмы потери, травмы отношений и системные травмы отношений [46]. Самое интересное в выводах данного исследования то, что психологическая травма способствует виктимизации личности и порождает внутренние конфликты [47]. Это в дальнейшем будет воздействовать на выбор индивидом прошлого или будущего,

т. е. на виктимный или жизнестойкий путь преодоления трудных ситуаций. Психологические травмы отношений самые частые, а экзистенциальные травмы могут проявиться через долгое время после случившегося. Жизнестойкость помогает снизить личностную уязвимость к экзистенциальным психологическим травмам и травмам потерь. Виктимные стратегии препятствуют разрешению травматических ситуаций, их используют индивиды с психологической травмой отношений или травмой системных отношений. Противоречие состоит в том, что данным лицам трудно переживать свое одиночество и они избегают отношений, хотя также стремятся к ним. Психологическая травма системных отношений является одной из самых тяжелых, в наибольшей степени виктимизируя личность. Так, исследование М. А. Одинцовой раскрывает особенность жизнестойкости личности с травматическим опытом, т. е. выбор виктимного способа преодоления. Иначе говоря, индивид вместо развития компонентов жизнестойкости, вместо вовлеченности, попыток контроля ситуации и принятия жизненного опыта использует пассивность (уход, избегание стрессовой ситуации), непрямые (манипулятивная коммуникация) и асоциальные (агрессивное эмоциональное поведение) стратегии.

Анализируя старшеклассников с разным уровнем жизнестойкости, М. А. Одинцова сделала следующие выводы. Старшеклассники, имеющие разный уровень развития жизнестойкости, используют различные стратегии поведения в травматических ситуациях. Виктимные старшеклассники применяют деструктивные стратегии (игровая или социальная жертвенная роль). Среднежизнестойкие старшеклассники также имеют деструктивные паттерны и ролевую виктимность. Роль жертвы помогает девушкам привлекать психологические и материальные ресурсы, в то время как у юношей виктимность является началом развития жизнестойкости. У юношей отмечается больше контроля над ситуацией, чем у девушек, которые более склонны к манипуляциям, являющимися их стратегией преодоления [48].

В исследовании С. Н. Будыкиной и Н. В. Дворянчиковой рассматривались особенности преодоления экстремальных ситуаций у сотрудников правоохранительных органов и гражданских лиц [49]. Было выявлено, что посттравматический рост личности больше характерен для сотрудников правоохранительных органов, вероятно, ввиду того, что экстремальные ситуации (в силу профессиональных обязанностей) происходят часто, и это является обыденностью, а не чем-либо экстремальным в жизни. Сотрудники правоохранительных органов более успешно, чем гражданские лица, извлекают жиз-

ненный опыт из ситуаций. Здесь можно заметить проявление такого компонента жизнестойкости, как принятие риска. В данном исследовании выявлено, что у сотрудников выше показатель вовлеченности и контроля, что и воздействует на переход экстремальной ситуации в жизненный опыт [49].

Стоит заметить, что в экстремальных ситуациях важна не только жизнестойкость, но и привычные способы совладания с ситуацией, которые помогают в их результативном разрешении. Так как у сотрудников правоохранительных органов жизнестойкость выше и ее компоненты более развиты, то они активнее справляются с негативными последствиями экстремальных ситуаций. Такие результаты получены ввиду того, что сотрудники правоохранительных органов чаще сталкиваются со стрессовыми ситуациями, чем гражданские лица. Следовательно, существуют другие переменные, воздействующие на особенности формирования жизнестойкости личности.

В настоящее время продолжают быть актуальными исследования психологической травмы. Так, в работе Е. И. Екимовой и Е. П. Лучниковой психологическая травма рассматривалась как следствие экстремального стресса [50]. Е. А. Любимова на материалах зарубежных работ изучала факторы устойчивости к психологической травме [51]. Е. Б. Родионова анализировала предпосылки возникновения психологической травмы [52]. Особенности психологической травмы в кризисный период определяла Л. Х. Егорова [53].

Таким образом, в настоящей статье рассмотрены исследования жизнестойкости личности с различным травматическим опытом, в которых приводятся результаты анализа рассматриваемого феномена у лиц с зависимостями и без нее, одноклассников с разным уровнем жизнестойкости, сотрудников правоохранительных органов и гражданских лиц. Во всех этих работах респонденты делали выбор прошлого или будущего, виктимного или жизнестойкого способа поведения. На этот выбор воздействовали множество факторов, обилие которых представлено в структурной модели С. Мадди. Однако из данной модели можно выделить чисто психологические факторы, соотносящиеся с определением, предложенным автором настоящей статьи: психологическая нагрузка, особенности стрессогенных обстоятельств, способы совладания, а также наличие или отсутствие социальной поддержки. На примере исследований показано то, как профессиональные моменты воздействуют на личность. Интересной перспективой для дальнейших исследований является определение способа воздействия многообразия факторов на выбор того или иного пути преодоления травматических ситуаций.

Заключение

Изучение жизнестойкости личности с различным травматическим опытом позволяет сделать следующие выводы.

Жизнестойкость – это черта личности, включающая такие компоненты, как контроль, вовлеченность, принятие риска, и характеризующаяся разнообраз-

ными ресурсами, необходимыми для преодоления жизненных ситуаций. Данный феномен проявляется в различных ситуациях в зависимости от состояния личностных ресурсов в данный момент, а также в зависимости от качества психологических факторов. К этим факторам относятся психологическая нагрузка, особенности стрессогенных обстоятельств, жизнестойкое совладание и социальная поддержка.

В психологической травме можно выделить такие психологические новообразования, как чувства тревоги, страха, вины, бессмысленность, изоляция, а также фиксация на прошлых переживаниях. Индивид осуществляет выбор между прошлым и будущим. Развитая жизнестойкость, проявляющаяся при определенной ресурсной подпитке, необходима для выбора будущего. Принятие своих психологических изменений требует от личности уверенности в том, что она сможет получить новый опыт, и достаточного количества ресурсов для этого. Контроль, как компонент жизнестойкости, важен в самом начале совладания для ощущения того, что на ситуацию возможно влиять. Далее важны вовлеченность и при-

нятие риска, что необходимо для получения положительного жизненного опыта. Вовлеченность помогает личности преодолеть бессмысленность и изоляцию. Компонент «принятие риска» проявляется в следующем: личность видит в будущем смысл и осознает важность любого опыта. Все это способствует переоценке травматического опыта.

Стоит выделить такую особенность жизнестойкости личности с травматическим опытом, как выбор виктимного способа преодоления различных стрессовых ситуаций. Данная личность вместо развития компонентов жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска) использует определенные стратегии преодоления: пассивность (уход, избегание ситуации), не прямые (манипулятивная коммуникация) и асоциальные (агрессивное эмоциональное поведение) стратегии. На выбор жизнестойкого или виктимного способа преодоления воздействуют следующие факторы: психологическая нагрузка, особенности стрессогенных обстоятельств, способы совладания личности, наличие или отсутствие социальной поддержки.

Библиографические ссылки

1. Леонтьев ДА, Рассказова ЕИ. *Тест жизнестойкости*. Москва: Смысл; 2006. 63 с.
2. Логинова МВ, Одинцова МА. Жизнестойкость как выход за пределы самого себя и реализация человеческой сущности. В: Журавлев АЛ, Барабанщиков ВА, Воловикова МИ, редакторы. *Психология человека в современном мире. Том 1. Комплексный и системный подходы в исследованиях психологии человека. Личность как субъект жизненного пути. Материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С. Л. Рубинштейна; 15–16 октября 2009 г.; Москва, Россия*. Москва: Институт психологии РАН; 2009. с. 266–272.
3. Фомина АН. *Жизнестойкость личности*. Москва: Протемей; 2012. 152 с.
4. Мадди СР. Смыслообразование в процессе принятия решений. *Психологический журнал*. 2005;26(6):87–101.
5. Логинова МВ. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности. *Вестник Московского университета МВД России*. 2009;6:19–22.
6. Соболева ЕВ, Шумакова ОА. Феномен жизнестойкости в зарубежных и отечественных исследованиях. *Современные научные исследования и инновации* [Интернет]. 2014 [процитировано 2 сентября 2022 г.];5(часть 2). Доступно по: <https://web.snauka.ru/issues/2014/05/34519>.
7. Овчарова РВ. Методология исследования жизнестойкости личности. *Вестник Курганского государственного университета*. 2019;2:59–65.
8. Ярошук ИВ. Психология жизнестойкости: обзор теоретических концепций, эмпирических исследований и методик диагностики. *Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы*. 2020;33(1):50–60.
9. Галиев РР. Обзор исследований жизнестойкости личности. *Общество: социология, психология, педагогика*. 2022;1:129–133.
10. Аманова ИК, Белецкая АК. Теоретический обзор проблемы жизнестойкости в психологической науке. *Хабаршы «Психология» сериасы* [Интернет]. 2020 [процитировано 28 ноября 2022 г.];62(1). Доступно по: <https://bulletin-psychology.kaznpu.kz/index.php/ped/article/view/43>.
11. Гайнуллина СМ. Исследование феномена «жизнестойкость» в отечественной и зарубежной психологии. В: Дмитриева ЛГ, редактор. *Психология диалога и мир человека: памяти Г. В. Дьяконова. Сборник научных трудов*. Москва: РИЦ БашГУ; 2019. с. 213–217.
12. Селиванова ОА, Быстрова НВ, Дереча ИИ. Изучение феномена резильентности: проблемы и перспективы. *Мир науки. Педагогика и психология* [Интернет]. 2020 [процитировано 5 сентября 2022 г.];8(3). Доступно по: <https://mir-nauki.com/PDF/04PSMN320.pdf>.
13. Ханова ЗГ, Симонова ДИ. Понятие жизнестойкости как феномена в научной литературе. В: Мурзина ЖВ, редактор. *Педагогика, психология, общество: от теории к практике. Материалы Всероссийской научно-практической конференции; 30 июля 2021 г.; Чебоксары, Россия*. Чебоксары: Среда; 2021. с. 270–274.
14. Евтушенко ЕА. Жизнестойкость личности как психологический феномен. В: Васинович МА, редактор. *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. Сборник статей по материалам LX Международной научно-практической конференции; 28 января 2016 г.; Новосибирск, Россия*. Новосибирск: СибАК; 2016. с. 72–78.
15. Никитина ЕВ. Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования. *Academy*. 2017;4:100–103.
16. Bonanno GA. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely adverse events? *American Psychologist*. 2004;59:20–28.

17. Bonanno GA, Mancini AD. The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Journal Pediatrics*. 2008; 121(2):369–375.
18. Митрофанова ЕН. «Два мужества»: к концепции жизнестойкости С. Мадди. *Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия 1, Психологические и педагогические науки*. 2018;1:17–26.
19. Волобуева НМ, Сережко ТА. Жизнестойкость и религиозность как ресурсы современного человека в трудных жизненных ситуациях. *Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки*. 2015;28(24):151–158.
20. Тувышева ДА, Атаманова ГИ. Эмпирическое исследование взаимосвязи качеств жизнестойкости и ценностно-смысловых ориентиров личности. *Ярославский педагогический вестник*. 2020;1:155–163. DOI: 10.20323/1813-145X-2020-1-112-155-163.
21. Морозова ИС, Медовикова ЕА. Жизнестойкость в аспекте психологической безопасности личности. В: Благоев ЮВ, Лашук ОВ, редакторы. *Материалы XVIII Международной научно-практической конференции «Татищевские чтения: актуальные проблемы науки и практики». Гуманитарные и социальные науки, образование. Актуальные проблемы экологии и охраны окружающей среды. Том 2; 23–24 апреля 2021 г.; Тольятти, Россия*. Тольятти: Волжский университет имени В. Н. Татищева. 2021. с. 40–46.
22. Григорова ЮБ. Зависимость эмоционального благополучия от жизнестойкости личности. *Ярославский педагогический вестник*. 2019;3:111–118. DOI: 10.24411/1813-145X-2019-10423.
23. Шаймухаметова СФ. Удовлетворенность качеством жизни как коррелят жизнестойкости личности. *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2019;8(2):406–408. DOI: 10.26140/anip-2019-0802-0091.
24. Шелекета ВО, Казинцева НО. Ситуация пандемии как стресс-тест для жизнестойкости личности: проблемы и перспективы социологической оценки экзистенциальных модусов в контексте метода С. Мадди. *Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Экономика. Социология. Менеджмент*. 2021;11(2):180–191.
25. Цариценцева ОП, Елфимова ММ. Особенности переживания жизненной ситуации, обусловленной пандемией COVID-19, в контексте жизнестойкости личности. *Вестник Кемеровского государственного университета*. 2021;23(1):191–201. DOI: 10.21603/2078-8975-2021-23-1-191-201.
26. Ясько БА, Казарин БВ, Городин ВН, Чугунова НА, Покуль ЛВ, Скрипниченко ЛС и др. Жизнестойкость и персональные ресурсы врачей «красных зон» ковид-госпиталей: психологический анализ. *Вестник Российского государственного медицинского университета*. 2021;4:68–76. DOI: 10.24075/vrgmu.2021.042.
27. Евсеенкова ЕВ. Жизнестойкость в условиях пандемии. *Вестник Омского университета. Серия: Психология*. 2021;4:20–26. DOI: 10.24147/2410-6364.2021.4.20-26.
28. Уколова ЮВ. Взаимосвязь жизнестойкости личности и поведения в конфликтной ситуации. В: Осипова НВ, редактор. *Молодежь в науке и творчестве. Часть 3. Педагогика и психология в практике современного образования. Материалы Международной научно-практической конференции; 8 апреля 2020 г.; Гжель, Россия*. Гжель: ГГУ; 2020. с. 287–288.
29. Турикова ЕГ. Особенности жизнестойкости как ресурса личности в ситуации хронического заболевания. В: Пигулевский ВО, Земелев СН, Синченко ТЮ, Рутта НА, Неутов ВД, редакторы. *Личность. Коммуникации. Практика*. Ростов-на-Дону: Наука-Спектр; 2020. С. 151–157.
30. Музалева ДА. Профессиональная жизнестойкость педагога, как частный случай жизнестойкости личности. *Мир науки. Педагогика и психология* [Интернет]. 2022 [процитировано 29 ноября 2022 г.];10(3). Доступно по: <https://mir-nauki.com/PDF/43PDMN322.pdf>.
31. Кисляков ПА, Шмелева ЕА, Кольчугина НИ, Фан ЧК. Жизнестойкость и психологическая безопасность педагога в образовательной среде. *Образование и наука*. 2022;24(9):143–173.
32. Дюсембекова КС, Нагымжанова КМ. Динамика развития жизнестойкости как фактора формирования успешной деятельности у будущих педагогов-психологов. *Педагогика и психология*. 2021;47(2):89–101. DOI: 10.51889/2021-2.2077-6861.09.
33. Дробышева КА, Горская ГБ. Личностные регуляторы формирования жизнестойкости спортсменов в индивидуальных и командных видах спорта. В: Ахметов СМ, Тарасенко АА, Алексанянц ГД, Погребной АИ, Чернышенко ЮК, Шестаков ММ и др., редакторы. *Материалы Ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма; 29 мая 2020 г.; Краснодар, Россия*. Краснодар: КГУФКСТ; 2020. с. 114–119.
34. Зеленова МЕ, Лекалов АА, Лим ВС. Жизнестойкость в регуляции функциональных состояний летчиков. В: Банщикова ТН, Фомина ЕА, Моросанова ВИ, редакторы. *Личностные и регуляторные ресурсы достижения образовательных и профессиональных целей в эпоху цифровизации. Материалы Международной научно-практической конференции; 22–23 октября 2020 г.; Москва, Россия*. Москва: Знание-М; 2020. с. 506–516.
35. Красная ЕВ. Личностные детерминанты учебной деятельности студентов творческих специальностей педагогического вуза. *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*. 2019;1а:334.
36. Письменюк ЕС. Жизнестойкость и мотивация менеджеров в стрессовых ситуациях. *Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология*; 2018;11(3):32–39. DOI: 10.14529/psy180304.
37. Хлестов ЕВ. Психологические условия формирования жизнестойкости подростков в процессе семейного воспитания. *Педагогика: история, перспективы*. 2022;5(4):93–105. DOI: 10.17748/2686-9969-2022-5-4-93-105.
38. Кривобоков АС. Жизнестойкость детей в структуре семейных отношений. В: Ситников ВЛ, редактор. *Семья и дети в современном мире. Материалы Международной конференции. Том V; апрель 2019; Санкт-Петербург, Россия*. Санкт-Петербург: Издательство РГПУ имени А. И. Герцена; 2019. с. 506–511.
39. Егорова ОИ, Ефимова ОИ. Влияние семьи на формирование и развитие жизнестойкости. В: Ершова РВ, редактор. *Прикладная психология на службе развивающейся личности*. Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет Коломна; 2019. С. 54–58.
40. Грехова НА, Каменева ГН. Роль семьи в формировании жизнестойкости лиц юношеского возраста. В: Кудинова СИ, Михайлова ОБ, редакторы. *Личность в современном мире: образование, развитие, самореализация. Материалы Международной научно-практической конференции; 19–20 ноября 2020 г.; Москва, Россия*. Москва: Российский университет дружбы народов; 2020. С. 285–290.
41. Григорова ЮБ. Половозрастные особенности жизнестойкости. *E-Scio*. 2019;5:395–400.

42. Аликин ИА, Аликин МИ, Лукьянченко НВ. Связь жизнестойкости студентов с отношениями к ним родителей. *Психологическая наука и образование*. 2020;25(3):75–89.
43. Постникова МИ, Микляева АВ, Сиврикова НВ, Регуш ЛА. Изменения жизнестойкости представителей разных поколений россиян в начале XXI века. *Социальная психология и общество*. 2022;13(1):87–103.
44. Корнилова ТВ. Современные зарубежные исследования феномена жизнестойкости (HARDINESS). *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*. 2020;26(4):223–229. DOI: 10.34216/2073-1426-2020-26-4-223-229.
45. Рассказова ЕИ. Жизнестойкость и выбор будущего в процессе реабилитации. *Известия Южного федерального университета. Технические науки*. 2005;7:124–126.
46. Рупперт Ф. Психологическая травма. *Вопросы ментальной медицины и экологии*. 2012;18(4):81–92.
47. Одинцова МА. Преодолевающие стратегии поведения лиц, объединенных схожим травматическим опытом. *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика*. 2015;15(1):104–110.
48. Одинцова МА. Стресспреодолевающее поведение старшеклассников с разным уровнем жизнестойкости. *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика*. 2016;16(2):191–198. DOI: 10.18500/1819-7671-2016-16-2-191-198.
49. Будыкин СВ, Дворянчиков НВ. Психологические последствия экстремальных ситуаций у сотрудников правоохранительных органов и гражданских лиц. *Психологическая наука и образование*. 2013;18(2):5–13.
50. Екимова ВИ, Лучникова ЕП. Комплексная психологическая травма как следствие экстремального стресса. *Современная зарубежная психология*. 2020;9(1):50–61.
51. Любимова ЕА. Факторы устойчивости к психологической травме (на материалах зарубежных исследований). В: Ершова ИА, редактор. *Актуальные проблемы экстремальной и кризисной психологии. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции; 2 апреля 2021 г.; Екатеринбург, Россия*. Екатеринбург: Издательство Уральского университета; 2021. с. 56–58.
52. Родионова ЕБ. Психологическая травма: особенности и предпосылки возникновения. В: Мурзина ЖВ, редактор. *Образование и педагогика: перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции; 16 октября 2020 г.; Чебоксары, Россия*. Чебоксары: Среда; 2020. с. 163–165.
53. Егорова ЛХ. Психологическая травма и её особенности в период социального кризиса в обществе. В: Коваль НА, редактор. *Развитие личности: психолого-педагогические проблемы. Сборник научных трудов*. Тамбов: Принт-Сервис; 2019. с. 111–115.

References

1. Leont'ev DA, Rasskazova EI. *Test zhiznestoikosti* [Resilience test]. Moscow: Smysl; 2006. 63 p. Russian.
2. Loginova MV, Odintsova MA. [Vitality as a way out of oneself and the realisation of human essence]. In: Zhuravlev AL, Barabanshchikov VA, Volovikova MI, editors. *Psikhologiya cheloveka v sovremennom mire. Tom 1. Kompleksnyi i sistemnyi podkhody v issledovaniyakh psikhologii cheloveka. Lichnost' kak sub'ekt zhiznennogo puti. Materialy Vserossiiskoi yubileinoi nauchnoi konferentsii, posvyashchennoi 120-letiyu so dnya rozhdeniya S. L. Rubinshteina; 15–16 oktyabrya 2009 g.; Moskva, Rossiya* [Human psychology in the modern world. Volume 1. Comprehensive and systematic approaches in the study of human psychology. Personality as a subject of the life path. Materials of the All-Russian jubilee scientific conference dedicated to the 120th anniversary of the birth of S. L. Rubinshtein; 2009 October 15–16; Moscow, Russia]. Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences; 2009. p. 266–272. Russian.
3. Fominova AN. *Zhiznestoikost' lichnosti* [Resilience of personality]. Moscow: Protomei; 2012. 152 p. Russian.
4. Maddi SR. [Meaning-making in decision-making]. *Psikhologicheskii zhurnal*. 2005;26(6):87–101. Russian.
5. Loginova MV. Vitality as an internal key resource of the person. *Vestnik of Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*. 2009;6:19–22. Russian.
6. Soboleva EV, Shumakova OA. The phenomenon of hardiness in foreign and domestic research. *Modern Scientific Research and Innovation* [Internet]. 2014 [cited 2022 September 2];5(part 2). Available from: <https://web.snauka.ru/issues/2014/05/34519>. Russian.
7. Ovcharova RV. Research methodology of personality hardiness. *Bulletin of Kurgan State University*. 2019;2:59–65. Russian.
8. Yaroshchuk IV. The psychology of hardiness: a review of theoretical concepts, empirical research and diagnostic techniques. *Scientific Notes of the Saint Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*. 2020;33(1):50–60. Russian.
9. Galiev RR. Research review of personality resilience. *Society: Sociology, Psychology, Pedagogics*. 2022;1:129–133. Russian.
10. Amanova IK, Beletskaya AK. Theoretical view of the problem of resilience in psychological science. *Bulletin Series: Psychology* [Internet]. 2020 [cited 2022 November 28];62(1). Available from: <https://bulletin-psychology.kaznpu.kz/index.php/ped/article/view/4>. Russian.
11. Gainullina SM. [The study of the phenomenon of «resilience» in domestic and foreign psychology]. In: Dmitrieva LG, editor. *Psikhologiya dialoga i mir cheloveka: pamyati G.V. D'yakonova. Sbornik nauchnykh trudov* [Psychology of dialogue and the human world: in memory of G. V. Dyakonov. Collection of scientific papers]. Moscow: Editorial and Publishing Centre Bashkir State University; 2019. p. 213–217. Russian.
12. Selivanova OA, Bystrova NV, Derecha II. Studying the phenomenon of resistance: problems and prospects. *World of Science. Pedagogy and Psychology* [Internet]. 2020 [cited 2022 September 5];8(3). Available from: <https://mir-nauki.com/PDF/04PSMN320.pdf>. Russian.
13. Khanova ZG, Simonova DI. [The concept of resilience as a phenomenon in the scientific literature]. In: Murzina ZhV, editor. *Pedagogika, psikhologiya, obshchestvo: ot teorii k praktike. Materialy Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii; 30 iyulya 2021 g.; Cheboksary, Rossiya* [Pedagogy, psychology, society: from theory to practice. Materials of the All-Russian scientific and practical conference; 2021 July 30; Cheboksary, Russia]. Cheboksary: Sreda; 2021. p. 270–274. Russian.
14. Evtushenko EA. [Personality resilience as a psychological phenomenon] In: Vasinovich MA, editor. *Lichnost', sem'ya i obshchestvo: voprosy pedagogiki i psikhologii. Sbornik statei po materialam LX Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii; 28 yanvarya 2016 g.; Novosibirsk, Rossiya* [Personality, family and society: issues of pedagogy and psychology. Collection of articles based on the materials of the 60th International scientific and practical conference; 2016 January 28; Novosibirsk, Russia]. Novosibirsk: SibAK; 2016. p. 72–78. Russian.

15. Nikitina EV. [The phenomenon of resilience: concept, modern views and research]. *Academy*. 2017;4:100–103. Russian.
16. Bonanno GA. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely adverse events? *American Psychologist*. 2004;59:20–28.
17. Bonanno GA, Mancini AD. The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Journal Pediatrics*. 2008; 121(2):369–375.
18. Mitrofanova EN. «Two courage»: towards the concept of hardiness of S. Maddi. *Vestnik Permskogo gosudarstvennogo gumanitarno-pedagogicheskogo universiteta. Seriya 1, Psikhologicheskie i pedagogicheskie nauki*. 2018;1:17–26. Russian.
19. Volobueva NM, Serezhko TA. Hardiness and religiousness as resources of modern man in difficult situations. *Nauchnye vedomosti Belgorodskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki*. 2015;28(24):151–158. Russian.
20. Tuvysheva DA, Atamanova G.I. Empirical study of relationship between quality of life-resistance and value-sense orientations of the person. *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*. 2020;1:155–163. Russian. DOI: 10.20323/1813-145X-2020-1-112-155-163
21. Morozova IS, Medovikova EA. [Resilience in the aspect of psychological security of a person]. In: Blagov YuV, Lashuk OV, editors. *Materialy XVIII Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii «Tatishchevskie chteniya: aktual'nye problemy nauki i praktiki». Gumanitarnye i sotsial'nye nauki, obrazovanie. Aktual'nye problemy ekologii i okhrany okruzhayushchei sredy. Tom 2; 23-24 aprelya 2021 g.; Tol'yatti, Rossiya* [Proceedings of the 18th International scientific and practical conference «Tatishchev's readings: actual problems of science and practice». Humanities and social sciences, education. Actual problems of ecology and environmental protection. Volume 2; 2021 April 23–24; Tolyatti, Russia]. Tolyatti: Volga University named after V. N. Tatishchev; 2021. p. 40–46. Russian.
22. Grigorova YuB. Dependence of emotional wellbeing on resilience. *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*. 2019;3:111–118. Russian. DOI: 10.24411/1813-145X-2019-10423.
23. Shaymukhametova SF. Satisfaction with quality of life as a correlate of resilience personality. *Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology*. 2019;8(2):406–408. Russian. DOI: 10.26140/anip-2019-0802-0091.
24. Sheleketa VO, Kazintseva NO. The situation of a pandemic as a stress test for the resilience of an individual: problems and prospects for sociological assessing existential modes in the context of S. Muddy method. *Proceedings of the Southwest State University. Series: Economics, Sociology and Management*. 2021;11(2):180–191. Russian.
25. Tsaritsentseva OP, Elfimova MM. Coping with the reality situation during the COVID-19 pandemic in the context of individual resilience. *Bulletin of Kemerovo State University*. 2021;23(1):191–201. Russian. DOI: 10.21603/2078-8975-2021-23-1-191-201.
26. Yasko BA, Kazarin BV, Gorodin VN, Chugunova NA, Pokul LV, Skripnichenko LS et al. Hardiness and personal resources of red zone staff: psychological analysis. *Bulletin of Russian State Medical University*. 2021;4:68–76. Russian. DOI: 10.24075/vrgmu.2021.042.
27. Evseenkova EV. Hardiness in pandemic conditions. *Herald of Omsk University. Series: Psychology*. 2021;4:20–26. Russian. DOI: 10.24147/2410-6364.2021.4.20-26.
28. Ukolova YuV. [The relationship between the resilience of personality and behaviour in a conflict situation]. In: Osipova NV, editor. *Molodezh' v nauke i tvorchestve. Chast' 3. Pedagogika i psikhologiya v praktike sovremennogo obrazovaniya. Materialy Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii; 8 aprelya 2020 g.; Gzhel', Rossiya* [Youth in science and creativity. Part 3. Pedagogy and psychology in the practice of modern education. Materials of the International scientific and practical conference; 2020 April 8; Gzhel', Russia]. Gzhel': Gzhel' State University; 2020. p. 287–288. Russian.
29. Turikova EG. [Features of resilience as a resource of personality in a situation of chronic disease]. In: Pigulevskii VO, Zemelev SN, Sinchenko TYu, Rutta NA, Neutov VD, editors. *Lichnost'. Kommunikatsii. Praktika* [Personality. Communications. Practice]. Rostov-on-Don: Nauka-Spektr; 2020. p. 151–157. Russian.
30. Muzaleva DA. Professional resilience of a teacher as a special case of personality resilience. *World of Science. Pedagogy and Psychology* [Internet]. 2022 [cited 2022 November 29];10(3). Available from: <https://mir-nauki.com/PDF/43PDMN322.pdf>. Russian.
31. Kislyakov PA, Shmeleva EA, Kol'chugina NI, Phan TK. Hardiness and psycho-logical safety of a teacher in an educational environment. *The Education and Science Journal*. 2022;24(9):143–173. Russian.
32. Dyssembekova KS, Nagimjanova KM. Dynamics of development of hardiness as a factor in the formation of successful activity in the population future teachers – psychologists. *Pedagogy and Psychology*. 2021;47(2):89–101. Russian. DOI: 10.51889/2021-2.2077-6861.09.
33. Drobysheva KA, Gorskaya GB. Personality regulators of hardiness formation in individual and team sports. In: Akhmetov SM, Tarasenko AA, Aleksanyants GD, Pogrebnoi AI, Chernyshenko YuK, Shestakov MM, et al., editors. *Ezhegodnaya otchetnaya nauchnaya konferentsiya aspirantov i soiskatelei Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoi kul'tury, sporta i turizma; 29 maya 2020 g.; Krasnodar, Rossiya* [The annual reporting scientific conference of postgraduate students and applicants of the Kuban State University of physical culture, sports and tourism; 2020 May 29; Krasnodar, Russia]. Krasnodar: Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism; 2020. p. 114–119. Russian.
34. Zelenova ME, Lekalov AA, Lim VS. [Resilience in the regulation of functional states of pilots]. In: Bانشchikova TN, Fomina EA, Morosanov VI, editors. *Lichnostnye i regulatorynye resursy dostizheniya obrazovatel'nykh i professional'nykh tselei v epokhu tsifrovizatsii. Materialy Mezhdunarodnai nauchno-prakticheskoi konferentsii; 22–23 oktyabrya 2020 g.; Moskva, Rossiya* [Personal and regulatory resources for achieving educational and professional goals in the era of digitalisation. Materials of the International scientific and practical conference; 2020 October 22–23; Moscow, Russia]. Moscow: Znanie-M; p. 506–516. Russian.
35. Krasnaya EV. Personal determinants of educational activity of students of creative specialties of pedagogical university. *Psychology. Historical-Critical Reviews and Current Researches*. 2019;1a:334. Russian.
36. Pismenyuk ES. Hardiness and motivation of managers in stressful situations. *Bulletin of the South Ural State University. Series: Psychology*. 2018;11(3):32–39. Russian. DOI: 10.14529/psy180304.
37. Khlestov E.V. Psychological conditions for the formation of resilience of adolescents in the process of family education. *Pedagogy: History, Prospects*. 2022;5(4):93–105. Russian. DOI: 10.17748/2686–9969–2022–5-4-93-105.

38. Krivobokov AS. Child resilience in the structure of family relationships. In: Sitnikov VL, editor. *Sem'ya i deti v sovremennom mire. Materialy Mezhdunarodnoi konferentsii. Tom V; aprel' 2019; Sankt-Peterburg, Rossiya* [Family and children in the modern world. Materials of the International conference. Volume V; April 2019; Saint Petersburg, Russia]. Saint Petersburg: Izdatel'stvo RGPU imeni A. I. Gertsena; 2019. p. 506–511. Russian.
39. Egorova OI, Efimova OI. [The influence of family on the formation and development of resilience]. In: Ershova RV, editor. *Prikladnaya psikhologiya na sluzhbe razvivayushcheysya lichnosti* [Applied psychology on the service of a developing personality]. Kolomna: Kolomna State Social and Humanitarian University; 2019. p. 54–58. Russian.
40. Grekhova NA, Kameneva GN. [The role of the family in shaping the resilience of adolescents]. In: Kudinova SI, Mikhailova OB, editors. *Lichnost' v sovremennom mire: obrazovanie, razvitiye, samorealizatsiya. Materialy Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii; 19–20 noyabrya 2020 g.; Moskva, Rossiya* [Personality in the modern world: education, development, self-realisation. Materials of the International scientific and practical conference; 2020 November 19–20; Moscow, Russia]. Moscow: Peoples' Friendship University of Russia; 2020. p. 285–290. Russian.
41. Grigorova YuB. [Gender and age characteristics of resilience]. *E-Scio*. 2019;5:395–400. Russian.
42. Alikin IA, Alikin MI, Lukyanchenko NV. Relationship between hardiness in students and their parents' attitude to them. *Psychological Science and Education*. 2020;25(3):75–89. Russian.
43. Postnikova MI, Miklyaeva AV, Sivrikova NV, Regush LA. Changes in the hardiness of generations' representatives of Russians at the beginning of the 21st century. *Social Psychology and Society*. 2022;13(1):87–103. Russian.
44. Kornilova TV. Modern foreign studies of the phenomenon of hardiness. *Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*. 2020;26(4):223–229. Russian. DOI: 10.34216/2073-1426-2020-26-4-223-229.
45. Rasskazova EI. [Resilience and the choice of the future in the process of rehabilitation]. *Izvestiya Yuzhnogo federal'nogo universiteta. Tekhnicheskie nauki*. 2005;7:124–126. Russian.
46. Ruppert F. [Psychological trauma]. *Voprosy mental'noy meditsiny i ekologii*. 2012;18(4):81–92. Russian.
47. Odintsova MA. Coping-strategies of behavior of persons with similar traumatic experience. *Izvestiya of Saratov University. New Series. Series: Philosophy. Psychology. Pedagogy*. 2015;15(1):104–110. Russian.
48. Odintsova MA. Overcoming stress students with different levels of hardness. *Izvestiya of Saratov University. New Series. Series: Philosophy. Psychology. Pedagogy*. 2016;16(2):191–198. Russian. DOI: 10.18500/1819-7671-2016-16-2-191-198.
49. Budykin SV, Dvoryanchikov NV. Psychological effects of extreme situations in law enforcement officers and civilians. *Psychological Science and Education*. 2013;18(2):5–13. Russian.
50. Ekimova VI, Luchnikova EP. Complex psychological trauma as a consequence of extreme stress. *Journal of Modern Foreign Psychology*. 2020;9(1):50–61. Russian.
51. Lyubimova EA. [Factors of resistance to psychological trauma (based on materials of foreign studies)]. In: Ershova IA, editor. *Aktual'nye problemy ekstremal'noi i krizisnoi psikhologii. Materialy III Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii; 2 aprelya 2021 g.; Ekaterinburg, Rossiya* [Actual problems of extreme and crisis psychology. Materials of the 3rd All-Russian scientific and practical conference; 2021 April 2; Yekaterinburg, Russia]. Yekaterinburg: Izdatel'stvo Ural'skogo universiteta; 2021. p. 56–58. Russian.
52. Rodionova EB. [Psychological trauma: features and prerequisites of occurrence]. In: Murzina ZhV, editor. *Obrazovanie i pedagogika: perspektivy razvitiya. Vserossiiskaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya; 16 oktyabrya 2020 g.; Cheboksary, Rossiya* [Education and pedagogy: prospects for development. All-Russian scientific and practical conference; 2020 October 16; Cheboksary, Russia]. Cheboksary: Sreda; 2020. p. 163–165. Russian.
53. Egorova LKh. [Psychological trauma and its features during the social crisis in society]. In: Koval NA, editor. *Razvitiye lichnosti: psikhologo-pedagogicheskie problemy. Sbornik nauchnykh trudov* [Personality development: psychological and pedagogical problems. Collection of scientific papers]. Tambov: Print-Servis; 2019. p. 111–115. Russian.

Статья поступила в редколлегию 07.10.2022.
Received by editorial board 07.10.2022.