

УДК 159.9**Жизнестойкость: онтологический анализ понятия, структура и детерминанты****Дроздов Евгений Николаевич**

Аспирант,
Славяно-Греко-Латинская Академия,
105005, Российская Федерация, Москва, ул. Радио, 20;
e-mail: evdr@yandex.ru

Аннотация

В статье проводится онтологический анализ понятия жизнестойкости, рассматриваются его структура и детерминанты. На основе исторического обзора и анализа современных исследований выделяются ключевые компоненты жизнестойкости, а также факторы, оказывающие влияние на ее формирование и развитие. Особое внимание уделяется связи жизнестойкости с понятиями стрессоустойчивости, мужества и социальной поддержки.

В заключении показано, что жизнестойкость является сложным и многогранным феноменом, который играет важную роль в адаптации личности к неблагоприятным воздействиям. Онтологический анализ понятия жизнестойкости позволяет выделить его ключевые компоненты и детерминанты, а также установить связь с другими важными понятиями, такими как стрессоустойчивость, мужество и социальная поддержка. Понимание природы жизнестойкости открывает перспективы для разработки эффективных стратегий профилактики и преодоления негативных последствий стресса и повышения адаптивного потенциала личности.

Для цитирования в научных исследованиях

Дроздов Е.Н. Жизнестойкость: онтологический анализ понятия, структура и детерминанты // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2025. Т. 14. № 4А. С. 76-82.

Ключевые слова

Жизнестойкость, стрессоустойчивость, мужество, адаптация, экзистенциальная психология, социальная поддержка, факторы риска, факторы защиты, резилиентность, психологическая устойчивость.

Введение

В условиях турбулентности современного мира, характеризующегося ростом социальной напряженности, экономическими кризисами и экологическими катастрофами, изучение механизмов адаптации личности к неблагоприятным воздействиям становится особенно актуальным. Наряду с традиционным фокусом на негативных последствиях травматического опыта, в современной психологии наблюдается растущий интерес к позитивным аспектам адаптации, в частности, к феномену жизнестойкости. Понимание природы жизнестойкости, ее структуры и детерминант, позволяет разрабатывать эффективные стратегии профилактики и преодоления негативных последствий стресса и повышения адаптивного потенциала личности.

Основная часть

Прежде чем углубиться в онтологический анализ понятия жизнестойкости, необходимо четко обозначить его взаимосвязь со стрессоустойчивостью, концепцией, которая является предметом пристального внимания в отечественной и зарубежной психологической науке. Стрессоустойчивость понимается как способность индивида эффективно функционировать в условиях повышенного стресса, сохраняя при этом продуктивность своей деятельности и не нанося вреда своему физическому и психическому здоровью [Мещеряков, Зинченко, 2003, с. 284]. В свою очередь, жизнестойкость часто рассматривается как один из ключевых компонентов, определяющих стрессоустойчивость личности, наряду с такими важными факторами, как эмоциональная стабильность, гибкость мышления и способность адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам.

Сальваторе Мадди, один из ведущих исследователей в области жизнестойкости, определяет ее как сложную систему убеждений человека о себе самом, об окружающем мире и о своих отношениях с ним. Эта система состоит из трех взаимосвязанных компонентов: вовлеченности, контроля и принятия риска. Именно эта система убеждений, по мнению Мадди, способствует тому, что человек оценивает происходящие события как менее травматичные и более успешно справляется со стрессом [Мадди, 2005, с. 266]. Американская психологическая ассоциация, в свою очередь, определяет жизнестойкость как динамичный процесс эффективной адаптации перед лицом различных жизненных невзгод, травм, трагедий, угроз или даже значительных источников стресса [American Psychological Association, [www](http://www.apa.org)]. Таким образом, жизнестойкость можно рассматривать как более широкое и всеобъемлющее понятие, которое включает в себя стрессоустойчивость как один из своих составных элементов, но при этом акцентирует внимание на способности человека не просто выдерживать давление стресса, но и извлекать из него позитивный опыт, способствующий личностному росту и развитию.

Для более глубокого понимания сущности жизнестойкости необходимо обратиться к экзистенциальной философии и психологии, которые сосредотачивают свое внимание на исследовании бытия человека в условиях кризиса и неопределенности. Пауль Тиллих, выдающийся теолог и философ, выделяет тревогу и страх как ключевые состояния, переживаемые человеком в кризисные моменты его жизни. Тревога, по мнению Тиллиха, имеет онтологическую природу и возникает из глубинного осознания человеком возможности небытия, конечности своего существования. В отличие от тревоги, страх является интенциональным и всегда направлен на конкретные объекты или ситуации [Хайдеггер, 1997, с. 102-104]. Состояние тревоги, возникающее в условиях жизненных кризисов, может привести

к дезориентации и потере смысла, однако оно также может стать мощным стимулом для раскрытия скрытых возможностей человека, для поиска новых путей и смыслов.

Пауль Тиллих определяет мужество как важнейший элемент человеческого бытия, рассматривая его как внутреннее стремление человека преодолеть экзистенциальные трудности и утвердить себя вопреки угрозе небытия [Тиллих, 1995, с. 44]. Ролло Мэй, американский экзистенциальный психолог, подчеркивает, что в кризисные времена тревога вызывает целый ряд экзистенциальных проблем, таких как острое чувство одиночества и утраты целостности, и единственным эффективным решением этих проблем становится особый вид мужества – способность творить и действовать, несмотря на ощущение безнадежности и отчаяния [Мэй, 2016, с. 21]. Виктор Франкл, основатель логотерапии, утверждает, что смысл жизни не может быть изобретен или придуман, он должен быть найден в том, что для конкретного человека является действительно ценным и важным.

Опираясь на идеи Пауля Тиллиха и Ролло Мэя, Сальваторе Мадди определяет жизнестойкость как совокупность установок и действий, позволяющих человеку легче переносить тревогу, неизбежно возникающую в условиях жизненных трудностей и кризисов. По его мнению, жизнестойкость основывается на активной вовлеченности в социальную жизнь, готовности делать выбор и брать на себя ответственность за свои действия, а также на открытости к новому опыту и готовности к переменам [Мадди, 2005, с. 54]. В данном контексте социум становится важной опорой для развития и поддержания жизнестойкости, предоставляя эмоциональную и практическую поддержку, а также создавая условия для самореализации и поиска смысла жизни.

В современной психологии отмечается полипарадигмальность в понимании структуры жизнестойкости, что обусловлено многогранностью феномена и разнообразием теоретических подходов к его изучению. Различные исследовательские группы акцентируют внимание на специфических аспектах и компонентах, детерминирующих устойчивость личности в условиях стресса и жизненных невзгод. Одним из наиболее влиятельных и широко цитируемых является концептуальная модель, предложенная S. Maddi, в рамках которой выделяются три ключевых конструкта жизнестойкости: вовлеченность, контроль и принятие риска [Мадди, 2005].

Вовлеченность, в рамках данной модели, трактуется как устойчивое убеждение индивида в том, что активное участие в происходящих событиях обладает имманентным смыслом и представляет собой ценность. Данный конструкт не ограничивается простым физическим присутствием, но предполагает осознанное и заинтересованное включение субъекта в процесс, характеризующееся ощущением причастности и наличием четко определенной цели, детерминирующей его действия.

Контроль, в контексте изучения жизнестойкости, определяется как устойчивая вера индивида в свою способность оказывать влияние на ход событий и достигать желаемых результатов своей деятельности. Следует отметить, что данный конструкт не подразумевает абсолютного и тотального контроля над окружающей действительностью, а скорее отражает субъективное ощущение возможности внести конструктивный вклад, направить развитие ситуации в желаемом направлении и избежать позиции пассивного наблюдателя. Развитое чувство контроля способствует укреплению уверенности в собственных силах и повышает эффективность преодоления возникающих трудностей.

Принятие риска, как третий компонент модели S. Maddi, характеризуется готовностью индивида к восприятию перемен и новых вызовов, рассматриваемых не в качестве потенциальных угроз, а как перспективные возможности для личностного роста и дальнейшего

развития. Данный конструкт предполагает открытость к приобретению нового опыта, готовность к выходу за пределы зоны комфорта и толерантность к неопределенности.

В качестве альтернативной перспективы в исследовании структуры жизнестойкости, ряд исследователей предлагает подход, акцентирующий внимание на таких компонентах, как оптимизм, надежда, самоэффективность и социальная поддержка [Luthar, Cicchetti, Becker, 2000]. Оптимизм рассматривается как когнитивная установка, характеризующаяся позитивным мировоззрением, верой в благоприятное будущее и способностью обнаруживать положительные аспекты даже в сложных и неблагоприятных ситуациях. Надежда, в свою очередь, представляет собой убежденность в достижимости поставленных целей и наличии необходимых ресурсов для их реализации. Самоэффективность определяется как уверенность индивида в своих способностях и умениях, позволяющая эффективно справляться с поставленными задачами и преодолевать возникающие препятствия. Социальная поддержка характеризуется наличием устойчивых межличностных связей и поддерживающих отношений с другими людьми, обеспечивающими эмоциональную, информационную и практическую помощь в периоды жизненных трудностей.

Независимо от специфического набора компонентов, выделяемых в рамках различных теоретических подходов, все они, по сути, отражают общую способность личности к успешной адаптации в условиях стресса, эффективному преодолению возникающих трудностей и сохранению позитивной перспективы в отношении будущей жизни. Дальнейшие исследования в данной области представляются перспективными для углубленного понимания механизмов формирования и функционирования жизнестойкости, а также разработки эффективных стратегий ее развития и поддержания.

На формирование и развитие жизнестойкости оказывает влияние широкий спектр факторов, которые можно разделить на две основные категории: внутренние и внешние. Внутренние факторы включают в себя индивидуальные качества личности, такие как эмоциональная устойчивость, адекватная самооценка, оптимизм, жизнеутверждающая позиция, уверенность в себе и способность к саморегуляции. Эти качества формируются на протяжении жизни под влиянием генетических факторов, опыта взаимодействия с окружающим миром и целенаправленной работы над собой.

Внешние факторы, в свою очередь, включают в себя социальную поддержку, наличие значимых отношений, экономическую стабильность, доступ к качественному образованию и здравоохранению, а также благоприятную культурную среду. Социальная поддержка является одним из важнейших факторов, обеспечивающих устойчивость к стрессу и помогающих справиться с трудностями. Наличие значимых отношений, таких как дружба, любовь и семейные связи, создает ощущение принадлежности и защищенности. Экономическая стабильность обеспечивает базовые потребности человека и снижает уровень стресса, связанного с финансовыми проблемами. Доступ к образованию и здравоохранению расширяет возможности для личностного роста и поддержания физического и психического здоровья. Благоприятная культурная среда формирует ценности и нормы, способствующие развитию жизнестойкости.

Важно отметить, что влияние факторов риска и факторов защиты на формирование жизнестойкости не является линейным и однозначным. Наличие нескольких факторов риска не обязательно приводит к негативным последствиям, если личность обладает достаточным уровнем жизнестойкости и получает адекватную социальную поддержку. В то же время, отсутствие факторов риска не гарантирует высокого уровня жизнестойкости, если у человека не

сформированы необходимые личностные качества и навыки. Жизнестойкость – это динамический процесс, который формируется и развивается на протяжении всей жизни под влиянием взаимодействия внутренних и внешних факторов.

В системе европейского знания существует термин резилиентность (англ. *resilience*), который пришел из сферы естествознания и обозначает способность восстанавливаться после внешних воздействий, приобрел популярность в социальных и гуманитарных науках. Он описывает умение индивидов и сообществ использовать свои ресурсы для преодоления трудностей и восстановления после кризисов. При этом резилиентность рассматривается не как конечный результат, а как процесс.

Современные зарубежные исследования концепции жизнестойкости можно условно разделить на две главные группы: первая группа акцентирует внимание на жизнестойкости как на процессе, рассматривая её динамику и изменения, происходящие в ходе жизненного пути, в то время как вторая группа изучает жизнестойкость как состояние или качество, подчеркивая её устойчивые характеристики [White, Homa, Javanmard и др., 2021; Ungar, Liebenberg, 2011; Sagone, De Caroli, 2014; Sénong, Yuwono, Utami, 2020].

Заключение

Жизнестойкость является сложным и многогранным феноменом, который играет важную роль в адаптации личности к неблагоприятным воздействиям. Онтологический анализ понятия жизнестойкости позволяет выделить его ключевые компоненты и детерминанты, а также установить связь с другими важными понятиями, такими как стрессоустойчивость, мужество и социальная поддержка. Понимание природы жизнестойкости открывает перспективы для разработки эффективных стратегий профилактики и преодоления негативных последствий стресса и повышения адаптивного потенциала личности.

Библиография

1. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. – М.: Прайм-Еврознак, 2003. – 672 с.
2. Мадди С. Жизнестойкость как внутренняя характеристика личности // Иностранная психология. – 2005. – № 1. – С. 26-30.
3. American Psychological Association. The Road to Resilience. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>
4. Тиллих П. Мужество быть. – М.: Московский университет, 1995. – 144 с.
5. Хайдеггер М. Бытие и время. – М.: Ad Marginem, 1997. – 452 с.
6. Мэй Р. Мужество творить. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2016. – 160 с.
7. Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work // Child Development. – 2000. – Vol. 71, No. 3. – P. 543-562.
8. White, K. E., Homa, K., Javanmard, Gh. H., Ghimbalat, O., & Opre, A. (2021). A Meta-Analysis of Resilience and Mental Health Outcomes in Children and Adolescents during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 12742.
9. Ungar, M., & Liebenberg, L. (2011). Assessing resilience across cultures using mixed methods: Introduction to the special issue. *Journal of Mixed Methods Research*, 5(4), 267–277.
10. Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). Relations between Psychological Well-Being and Orientation to Happiness in Italian Students: A Correlational Study. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(1), 63–69.
11. Sénong, J. B., Yuwono, S., & Utami, M. S. (2020). Resilience and Optimism in the Face of Disaster among Fishermen. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 154–166.
12. Owens, V., Stevens, B., & Young-Eisendrath, P. (2017). *The Oxford Handbook of Integrative Depth Psychology*. Oxford University Press.
13. Masten, A. S. (2014). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. The Guilford Press.

Hardiness: Ontological Analysis of the Concept, Structure and Determinants

Evgenii N. Drozdov

Postgraduate Student,
Slavic-Greek-Latin Academy,
105005, 20, Radio str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: evdr@yandex.ru

Abstract

The article presents an ontological analysis of the concept of hardiness, examining its structure and determinants. Through historical review and analysis of contemporary research, the key components of hardiness are identified, along with factors influencing its formation and development. Special attention is given to the relationship between hardiness and such concepts as stress resistance, courage, and social support. The study concludes that hardiness represents a complex and multifaceted phenomenon playing a crucial role in personal adaptation to adverse conditions. The ontological analysis enables identification of hardiness' key components and determinants, while establishing its connections with other significant concepts like stress resistance, courage, and social support. Understanding the nature of hardiness opens prospects for developing effective strategies to prevent and overcome negative stress consequences while enhancing an individual's adaptive potential.

For citation

Drozdov E.N. (2025) Zhiznestoykost: ontologicheskii analiz ponyatiya, struktura i determinanty [Hardiness: Ontological Analysis of the Concept, Structure and Determinants]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 14 (4A), pp. 76-82.

Keywords

Hardiness, stress resistance, courage, adaptation, existential psychology, social support, risk factors, protective factors, resilience, psychological stability.

References

1. Meshcheryakov B.G., Zinchenko V.P. The Big Psychological Dictionary. Moscow: Prime–Euroznak, 2003. 672 p.
2. Maddy S. Resilience as an internal characteristic of personality // *Foreign psychology*. – 2005. – No. 1. – pp. 26-30.
3. American Psychological Association. The path to resilience. [electronic resource]. – Operating mode: <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>
4. Tillich P. The courage to be. – M.: Moscow University, 1995. – 144 p.
5. Heidegger M. Being and time. Moscow: Ad Marginem, 1997. 452 p.
6. May R. The courage to create. Moscow: Institute of General Humanitarian Research, 2016. 160 p.
7. Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. The concept of resilience: a critical assessment and recommendations for future work // *Child development*. – 2000. – Volume 71, No. 3. – pp. 543-562.
8. White K. E., Khoma K., Javanmard G. H., Gimbalat O. and Opre A. (2021). A meta-analysis of resilience and mental health consequences for children and adolescents during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (23), 12742.
9. Ungar M., Liebenberg L. (2011). Assessing the sustainability of different crops using mixed methods: an introduction to the special issue. *Journal of Mixed Methods Research*, 5 (4), 267-277.
10. Sagone E., De Caroli M. E. (2014). The relationship between psychological well-being and happiness orientation in

Italian students: a correlation study. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5 (1), 63-69.

11. Senong J. B., Yuwono S., Utami M. S. (2020). Fishermen's resilience and optimism in the face of natural disaster. *Journal of Psychology*, 19(2), 154-166.
12. Owens V., Stevens B., Yang-Eisendrath P. (2017). *Oxford Handbook of Integrative Depth Psychology*. Oxford University Press.
13. Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: sustainability in development*. Guilford Press.