

Д. А. Тувышева
Г. И. Атаманова

УДК 159.9.072
<https://orcid.org/0000-0003-2006-0433>
<https://orcid.org/0000-0001-9062-261X>

Эмпирическое исследование взаимосвязи качеств жизнестойкости и ценностно-смысловых ориентиров личности

Для цитирования: Тувышева Д. А., Атаманова Г. И. Эмпирическое исследование взаимосвязи качеств жизнестойкости и ценностно-смысловых ориентиров личности // Ярославский педагогический вестник. 2020. № 1 (112). С. 156-164. DOI 10.20323/1813-145X-2020-1-112-155-163

Теоретическая часть изучения степени развития жизнестойкости и ценностно-смысловых ориентиров личности представлена в статье точками зрения различных ученых. Экспериментальная часть изучения проблемы выявления взаимосвязи между качеством жизни и ценностно-смысловых ориентиров отражает полученные результаты проведенного исследования. Актуальность данной деятельности обусловлена тем, что в связи с постоянным развитием общества и изменениями, происходящими в нем, ценностно-смысловые ориентиры личности, степень развития качеств жизнестойкости человека тоже подвержены изменению, поэтому требуют постоянного изучения. Для выявления взаимосвязи между качествами жизнестойкости и ценностно-смысловыми ориентирами личности было проведено исследование среди студентов психологического профиля Новосибирского университета экономики и управления с применением теста жизнестойкости, методики С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева; морфологического теста жизненных ценностей В. Ф. Сопова, Л. В. Карпушиной.

После анализа результатов тестирования было выявлено, что чем больше личность убеждена в эффективности собственного влияния на жизнь, тем выше склонность рассматривать материальное благополучие как жизненную ценность. Чем выше развита убежденность личности в том, что включенность в происходящие с ней события дает ценный опыт, позволяет получить удовольствие от деятельности, удовлетворить свой интерес, тем выше развита ценность активности в общественно-политической деятельности. Исследование раскрывает взаимосвязь стремления к контролю собственной жизни и материальной сферы как ценности для личности, что применимо в психологическом консультировании, психологии способностей.

Полученные результаты могут быть полезны широкому кругу исследователей, в том числе педагогам, психологам, менеджерам для отбора заинтересованных людей в сферу общественно-политической деятельности и развития качеств жизнестойкости.

Ключевые слова: жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие, риск, ценности, смысл, ориентиры, терминальные ценности, ценностные сферы, жизнь, личность.

D. A. Tuvysheva, G. I. Atamanova

Empirical study of relationship between quality of life-resistance and value-sense orientations of the person

The theoretical part of the study of the degree of development of resilience and value-semantic guidelines of the personality is presented in the article by the points of view of various scientists. The experimental part of the study of the problem of identifying the relationship between quality of life and value-semantic guidelines reflects the results of the study. The relevance of this activity is due to the fact that in connection with the constant development of society and the changes taking place in it, the value-semantic orientations of the individual, the degree of development of the qualities of human vitality are also subject to constant change, and therefore require constant study. To identify the relationship between the qualities of resilience and the value-semantic orientations of the personality, a study was conducted among students of the psychological profile of Novosibirsk University of Economics and Management using the following methods: vitality test, S. Muddy's technique in D. A. Leontiev's adaptation; morphological test of life values f V. F. Sopov, L. V. Karpushina.

After analyzing the test results, it was revealed that the more a person is convinced of the effectiveness of his own influence on life, the higher is the tendency to consider material well-being as a life value. The higher is the individual's conviction that involvement in events that happen to her provides valuable experience, allows you to enjoy activities, satisfy your interest, the higher is the value of activity in social and political activities. The study reveals the

relationship between the desire to control one's own life and the material sphere as a value for the individual, which is applicable in psychological counseling, psychology of abilities.

The obtained results can be useful to a wide circle of researchers, including teachers, psychologists, managers, young people for selecting interested people in the sphere of socio-political activity and developing the qualities of resilience.

Keywords: resilience, involvement, control, acceptance, risk, values, meaning, guidelines, terminal values, value spheres, life, personality.

Введение

Актуальной задачей психологической науки является изучение личности. Ее решение предполагает выделение специфических форм активности, в которых личность объективируется как субъект не отдельного вида поведения или частной деятельности, а целой жизни. Одной из таких форм активности выступает поиск смысла жизни в аспекте понимания в нем наличия или отсутствия взаимосвязи между качествами жизнестойкости и ценностно-смысловыми ориентирами. Важно подчеркнуть, что те сценарии, образцы, стили, схемы и т. д., которые личность «примеривает» к своей жизни, являются культурными формами хранения и трансляции жизненного опыта, выработанного отдельными людьми и человеческими сообществами. Изменения, которые происходят в современном обществе, вносят свои коррективы в этот опыт. Полное информационное перенасыщение, постоянно происходящие изменения в различных жизненных сферах человека создают для него длительное психологическое напряжение.

Современная действительность ставит личность в такие условия достижения успешной жизни, когда необходимо развитие качеств стрессоустойчивости, жизнестойкости, лабильности, что обеспечит эффективную адаптацию к ситуациям вне привычных рамок. Чтобы понять как, исходя из особенностей настоящего, личность формирует специфические, адекватные времени ценностно-смысловые ориентиры и направленности жизни, необходимо проанализировать, как эта проблема представлена в различных литературных источниках. Так как ценности определяют характер взаимодействия личности с миром, формируют отношение человека к происходящим с ним событиям, далее рассмотрим, как к изучению этого вопроса подошли ученые.

Обзор литературы

Научно, то есть идеально определенные, адаптационные, культурно-цивилизационные комплексы представляют оптимумы развития структуры возможностей человека, открывая

перспективу трансфера ценностей и смыслов на субъектно-личностном уровне нравственного самопознания [12].

Личность имеет определенные потребности, цели, ценности, которые соотносятся с объектами социальной действительности через взаимодействие с социальными институтами, обществом, восприятие результата взаимодействия и сопоставление отдельных людей, социальных групп с большими социальными группами, социальными институтами. Что формирует у индивида определенное отношение к объектам социальной действительности как соответствующим или нет имеющимся у личности целям, ценностям, желаниям, представлениям [1].

Благодаря реализации мероприятий, направленных на формирование и развитие жизнестойкости, человек сможет оценивать жизненные проблемы как менее угрожающие и реагировать на них более позитивными эмоциями. Социальный интерес, характерный для личностей с высоким уровнем жизнестойкости, будет говорить о максимальной включенности индивида в формирование новых социальных отношений с окружающими, о выстраивании жизненных перспектив, что позитивно отражается на жизнедеятельности [20].

Впервые термин «жизнестойкость» был представлен в исследованиях С. Кобейса и С. Мадди. Согласно определению жизнестойкости, данному в трудах С. Мадди, это совокупность установок направленных на совладание со стрессовыми ситуациями. Жизнестойкость способствует достижению гармонии в сферах физического, психологического, социального здоровья личности. Развита жизнестойкость направляет человека к развитию, задает мотив его деятельности, позволяет сохранять баланс во взаимодействии со стрессовыми ситуациями [15]. Формирование установок жизнестойкости может способствовать повышению уровня эмоционального благополучия человека. Жизнестойкость может рассматриваться в качестве механизма эмоционального благополучия [9].

С другой стороны, по мнению Е. А. Байер, Н. А. Григорян, при исследовании феномена

жизнестойкости было дано такое определение: «Жизнестойкость – личностное качество, которое не передается генетически, а формируется и развивается в течение жизни человека. Жизнестойкость способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья. Это качество придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах. С развитыми компонентами жизнестойкости человек может развиваться, обогащать свой потенциал и совладать с трудными жизненными ситуациями» [3].

И. А. Горьковая, А. В. Микляева утверждают, что жизнестойкость – важнейший ресурс, позволяющий совладать с жизненными трудностями подросткам с нарушениями зрения, слуха и двигательных функций, так как такие формы дизонтогенеза не оказывают существенного влияния на формирование жизнестойкости в подростковом возрасте [8].

Жизнестойкость обеспечивается слаженным действием защитных механизмов психики и стратегий совладающего поведения. Жизнестойкость личности зависит от гибкого использования ею разнообразных психологических защит и стратегий приспособления к ситуации. Личность с высокоразвитыми качествами жизнестойкости использует наиболее подходящие формы поведения, исходя из собственных возможностей и особенностей ситуации [14]. Развитая жизнестойкость является одним из качеств, обеспечивающих устойчивость личности к негативному воздействию информационной среды [26], может применяться как средство профилактики девиантного поведения у подростка, выступая фактором воспитания такого подростка и формирования в нем сопротивления отрицательным явлениям окружающей среды [4]. Если рассматривать подростков с нарушениями двигательных функций опорно-двигательного аппарата, то в исследовании Л. В. Токарской и Т. А. Поляковой представлены доказательства того, что снижение жизнестойкости таких подростков не выявлено [24].

Е. Н. Митрофанова выделяет три компонента жизнестойкости, которые дополняют друг друга. Развитая вовлеченность предполагает активное участие во всем, что происходит. Контроль личности выражается в сознательной установке, что путем борьбы можно влиять на последствия происходящих событий. Развитый параметр «Принятие риска» наделяет индивида стремлением пережить собственный опыт вне зависимости от

качества его восприятия, позитивного или негативного [18].

С. А. Безгодова, А. В. Микляева, В. В. Терещенко считают, что жизнестойкость проявляется у зрелого человека в его способности влиять на свою жизнь и выбирать свой путь, при этом без возможности получения удовольствия от последствий принятых жизненно важных решений. Это качество воспринимается как свойство личности вне ролевого контекста [5].

Таким образом, степень развития жизнестойкости определяет умение личности выдерживать стрессовые события, сохранять уравновешенность, баланс внутреннего мира без вреда для эффективности деятельности. Между тем, психологические ресурсы каждого человека ограничены, а поведение подчиняется столь же строгим закономерностям, как и все иные естественные законы. Только зная объемы и качество этих ресурсов, характер этих закономерностей, можно построить осознанное, регулятивное свое собственное поведение. В любом веке возникали проблемы, но нужно научиться компетентно решать их, не теряя при этом свой ресурс. Это необходимая составляющая культуры современного человека [21].

Мысли, которые окружают любые аспекты жизнедеятельности человека (бизнес, карьера, личностные проблемы или успехи, выживание или выживаемость и др.), являются мощным катализатором эмоциональных реакций. Когда человек испуган, взвинчен, зол, он проявляет нетерпение – теряет контроль над собой, в итоге возникают негативные эмоции, утрачивается творческий потенциал, теряются жизненные силы, может появиться депрессия [22], и все это может отразиться на формировании жизнестойкости человека.

Любому человеку свойственны волнения и неуверенность, когда он работает на новом месте или начинает выполнять какое-то новое дело, впервые выступает с презентацией перед публикой, делает доклад перед коллегами или представляет собственный проект. При этом сегодня, когда уровень стресса и требования к работе очень высоки, а гарантия занятости, напротив, весьма зыбки, способность действовать эффективно и меньше волноваться из-за результатов становится необычайно значимой для личностного благополучия [23]. Так как планирование и долгое обдумывание ситуации требует от личности большого количества ресурсов, это снижает жизнестойкость [19]. А на разных этапах прожи-

вания стрессовой ситуации личность может использовать различные механизмы влияния жизнестойкости на жизнедеятельность: переоценка стрессовой ситуации, использование стратегий совладания со стрессом [10]. По мнению Н. А. Дубровиной и Е. С. Набойченко, средний уровень жизнестойкости способствует возникновению внутренней напряженности в стрессовых ситуациях [11].

В рамках разговора о социально-экономической активности учащейся молодежи, обусловленной смысло-жизненными характеристиками при переходе к профессиональной деятельности, ценностно-смысловые характеристики обретают жизненную направленность. Ценностно-смысловая сфера личности включает в себя проекции личности, определяет ее жизненную позицию. Смыслообразование является инновационным пониманием жизненной ситуации, происходит переформатирование ценностно-смысловой сферы личности, коррекция поведенческих установок, выбор новой технологии решения жизненных ситуаций [13]. Актуализируется деятельность, направленная на гармоничное осуществление жизненных предназначений, в основе мотивации лежат ценности удовольствия от жизни и приверженности групповым традициям и нормам как гаранты выживания [2].

Смысло-жизненные ориентации студентов университета имеют динамические и структурные особенности. Особенно существенно смысло-жизненные ориентации зависимы от учебной мотивации и учебной активности [7]. Ценностное развитие является одним из определяющих показателей личностной готовности к самореализации. Ценности и смыслы задают пространство и способы самореализации [6]. Уровень сформированности способности личности осуществлять активную деятельность определяет результат пространствования будущего, регуляции поведения [27]. Ценностная парадигма современной молодежи включает в себя семью, финансовое благополучие, самореализацию и здоровье как общемировой тренд [17].

Ценностно-смысловые ориентации личности способны изменяться на протяжении всей жизни, так как человек постоянно переоценивает значимость собственных ценностей. Если та или иная ценность не реализуется в реальной жизни человека, она может постепенно быть переоценена и заменена другими. Формирование ценностных ориентиров – осознанный динамический процесс, который задает активность личности.

Ценностная сфера – система мировоззренческих ориентиров, сжатая программа развития человека и его жизни в целом, является смыслообразующей, содержательной частью направленности личности [16].

Ценностно-смысловые ориентации являются фактором уровня развития жизнестойкости личности. Ценностные ориентации являются показателем психологического здоровья, баланс которого зависит и от жизнестойкости. Ценностно-смысловые ориентиры способны определять степень переживания человеком смысла жизненной ситуации. Жизнестойкость способна формировать мотив личности, что говорит о пересечении ценностно-смысловой сферы и жизнестойкости как свойства личности в мотивационной сфере человека. Механизм жизнестойкости во многом связан с поиском смысла в трудной жизненной ситуации. Данные результаты теоретического исследования позволили сделать вывод о взаимосвязи между развитием жизнестойкости и ценностно-смысловыми ориентирами личности. Несмотря на то, что вопросами изучения жизнестойкости и ценностно-смысловых ориентиров личности занимались ученые разных стран, разных направлений, разных направлений в изучении этих вопросов, однако вопросы изучения жизнестойкости, содержания ценностно-смысловых ориентаций личности и их взаимосвязи требуют дополнительного изучения, так как общество находится в постоянном развитии, а ценностно-смысловые ориентиры личности, степень развития качеств жизнестойкости человека подвержены постоянному изменению.

Методы исследования

Для исследования жизнестойкости и ценностно-смысловых ориентиров личности были выбраны следующие методики: тест жизнестойкости, методика С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева; морфологический тест жизненных ценностей В. Ф. Сопова, Л. В. Карпушиной [15].

Тест жизнестойкости представляет собой русскоязычную адаптацию англоязычного опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди (Salvatore R. Maddi) в 1984 г.

Понятие жизнестойкости, с одной стороны, опирается на понятийный аппарат экзистенциально-гуманистической психологии, с другой – на прикладную психологию. Теория жизнестойкости призвана ответить на вопрос о том, «какие

психологические факторы способствуют успешному совладанию со стрессом и снижению (или даже предупреждению) внутреннего напряжения». Было высказано предположение, что данным фактором является то, что впоследствии назвали жизнестойкостью – некая экзистенциальная отвага, позволяющая личности в меньшей степени зависеть от ситуативных переживаний, преодолевать постоянную базовую тревогу, актуализирующуюся в ситуации неопределенности и необходимости выбора.

Первая русскоязычная адаптация выполнена в 2006 г. Д. А. Леонтьевым и Е. И. Рассказовой [15].

Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ) определяет мотивационно-ценностную структуры личности, служит для диагностики основных жизненных ценностей человека.

Методика возникла как результат использования и дальнейшего усовершенствования методики И. Г. Сенина. Определение ценности: жизненная ценность понимается как отношение субъекта к явлению, жизненному факту, объекту и субъекту и признание его как важного, имеющего жизненную важность.

Список жизненных ценностей, диагностируемых МТЖЦ:

- Развитие себя, то есть познание своих индивидуальных особенностей, постоянное развитие своих способностей и других личностных характеристик.

- Духовное удовлетворение, то есть руководство морально-нравственными принципами, преобладание духовных потребностей над материальными.

- Креативность, то есть реализация своих творческих возможностей, стремление изменять окружающую действительность.

- Активные социальные контакты, то есть установление благоприятных отношений в различных сферах социального взаимодействия, расширение своих межличностных связей, реализация своей социальной роли.

- Собственный престиж, то есть завоевание своего признания в обществе путем следования определенным социальным требованиям. Высокое материальное положение, то есть обращение к факторам материального благополучия как главному смыслу существования.

- Достижение, то есть постановка и решение определенных жизненных задач как главных жизненных факторов.

- Сохранение собственной индивидуальности, то есть преобладание собственных мнений, взглядов, убеждений над общепринятыми, защита своей неповторимости и независимости.

- Терминальные или жизненные ценности реализуются по-разному, в различных жизненных сферах.

Под жизненной сферой понимается социальная сфера, где осуществляется деятельность человека. Значимость той или иной жизненной сферы для разных людей неодинакова.

Перечень рассматриваемых в методике жизненных сфер:

- Сфера профессиональной жизни.
- Сфера образования.
- Сфера семейной жизни.
- Сфера общественной активности.
- Сфера увлечений.
- Сфера физической активности [25].

Результаты и дискуссия

Далее будет представлено экспериментальное исследование, проведенное со студентами в марте 2019 г.

Целью проведенного исследования является изучение взаимосвязи качества жизнестойкости и ценностно-смысловых ориентиров у студентов Новосибирского государственного университета экономики и управления для формулировки выводов при написании рекомендаций по поводу полученных результатов и их обобщения.

Объект исследования: ценностно-смысловая сфера личности студента.

Предмет: взаимосвязь жизнестойкости и ценностно-смысловых ориентиров.

Гипотеза исследования представлена как предположение о наличии взаимосвязи между жизнестойкостью и ценностно-смысловыми ориентирами личности студента.

Базу исследования составила свободная выборка из 32 человек – 7 мужчин в возрасте от 18 до 22 лет (средний возраст 18,85 лет) и 25 женщин в возрасте от 18 до 22 лет (средний возраст 18,72 лет). Исследование проводилось в первой половине дня в предварительно проветренной учебной аудитории. Испытуемые находились в состоянии бодрости, когда проходили тестовые методики.

Обратимся к результатам эмпирического исследования.

Методика «Тест жизнестойкости С. Мадди» в адаптации состоит из 45 утверждений, на каждое из которых испытуемому было необходимо

выбрав один из 4 вариантов ответов: «Нет», «Скорее нет», «Скорее да», «Да». Основной диагностический конструкт – жизнестойкость, которая характеризует способность личности выдерживать стрессовую ситуацию, поддерживая успешность деятельности и при этом не снижая внутреннюю уравновешенность. В структуру жизнестойкости входят вовлеченность, контроль, принятие риска.

По результатам методики тест жизнестойкости С. Мадди [15]:

– среднее арифметическое по шкале **«Вовлеченность»** составляет $M = 27.93$ баллов – низкая выраженность, следовательно, большинство испытуемых чувствуют себя отвергнутыми, отстраненными от жизни.

– Среднее арифметическое параметра **«Контроль»** $M = 24.12$ – средний уровень выраженности, большинство испытуемых убеждены в своих способностях влиять на собственную жизнь.

– **«Принятие риска»** $M = 15.34$ – средний уровень выраженности. Многие испытуемые убеждены, что любая происходящая с ними ситуация приводит к развитию благодаря получению разнопланового опыта.

– Параметр **«жизнестойкость»** в целом имеет среднее арифметическое $M = 67.53$ – средний уровень развития. Большинство испытуемых имеют развитые качества, позволяющие им успешно совладать со стрессовыми ситуациями через творческое преобразование и переоценку значимости стрессоров.

Результаты методики показывают, что обследуемые личности обладают развитым качеством жизнестойкости, верят, что их влияние на собственную жизнедеятельность имеет последствия, рассматривают происходящие с ними события как ценный опыт, но при этом не вовлечены в собственную жизнь, могут чувствовать себя отстраненными.

Методика **«Морфологический тест жизненных ценностей»** в адаптации В. Ф. Сопова и Л. В. Карпушиной [25] состоит из 112 утверждений, каждое из которых испытуемому (в зависимости от важности для него) необходимо оценить по 5-балльной шкале. В структуру методики включена шкала достоверности, подразумевающая измерение степени подверженности поведения человека желанию поступать и восприниматься, социально одобряемо. Основной диагностический конструкт – терминальные ценности. Жизненные ценности включают саморазвитие,

духовное удовлетворение, креативность, активные социальные контакты, собственный престиж, высокое материальное положение, достижение, сохранение собственной индивидуальности. Терминальные ценности реализуются в различных жизненных сферах. Жизненная сфера – социальная сфера, в которой осуществляется деятельность личности. Степень важности, значимости жизненной сферы у разных людей неодинакова.

Применение диагностики по методике **«Морфологический тест жизненных ценностей»** позволило получить следующие результаты:

Среднее арифметическое по шкалам:

- «Развитие себя» $M = 7.53$.
- «Духовное удовлетворение» $M = 6.87$.
- «Креативность» $M = 6.09$.
- «Социальные контакты» $M = 6.43$.
- «Собственный престиж» $M = 6.78$.
- «Достижения» $M = 7.34$.
- «Материальные ценности» $M = 6.4$.
- «Сохранение индивидуальности» $M = 7.9$.
- «Сфера обучения и образования» $M = 6.28$.
- «Сфера семейной жизни» $M = 6.75$.
- «Сфера общественной активности» $M = 6.84$.
- «Сфера увлечений» $M = 7.5$.
- «Профессиональная сфера» $M = 6.71$.
- «Сфера физической активности» $M = 6.96$

баллов.

Показатели среднего арифметического по всем шкалам жизненных ценностей имеют высокий уровень выраженности, что говорит о сильной значимости перечисленных ценностей для испытуемых. Наибольшее значение для участников исследования имеют такие ценные параметры, как «Сохранение индивидуальности», «Развитие себя», «Сфера увлечений»; наименьшее – «Креативность» и «Сфера обучения и образования».

Заключение

Результаты исследования, проведенного среди студентов университета с использованием методик, показывают, что испытуемые в большей степени ценят в собственной жизни сохранение индивидуальности, развитие себя и сферу увлечений.

Была выявлена положительная слабая взаимосвязь между показателями **«Контроль»** и **«Материальные ценности»** ($r = 0,303$).

Данный результат позволил сделать вывод: чем выше убежденность личности в эффективно-

сти собственного влияния на события, происходящие с ней в жизни, тем выше степень обращения к факторам материального благополучия как жизненной ценности.

Была выявлена положительная слабая взаимосвязь между параметрами «Жизнестойкость» и «Сфера общественной активности» ($r = 0,353$).

Полученный результат позволяет утверждать: чем выше способность личности совладать со стрессовыми ситуациями через переоценку значимости стрессовых факторов, тем выше для личности значимость активной деятельности в общественно-политической жизненной сфере.

Была выявлена положительная умеренная взаимосвязь между параметрами «Вовлеченность» и «Сфера общественной активности» ($r = 0,401$).

Данный результат демонстрирует: чем выше развита у личности убежденность в том, что включенность в происходящие с ней события позволяет найти ценный опыт, получить максимальный шанс удовлетворить свой интерес, получить удовольствие от деятельности, тем выше у личности развита ценность активности в общественно-политической деятельности.

Результаты эмпирического исследования позволили сделать вывод о наличии взаимосвязи между параметрами жизнестойкости (вовлеченность, контроль) и ценностями личности (материальные блага, общественная активность).

Таким образом, чем больше личность убеждена в эффективности собственного влияния на жизнь, тем выше склонность рассматривать материальное благополучие как жизненную ценность. И чем выше развита убежденность личности в том, что включенность в происходящие с ней события дает ценный опыт, позволяет получить удовольствие от деятельности, удовлетворить свой интерес, тем выше развита ценность активности в общественно-политической деятельности.

Данные результаты раскрывают личностные особенности индивида с развитыми качествами жизнестойкости. Результаты могут быть полезны в сферах педагогической, трудовой психологии, в менеджменте для отбора и привлечения заинтересованных, компетентных людей молодого возраста в сферу общественно-политической деятельности, рассматривающих деятельность в данной сфере как значимую ценность своей жизни, получающих от нее удовольствие и опыт. Исследование раскрывает взаимосвязь стремления

к контролю собственной жизни и материальной сферы как ценности для личности, что применимо в психологическом консультировании, психологии способностей.

Библиографический список

1. Антоненко И. В. Психология личности: генезис доверия // Ярославский педагогический вестник. 2019. № 1. С. 112-121.
2. Арендачук И. В. Динамика ценностно-смысловых характеристик социальной активности современной молодежи // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2018. № 3. С. 287-307.
3. Байер Е. А. Исследование феномена жизнестойкости: теория и практика педагогической системы / Е. А. Байер, Н. А. Григорян // Развитие личности. 2018. № 4. С. 86-99.
4. Баймурзина В. И. Жизнестойкость в контексте проблемы воспитания подростков с девиантным поведением / В. И. Баймурзина, И. Н. Чертыков // Вестник ЧГПУ им. И. Я. Яковлева. 2018. № 3 (99). С. 150-155.
5. Безгодова С. А. Отношение к взрослению у старших подростков Санкт-Петербурга и Смоленска в контексте их жизнестойкости / С. А. Безгодова, А. В. Микляева, В. В. Терещенко // Вестник КемГУ. 2018. № 3 (75). С. 77-84.
6. Бохан Т. Г. Ценностное развитие как показатель личностной готовности к самореализации в процессе научно-исследовательской деятельности у начинающих ученых / Т. Г. Бохан, М. В. Шабаловская, О. Н. Галажинская, И. В. Атаманова // ИТС. 2019. № 2 (95). С. 208-231.
7. Воронцова Е. Г. Особенности ценностно-смысловой сферы и учебной активности обучающихся в техническом вузе // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2018. № 2. С. 3-14.
8. Горьковая И. А. Жизнестойкость и копинг-стратегии подростков с сенсорными и двигательными нарушениями / И. А. Горьковая, А. В. Микляева // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2018. № 187. С. 85-95.
9. Григорьева Ю. Б. Зависимость эмоционального благополучия от жизнестойкости личности // Ярославский педагогический вестник. 2019. № 3. С. 111-118.
10. Дубовицкая Д. А. Значение жизнестойкости в учебно-профессиональной деятельности студента / Д. А. Дубовицкая, Е. А. Уваров // Вестник Армавирского государственного педагогического университета. 2019. № 2. С. 15-23.
11. Дубровина Н. А. Оптимизация личностного потенциала родителей как аспект сопровождения семей с детьми, нарушения опорно-двигательного аппарата / Н. А. Дубровина, Е. С. Набойченко // Образование и наука. 2018. № 8. С. 129-147.
12. Елисеев О. П. Практикум по психологии личности: учебник для бакалавриата и магистратуры. 4-е изд., перераб. и доп. Москва: Юрайт, 2019. 390 с.

13. Кагермазова Л. Ц. Технологии направленного и опосредованного смыслообразования ценностных ориентаций антитеррористического сознания студентов вуза / Л. Ц. Кагермазова, М. И. Лечиева, З. В. Масаева // ИСОМ. 2018. № 4-1. С. 56-63.

14. Лапкина Е. В. Психологическая адаптация курсантов к обучению в военном вузе / Е. В. Лапкина, Е. Г. Надежкин // Ярославский педагогический вестник. 2019. № 4. С. 148-154.

15. Леонтьев Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. Москва: Смысл, 2006. 63 с.

16. Лесин А. М. Особенности ценностных ориентаций студентов-первокурсников // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2018. № 4 (23). С. 672-682.

17. Малолетнева И. В. Ценностная парадигма глазами студенческой молодежи / И. В. Малолетнева, А. А. Попова // Вестник ГУУ. 2018. № 5. С. 175-180.

18. Митрофанова Е. Н. Жизнестойкость и психологическое благополучие студентов // Психологическое благополучие современного человека: материалы Международной заочной научно-практической конференции / отв. ред. С. А. Водяха. Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2018. С. 246-251.

19. Овчинников А. А. Жизнестойкость и способы совладания со стрессом у пациентов с ишемической болезнью сердца / А. А. Овчинников, А. Н. Султанова, А. А. Коваленко, Т. Ю. Сычева // Journal of Siberian Medical Sciences. 2018. № 2. С. 72-77.

20. Писарев О. М. Изучение жизнестойкости личности на этапе постпенитенциарной реабилитации как социально-психологическая проблема // Прикладная юридическая психология. 2018. № 1. С. 60-66.

21. Секач М. Ф. Наука о себе. Разговор с профессором: монография. Ч. 1. Москва: Белый ветер, 2018. 242 с.

22. Секач М. Ф. Наука о себе. Разговор с профессором: монография. Ч. 2. Москва: Белый ветер, 2018. 230 с.

23. Секач М. Ф. Наука о себе. Разговор с профессором: монография. Ч. 3. Москва: Белый ветер, 2018. 280 с.

24. Токарская Л. В. Особенности жизнестойкости подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Л. В. Токарская, Т. А. Полякова // Человек в условиях неопределенности. Т. 1. Самара: СГТУ, 2018. С. 242-248.

25. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва: Изд-во Института Психотерапии, 2002. 490 с.

26. Филиппова С. А. Сформированность эмоциональной устойчивости студентов к негативному влиянию информационной среды / С. А. Филиппова, С. В. Пазухина, Т. И. Куликова, Н. А. Степанова //

Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки. 2019. № 2. С. 88-105.

27. Фризен М. А. Особенности ценностно-смысловой сферы личности в период ранней юности при разных уровнях сформированности субъектности / М. А. Фризен, Л. О. Костенко // Вестник КемГУ. 2018. № 3 (75). С. 140-152.

Referense list

1. Antonenko I. V. Psihologija lichnosti: genezis doveriya = Personality psychology: the genesis of trust // Jaroslavskij pedagogicheskij vestnik. 2019. № 1. S. 112-121.

2. Arendachuk I. V. Dinamika cennostno-smyslovyh harakteristik social'noj aktivnosti sovremennoj molodezhi = Dynamics of value-sense characteristics of modern youth social activity // Vestnik RUDN. Serija: Psihologija i pedagogika. 2018. № 3. S. 287-307.

3. Bajer E. A. Issledovanie fenomena zhiznjestojkosti: teorija i praktika pedagogicheskoy sistemy = Study of the phenomenon of resilience: theory and practice of the pedagogical system / E. A. Bajer, N. A. Grigorjan // Razvitie lichnosti. 2018. № 4. S. 86-99.

4. Bajmurzina V. I. Zhiznjestojkost' v kontekste problemy vospitanija podrostkov s deviantnym povedeniem = Resilience in the context of the problem of educating adolescents with deviant behavior / V. I. Bajmurzina, I. N. Chertykov // Vestnik ChGPU im. I. Ja. Jakovleva. 2018. № 3 (99). S. 150-155.

5. Bezgodova S. A. Otnoshenie k vzrosleniju u starshih podrostkov Sankt-Peterburga i Smolenska v kontekste ih zhiznjestojkosti = Attitude to adulthood of elder teenagers of St. Petersburg and Smolensk in the context of their resilience / S. A. Bezgodova, A. V. Mikljaeva, V. V. Tereshhenko // Vestnik KemGU. 2018. № 3 (75). S. 77-84.

6. Bohan T. G. Cennostnoe razvitie kak pokazatel' lichnostnoj gotovnosti k samorealizacii v processe nauchno-issledovatel'skoj dejatel'nosti u nachinajushhih uchenyh = Value development as an indicator of personal readiness for self-realization in the research process of beginning scientists / T. G. Bohan, M. V. Shabalovskaja, O. N. Galazhinskaja, I. V. Atamanova // ITS. 2019. № 2 (95). S. 208-231.

7. Voroncova E. G. Osobennosti cennostno-smyslovoj sfery i uchebnoj aktivnosti obuchajushhihsja v tehničeskom vuze = Features of value-sense sphere and educational activity of students in technical university // Izvestija Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Serija: Psihologija. 2018. № 2. S. 3-14.

8. Gor'kovaja I. A. Zhiznjestojkost' i koping-strategii podrostkov s sensornymi i dvigatel'nymi narushenijami = Resilience and coping strategies of adolescents with sensory and motor disorders / I. A. Gor'kovaja, A. V. Mikljaeva // Izvestija RGPU im. A. I. Gercena. 2018. № 187. S. 85-95.

9. Grigor'eva Ju. B. Zavisimost' jemocional'nogo blagopoluchija ot zhiznjestojkosti lichnosti = Dependence

of emotional well-being on personality resilience // *Jaroslavskij pedagogicheskij vestnik*. 2019. № 3. S. 111-118.

10. Dubovickaja D. A. Znachenie zhiznestojkosti v uchebno-professional'noj dejatel'nosti studenta = The importance of resilience in the student's educational and professional activities / D. A. Dubovickaja, E. A. Uvarov // *Vestnik Armavirskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*. 2019. № 2. S. 15-23.

11. Dubrovina N. A. Optimizacija lichnostnogo potenciala roditel'ev kak aspekt soprovozhdenija semej s det'mi, narushenija oporno-dvigatel'nogo apparata = Optimization of the personal potential of parents as an aspect of accompanying families with children, disorders of the musculoskeletal system / N. A. Dubrovina, E. S. Nabojchenko // *Obrazovanie i nauka*. 2018. № 8. S. 129-147.

12. Eliseev O. P. Praktikum po psihologii lichnosti : uchebnyj dlja bakalavriata i magistratury = Workshop on personality psychology: a textbook for bachelor's and master's degrees. 4-e izd., pererab. i dop. Moskva : Jurajt, 2019. 390 s.

13. Kagermazova L. C. Tehnologii napravlenno go i oposredovannogo smysloobrazovanija cennostnyh orientacij antiterroristicheskogo soznaniya studentov vuza = Technologies of directed and indirect meaning of value orientations of antiterrorism consciousness of university students / L. C. Kagermazova, M. I. Lechieva, Z. V. Masaeva // *ISOM*. 2018. № 4-1. S. 56-63.

14. Lapkina E. V. Psihologicheskaja adaptacija kursantov k obucheniju v voennom vuze = Psychological adaptation of cadets to study in a military university / E. V. Lapkina, E. G. Nadezhkin // *Jaroslavskij pedagogicheskij vestnik*. 2019. № 4. S. 148-154.

15. Leont'ev D. A. Test zhiznestojkosti = Test of resilience / D. A. Leont'ev, E. I. Rasskazova. Moskva : Smysl – 2006. 63 s.

16. Lesin A. M. Osobennosti cennostnyh orientacij studentov-pervokursnikov = Features of the value orientations of freshman students // *Lichnost' v menjajushhemsja mire: zdorov'e, adaptacija, razvitie*. 2018. № 4 (23). S. 672-682.

17. Maloletneva, I. V. Cennostnaja paradigma glazami studencheskoj molodezhi = The value paradigm through the eyes of student youth / I. V. Maloletneva, A. A. Popova // *Vestnik GUU*. 2018. № 5. S. 175-180.

18. Mitrofanova E. N. Zhiznestojkost' i psihologicheskoe blagopoluchie studentov = Resilience and psychological well-being of students // *Psihologicheskoe blagopoluchie sovremennogo cheloveka: materialy Mezhdunarodnoj zaochnoj nauchno-prakticheskoj konfer-*

encii / otv. red. S. A. Vodjaha. Ekaterinburg : Ural'skij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet, 2018. S. 246-251.

19. Ovchinnikov A. A. Zhiznestojkost' i sposoby sovladanija so stressom u pacientov s ishemicheskoj bolezn'ju serdca = Resilience and ways to cope with stress in patients with ischemic heart disease / A. A. Ovchinnikov, A. N. Sultanova, A. A. Kovalenko, T. Ju. Sycheva // *Journal of Siberian Medical Sciences*. 2018. № 2. S. 72-77.

20. Pisarev O. M. Izuchenie zhiznestojkosti lichnosti na jetape postpenitenciarnoj rehabilitacii kak social'no-psihologicheskaja problema = Study of personality resilience at the stage of post-psychiatric rehabilitation as a social and psychological problem // *Prikladnaja juridicheskaja psihologija*. 2018. № 1. S. 60-66.

21. Sekach M. F. Nauka o sebe. Razgovor s professorom = Science about itself. Conversation with professor : monografija Ch. 1. Moskva : Belyj veter. 2018. 242 s.

22. Sekach M. F. Nauka o sebe. Razgovor s professorom = Science about itself. Conversation with professor : monografija. Ch. 2. Moskva : Belyj veter. 2018. 230 s.

23. Sekach M. F. Nauka o sebe. Razgovor s professorom = Science about itself. Conversation with professor : monografija. Ch. 3. Moskva : Belyj veter. 2018. 280 s.

24. Tokarskaja L. V. Osobennosti zhiznestojkosti podrostkov s narushenijami oporno-dvigatel'nogo apparata = Features of resilience of adolescents with musculoskeletal disorders / L. V. Tokarskaja, T. A. Poljakova // *Chelovek v uslovijah neopredelennosti*. T. 1. Samara : SGTU, 2018. S. 242-248.

25. Fetiskin N. P. Social'no-psihologicheskaja diagnostika razvitija lichnosti i malyh grupp = Socio-psychological diagnosis of the development of individuals and small groups. Moskva : Izd-vo Instituta Psihoterapii, 2002. 490 s.

26. Filippova S. A. Sformirovannost' jemocional'noj ustojchivosti studentov k negativnomu vlijaniju informacionnoj sredy = Formation of students' emotional resistance to negative influence of the information environment / S. A. Filippova, S. V. Pazuhina, T. I. Kulikova, N. A. Stepanova // *Vestnik MGOU. Serija: Psihologicheskie nauki*. 2019. № 2. S. 88-105.

27. Frizen M. A. Osobennosti cennostno-smyslovoj sfery lichnosti v period rannej junosti pri raznyh urovnjah sformirovannosti sub#ektnosti = Features of value-sense sphere of personality during early youth at different levels of subjectivity formation / M. A. Frizen, L. O. Kostenko // *Vestnik KemGU*. 2018. № 3 (75). S. 140-152.