

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИИ И ДРУГИХ НАУК О ЧЕЛОВЕКЕ

СМАЛЬТА 2026, № 1

SMALTA 2026, no. 1

Обзорная статья

УДК 159.923

DOI: 10.15293/2312-1580.2601.01

Психологическая устойчивость личности в кризисные периоды: теоретический абрис проблемы

Андронникова Ольга Олеговна¹

¹*Новосибирский государственный педагогический университет,*

г. Новосибирск, Россия

Аннотация. В современной ситуации социокультурной неопределенности и множественных кризисов проблема психологической устойчивости приобретает особую актуальность. Неоднозначность трактовок и многокомпонентность структуры психологической устойчивости требуют теоретического анализа и интеграции существующих научных взглядов. Цель статьи – теоретическое осмысление феномена психологической устойчивости личности в условиях кризисных периодов, систематизация ключевых подходов и выявление структурных компонентов данного явления. Исследование базируется на трансдисциплинарном подходе, позволяющем объединить достижения психологии личности, аксиологии и социальной психологии. Используются методы теоретического анализа, систематизации и сравнительного анализа отечественных и зарубежных научных источников. В результате выявлена природа психологической устойчивости, сочетающая постоянство ценностно-смыслового ядра и гибкость адаптационных стратегий. Систематизированы ключевые компоненты психологической устойчивости, а также внутренние и внешние факторы, влияющие на ее формирование. Определены ключевые детерминанты психологической устойчивости, разделенные на внутренние (личностные) и внешние (средовые) факторы. Установлена диалектическая природа психологической устойчивости, сочетающая постоянство ценностно-смыслового ядра и гибкость адаптационных стратегий. В итоге делается вывод, что психологическая устойчивость представляет собой сложный, динамический навык адаптации, развиваемый в процессе жизнедеятельности. Перспективы дальнейших исследований видятся в разработке практико-ориентированных моделей формирования психологической устойчивости в образовательном пространстве и системе психологической помощи.

Ключевые слова: психологическая устойчивость; кризис; адаптация; резилентность; жизнестойкость; ценности; самореализация; личностный потенциал.

Для цитирования: Андронникова О. О. Психологическая устойчивость личности в кризисные периоды: теоретический абрис проблемы // СМАЛЬТА. 2026. № 1. С. 5–18. DOI: <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2601.01>

© Андронникова О. О., 2026



Psychological Resilience of an Individual in Crisis Periods: a Theoretical Framework

Olga O. Andronnikova¹

¹*Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia*

Abstract. In the current situation of socio-cultural uncertainty and multiple crises, the problem of psychological resilience is particularly relevant. The ambiguity of interpretations and the multi-component structure of psychological resilience require theoretical analysis and integration of existing scientific views. The purpose of the article is a theoretical understanding of the phenomenon of psychological resilience of the individual in crisis periods, systematization of key approaches and identification of the structural components of this phenomenon. The research is based on a transdisciplinary approach that integrates achievements from personality psychology, axiology, and social psychology. Methods of theoretical analysis, systematization, and comparative analysis of domestic and foreign scientific sources were used. The nature of psychological resilience, combining the constancy of the value-meaning core and the flexibility of adaptation strategies, was revealed. The key components of psychological resilience, as well as internal and external factors influencing its formation, were systematized. The key determinants of psychological resilience, divided into internal (personal) and external (environmental) factors, were identified. The dialectical nature of psychological resilience, combining the constancy of the value-meaning core and the flexibility of adaptation strategies, was established. Psychological resilience is a complex, dynamic adaptation skill developed throughout life. Prospects for further research are seen in the development of practice-oriented models for fostering psychological resilience in the educational space and the system of psychological assistance.

Keywords: psychological resilience; crisis; adaptation; resilience; hardiness; values; self-realization; personal potential.

For Citation: Andronnikova O. O. Psychological Resilience of an Individual in Crisis Periods: a Theoretical Framework. *SMALTA*, 2026, no. 1, pp. 5–18. (In Russ.). DOI: <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2601.01>

Введение. Эпоха социальных изменений и глобальных вызовов характеризуется появлением новых видов рисков, связанных с сохранением целостности и устойчивости личности [5]. Современный человек постоянно сталкивается с кризисами, стрессами и неопределенностью, которые стали неизбежными спутниками жизни. Ситуация пандемии COVID-19, как справедливо отмечают исследователи (Т. И. Украинцева [18], М. С. Гусельцева [9], И. С. Буланова, А. М. Двойнин, В. К. Двойнина [3]), наглядно продемонстрировала высокий стрессогенный потенциал современных вызовов, потребовав от людей быстрой адаптации к кардинально изменившимся условиям жизнедеятельности.

В этих условиях актуализируется потребность в психологической устойчивости – способности не просто переживать трудности, но и выходить из них с новыми ресурсами и пониманием себя [12]. Для психологической науки и практики задача изучения механизмов, факторов и условий формирования этого качества переходит из разряда теоретически интересных в категорию социально и практически значи-



мых. Особую важность эта проблема приобретает в контексте профессиональной подготовки специалистов помогающих профессий, чья деятельность непосредственно связана с поддержанием психологического благополучия других людей [5].

В современной науке наблюдается концептуальная неоднородность подходов к пониманию психологической устойчивости, что проявляется в терминологической разрозненности («психологическая устойчивость», «резильентность», «стрессоустойчивость») и различных методологических подходах к ее изучению [11].

Это определяет проблему исследования, которая заключается в отсутствии целостного теоретико-методологического подхода к изучению психологической устойчивости личности, интегрирующего достижения различных научных школ и позволяющего преодолеть терминологическую и концептуальную разрозненность в понимании данного феномена.

Цель исследования – провести теоретический анализ и систематизацию существующих научных подходов к изучению психологической устойчивости личности.

Методология. Для достижения поставленной цели был использован комплекс взаимодополняющих методов теоретического уровня, применение которых обусловлено спецификой решаемых задач.

Процедура отбора научных источников осуществлялась по следующим критериям.

1. Хронологический охват. В фокусе анализа находились публикации за 2000–2024 гг., с приоритетом работ последнего десятилетия, что позволило учесть современные тенденции в изучении феномена. Ключевые фундаментальные труды, определившие развитие области (например, работы Е. Е. Werner [31], S. R. Maddi [26], M. Rutter [29]), были проанализированы вне хронологических ограничений.

2. Тематическая релевантность. Отбору подлежали работы, непосредственно затрагивающие проблемы психологической устойчивости, резильентности, стрессоустойчивости и смежные конструкты (жизнестойкость, совладающее поведение).

3. Репрезентативность научных школ. База исследования была сформирована с учетом необходимости интеграции отечественного (Д. А. Леонтьев [10], Г. С. Никифоров [28], Н. Е. Водопьянова [4]) и зарубежного (S. R. Maddi [26], S. S. Luthar [25], A. S. Masten [27]) исследовательского опыта.

4. Анализу подверглись статьи в рецензируемых отечественных и зарубежных журналах, монографии, материалы научных конференций и диссертационные исследования.

Методы анализа включали:

1. Систематический аналитический обзор литературы, направленный на выявление и классификацию основных теоретико-методологических подходов к изучению психологической устойчивости. В его рамках решались задачи по идентификации дефиниций, структурных компонентов и ключевых дискуссионных моментов в понимании феномена.

2. Сравнительно-сопоставительный анализ, который был применен для выявления сходств и различий в трактовках смежных конструктов («психологическая устойчивость», «стрессоустойчивость», «резильентность»), а также для сопоставления ресурсного, процессуального и результативного подходов. Этот метод позволил разграничить смежные понятия и установить иерархические связи между ними.

3. Структурно-системный анализ, использованный для синтеза полученных данных и построения целостной модели психологической устойчивости. С его помо-



щью были выделены и описаны ключевые компоненты феномена (эмоциональный, когнитивный, ценностно-смысловой, социальный, регуляторный) и систематизированы внутренние и внешние факторы его детерминации.

Применение данного комплекса методов в рамках трансдисциплинарной парадигмы обеспечило целостность и глубину теоретического анализа проблемы психологической устойчивости личности [2].

Результаты. В современной психологической науке отсутствует единое определение понятия «психологическая устойчивость». Как отмечают исследователи, при более глубоком анализе это понятие наполняется множеством различных смысловых оттенков и уточняющих терминов [18].

В отечественной традиции оно чаще рассматривается как свойство личности – сложное и емкое качество, объединяющее спектр способностей [15; 17]. По Д. А. Леонтьеву [10], это характеристика личности, определяющая ее способность выдерживать внутренние и внешние «нагрузки» без разрушительных последствий, противостоять негативным обстоятельствам, сохраняя здоровье и эффективность.

В зарубежной науке психологическая устойчивость чаще понимается как совокупность нескольких свойств личности [12]. При этом доминирует термин “resilience”, который переводится на русский язык как «резильентность», «жизнеспособность» или «психологическая устойчивость» [3]. В отличие от отечественного подхода, он часто понимается не как статичное свойство, а как динамический процесс позитивной адаптации в условиях невзгод. Исследование Е. Е. Werner [31], одного из пионеров в этой области, подчеркивает, что данная способность не является врожденной, а формируется в процессе жизни под влиянием различных факторов. Современный вектор развития представлений об устойчивости в психологии направлен на отход от понимания ее как качества и характеристики личности в сторону выявления ее динамической, процессуальной природы [3].

Интегративный подход к рассмотрению этого сложного качества представляется наиболее перспективным. Психологическая устойчивость понимается как динамический навык адаптации в условиях стресса и невзгод [3], как процесс сохранения наиболее оптимального режима работы психики человека в условиях постоянно изменяющихся обстоятельств и их стрессового воздействия [12].

Г. С. Никифоров [28] рассматривает психологическую устойчивость как синтез отдельных качеств и способностей, в котором объединяются:

- уравновешенность – способность удерживать уровень напряжения в допустимых границах;
- стойкость – способность противостоять трудностям, сохраняя веру в ситуации фрустрации;
- стабильность – поддержание постоянного уровня настроения;
- сопротивляемость – способность сохранять свободу поведения и выбора образа жизни [28].

Несмотря на разницу определений, необходимо отметить наличие общего содержания: способность к сохранению здоровья и эффективности в деятельности, адаптация к трудностям, динамичность и процессуальность, способность опираться на внутренние ресурсы.

Отметим, что в научной литературе обсуждается еще два термина, близких к феномену психологической устойчивости: стрессоустойчивость [8] и резильентность [21].



Современная наука рассматривает резильентность (resilience) как динамический процесс, который опирается на ресурсы и приводит к положительному результату [30]. Принято выделять три основных подхода к пониманию резильентности, которые не противоречат, а дополняют друг друга (табл. 1).

Таблица 1

Основные подходы к пониманию резильентности

Критерий сравнения	Ресурсный подход (подход «факторов»)	Процессный подход	Результативный подход
Основной фокус	На внутренних и внешних ресурсах личности	На динамическом процессе адаптации	На итоговом состоянии и результате
Ключевой вопрос	Какие ресурсы помогают человеку быть устойчивым?	Как именно человек справляется с невзгодами?	Привели ли трудности к негативным последствиям?
Варианты оценки выраженности	Высокий интеллект, оптимизм, поддерживающая семья, социальные связи	Поиск поддержки, переоценка ситуации, активное решение проблем	Человек, переживший травму, не имеет психических расстройств и успешно функционирует
Ведущие ученые	E. E. Werner [31], S. R. Maddi [26], A. B. Махнач [13]	S. Luthar [25], M. Rutter [29]	N. Garmezy [23], A. S. Masten [27]

Представленные подходы не являются взаимоисключающими, а скорее, дополняют друг друга, раскрывая феномен резильентности с разных сторон: ресурсный подход отвечает на вопрос «Что помогает?», выявляя компоненты устойчивости; процессный подход объясняет «Как это работает?», описывая динамику и механизмы адаптации в реальном времени; результативный подход задает критерий успешности, отвечая на вопрос «Кто считается устойчивым?» через оценку итогового состояния [22].

Современное понимание резильентности интегрирует все три аспекта: это динамический процесс, в котором личностные и средовые ресурсы позволяют достигать позитивных результатов развития в условиях невзгод. Для практической работы это означает необходимость не только диагностировать наличные ресурсы, но и активно формировать процессы, которые ведут к положительным исходам [1].

В основе исследования стрессоустойчивости также лежат несколько методологических подходов, которые по-разному определяют эту сложную характеристику личности [14; 19]. Анализ позволяет систематизировать их ключевые позиции, представленные в таблице 2.

Анализ подходов показывает эволюцию в понимании стрессоустойчивости: от изучения отдельных черт к признанию ее как сложного, системного качества, которое не только обусловлено врожденными особенностями, но и может целенаправленно формироваться [6]. Современные исследования стрессоустойчивости тяготеют к интеграции всех трех подходов, рассматривая ее и как совокупность личностных черт, и как динамический процесс регуляции, и как целостный структурный ресурс личности, поддающийся развитию [7].



Таблица 2

Подходы к исследованию стрессоустойчивости

Подход	Основной фокус	Ключевые идеи и авторы
Традиционно-аналитический	Анализ отдельных компонентов психики (когнитивных, эмоциональных, волевых), обеспечивающих устойчивость	Рассматривает стрессоустойчивость как совокупность развитых психических процессов (внимание, память) и характеристик (тревожность, агрессивность, ригидность). Уровень устойчивости зависит от степени развития этих аспектов [19]
Системно-регулятивный	Функциональная роль психических процессов в регуляции деятельности и поддержании ее эффективности в стрессовых условиях	Стрессоустойчивость – это способность системы психической регуляции сохранять целостность и функциональность. S. Hobfoll (теория консервации ресурсов) [24]: устойчивость зависит от возможности сохранять и преумножать психологические ресурсы
Системно-структурный (личностно-интегративный)	Целостное качество личности, формируемое во взаимодействии со средой и обеспечивающее стабильность функционирования [8]	Стрессоустойчивость – комплексное качество, интегрирующее психофизиологические, мотивационные, волевые, интеллектуальные аспекты и личный опыт преодоления трудностей [3]. Н. Е. Водопьянова: всесторонняя динамическая характеристика, позволяющая преодолевать стресс без ущерба для здоровья и эффективности [4]

Сравнительный анализ описываемых понятий (резильентность, стрессоустойчивость, психологическая устойчивость), представленный в таблице 3, позволяет выявить их значимые различия.

Таблица 3

Сравнительный анализ понятий «резильентность», «стрессоустойчивость», «психологическая устойчивость»

Критерий	Резильентность	Стрессоустойчивость	Психологическая устойчивость
1	2	3	4
Суть явления	Способность к успешной адаптации и развитию, вопреки рискам и неблагоприятным обстоятельствам	Сопrotивляемость, толерантность к стрессовым воздействиям без снижения функций	Комплексная способность сохранять целостность и эффективность в широком спектре трудных ситуаций
Фокус внимания	Способность к преодолению серьезных событий (травм, кризисов, хронических трудностей). Часто включает посттравматический рост	Специфика реакции на стрессор. Сведение к минимуму негативных последствий стресса	Способность сохранять общий баланс и стабильность личности. Более широкое понятие
Временной аспект	Долгосрочный процесс. Фокусируется на траектории развития после негативного события	Кратковременная реакция. Фокусируется на «здесь и сейчас» при столкновении со стрессором	Постоянная характеристика. Проявляется как в краткосрочных, так и в долгосрочных ситуациях



1	2	3	4
Результат	Возврат к нормальному функционированию или посттравматический рост	Сохранение функционирования на прежнем уровне. Отсутствие срывов	Сохранение внутренней гармонии, адекватной самооценки и эффективности деятельности

Проведенное сравнение позволяет разграничить данные понятия.

Стрессоустойчивость – это часть более широких систем. Она является важной составной частью как резильентности, так и психологической устойчивости. Без способности выдерживать стресс невозможно ни адаптироваться к кризису (резильентность), ни сохранять общее равновесие.

Резильентность и психологическая устойчивость – понятия разного объема. Психологическая устойчивость – это самое широкое, родовое понятие. Оно описывает общее свойство личности быть стабильной, гармоничной и эффективной в разных условиях. Резильентность – это более специфическое и динамическое проявление психологической устойчивости [30].

Анализ научной литературы позволяет выделить систему ключевых элементов, образующих психологическую устойчивость (табл. 4).

Таблица 4

Структурные компоненты психологической устойчивости

Компонент	Содержание	Значение
Эмоциональная осознанность	Способность распознавать чувства без подавления, понимать их причины и регулировать интенсивность переживаний [12]	Основа для принятия взвешенных решений в стрессе
Когнитивная гибкость	Умение пересматривать стратегии, отказываться от неработающих подходов, рассматривать ситуации под разными углами [12]	Выход из тупиковых размышлений, поиск новых решений
Ценностно-смысловая сфера	Четкое понимание личных принципов и приоритетов, которые служат ориентиром в кризис [9]	Внутренний ориентир, позволяющий сохранять личную целостность
Социальная включенность	Качественные отношения, обеспечивающие поддержку, способность как просить помощь, так и быть опорой для других [19]	Способность сохранять психологическую и социальную стабильность в трудные времена
Самодетерминация и контроль	Тенденция думать и поступать так, как будто существует реальная возможность влиять на ход событий [3]	Профилактика состояния беспомощности и пассивности

Особого внимания заслуживает аксиологический аспект психологической устойчивости, позволяющий рассмотреть ее в свете психологии ценностей. Как отмечает М. С. Гусельцева [9], в ситуации социокультурных изменений опора на ценности, осознанность и саморефлексивность являются предпосылками психологической устойчивости личности. При этом проявляется диалектическая природа этого феномена: с одной стороны, устойчивость проявляется как приверженность сознательно выбранным жизненным ориентирам, с другой – как готовность ситуативно реагировать на изменения и перестраивать поведенческие стратегии [9].

Ценности и смыслы выполняют роль внутреннего ориентира, позволяющего не просто переживать трудности, а проходить через них с сохранением личной це-



лостности [3]. В ситуации неопределенности, когда внешние ориентиры исчезают, именно ценности становятся точкой опоры для принятия решений.

Значительный вклад в изучение психологической устойчивости внесла концепция жизнестойкости, разработанная S. R. Maddi [26]. Жизнестойкость понимается как интегративное качество личности, являющееся показателем психического здоровья человека и включающее три компонента: вовлеченность – тенденция полностью отдаваться своему делу; контроль – убежденность в возможности влиять на ход событий; вызов – восприятие жизни как источника возможностей для развития [16].

Проведенный теоретический анализ позволил выявить и систематизировать ключевые детерминанты психологической устойчивости личности в кризисные периоды [1]. Факторы формирования психологической устойчивости делятся на две основные группы (табл. 5). Внутренние (личностные) факторы: позитивное отношение к жизни, адекватная самооценка, оптимизм, развитые навыки саморегуляции, мотивация на успех. Внешние (средовые) факторы: поддерживающее социальное окружение (семья, друзья), доступ к ресурсам, благоприятные условия для реализации личностного потенциала.

Таблица 5

Факторы психологической устойчивости

Группа факторов	Внутренние факторы	Внешние факторы
Личностные	Позитивное отношение к жизни, адекватная самооценка, уверенное поведение, толерантность	Условия, благоприятные для реализации потенциала человека
Смысловые	Вера в разных формах выражения, экзистенциальное самоопределение, наличие смысла жизни	Соответствие жизненных условий глубинным ценностям личности [9]
Эмоциональные	Преобладание позитивных стенических чувств, эмоциональная удовлетворенность от взаимодействия с другими	Поддерживающее социальное окружение, возможность эмоциональной разрядки [19]
Когнитивные	Рациональное логическое мышление, способность прогнозировать развитие событий	Доступ к достоверной информации, образовательные ресурсы
Поведенческие	Применение эффективных методов преодоления сложностей, активная жизненная позиция	Доступ к моделям адаптивного поведения, психологическая помощь

Значимым фактором психологической устойчивости выступает привязанность, степень надежности которой определяет тип «внутренней рабочей модели» и восприятие мира как опасного или безопасного, а себя как достойного любви и поддержки или нет. Значимым фактором выступает наличие детского травматического опыта.

Таким образом, проведенный анализ позволяет отметить диалектическую природу психологической устойчивости, которая проявляется в единстве постоянства и изменчивости: постоянства ценностно-смыслового ядра личности и изменчивости, гибкости адаптационных стратегий.

Обсуждение. Психологическая устойчивость представляет собой комплексное, системное образование, включающее эмоциональные, когнитивные, ценностно-смысловые, социальные и регуляторные компоненты, что требует комплексного ме-



тодологического подхода к ее исследованию. Анализ научной литературы выявил процессуальный характер психологической устойчивости, которая проявляется не как статичное свойство, а как динамический процесс адаптации, что обуславливает необходимость использования методов, позволяющих изучать ее в развитии [17].

Существующие подходы к изучению смежных феноменов (ресурсный, процессуальный и результативный в исследовании резильентности; традиционно-аналитический, системно-регулятивный и системно-структурный в изучении стрессоустойчивости) являются взаимодополняющими, что указывает на продуктивность их интеграции при исследовании психологической устойчивости.

Особого внимания заслуживает вопрос о механизмах поддержания психологической устойчивости. Одним из таких механизмов является психологическая самозащита – система бессознательных процессов, направленных на уменьшение тревоги и сохранение целостности Я-концепции [13; 20]. К наиболее изученным механизмам психологической защиты относятся вытеснение, проекция, рационализация, сублимация и др. [20].

Важным аспектом обсуждаемой проблемы является взаимосвязь психологической устойчивости и самореализации личности. Как справедливо отмечается в исследовании З. И. Гадаборшевой [5], психологическая устойчивость является условием личностного роста и самореализации, особенно в студенческом возрасте. Для педагога психологическая устойчивость и умение поддерживать состояние субъективного благополучия являются основным условием успешной работы на протяжении всего периода активной профессиональной деятельности [5].

Перспективными направлениями дальнейших научных изысканий в области психологической устойчивости представляются:

- 1) разработка интегративных моделей психологической устойчивости, объединяющих достижения различных психологических школ и направлений;
- 2) изучение возможностей образовательной среды в формировании психологической устойчивости на разных этапах онтогенеза;
- 3) разработка практико-ориентированных программ и технологий развития психологической устойчивости, адаптированных для различных социальных и возрастных групп.

Заключение. Проведенный теоретический анализ проблемы психологической устойчивости личности в кризисные периоды позволяет сделать следующие выводы.

1. Психологическая устойчивость представляет собой сложное, интегративное качество личности, обеспечивающее способность адаптироваться к стрессовым воздействиям и сохранять психологическое равновесие в изменяющихся условиях.
2. Структура психологической устойчивости включает когнитивный, эмоциональный, ценностно-смысловой, поведенческий и социальный компоненты, находящиеся в динамическом единстве.
3. Ключевой особенностью психологической устойчивости является ее диалектическая природа, сочетающая постоянство ценностно-смыслового ядра личности и гибкость адаптационных стратегий.
4. Формирование психологической устойчивости – это динамический процесс, зависящий как от внутренних ресурсов личности, так и от внешних условий и поддерживающих социальных практик.
5. Дальнейшее изучение психологической устойчивости требует разработки интегративных моделей, учитывающих достижения различных психологических школ и современных социокультурных вызовов.



В контексте транзитного общества, характеризующегося неопределенностью и множественными кризисами, развитие психологической устойчивости становится не просто индивидуальной задачей, но и социальной необходимостью, условием сохранения психического здоровья и способности к самореализации в сложных, меняющихся условиях.

Список источников

1. *Аби-Хашем Н.* Резильентность и культура: междисциплинарный подход // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2020. Т. 17, № 4. С. 586–603. DOI: <https://doi.org/10.22363/2313-1683-2020-17-4-586-603>
2. *Ажиев А. В., Гадаборшева З. И.* Основные факторы, влияющие на психологическую устойчивость личности студента // Мир науки, культуры, образования. 2015. № 6 (55). С. 227–229.
3. *Буланова И. С., Двойнин А. М., Двойнина В. К.* Представления об устойчивости в концептуальном пространстве психологии // Современная зарубежная психология. 2025. № 14 (1). С. 103–113. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140110>
4. *Водопьянова Н. Е.* Ресурсное обеспечение противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда (на примере специалистов «субъект-субъектных» профессий): автореф. дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 2014. 49 с.
5. *Гадаборшева З. И.* Формирование психологической устойчивости личности студентов педагогического вуза: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Пятигорск, 2015. 23 с.
6. *Газиева М. В.* Современные подходы к проблеме исследования стресса и стрессоустойчивости // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 3 (70). С. 348–349.
7. *Гревцева О. В.* Критерии, показатели и уровни формирования стрессоустойчивости у воспитанников учреждений пансионного типа [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2-3. С. 144. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25026723> (дата обращения: 19.11.2025).
8. *Гуляев В. Н., Кравцова Д. С.* Методологические подходы к исследованию сущностных аспектов процесса формирования стрессоустойчивости курсантов вузов к поисково-исследовательской деятельности [Электронный ресурс] // Мир науки. 2018. Т. 6, № 6. С. 17. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37034907> (дата обращения: 19.11.2025).
9. *Гусельцева М. С.* Психологическая устойчивость личности в свете психологии ценностей: диалектика постоянства и изменчивости // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2023. Т. 13, № 3. С. 290–309. DOI: <https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.301>
10. *Леонтьев Д. А.* Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18–37.
11. *Малостева Т. Н.* Представления о психологической устойчивости как условии профессиональной мобильности в сфере управления // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки. 2018. № 18-2. С. 215–221.
12. *Мануковская Д. А.* Особенности рефлексивного метода в поддержании психологической устойчивости // Молодой ученый. 2024. № 52 (551). С. 200–203.
13. *Махнач А. В.* Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. М.: ИП РАН, 2016. 459 с.
14. *Морозова М. И., Купчик К. В., Яшинева М. Ю.* Эмоционально-личностные особенности стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел // Экстремальная психология и безопасность личности, 2025. Т. 2, № 3. С. 48–65. DOI: <https://doi.org/10.17759/epps.2025020303>



15. Позин А. И., Балашова В. А., Кравцов О. Г. Эмоциональная устойчивость как критерий профессиональной психологической пригодности сотрудника полиции // Вестник Московского университета МВД России. 2023. № 2. С. 288–294. DOI: <https://doi.org/10.24412/2073-0454-2023-2-288-294>

16. Рогачева Т. В. Проблема становления понятия «жизнеспособность» в отечественной и зарубежной психологии // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2019. № 194. С. 30–37.

17. Рогачева Т. В. Представления о психологической устойчивости как предпосылке психологического здоровья [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России. 2014. № 4 (27). URL: http://www.medpsy.ru/mprij/archiv_global/2014_4_27/pomer/pomer01.php (дата обращения: 19.11.2025).

18. Украинцева Т. И. Психологическая устойчивость как механизм адаптации в жизненных кризисах // Молодой ученый. 2021. № 1 (343). С. 150–154.

19. Фаустова А. Г., Афанасьева А. Э., Виноградова И. С. Психологическая устойчивость и феноменологически близкие категории // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2021. Т. 9, № 1 (32). С. 18–27. DOI: <https://doi.org/10.23888/humJ2021118-27>

20. Худобец-Шереминская Е. В. Защитные механизмы личности и ценностные ориентиры как фактор влияния на принятие решения начать терапевтический процесс // Северо-Кавказский психологический вестник. 2025. Т. 23, № 3. С. 119–133.

21. Chmitorz A., Neumann R. J., Kollmann B., Ahrens K. F., Öhlschlager S., Goldbach N., Weichert D., Schick A., Lutz B., Plichta M. M., Fiebach C. J., Wessa M., Kalisch R., Tüscher O., Lieb K., Reif A. Longitudinal determination of resilience in humans to identify mechanisms of resilience to modern-life stressors: the longitudinal resilience assessment (LORA) study // European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience. 2021. Vol. 271. Pp. 1035–1051. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00406-020-01159-2>

22. Fleming J., Ledogar R. J. Resilience, an Evolving Concept: A Review of Literature Relevant to Aboriginal Research [Электронный ресурс] // Pimatisiwin. 2008. Vol. 6, Issue 2. Pp. 7–23. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20963184/> (дата обращения: 19.11.2025).

23. Garmezy N. Stress, Competence and Development: Continuities in the Study of Schizophrenic Adults, Children Vulnerable to Psychopathology, and the Search for Stress-Resistant Children // American Journal of Orthopsychiatry. 1987. Vol. 57, Issue 2. Pp. 159–174. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03526.x>

24. Hobfoll S. The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory // Applied Psychology. 2001. Vol. 50, Issue 3. Pp. 337–421. DOI: <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>

25. Luthar S. S. Poverty and children's adjustment. Sage: Newbury Park, CA, 1999. 235 p.

26. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses // The Journal of Positive Psychology. 2006. Vol. 1, Issue 3. Pp. 160–168. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/17439760600619609>

27. Masten A. S., Cicchetti D. Resilience in Development: Progress and Transformation // Developmental Psychopathology. Vol. 4. Risk, Resilience, and Intervention. Hoboken: Wiley, 2016. Pp. 271–333. DOI: <https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy406>

28. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. 607 с.

29. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms // Risk and protective factors in the development of psychopathology. Edited by J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, S. Weintraub. Cambridge: Cambridge University Press, 1990. Pp. 181–214.



30. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives // *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Vol. 5, Issue 1. DOI: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
31. Werner E. E. Resilience in development // *Current Directions in Psychological Science*. 1995. Vol. 4, Issue 3. Pp. 81–85. DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep107723>

References

1. Abi-Hashem N. Resiliency and Culture: An Interdisciplinary Approach. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, 2020, vol. 17, issue 4, pp. 586–603. (In Russian) DOI: <https://doi.org/10.22363/2313-1683-2020-17-4-586-603>
2. Azhiev A. V., Gadaborsheva Z. I. The Main Factors Influencing the Psychological Stability of a Student's Personality. *The World of Science, Culture, and Education*, 2015, no. 6 (55), pp. 227–229. (In Russian)
3. Bulanova I. S., Dvoynin A. M., Dvoynina V. K. Concepts of Resilience in the Conceptual Space of Psychology. *Modern Foreign Psychology*, 2025, no. 14 (1), pp. 103–113. (In Russian) DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140110>
4. Vodopyanova N. E. *Resource support for countering professional burnout of labor subjects (by the example of specialists of subject-subject professions): Abstract of a Dissertation for the Degree of Doctor of Psychological Sciences*. Saint Petersburg, 2014, 49 p. (In Russian)
5. Gadaborsheva Z. I. *Formation of Psychological Resilience of the Personality of Students of a Pedagogical University: Abstract of a Dissertation for the Degree of Candidate of Psychological Sciences*. Pyatigorsk, 2015, 23 p. (In Russian)
6. Gazieva M. V. Modern Approaches to the Problem of Studying Stress and Stress Resistance. *The World of Science, Culture, and Education*, 2018, no. 3 (70), pp. 348–349. (In Russian)
7. Grevtseva O. V. Criteria, Indicators, and Levels of Stress Resistance Formation in Pupils of Boarding Institutions [Electronic resource]. *Modern Problems of Science and Education*, 2015, no. 2-3, p. 144. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25026723> (date of access: 19.11.2025). (In Russian)
8. Gulyaev V. N., Kravtsova D. S. Methodological approaches to the study of the essential aspects of the process of forming stress resistance of university cadets to search and research activities [Electronic resource]. *World of Science*, 2018, vol. 6, issue 6, p. 17. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37034907> (date of access: 19.11.2025). (In Russian)
9. Guseltseva M. S. Psychological stability of the individual in light of the psychology of values: the dialectic of constancy and variability. *Bulletin of Saint Petersburg University. Psychology*, 2023, vol. 13, issue 3, pp. 290–309. (In Russian) DOI: <https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.301>
10. Leontiev D. A. Self-regulation, resources, and personal potential. *Siberian Psychological Journal*, 2016, no. 62, pp. 18–37. (In Russian)
11. Malosteva T. N. Concepts of Psychological Stability as a Condition for Professional Mobility in the Field of Management. *Scientific Works of the Republican Institute of Higher Education. Historical and Psychological-Pedagogical Sciences*, 2018, no. 18-2, pp. 215–221. (In Russian)
12. Manukovskaya D. A. Features of the Reflexive Method in Maintaining Psychological Stability. *Young Scientist*, 2024, no. 52 (551), pp. 200–203. (In Russian)
13. Makhnach A. V. *Human and Family Viability: a Socio-Psychological Paradigm*. Moscow: Publishing House of the Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2016, 459 p. (In Russian)
14. Morozova M. I., Kupchik K. V., Yashneva M. Yu. Emotional and Personal Characteristics of stress Resistance of Employees of Internal Affairs Bodies. *Extreme*

Psychology and Personal Safety, 2025, vol. 2, issue 3, pp. 48–65. (In Russian) DOI: <https://doi.org/10.17759/epps.2025020303>

15. Pozin A. I., Balashova V. A., Kravtsov O. G. Emotional Stability as a Criterion of Professional Psychological Suitability of a Police Officer. *Bulletin of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 2023, no. 2, pp. 288–294. (In Russian) DOI: <https://doi.org/10.24412/2073-0454-2023-2-288-294>

16. Rogacheva T. V. The Problem of the Formation of the Concept of “Viability” in Domestic and Foreign Psychology. *Bulletin of the A. I. Herzen State Pedagogical University*, 2019, no. 194, pp. 30–37. (In Russian)

17. Rogacheva T. V. Concepts of Psychological Resilience as a Prerequisite for Psychological Health [Electronic resource]. *Medical Psychology in Russia*, 2014, no. 4 (27). URL: http://www.medpsy.ru/mprij/archiv_global/2014_4_27/nomer/nomer01.php (date of access: 19.11.2025). (In Russian)

18. Ukraintseva T. I. Psychological Resilience as a Mechanism of Adaptation in Life Crises. *Young Scientist*, 2021, no. 1 (343), pp. 150–154. (In Russian)

19. Faustova A. G., Afanasyeva A. E., Vinogradova I. S. Psychological Resilience and Phenomenologically Close Categories. *Personality in a Changing World: Health, Adaptation, Development*, 2021, vol. 9, issue 1 (32), pp. 18–27. (In Russian) DOI: <https://doi.org/10.23888/humJ2021118-27>

20. Khudobet-Shereminskaya E. V. Personality Defense Mechanisms and Value Orientations as a Factor in Making a Decision to Begin the Therapeutic Process. *North Caucasian Psychological Bulletin*, 2025, vol. 23, issue 3, pp. 119–133. (In Russian)

21. Chmitorz A., Neumann R. J., Kollmann B., Ahrens K. F., Öhlschläger S., Goldbach N., Weichert D., Schick A., Lutz B., Plichta M. M., Fiebach C. J., Wessa M., Kalisch R., Tüscher O., Lieb K., Reif A. Longitudinal determination of resilience in humans to identify mechanisms of resilience to modern-life stressors: the longitudinal resilience assessment (LORA) study. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 2021, vol. 271, pp. 1035–1051. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00406-020-01159-2>

22. Fleming J., Ledogar R. J. Resilience, an Evolving Concept: A Review of Literature Relevant to Aboriginal Research [Electronic resource]. *Pimatisiwin*, 2008, vol. 6, issue 2, pp. 7–23. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20963184/> (date of access: 19.11.2025).

23. Garnezy N. Stress, Competence and Development: Continuities in the Study of Schizophrenic Adults, Children Vulnerable to Psychopathology, and the Search for Stress-Resistant Children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 1987, vol. 57, issue 2, pp. 159–174. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03526.x>

24. Hobfoll S. The influence of Culture, Community, and the Nest-Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. *Applied Psychology*, 2001, vol. 50, issue 3, pp. 337–421. DOI: <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>

25. Luthar S. S. *Poverty and Children's Adjustment*. Sage: Newbury Park, CA, 1999, 235 p.

26. Maddi S. R. Hardiness: The Courage to Grow from Stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 2006, vol. 1, issue 3, pp. 160–168. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/17439760600619609>

27. Masten A. S., Cicchetti D. Resilience in Development: Progress and Transformation. *Developmental Psychopathology. Vol. 4. Risk, Resilience, and Intervention*. Hoboken: Wiley, 2016, pp. 271–333. DOI: <https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy406>

28. *Psychology of health: textbook for universities*. Edited by G. S. Nikiforov. Saint Petersburg: Piter Publ., 2006, 607 p. (In Russian)

29. Rutter M. Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. *Risk and protective factors in the development of psychopathology*. Edited by J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, S. Weintraub. Cambridge: Cambridge University Press, 1990, pp. 181–214.



30. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 2014, vol. 5, issue 1. DOI: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>

31. Werner E. E. Resilience in Development. *Current Directions in Psychological Science*, 1995, vol. 4, issue 3, pp. 81–85. DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep107723>

Информация об авторе

Андронникова Ольга Олеговна – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и психологии личности, Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск, Россия, <https://orcid.org/0000-0002-1756-7682>, andronnikova_69@mail.ru

Information about the Author

Olga O. Andronnikova – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Departments of General Psychology and Personality Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, <https://orcid.org/0000-0002-1756-7682>, andronnikova_69@mail.ru

Поступила: 06.12.2025

Одобрена после рецензирования: 16.01.2026

Принята к публикации: 13.03.2026

Received: 06.12.2025

Approved after peer review: 16.01.2026

Accepted for publication: 13.03.2026

