УДК 159.9.072

**Резильентность и жизнестойкость: сравнительный анализ
понятий и их применение в психологии****Чжан Лицзя**

Аспирант,
Казанский (Приволжский) федеральный университет,
420008, Российская Федерация, Казань, ул. Кремлевская, 18;
e-mail: 1278758928@qq.com

Аннотация

Статья посвящена сравнительному анализу понятий резильентности и жизнестойкости, их теоретическим основам и практическому применению в психологической практике. Рассматриваются ключевые различия между этими концептами: краткосрочная адаптация в случае резильентности и долговременная устойчивость в контексте жизнестойкости. Анализируются теоретические подходы и практические методы укрепления данных характеристик личности. Особое внимание уделено значению резильентности и жизнестойкости в психотерапевтической практике, а также их влиянию на психическое здоровье и профессиональную эффективность.

Для цитирования в научных исследованиях

Чжан Лицзя. Резильентность и жизнестойкость: сравнительный анализ понятий и их применение в психологии // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2025. Т. 14. № 2А. С. 97-105.

Ключевые слова

Резильентность, жизнестойкость, стресс, адаптация, психотерапия, психическое здоровье, устойчивость личности, стрессоустойчивость, копинг-стратегии, психометрия.

Введение

В условиях быстро меняющегося мира, полного социальных и экономических вызовов, вопрос устойчивости личности к стрессам становится особенно актуальным. В последние десятилетия возрос интерес к концепциям резильентности и жизнестойкости, которые описывают способность человека адаптироваться к трудным ситуациям и восстанавливаться после пережитых стрессов. Несмотря на схожесть этих понятий, они имеют важные различия, которые важно учитывать в научных исследованиях и практике.

Резильентность рассматривается как способность быстро восстанавливаться после стрессов, извлекая из них положительный опыт, в то время как жизнестойкость связана с долговременной устойчивостью к стрессам и поддержанием функциональности в условиях хронического стресса.

Актуальность изучения этих понятий в психологии обусловлена их ключевой ролью в поддержании психического здоровья и профессиональной эффективности. Поэтому важным является понимание теоретической базы этих концептов и их практическое применение в психотерапевтической и профессиональной практике.

Цель работы — провести сравнительный анализ понятий резильентности и жизнестойкости, исследовать их различия и практическое применение в психологии. Задачи исследования включают:

1. Изучение теоретических основ резильентности и жизнестойкости.
2. Сравнительный анализ понятий.
3. Рассмотрение их применения в психотерапевтической и профессиональной психологии.

Основное содержание

Понятие резильентности (от лат. *resilientia* — «возвращение в исходное состояние») в психологии обозначает способность личности восстанавливаться после столкновения с трудными или стрессовыми ситуациями. В отличие от других понятий, таких как устойчивость или выносливость, резильентность акцентирует внимание на динамическом процессе восстановления после стресса. Это не просто реакция на стресс, но и активный процесс адаптации, включающий в себя переработку опыта и извлечение ресурсов для быстрого возвращения к нормальному состоянию.

Резильентность позволяет человеку не только пережить стрессовые события, но и развиваться благодаря этим переживаниям. В частности, она включает в себя гибкость личности, способность к изменению восприятия стресса и его конструктивной переработке. В этом контексте резильентность связана с позитивным восприятием стресса: индивид, обладающий высокой резильентностью, видит трудности как вызов, а не угрозу [Абабков, Перре, 2004].

Люди обладают важными характеристиками, такими как самоуважение, позитивный настрой и способность к быстрому восстановлению. Эти качества являются важными ресурсами в преодолении трудностей и снятии стресса. Важно отметить, что резильентность не означает отсутствие стресса, а скорее способность справляться с ним без глубоких негативных последствий для психики [Ванишпендаль, 1998].

Жизнестойкость представляет собой более широкое и длительное качество, чем резильентность. Она характеризует способность человека не только восстанавливаться после стресса, но и поддерживать внутреннее равновесие в условиях продолжительных и хронических

трудностей. Это свойство личности важно для тех, кто сталкивается с длительными стрессами, такими как трудности на работе, семейные проблемы, хронические болезни или длительные психологические травмы.

Жизнестойкость, в отличие от резильентности, не акцентирует внимание на быстром восстановлении, а фокусируется на способности поддерживать функциональность личности на протяжении долгого времени. В этом контексте жизнестойкость включает в себя такие аспекты, как выносливость, психическая устойчивость и способность сохранять внутреннее равновесие даже в условиях длительных стресса и неопределенности.

По мнению авторов исследования «Личностные ресурсы и совладание в затрудненных условиях развития» жизнестойкость представляет собой «базовую способность человека сохранять свою личностную и психическую целостность в условиях длительных психоэмоциональных нагрузок». Это качество предполагает более глубокие внутренние ресурсы, чем у резильентности, и включает в себя способность к саморегуляции, управлению эмоциями и позитивному восприятию жизненных трудностей [Александрова, Леонтьев, Лебедева, Рассказова, 2011].

Жизнестойкость важна не только для людей, сталкивающихся с хроническим стрессом, но и для тех, кто работает в стрессовых и высоконагрузочных профессиях, таких как медицина, правоохранительные органы, спасательные службы. В этих контекстах жизнестойкость помогает поддерживать работоспособность и мотивацию, несмотря на высокие требования и угрозы, с которыми сталкиваются профессионалы [Половинкина, 2017].

Хотя термины резильентности и жизнестойкости часто используются взаимозаменяемо, между ними существует ряд важных различий, которые определяют их уникальность в психологическом контексте.

Основное отличие заключается в временной составляющей. Резильентность ориентирована на краткосрочную адаптацию и восстановление после стресса, в то время как жизнестойкость имеет более долгосрочную природу и отражает способность сохранять стабильность и внутреннее равновесие в условиях хронических или повторяющихся стрессовых факторов.

Психологические исследования подчеркивают, что резильентность — это своего рода «стартовый механизм», который помогает быстро восстанавливаться после травм и стресса, в то время как жизнестойкость позволяет продолжать жизнедеятельность, несмотря на постоянные и длительные стрессы [Селиванова, Быстрова, Дереча, Мамонтова, Панфилова, 2020].

Кроме того, жизнестойкость более связана с устойчивостью личности и внутренними убеждениями, тогда как резильентность часто рассматривается как адаптивная реакция на конкретный стресс или травму. Жизнестойкость включает в себя способность воспринимать стресс как неотъемлемую часть жизни и учиться использовать его для личностного роста, в то время как резильентность направлена на более оперативное преодоление кризиса с целью восстановления исходного состояния.

Эти различия играют важную роль в определении того, какие методы и подходы используются для укрепления этих характеристик в психологической практике. Например, для развития резильентности психологи могут использовать методы поведенческой терапии, направленные на обучение клиента эффективным стратегиям преодоления стресса, в то время как для укрепления жизнестойкости используются подходы, направленные на развитие эмоциональной зрелости и выносливости в длительных стрессовых ситуациях [Чмиторц, Венцель, Штиглиц, Кунцлер, Багузат, Хельмрейх и др., 2018].

Для резильентности характерны такие механизмы, как позитивное восприятие стрессовых ситуаций, эмоциональная регуляция, а также наличие социальной поддержки. Люди с высокой резильентностью склонны использовать стресс как возможность для личностного роста и развития.

Для жизнестойкости важным механизмом является саморегуляция на глубоком уровне, включая не только эмоциональную, но и когнитивную устойчивость. Люди с высокой жизнестойкостью способны сохранять спокойствие и эффективность даже в условиях постоянного стресса, что делает их более устойчивыми к долгосрочному эмоциональному и психическому выгоранию. Они склонны воспринимать трудности как часть жизни, что помогает им сохранять чувство контроля и уверенности в своих силах [Виноградов, Шатунова, 2023].

Одной из важнейших теоретических основ, на которой строится понимание резильентности, является теория стресса Ричарда Лазаруса. Эта теория сыграла значительную роль в формировании современной концепции резильентности, так как стрессы и их восприятие становятся основными фокусами в определении способности личности восстанавливаться после трудностей.

Лазарус рассматривает стресс как результат неспособности индивида справиться с требованиями внешней среды или внутренними переживаниями. Важнейший аспект этой теории заключается в том, что стресс возникает не от самого внешнего события, а от восприятия этого события человеком. Это определяет два ключевых момента, которые напрямую связаны с резильентностью:

1. Оценка стресса (*cognitive appraisal*) — процесс, в ходе которого человек решает, является ли ситуация угрожающей или нет. Лазарус выделяет два типа оценки:

Первичная оценка: определение угрозы, которая может исходить от ситуации.

Вторичная оценка: осознание наличия ресурсов для справления с этой угрозой.

2. Копинг (*coping*) — это стратегии, которые человек использует для того, чтобы справиться с угрозой. Копинг, как правило, делится на два типа:

Проблемно–ориентированный копинг (*problem-focused coping*) — направлен на решение проблемы, выявление стратегии для устранения стресса.

Эмоционально–ориентированный копинг (*emotion-focused coping*) — включает в себя стратегии управления эмоциями, такими как избегание, подавление или переосмысление ситуации.

Лазарус в своих исследованиях утверждает, что резильентность проявляется в способности человека использовать как эмоциональные, так и когнитивные стратегии копинга для преодоления стресса, при этом важную роль в этом процессе играют личные ресурсы (самооценка, уверенность в своих силах, социальная поддержка) и контекст ситуации [Чмиторц, Венцель, Штиглиц, Кунцлер, Багузат, Хельмрейх и др., 2018].

Для понимания механизма развития резильентности важным является также подход, который акцентирует внимание на защитных факторах. Этот подход, который в большей степени связан с развитием жизнестойкости, рассматривает не только личные качества человека, но и его внешнюю среду, как важные компоненты, поддерживающие адаптацию.

Модель защитных факторов, предложенная Джеймсом Роу, утверждает, что способность личности к адаптации и восстановлению после стресса зависит от наличия определенных внутренних и внешних ресурсов. К таким факторам можно отнести:

Модели защитных факторов акцентируют внимание на том, что индивиды с высокой резильентностью обладают широким спектром ресурсов, которые помогают им не только

восстанавливаться после стресса, но и предотвращать его негативные последствия. Это также важно для развития жизнестойкости, так как длительные стрессовые воздействия могут ослабить эти защитные ресурсы, что приведет к истощению и выгоранию [Валиева, 2014].

В отличие от резильентности, концепция жизнестойкости рассматривает устойчивость личности в условиях продолжительных стрессовых и трудных ситуаций. Это более широкое и комплексное понятие, которое включает в себя не только способность восстановиться после стресса, но и сохранение эффективной деятельности и психического здоровья на протяжении длительного времени.

Одной из моделей жизнестойкости, представленной в психологии, является модель, фокусирующаяся на психофизиологических аспектах. В этой модели внимание уделяется тому, как внутренние ресурсы организма, такие как гормональная устойчивость, иммунная система и общая физическая выносливость, поддерживают способность справляться с хроническим стрессом. Также рассматриваются важные компоненты психического здоровья, такие как эмоциональная зрелость, саморегуляция и позитивное восприятие жизни [Рассказова, Леонтьев, 2011].

Жизнестойкость тесно связана с психологической устойчивостью и требует от личности более глубокой способности к самоконтролю и адаптации. Она не только позволяет справляться с кризисами, но и помогает сохранить продуктивность и мотивацию в условиях длительных трудностей [Виноградов, Шатунова, 2023].

Таким образом, в рамках теоретических подходов к понятию резильентности и жизнестойкости, мы рассмотрели несколько важных моделей, включая теорию стресса и копинга Ричарда Лазаруса, модель защитных факторов, а также модели социальной поддержки и психофизиологической устойчивости. Все эти подходы подчеркивают важность как личных, так и социальных ресурсов для развития этих качеств личности. Резильентность и жизнестойкость имеют важное значение для психического здоровья, поскольку они помогают людям адаптироваться к стрессам и сохранять устойчивость в условиях жизни, полной трудностей и изменений.

Резильентность как психологическая концепция активно используется в психотерапевтической практике для работы с клиентами, переживающими различные стрессы и кризисные моменты. Основной задачей психологов и психотерапевтов является укрепление этого качества у пациентов, чтобы они могли более эффективно справляться с трудными ситуациями и быстрее восстанавливаться после стресса.

Одним из наиболее эффективных методов для развития резильентности является использование когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). КПТ основана на принципе изменения негативных мыслей и поведенческих реакций, которые усиливают восприятие стресса и травм. С помощью КПТ клиенты учат перерабатывать свои мысли, видя в стрессовых ситуациях возможности для роста, а не угрозу. Это способствует развитию гибкости в поведении и восприятию жизни, что является ключевым аспектом резильентности.

К примеру, человек, переживающий стресс на работе, благодаря когнитивно-поведенческой терапии может научиться воспринимать рабочие трудности как вызов, а не как нечто разрушительное. Это позволяет снизить уровень тревоги и беспокойства, повысить уверенность в своих силах и быстрее адаптироваться к изменениям. Терапевт помогает клиенту освоить копинг-стратегии, такие как осознание и контроль эмоций, разделение ситуации на manageable части и использование позитивных аффирмаций.

Помимо когнитивно-поведенческой терапии, терапия принятия и приверженности (АСТ)

также активно используется для работы с резильентностью. В отличие от КПТ, АСТ делает акцент не только на изменение мыслей, но и на принятие того, что эмоции и стрессовые переживания — это естественная часть жизни. Этот подход учит людей не бороться с неприятными эмоциями, а учиться жить с ними, не позволяя им контролировать их поведение. Люди, использующие методы АСТ, становятся более гибкими и устойчивыми к жизненным трудностям [Маркова, Александрова, Золотарева, 2022].

Кроме того, в рамках работы с резильентностью важно использовать методы эмоционального интеллекта (EQ). Развитие навыков управления эмоциями, таких как саморегуляция, осознание своих чувств и эмпатия, играет ключевую роль в укреплении резильентности. Люди, обладающие высокими показателями эмоционального интеллекта, способны не только более эффективно справляться с негативными эмоциями, но и лучше понимать и поддерживать других людей, что делает их менее подверженными стрессу [Селиванова, Быстрова, Дереча, Мамонтова, Панфилова, 2020].

В отличие от резильентности, которая фокусируется на быстром восстановлении, жизнестойкость представляет собой более длительную и глубокую способность справляться с продолжительными стрессами и адаптироваться к жизни в условиях постоянных трудностей.

Для повышения уровня жизнестойкости в психотерапевтической практике используется несколько подходов:

1. Психоанализ: в рамках этого подхода исследуются глубокие бессознательные процессы, которые могут влиять на способность человека справляться с трудностями. Психоанализ помогает выявить неосознанные механизмы защиты, которые могут мешать адаптации и препятствовать развитию жизнестойкости.

2. Терапия поддержания смысла (logotherapy): это подход, разработанный Виктором Франклом, который акцентирует внимание на поиске смысла в жизни, даже в самых трудных обстоятельствах. Франкл утверждал, что способность находить смысл в страданиях и кризисах делает человека более жизнестойким. Этот подход особенно полезен для тех, кто сталкивается с хроническим стрессом, например, из-за болезни или профессионального выгорания.

3. Групповая терапия: особенно эффективна для людей, сталкивающихся с трудными социальными или профессиональными ситуациями. В группах люди могут делиться своим опытом, поддерживать друг друга и обучаться коллективным стратегиям адаптации, что способствует развитию не только личной, но и социальной жизнестойкости [Леонтьев, Рассказова, 2006].

Важно отметить, что в отличие от краткосрочных техник, направленных на восстановление (резильентность), работа с жизнестойкостью часто требует длительной терапевтической работы. Это включает в себя поддержку, развитие личностных и эмоциональных ресурсов, а также изменение жизненных установок и восприятия внешних обстоятельств.

В области профессиональной психологии концепты резильентности и жизнестойкости также играют важную роль. Во многих профессиях, связанных с высокой нагрузкой и стрессом, таких как медицина, правоохранительные органы, спасательные службы, эти качества становятся основой для психологической устойчивости и профессиональной эффективности.

Таким образом, резильентность и жизнестойкость играют ключевую роль в психотерапевтической практике, а также в профессиональной психологии. Эти концепты помогают людям не только справляться с трудностями и стрессами, но и развивать устойчивость в длительных стрессовых ситуациях. Работа с резильентностью и жизнестойкостью улучшает не только психическое здоровье, но и эффективность в профессиональной деятельности, снижая риски стресса и выгорания. Психотерапевты и психологи, используя различные подходы и

методы, способствуют укреплению этих качеств у клиентов, что позволяет улучшать их качество жизни и функциональность в условиях постоянных вызовов.

Заключение

В результате проведенного анализа мы пришли к выводу, что концепты резильентности и жизнестойкости играют решающую роль в поддержании психического здоровья и адаптации личности к стрессовым ситуациям. Несмотря на их схожесть, эти понятия имеют ряд важнейших различий, которые влияют на их применение в различных областях психологии.

Резильентность характеризуется как способность личности быстро восстанавливаться после острых стрессовых ситуаций и находить позитивные аспекты в пережитых трудностях. Она фокусируется на краткосрочной адаптации и восстановлении после травм, что делает её важной в контексте кризисных ситуаций, таких как потеря работы, болезни или личные потери. В свою очередь, жизнестойкость ориентирована на долговременную устойчивость, позволяющую человеку эффективно функционировать в условиях хронического стресса и неопределенности. Это качество связано с более глубокими внутренними ресурсами личности, такими как психологическая устойчивость, эмоциональная зрелость и способность сохранять продуктивность в условиях длительных стрессовых воздействий.

Теоретический анализ показал, что резильентность и жизнестойкость тесно связаны с механизмами психологической адаптации, такими как копинг–стратегии, социальная поддержка и эмоциональная регуляция. Развитие этих качеств в психотерапевтической практике осуществляется через различные методы, включая когнитивно–поведенческую терапию и терапию принятия и приверженности, а также через развитие эмоционального интеллекта и социальных навыков. В профессиональной психологии эти понятия играют ключевую роль в снижении уровня стресса и повышении эффективности работников в условиях высоких нагрузок, например, в таких профессиях, как медицина, правоохранительные органы, спасательные службы [Гордеева, Сычев, Осин, 2020].

Использование психометрических тестов для оценки уровня резильентности и жизнестойкости позволяет не только выявить у клиента степень устойчивости к стрессу, но и выбрать наиболее подходящие методы психотерапевтического вмешательства. Это важно для создания индивидуализированных подходов к лечению и поддержанию психического здоровья.

Таким образом, развитие резильентности и жизнестойкости является неотъемлемой частью психотерапевтической практики и профессиональной психологии. Эти концепты способствуют улучшению качества жизни, повышению личной эффективности и адаптивности личности в условиях постоянных стрессовых вызовов.

Библиография

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. Санкт–Петербург: Речь, 2004.
2. Александрова Л.А., Леонтьев Д.А., Лебедева А.А., Рассказова Е.И. (2011). Личностные ресурсы и совладание в затрудненных условиях развития. В кн. Д.А. Леонтьев (Ред.), Личностный потенциал: структура и диагностика (с. 579–610). М.: Смысл.
3. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Изучение феномена резильентности: проблемы и перспективы. Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №3. <https://mir-nauki.com/PDF/04PSMN320.pdf> (доступ свободный).
4. Маркова В.И., Александрова Л.А., Золотарева А.А. Русскоязычная версия краткой шкалы резильентности: психометрический анализ на примере выборок студентов, многолетних родителей и родителей детей с инвалидностью. Национальный психологический журнал, 2022, No 1 (45). С. 65–75. doi: 10.11621/npj.2022.0106
5. Селиванова О.А., Быстрова Н.В., Дереча И.И., Мамонтова Т.С., Панфилова О.В. Изучение феномена

- резильентности: проблемы и перспективы. Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №3. <https://mir-nauki.com/PDF/04PSMN320.pdf>
6. Валиева Ф.И. Резилиантность: подходы, модели, концепции. Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. 2014; No 2: 39–50.
 7. Ваништендаль С. "Резильентность" или оправданные надежды. Женева: БИСЕ, 1998.
 8. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
 9. Половинкина А.И. Жизнестойкость как составляющая личностно-профессионального потенциала следователя ОВД России // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2017. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-kak-sostavlyayuschaya-lichnostno-professionalnogo-potentsiala-sledovatelya-ovd-rossii> (дата обращения: 13.02.2025).
 10. Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала. В: Д.А. Леонтьев (Ред.), Личностный потенциал: структура и диагностика (с. 178–209). М.: Смысл, 2011.
 11. Чмиторц А., Венцель М., Штиглиц Р.-Д., Кунцлер А., Багузат С., Хельмрейх И. и др. (2018). Population-based validation of a German version of the Brief Resilience Scale. PLoS ONE, 13(2): e0192761. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192761>
 12. Виноградов В.Л., Шатунова О.В. Поливариантность факторов личностной резильентности и её влияние на академическую успешность школьников. Психологическая наука и образование, 2023, Том 28. № 5. С. 85–99. DOI: <https://doi.org/10.17759/pse.2023280507>

Resilience and Hardiness: A Comparative Analysis of Concepts and Their Application in Psychology

Zhang Lijia

Postgraduate student,
Kazan (Volga region) Federal University,
420008, 18 Kremlevskaya str., Kazan, Russian Federation;
e-mail: 1278758928@qq.com

Abstract

This article presents a comparative analysis of the concepts of resilience and hardiness, examining their theoretical foundations and practical applications in psychological practice. The study focuses on key distinctions between these constructs: short-term adaptation in the case of resilience versus long-term sustainability in the context of hardiness. The paper analyzes theoretical approaches and practical methods for strengthening these personality characteristics. Special attention is given to the significance of resilience and hardiness in psychotherapeutic practice, as well as their impact on mental health and professional effectiveness.

For citation

Zhang Lijia (2025) Rezil'ientnost' i zhiznestoykost': sravnitel'nyy analiz ponyatiy i ikh primeneniye v psikhologii [Resilience and hardiness: A comparative analysis of concepts and their application in psychology]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennyye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 14 (2A), pp. 97-105.

Keywords

Resilience, hardiness, stress, adaptation, psychotherapy, mental health, personal sustainability, stress resistance, coping strategies, psychometrics.

References

1. Ababkov, V. A., & Perret, M. (2004). *Adaptation to stress: Foundations of theory, diagnosis, therapy* [Adaptatsiya k stressu. Osnovy teorii, diagnostiki, terapii]. Rech.
2. Alexandrova, L. A., Leontiev, D. A., Lebedeva, A. A., & Rasskazova, E. I. (2011). Personal resources and coping in difficult developmental conditions [Lichnostnye resursy i sovladanie v zatrudnennykh usloviyakh razvitiya]. In D. A. Leontiev (Ed.), *Personal potential: Structure and diagnosis* (pp. 579-610). Smysl.
3. Gordeeva, T. O., Sychev, O. A., & Osin, E. N. (2020). Studying the phenomenon of resilience: Problems and prospects [Izuchenie fenomena rezilientnosti: problemy i perspektivy]. *World of Science. Pedagogy and Psychology*, 3. <https://mir-nauki.com/PDF/04PSMN320.pdf>
4. Markova, V. I., Alexandrova, L. A., & Zolotareva, A. A. (2022). Russian version of the Brief Resilience Scale: Psychometric analysis using samples of students, parents with many children, and parents of children with disabilities [Russkoyazychnaya versiya kratkoy shkaly rezilientnosti: psikhometricheskii analiz na primere vyborok studentov, mnogodetnykh roditel'ey i roditel'ey detey s invalidnost'yu]. *National Psychological Journal*, 1(45), 65-75. <https://doi.org/10.11621/npj.2022.0106>
5. Selivanova, O. A., Bystrova, N. V., Derecha, I. I., Mamontova, T. S., & Panfilova, O. V. (2020). Studying the phenomenon of resilience: Problems and prospects [Izuchenie fenomena rezilientnosti: problemy i perspektivy]. *World of Science. Pedagogy and Psychology*, 3. <https://mir-nauki.com/PDF/04PSMN320.pdf>
6. Valieva, F. I. (2014). Resilience: Approaches, models, concepts [Reziliantnost': podkhody, modeli, kontseptsii]. *Bulletin of Saint Petersburg University. Series 12*, 2, 39-50.
7. Vanistendael, S. (1998). "Resilience" or justified hopes ["Rezilientnost'" ili opravdannye nadezhdy]. BISE.
8. Leontiev, D. A., & Rasskazova, E. I. (2006). *Hardiness test* [Test zhiznestoykosti]. Smysl.
9. Polovinkina, A. V. (2017). Hardiness as a component of personal-professional potential of Russian police investigators [Zhiznestoykost' kak sostavlyayushchaya lichnostno-professional'nogo potentsiala sledovatelya OVD Rossii]. *Humanitarian, Socio-Economic and Social Sciences*, 5. <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-kak-sostavlyayushchaya-lichnostno-professional'nogo-potentsiala-sledovatelya-ovd-rossii>
10. Rasskazova, E. I., & Leontiev, D. A. (2011). Hardiness as a component of personal potential [Zhiznestoykost' kak sostavlyayushchaya lichnostnogo potentsiala]. In D. A. Leontiev (Ed.), *Personal potential: Structure and diagnosis* (pp. 178-209). Smysl.
11. Chmitorz, A., Wenzel, M., Stiglitz, R.-D., Kunzler, A., Bagusat, C., Helmreich, I., et al. (2018). Population-based validation of a German version of the Brief Resilience Scale. *PLoS ONE*, 13(2), e0192761. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192761>
12. Vinogradov, V. L., & Shatunova, O. V. (2023). Multivariance of personal resilience factors and their influence on school students' academic success [Polivariantnost' faktorov lichnostnoy rezilientnosti i eyo vliyanie na akademicheskuyu uspeshnost' shkol'nikov]. *Psychological Science and Education*, 28(5), 85-99. <https://doi.org/10.17759/pse.2023280507>