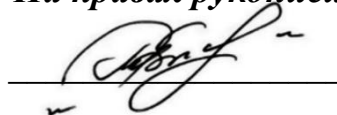


На правах рукописи



БОГДАН Марина Сергеевна

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕННЫХ СТРАТЕГИЙ
МОЛОДЁЖИ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ**

**5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии
(психологические науки)**

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Ростов-на-Дону-2026

**Работа выполнена в государственном бюджетном образовательном
учреждении высшего образования Республики Крым
«Крымский инженерно-педагогический университет
имени Февзи Якубова»**

Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент
Бура Людмила Викторовна

Официальные оппоненты: **Шамионов Раиль Мунирович**
доктор психологических наук, профессор,
ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследова-
тельский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского» (г. Саратов), Педа-
гогический институт, факультет психолого-педа-
гогического и специального образования, ка-
федра социальной психологии образования и
развития, заведующий;

Рядинская Евгения Николаевна
доктор психологических наук, доцент,
ФГБОУ ВО «Донбасская аграрная академия»
(г. Макеевка), экономико-правовой факультет,
кафедра психологии, заведующий

Ведущая организация – **ФГБОУ ВО «Херсонский государственный
педагогический университет» (г. Скадовск)**

Защита состоится 20 ноября 2026 г. в 13.00 часов на заседании объединенного диссертационного совета 99.2.081.02, созданного на базе ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет» и ГБОУ ВО РК «Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова» по адресу: г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, д. 1, Конгресс-холл, 5 этаж, конференц-зал.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет» по адресу: 344003, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, д. 1, 7 корп., ауд. 7-104; <https://donstu.ru/>; в библиотеке и на сайте ГБОУ ВО РК «Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова» по адресу: 295015, Республика Крым, г. Симферополь, пер. Учебный, 8, 3 корп.; <https://kipu-rc.ru/>

Автореферат разослан 19 октября 2026 г.

**Ученый секретарь
диссертационного совета**



**Пищик
Влада Игоревна**

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Актуальность исследования. Современный этап развития общества стал переломным в геополитическом переустройстве мира. С одной стороны, триумфальное возвращение исконно русских территорий в Российскую Федерацию открывает новые возможности для населения этих областей, особенно для молодёжи. На сегодняшний день приоритетной задачей государства является интеграция молодёжи с освобожденных территорий в социальную, политическую, экономическую жизнь России. От успешности их адаптации и психологического благополучия зависит социальная стабильность и будущее этих регионов. В то же время, по результатам исследований ВЦИОМ, одним из факторов, вызывающих состояние стресса у молодежи, можно считать возрастающую вовлеченность молодежи в виртуальное пространство, что может стать как ресурсом жизненного благополучия молодежи, так и привести к искажению реальных ценностей и смыслов, исказить понятие необратимости времени, жизни и смерти, и, как следствие, привести к личностным девиациям и негативному отношению к жизни в целом. Вторым фактором выступают риски, связанные с переходным периодом в исторических регионах, осознание себя на краю, беспомощность, что, безусловно, отражается на личности проживающих на них молодых людей (М.И. Постникова, А.В. Микляева, Н.В. Сиврикова, Л.А. Регущ; Е.Н. Рядинская). Третьим фактором риска выступает низкий уровень жизнестойкости отдельных молодых людей, что может привести к негативным жизненным сценариям (Л.А. Александрова; Н.П. Гаврилюк, Е.А. Серебрякова, А.В. Мжачева; З.М. Гаджимурадова, Ж.Т. Курбанова; Л.Н. Молчанова, А.И. Редькин; Т.В. Наливайко; С.К. Нартова-Бочавер; Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова; А.С. Полякова, С.В. Фролова; Р.И. Стецишин; Р.М. Шамионов; В.Д. Ширшов, Л.И. Забара, Л.Н. Якина).

Научной проблемой является недостаточность исследований, которые описывают показатели формирования жизненных стратегий и дают возможность изучения личности в экстремальных и транзитивных условиях с целью снижения уровня стресса и профилактики личностных и поведенческих девиаций.

Степень научной разработанности проблемы исследования. В психологической науке можно выделить несколько направлений в рамках исследуемой проблемы. Первая группа исследований связана с изучением жизненного пути как психологического феномена и его детерминаций. В исследованиях О.В. Кузнецова, И.В. Петрушова уделяют внимание изучению жизненных стратегий молодежи, однако, жизненные стратегии молодых людей, проживающих на освобождённой территории, ими не рассматривалась. В исследованиях А.В. Воронцовой и Е.Е. Блиновой, посвященных изучению жизненных стратегий студентов 2-х университетов, один из которых находится в историческом регионе РФ, выявлено влияние средовых факторов на формирование жизненной стратегии. В исследовании А.Н. Проворовой, направленном на установление связи метакогнитивных стратегий с типом жизненных ориентаций, выявлено, что люди с высокой субъектной направленностью демонстрируют более высо-

кий когнитивный опыт, что позволяет им эффективнее строить жизненные стратегии. Интересен системно-диахронический подход к активности личности (Р.М. Шамионов), в рамках которого социальная активность запускается рассогласованием между средой и личностью.

В зарубежной психологии наиболее распространенным стал подход, именуемый «теория жизненного пути» (M. DelGiudice, S.W. Gangestad, H.S. Kaplan), объясняющий индивидуальное в выборе жизненных стратегий как реакцию на средовые воздействия. Ученые выделяют медленные и быстрые жизненные стратегии. В исследованиях M. Soleimanian и A. Pourshahbaz на иранской выборке установлена достоверная связь между выбором жизненных стратегий, добросовестностью как личностной чертой и сексуальной ориентацией. Исследование также проходило в рамках быстрых/медленных жизненных стратегий. В исследовании будущего учеными выделены актуальные страховые оценки смертности как объективный маркер жизненной стратегии. В исследованиях A. Stoltz определено, что предикторами жизненных целей выступают профессиональные интересы.

Вторая группа исследований связана с изучением жизнестойкости как ресурса жизненных стратегий. Первый (личностно-ресурсный) подход разработан С. Мадди и Д.А. Леонтьевым, А. Бандурой, Дж. Роттером, М. Селигманом. Ученые акцентируют внимание на личностных ресурсах, способствующих успешной адаптации к изменениям. В работах С. Мадди, Д.А. Леонтьева жизнестойкость рассматривается как личностная характеристика, основанная на вовлеченности в деятельность, контроле событий, принятии рисков.

В исследованиях А. Бандуры жизнестойкость рассматривается в связи с самоэффективностью личности и связывает уверенность в себе со способностью личности справляться с трудностями. В работах Дж. Роттера и его последователей жизнестойкость зависит от направленности локуса контроля, в то время как М. Селигман связывает жизнестойкость с особенностями эмоционального интеллекта личности, а именно, с явлением выученного оптимизма, аутентичного счастья.

В исследовании Т.В. Наливайко анализируется связь жизнестойкости с индивидуально-типологическими особенностями личности, ее стилевыми характеристиками и смысловыми ориентациями, а, соответственно, и с жизненными стратегиями. В указанных теориях учитываются личностные ресурсы и особенности жизнестойкости личности, однако, этой группой ученых не была учтена психологическая специфика проживания молодежи на приграничных территориях и ее вовлеченность в интернет-пространство; второй подход (цифровой) связан с новейшими исследованиями Г. Флетта и H.L. Nguyen. В работах Г. Флетта модель жизнестойкости (resilience) включает в себя определенные личностные черты, такие как оптимизм, самоконтроль; особенности социальной поддержки и показатели стабильности среды. Этот подход тесно связан с предложенной ранее теорией социальных сетей М. Гранноветтера, суть которой в том, что сила слабых связей является ресурсом для развития личности. Интеграция указанных теорий позволяет рассматривать слабые связи в социальных сетях

(общение с незнакомыми людьми, лайки) как альтернативу социальной поддержки и ресурс жизнестойкости личности; третий подход (сберегающий) связан с исследованием копинг-стратегий личности. Наиболее интересной в рамках данного исследования выступает теория цифровой резилентности H.L. Nguyen, которая позволяет выделить новые копинги личности в интернет-пространстве, связывает жизнестойкость личности и ее активность в социальных сетях; четвертый подход (средовой) связан с ролью внешних факторов в становлении жизненного пути личности. В статье М.И. Постниковой, А.В. Микляевой, Н.В. Сивриковой, Л.А. Регуш отмечается, что увеличение показателей жизнестойкости происходит в послевоенный или переходный период.

Третья группа работ объединяет исследования постконфликтных территорий. В исследованиях В.В. Лаврова, Н.М. Лавровой, С.А. Бутенко, Н.В. Лаврова, И.А. Зезюлинской анализируются когнитивные и эмоциональные характеристики личности в период специальной военной операции, однако, распространение жизненного пространства на Интернет авторами не рассматривается. В исследованиях Е.Н. Рядинской анализируются смысложизненные стратегии личности в зоне конфликта и предлагаются основания для их классификации. Личностные особенности студенческой молодежи, покинувшей зону боевых действий, анализируются в работах Н.С. Ткаченко, М.М. Мишиной; А.О. Самойленко. Ученые отмечают, что молодежь, проживающая в зоне СВО, имеет более высокие показатели жизнестойкости, чем их сверстники в других регионах России, а, следовательно, иные показатели удовлетворённости жизнью.

Несмотря на значимость указанных исследований, большинство из них носят фрагментарный характер, отмечается преобладание социологических исследований над психологическими, не разработана модель формирования и выбора жизненных стратегий молодежи в постконфликтных условиях.

Недостаточно эмпирических данных о том, чем психологически отличаются стратегии жизни молодежи с высокой и низкой жизнестойкостью, что критически важно для разработки адресных программ психологической помощи.

Таким образом, несмотря на интерес к проблеме исследования жизненных стратегий личности, работ, связывающих жизненные стратегии, жизнестойкость, интернет-активность и специфику проживания личности в постконфликтных условиях, недостаточно, что делает проблему выявления психологических особенностей жизненных стратегий молодежи с разным уровнем жизнестойкости особенно актуальной.

Цель исследования – теоретически и эмпирически изучить психологические особенности жизненных стратегий молодежи с разным уровнем жизнестойкости.

Объект исследования – жизненные стратегии молодежи.

Предмет исследования – психологические особенности жизненных стратегий молодежи с разным уровнем жизнестойкости.

Гипотезы исследования.

1. Психологические особенности жизненных стратегий могут быть обусловлены когнитивными и ценностно-смысловыми, регулятивными, поведенческими и аффективными особенностями, при этом жизнестойкость может выступать одним из основных ресурсов, определяющим выбор жизненной стратегии.

2. Может быть разработана типология личности, определяемая по ценностно-смысловым, аффективным, регулятивным и деятельностно-поведенческим показателям, средовым факторам, влияющим на формирование ее жизнестойкости. Каждому типу личности молодых людей может соответствовать определённая жизненная стратегия.

3. Деадаптивные типы жизненных стратегий молодых людей могут быть скорректированы одновременным воздействием на: ценностно-смысловой (развитие навыков осмысленного целеполагания, преобразование дисфункциональных установок), регулятивный (психологическая поддержка и конструктивные модели взаимодействия со средой, развитие рефлексии, целеполагание и жизненное планирование), деятельностно-поведенческий (выбор преобразующих стратегий) и эмоционально-аффективный (отношение к жизни, удовлетворенность и эмоциональная оценка своего пути) блоки через формирование жизнестойкости.

Задачи исследования.

1. Определить теоретико-методологические подходы к исследованию жизненных стратегий молодежи с разным уровнем жизнестойкости.

2. Теоретически обосновать и эмпирически выявить ценностно-смысловые и когнитивные, регулятивные, эмоционально-аффективные и деятельностно-поведенческие компоненты жизненных стратегий молодежи.

3. Эмпирически выделить и описать типологию жизненных стратегий молодежи с разным уровнем жизнестойкости.

4. Разработать и апробировать программу коррекции маркеров неадаптивных жизненных стратегий молодежи.

Теоретико-методологическую основу исследования составили: субъектно-деятельностный подход (К.А. Абульханова-Славская, С.Л. Рубинштейн); системный подход (Т.А. Иванова); концепция гражданской активности (Р.М. Шамионов), концепция жизнестойкости (Д.А. Леонтьев, С. Мадди); теория интернет-социализации (А.И. Лучинкина); концепция личности в сложных жизненных условиях (Е.Н. Рядинская).

Методы и методики исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы: теоретический анализ научной литературы; констатирующий, формирующий и контрольный этапы эмпирического исследования. На констатирующем этапе применялись: авторские анкеты, опросы, интервью, фокус-группы – для выявления личностных и средовых особенностей жизненных стратегий молодежи; эмпирические: группирующей, согласно целям исследования, методикой выступает Тест жизнестойкости Мадди (Personal Views Survey, PVS III-R) (S. Maddi, D. Khoshaba в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой); Эссе «Мой жизненный путь» (контент-анализ), Мето-

дика диагностики толерантности к неопределенности Т.В. Корниловой, Методика «Диагностика когнитивного стиля ТСОВ-4 В» В.В. Селиванова, К.А. Осокиной, Авторская методика «Ресурсы и факторы жизнестойкости» – для изучения установок, когнитивных стилей и когнитивных факторов жизнестойкости; «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) Д.А. Леонтьева, Методика диагностики рефлексивности А.В. Карпова и В.В. Пономарёвой, Авторская методика «Ресурсы и факторы жизнестойкости» – для изучения уровня целеполагания, рефлексии, способности к планированию, мотивационных факторов жизнестойкости; Методика диагностики когнитивно-поведенческих стратегий преодоления (И.Г. Сизова, С.И. Филиппченкова), Опросник оценки склонности к риску RSK (Г. Шуберт), Авторская методика «Ресурсы и факторы жизнестойкости», Опросник «Антивитальность и жизнестойкость» (О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев) – для исследования копингов и стратегий поведения, поведенческих факторов жизнестойкости; Авторская методика «Ресурсы и факторы жизнестойкости», Методика определения эмоционального интеллекта ЭМИн (Д.И. Люсин), Методика «Тест диагностики удовлетворенности жизнью» (ТДУЖ) А.Б. Белоусовой – для изучения эмоциональных факторов жизнестойкости, эмоционального интеллекта и удовлетворённости жизнью; Авторская методика «Уровень интернет-активности личности», Авторская методика «Ресурсы и факторы жизнестойкости» – для изучения средовых факторов жизнестойкости и их влияния на формирование жизненных стратегий.

Математико-статистический анализ экспериментальных данных был выполнен с использованием прикладного программного обеспечения «SPSS 28.0».

Эмпирическая база исследования. В исследовании приняли участие молодые люди в возрасте от 18 до 30 лет (458 человек).

Достоверность и обоснованность полученных результатов исследования обеспечивается корректностью выбранной методологии, теоретической проработанностью авторской концепции, комплексным характером анализа проблемы и применением совокупности методов, релевантных поставленным задачам.

Основные научные результаты, полученные лично автором, и их научная новизна. Впервые выделены жизненные стратегии молодежи с разным уровнем жизнестойкости (проактивно-смысловая, критически-преобразующая, ситуативно-адаптивная, компенсаторно-фасадная, изолирующе-консервативная); представлена структура жизненных стратегий молодежи через личностную, цифровую и средовую составляющие; выявлены факторы жизнестойкости и их связь с жизненными стратегиями; описаны средовые условия, влияющие на уровень жизнестойкости молодежи и выступающие предикторами жизненных стратегий молодежи; выявлена взаимосвязь между интернет-активностью молодежи, ее жизнестойкостью; определена типология молодежи с разным уровнем жизнестойкости (перспективно-проективный тип; адаптивно-ситуативный тип; рефлексивно-консервативный тип); разработаны программы адресной психологической коррекции негативных жизненных стратегий молодых людей; расширено и дополнено понятие «жизненная стратегия» личности.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты исследования позволили: расширить и дополнить понятие «жизненная стратегия» личности, построить типологию жизненных стратегий личности молодежи с разным уровнем жизнестойкости в зависимости от сочетания цифровых, средовых и личностных показателей.

Практическая значимость исследования состоит в разработке и стандартизации новых опросников и анкет, позволяющих анализировать связь жизненной стратегии личности с разным уровнем жизнестойкости; создании и апробации адресных программ коррекции жизненных стратегий, что может использоваться практикующими психологами с целью укрепления психического здоровья молодых людей и повышения их личностной эффективности.

Положения, выносимые на защиту.

1. Психологические особенности жизненных стратегий обусловлены когнитивными (жизненные цели) и ценностно-смысловыми (смыслообразование, целеполагание, ценностно-смысловая рефлексия), регулятивными (планирование, прогнозирование, волевая регуляция), поведенческими (инициатива, ответственность, реализация плана) и аффективными (эмоциональная регуляция, самооценка) особенностями, при этом жизнестойкость может выступать одним из основных ресурсов, определяющим выбор жизненной стратегии.

2. В зависимости от выраженности и сочетания показателей жизненных стратегий выделены типы молодых людей с разным уровнем жизнестойкости, различающиеся по своей стратегической направленности в новой социальной реальности: перспективно-проективный тип (позитивный и негативный); неопределенный адаптивно-ситуативный тип; рефлексивно-консервативный тип (позитивный и негативный). Каждому выделенному типу соответствует определенная жизненная стратегия: проактивно-смысловая, критически-преобразующая, ситуативно-адаптивная, компенсаторно-фасадная, изолирующе-консервативная.

3. Эффективность программы психологической коррекции негативных проявлений выделенных типов жизненных стратегий молодых людей обеспечивается одновременным воздействием на все 4 блока: ценностно-смысловой (развитие навыков осмысленного целеполагания, преобразование дисфункциональных установок), регулятивный (психологическая поддержка и конструктивные модели взаимодействия со средой, развитие рефлексии, целеполагание и жизненное планирование), деятельностно-поведенческий (выбор преобразующих стратегий), эмоционально-аффективный (отношение к жизни, удовлетворенность и эмоциональная оценка своего пути) через формирование факторов жизнестойкости.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные положения, выводы, результаты исследования обсуждались на заседаниях кафедры психологии Крымского инженерно-педагогического университета имени Февзи Якубова (г. Симферополь, 2023-2025) и были представлены на: III Международном форуме «Актуальные проблемы личностно-профессионального становления педагога: вызовы, тенденции и перспективы» (г. Воронеж, 2025); IV Международной научно-практической конференции «Российские и зарубежные практики

повышения резильентности образовательных организаций» (г. Елабуга, 2025); II Всероссийской научно-практической конференции «Проблемы адаптации субъектов образовательного процесса новых российских регионов в условиях интеграции в систему образования Российской Федерации» (г. Бердянск, 2023); Всероссийской научно-практической конференции «Подготовка будущих педагогов к реализации психолого-педагогических условий воспитания ценностного отношения к коллективу» в рамках программы «Орлята России» (г. Бердянск, 2024); III Всероссийской научно-практической с международным участием конференции «Проблемы адаптации субъектов образовательного процесса исторических регионов в условиях интеграции в систему образования Российской Федерации» (г. Бердянск, 2024); Всероссийской научно-практической (с международным участием) конференции «Психолого-педагогические аспекты подготовки будущих педагогических работников в контексте процессов интеграции и вызовов современности» (г. Бердянск, 2025); III Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых РАО с международным участием «Традиции и инновации в современном образовательном пространстве» (г. Москва, 2025); Всероссийской научной конференции «Феномен специальной военной операции: проблемы и перспективы научного осмысления» (г. Омск, 2025); Всероссийской научно-практической (с международным участием) конференции «Развитие личностных ресурсов психологической безопасности обучающихся в исторических регионах» (г. Бердянск, 2025); научно-методическом семинаре «Проблемы социально-психологической адаптации участников образовательных отношений в условиях проведения Специальной военной операции» (г. Бердянск, 2025); научно-методическом семинаре «Организация психологической службы в ВУЗах воссоединенных регионов и система оказания психолого-педагогической помощи участникам образовательных отношений в условиях проведения Специальной военной операции» (г. Бердянск, 2025), круглом столе «Подготовка педагога в условиях непрерывного образования: прошлое, настоящее, будущее» (г. Бердянск, 2026).

Материалы исследования используются в деятельности Крымского инженерно-педагогического университета имени Февзи Якубова (г. Симферополь), Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского (г. Симферополь), Мелитопольского государственного университета (г. Мелитополь), Крымского республиканского института постдипломного педагогического образования (г. Симферополь).

Публикации. По теме исследования опубликовано 13 работ общим авторским объемом 6,7 п.л.; из них 6 – в журналах, рекомендованных ВАК РФ для публикации материалов кандидатских диссертаций.

Структура и объем диссертации. Диссертационное исследование состоит из введения; трех глав; заключения, включающего общие выводы, практические рекомендации и перспективы для дальнейшего изучения проблематики; списка использованной литературы, включающего в себя 207 источников, в том числе 45 – на иностранных языках. Работа иллюстрирована 38 таблицами, 38 рисунками. Общий объем работы составляет 209 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во Введении обоснованы выбор темы исследования; актуальность; названы объект и предмет исследования; сформулированы цель, задачи, гипотезы исследования; дана общая характеристика работы; показаны научная новизна, теоретическая и практическая значимость исследования; даны сведения об апробации и внедрении результатов; сформулированы положения, выносимые на защиту.

В первой главе «Теоретические подходы к исследованию жизненных стратегий молодёжи с разным уровнем жизнестойкости» представлены результаты анализа научной психологической литературы, которые позволяют раскрыть сущность психологического феномена «жизненные стратегии», рассмотреть его структуру и раскрыть связь жизненных стратегий и жизнестойкости молодёжи; определены ключевые цифровые характеристики личности; изучены факторы жизнестойкости личности, которые оказывают влияние на формирование типа жизненных стратегий молодёжи.

Теоретический анализ научной литературы показал, что жизненная стратегия представляет собой многомерный системный феномен, интегрирующий когнитивные, регулятивные, поведенческие и аффективные компоненты. Жизненная стратегия не сводится к отдельным целям или планам, а является целостным психологическим образованием, структура которого включает: когнитивно-смысловое ядро – систему жизненных целей, ценностей и смыслов, определяющих общую направленность личности (И.А. Абакумова, К.А. Абульханова-Славская, А.Г. Асмолов, В. Франкл, Э. Фромм); регулятивный блок – механизмы планирования, прогнозирования, контроля и волевой саморегуляции, обеспечивающие реализацию стратегии (К.А. Абульханова-Славская; В.И. Моросанова, О.А. Конопкин); деятельностно-поведенческий блок – конкретные действия, социальную активность и способы достижения целей (П.А. Амбарова, Н.В. Чурило); эмоционально-аффективный блок – отношение к жизни, удовлетворенность и эмоциональную оценку своего пути (О.С. Васильева, Е.А. Демченко).

Согласно концепции С. Мадди и Д.А. Леонтьева, центральным элементом жизненной стратегии выступает жизнестойкость. Теоретический анализ научной литературы показал, что жизнестойкость – это комплексная система убеждений о себе, мире и их взаимодействии. Люди с высоким уровнем жизнестойкости лучше справляются с трудностями и быстрее восстанавливаются после пережитых жизненных потрясений (Г.В. Ванакова, Ю.Е. Водяха, Т.В. Наливайко, Е.И. Рассказова, Р.И. Стецишин). Учеными выделены следующие факторы жизнестойкости личности: когнитивные (Л.А. Александрова, М.В. Логинова, С.К. Нартова-Бочавер, Н.Е. Харламенкова, М.А. Холодная и др.), эмоциональные (Л.М. Аболин; Ф.Б. Березин; Р.М. Грановская, Н.М. Никольская; Б. Фредрикссон; А.Я. Чебыкин и др.), поведенческие (И.С. Лучинкина; В.Г. Ромек; Т.В. Юдеева, Л.В. Жихарева и др.), мотивационные (Э. Деси, Р. Райан; В.А. Иванников и др.).

Жизнестойкость выступает фундаментальным ресурсом, определяющим

выбор и успешность реализации жизненной стратегии, а также связывающим внутренние ресурсы личности с внешними средовыми условиями (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Л.И. Анцыферова, В.Г. Мясищев), является не просто буфером против стресса, а системообразующим фактором, который интегрирует когнитивные, мотивационные, эмоциональные и поведенческие факторы в единую стратегию совладания с жизненными вызовами. При этом жизнестойкость формируется и поддерживается через взаимодействие с внешними средовыми факторами – безопасностью (И.А. Баева, А. Маслоу, В.А. Ясвин), стабильностью (У. Бронфенбреннер, Е.Н. Осин, М.В. Соколова, О.Н. Яницкий) и социальной поддержкой (Э. Деси, Р. Райан; С. Козн; Т. Уиллс), что подтверждается как эволюционной теорией жизненного пути (J. Belsky et al.; E.C. Ellis et al.), так и современными моделями устойчивости.

Исследования А.Е. Войскунского, А.И. Лучинкиной, Е.И. Рассказовой, Г.У. Солдатовой показали значимость цифровых маркеров в формировании личности и стали основополагающими в выделении цифровой составляющей жизнестойкости молодёжи.

Во второй главе «Методические проблемы исследования жизненных стратегий молодёжи с разным уровнем жизнестойкости» разработаны теоретическая и эмпирическая модели исследования, учитывающая особенности жизненной стратегии молодежи; определены задачи эмпирического исследования; приведены методы сбора и обработки результатов эмпирических данных; описаны методические трудности исследования и способы их решения.

Проведенный теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования позволил выделить основные методологические подходы к изучению психологических особенностей жизненных стратегий молодых людей с разным уровнем жизнестойкости. В рамках системного подхода изучена взаимосвязь между жизненными стратегиями и жизнестойкостью личности. Теоретически обосновано, что факторы жизнестойкости включают разные блоки жизненных стратегий личности и оказывают влияние на выбор проактивных и пассивных стратегий. Кроме того, выявлены внешние (цифровые и средовые) и внутренние (личностные) компоненты жизнестойкости.

Применение субъектно-деятельностного подхода к исследованию позволило теоретически выделить основные факторы жизнестойкости личности и спрогнозировать ситуации-триггеры, их включающие. В рамках культурно-исторической парадигмы определены основные культурно-психологические факторы выбранной среды и их влияние на личность. Анализ концепций жизнестойкости позволил выделить структуру этого процесса и спрогнозировать его развёртывание. Теории интернет-социализации, цифровой резилентности и теория социальных сетей стали основными методологическими столпами при исследовании цифровой активности личности.

Исследование построено на основе многомерной теоретической модели, интегрирующей структуру и компоненты жизненной стратегии, и факторы жизнестойкости. Каждый из блоков жизненной стратегии соотносится с соответ-

ствующими факторами жизнестойкости, что позволяет перейти от разрозненного измерения отдельных переменных к целостной диагностике стратегии как системы. Теоретическая модель выступает основой для формирования диагностического комплекса интерпретации полученных данных.

Жизненная стратегия личности представлена ценностно-смысловым, регулятивным, деятельностно-поведенческим и эмоционально-аффективным блоками. Маркеры этих блоков имеют двойственную природу: как элементы жизненной стратегии и факторы жизнестойкости личности. Сочетание выраженности этих показателей с уровнем жизнестойкости и средовых маркеров позволяет выделить типологию личности молодых людей. Каждому из выделенных типов соответствует определённая жизненная стратегия.

Группирующей согласно целям исследования методикой выступает Тест жизнестойкости Мадди (Personal Views Survey, PVS III-R) (S. Maddi, D. Khoshaba в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой); Эссе «Мой жизненный путь» (контент-анализ), Методика диагностики толерантности к неопределённости Т.В. Корниловой, Методика «Диагностика когнитивного стиля ТСОВ-4 В» В.В. Селиванова, К.А. Осокиной, Авторская методика «Ресурсы и факторы жизнестойкости» – для изучения установок, когнитивных стилей и когнитивных факторов жизнестойкости; «Тест смысловых ориентаций» (СЖО) Д.А. Леонтьева, Методика диагностики рефлексивности А.В. Карпова и В.В. Пономарёвой, Авторская методика «Ресурсы и факторы жизнестойкости» – для изучения уровня целеполагания, рефлексии, способности к планированию, мотивационных факторов жизнестойкости; Методика диагностики когнитивно-поведенческих стратегий преодоления (И.Г. Сизова, С.И. Филиппченко), Опросник оценки склонности к риску RSK (Г. Шуберт), Авторская методика «Ресурсы и факторы жизнестойкости», Опросник «Антивитальность и жизнестойкость» (О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев) – для исследования копингов и стратегий поведения, поведенческих факторов жизнестойкости; Авторская методика «Ресурсы и факторы жизнестойкости», Методика определения эмоционального интеллекта ЭМИн (Д.И. Люсин), Методика «Тест диагностики удовлетворённости жизнью» (ТДУЖ) А.Б. Белоусовой – для изучения эмоциональных факторов жизнестойкости, эмоционального интеллекта и удовлетворённости жизнью; Авторская методика «Уровень интернет-активности личности», Авторская методика «Ресурсы и факторы жизнестойкости» – для изучения средовых факторов жизнестойкости и их влияния на формирование жизненных стратегий.

Характеристики выборки. В исследовании принимали участие 458 студентов ФГБОУ ВО «Азовский государственный педагогический университет им. П.Д. Осипенко» в возрасте от 18 до 30 лет, студенты разных направлений подготовки бакалавриата очной и заочной форм обучения.

Исследование проходило в течение 2023-2025 годов и предполагало 3 этапа. Подготовительный этап – 2023 год. На этом этапе проведен теоретический анализ научной литературы по теме исследования, определены гипотезы исследования, составлен психодиагностический минимум и проведены фокус-группы для выявления основных факторов жизнестойкости и их связи с жизненными

стратегиями личности в трудных жизненных ситуациях и разработки авторских опросников «Уровень интернет-активности личности» и «Ресурсы и факторы жизнестойкости». На этом же этапе прошла апробация и стандартизация разработанных опросников.

На констатирующем этапе исследования (2024 год) выделены группы молодежи согласно их уровню жизнестойкости и проанализированы цифровые, личностные и средовые маркеры отношения к жизни. Проведенный кластерный анализ позволил выделить типологию молодых людей с разным уровнем жизнестойкости. В рамках этого этапа у респондентов изучены факторы жизнестойкости. С помощью факторного анализа выделены жизненные стратегии в каждой группе.

На третьем этапе (2025 год) разработана и апробирована программа психологического сопровождения молодежи, направленная на формирование позитивных жизненных стратегий.

Первой методической проблемой проведения эмпирического исследования является страх респондентов о разглашении их результатов по предложенным методикам. С целью снижения тревожности респондентов все опросы проводились анонимно, в электронном формате. Режим работы фокус-групп не предполагал фото- и видео-фиксацию.

Второй методической проблемой проведения эмпирического исследования является обесценивание собственной жизни и притупление чувства самосохранения большей части респондентов. В связи с этим появилась необходимость внесения в психодиагностический минимум Опросника оценки склонности к риску RSK (Г. Шуберт) и методики «Антивитальность и жизнестойкость» О.А. Сагалаковой, Д.В. Труевцева.

Третьей методической трудностью является недостаточность методик для определения цифровых маркеров – уровня интернет-активности личности. В результате информации, полученной в ходе фокус-групп, разработан авторский опросник «Уровень интернет-активности личности», включающий 16 утверждений, разделенных на 4 блока: техническая активность, коммуникационная активность, контентная активность, поведенческая активность. В апробации опросника принимали участие 412 респондентов в возрасте от 18 до 35 лет. В ходе проверки надежности методики получены высокие результаты коэффициента Кронбаха для всей методики – $\alpha=0,81$. В ходе стандартизации опросника проверялись содержательная, конкурентная, критериальная валидность. Общий показатель корреляции шкал $r=0,92$, при $p \leq 0,01$.

Четвертой методической трудностью является отсутствие методик, диагностирующих факторы жизнестойкости и вес средовых показателей в ее формировании. При создании авторского опросника «Ресурсы и факторы жизнестойкости» учитывалось то, что жизненная стратегия разворачивается в ходе взаимодействия личности с цифровой и культурной средой и опирается на личностные характеристики. В связи с этим разработаны шкалы, позволяющие определить приоритетные средовые векторы влияния на личность (безопасность, стабильность, поддержка). Опросник содержит 120 утверждений, объединенных в 3

блока: безопасность, стабильность, психологическая поддержка. Каждый блок включает 40 утверждений, позволяющих выделить ключевые факторы формирования жизнестойкости в указанной области: когнитивные факторы, мотивационные факторы, эмоциональные факторы, поведенческие факторы. Надежность опросника составляет $\alpha=0,83$. В ходе проверки валидности опросника выявлено, что $\rho_{\text{эсп.}}$ превышает теоретические значения коэффициента линейной корреляции по всем шкалам и подшкалам при $p \leq 0,01$ и $p \leq 0,06$. Такие результаты свидетельствуют о высокой валидности созданного опросника.

Таким образом, нами предложен банк методик, позволяющих изучить психологические особенности отношения к жизни молодежи. Достаточное количество испытуемых с разным уровнем жизнестойкости и использование стандартных психологических и авторских исследовательских методик позволяет изучить проблему отношения жизни молодежи системно и целостно.

В третьей главе «Эмпирическое исследование психологических особенностей жизненных стратегий молодежи» выделены группы респондентов по уровню жизнестойкости; описаны результаты исследования средовых факторов и ресурсов жизнестойкости, основных блоков жизненных стратегий молодежи, проведен сравнительный анализ показателей по группам; выделена типология молодежи с разным уровнем жизнестойкости и типы жизненных стратегий в каждой группе.

В ходе констатирующего этапа исследования выделены три группы респондентов согласно уровню их жизнестойкости: группа 1 (142 человека) – с высоким уровнем жизнестойкости, группа 2 (143 человека) – со средним уровнем жизнестойкости; группа 3 (173 человека) – с низким уровнем жизнестойкости. Дальнейшие исследования проходили в рамках выделенных групп.

Изучение средовых ресурсов показало, что респонденты с высоким уровнем жизнестойкости обладают преимущественно высоким уровнем интернет-активности ($\chi^2_{\text{эм.}}=12,82$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), ведущим внешним фактором является фактор безопасности, объединяющий физическую, психологическую, экологическую, информационную безопасность [Таблица 1].

Таблица 1

Ведущие средовые ресурсы по группам (средние значения)

Фактор/группа	Группа с высоким уровнем жизнестойкости n=142	Группа со средним уровнем жизнестойкости n=143	Группа с низким уровнем жизнестойкости n=173
Безопасность	22,832 $\pm$ 0,19	17,997 $\pm$ 0,21	8,476 $\pm$ 0,09
Стабильность	16,832 $\pm$ 0,187	18,134 $\pm$ 0,220	15,365 $\pm$ 0,32
Поддержка	21,032 $\pm$ 0,22	14,075 $\pm$ 0,154	18,431 $\pm$ 0,07

Респонденты со средним уровнем жизнестойкости имеют преимущественно средний уровень интернет-активности, наиболее актуальным внешним фактором выступает фактор стабильности. Респонденты с низким уровнем жизнестойкости характеризуются низким и средним уровнем интернет-активности,

наиболее значимым внешним фактором выступает фактор поддержки. Следует отметить, что только у 11% респондентов с высоким уровнем жизнестойкости отмечен средний уровень интернет-активности. Существуют достоверные отличия по показателям интернет-активности для респондентов со средним уровнем жизнестойкости ($\chi^2_{\text{эмп.}}=11,33$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$): 63,6% респондентов со средним уровнем жизнестойкости имеет средний уровень интернет-активности.

Существуют достоверные отличия по выбору низкого уровня интернет-активности между группами ($\chi^2_{\text{эмп.}}=10,033$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$). При этом стоит отметить, что наиболее значимые отличия обнаружены между результатами группы 1 и остальными группами: чем выше жизнестойкость, тем выше уровень интернет-активности (техническая активность ($\chi^2_{\text{эмп.}}=14,17$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$); коммуникационная активность ($\chi^2_{\text{эмп.}}=12,46$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), поведенческая активность ($\chi^2_{\text{эмп.}}=10,92$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$). При этом показатели по шкале «контентная активность» ($\chi^2_{\text{эмп.}}=11,21$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$) достоверно не различаются.

Учитывая результаты проведенного исследования, отметим, что респонденты с высокой жизнестойкостью чаще всего воспринимают жизнь как расширенное цифровое пространство для самореализации; группа респондентов со средним уровнем жизнестойкости воспринимает жизнь через призму ситуативной адаптации к цифровой среде; группа респондентов с низким уровнем жизнестойкости воспринимают жизнь как пространство, где цифровая среда играет компенсаторную роль.

У респондентов с высоким уровнем жизнестойкости ведущими факторами жизнестойкости выступают когнитивные и мотивационные факторы. Среди когнитивных факторов наиболее значимым является фактор переработки негативных мыслей, фактор антиципационной гибкости и фактор поиска дополнительных смыслов. Среди группы мотивационных факторов наиболее выражены фактор целеполагания, вера в себя [Таблица 2].

Таблица 2

Ведущие факторы жизнестойкости по группам (средние значения)

Факторы/группа	Группа с высоким уровнем жизнестойкости n=142	Группа со средним уровнем жизнестойкости n=143	Группа с низким уровнем жизнестойкости n=173
Когнитивные	5,12±0,32	2,31±0,311	0,86 ±0,066
Мотивационные	4,89±0,32	3,21±0,254	1,65±0,187
Эмоциональные	3,76±0,31	2,46±0,25	4,83±0,37
Поведенческие	2,98±0,331	3,98 ±0,39	3,45±0,36

У респондентов со средним уровнем жизнестойкости умеренно выраженными факторами жизнестойкости выступают мотивационные и поведенческие. В качестве основных мотивационных факторов выделены установка на развитие и вера в себя, среди поведенческих – волевая саморегуляция и гибкость поведения. У респондентов с низким уровнем жизнестойкости ведущими факторами

выступают эмоциональные, среди них – фактор поиска дома и фактор эмоциональной чуткости. Среди поведенческих факторов ведущим является фактор социального заражения, который заключается в подверженности мнению толпы, даже некомпетентного.

Результаты исследования ценностно-смыслового блока жизненной стратегии в группах с разным уровнем жизнестойкости показали достоверные различия: в группе когнитивных маркеров: антивитальные мысли и действия ($\chi^2_{\text{эмп.}}=12,28$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$); по шкалам высокий уровень гибкости классификации ($\chi^2_{\text{эмп.}}=12,712$ при $p \leq 0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), высокий уровень гибкости обобщения ($\chi^2_{\text{эмп.}}=10,55$ при $p \leq 0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), высокий уровень гибкости переключения ($\chi^2_{\text{эмп.}}=11,42$ при $p \leq 0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$); интегральная гибкость ($\chi^2_{\text{эмп.}}=12,15$ при $p \leq 0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), толерантность к неопределённости ($\chi^2_{\text{эмп.}}=13,42$ при $p \leq 0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$); в группе смысловых маркеров: позитивный образ будущего ($\chi^2_{\text{эмп.}}=14,93$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$).

Результаты исследования регулятивного блока жизненной стратегии в группах с разным уровнем жизнестойкости показали достоверные различия по показателям: стремление к успеху ($\chi^2_{\text{эмп.}}=12,53$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), планирование ($\chi^2_{\text{эмп.}}=12,66$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$).

Результаты исследования эмоционально-аффективного блока жизненной стратегии в группах с разным уровнем жизнестойкости показали достоверные различия по показателям: антивитальные переживания ($\chi^2_{\text{эмп.}}=11,03$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,21$), страх негативной оценки ($\chi^2_{\text{эмп.}}=13,45$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), одиночество/недоверчивость ($\chi^2_{\text{эмп.}}=10,09$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), тревожные руминации ($\chi^2_{\text{эмп.}}=14,41$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), непосредственность эмоций ($\chi^2_{\text{эмп.}}=13,42$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$).

Результаты исследования деятельностно-поведенческого блока жизненной стратегии в группах с разным уровнем жизнестойкости показали достоверные различия по показателям: микросоциальный конфликт ($\chi^2_{\text{эмп.}}=11,23$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), склонность к асоциальному поведению ($\chi^2_{\text{эмп.}}=11,31$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), психологическая поддержка ($\chi^2_{\text{эмп.}}=12,76$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), функциональная семья ($\chi^2_{\text{эмп.}}=12,53$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), удовлетворенность жизнью ($\chi^2_{\text{эмп.}}=13,74$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), выбор конструктивных стратегий поведения ($\chi^2_{\text{эмп.}}=12,75$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), выбор неконструктивных стратегий поведения ($\chi^2_{\text{эмп.}}=14,41$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$).

Проведенное исследование показало, что в каждой группе есть нетипичные результаты, которые необходимо анализировать отдельно. С целью прояснения ситуации проведена процедура кластерного анализа по следующим критериям: цифровые маркеры, средовые факторы, факторы жизнестойкости и показатели жизненной стратегии. В результате проведенной статистической процедуры выделено 5 типов личности респондентов:

– Позитивный перспективно-проективный тип (62 человека). Жизнь воспринимается как осмысленная, управляемая, полная возможностей. Человек ставит цели, активно действует, сохраняет оптимизм и вовлеченность даже в труд-

ностях. Это тип зрелой, жизнестойкой личности. В эту группу входят респонденты с высоким уровнем интернет-активности, технически грамотные. Уровень жизнестойкости высокий. В ситуациях преодоления используют конструктивные преобразующие стратегии, чаще стремятся к когнитивной репетиции, сравнениям, идущим вверх. Как правило, у этих респондентов преобладают когнитивные стратегии. Имеют высокий уровень толерантности к неопределенности, что позволяет не воспринимать сложную ситуацию как безвыходную. В их картине мира нет однозначных решений. Поведение адаптивное, гибкое. Эти молодые люди не настаивают на чем-то одном, если видят, что их решение плохо выполнимо и не дает желаемого результата. Как результат – высокая склонность к риску. Следует отметить, что, несмотря на это, удовлетворенность жизнью у респондентов данной группы высокая. Ведущим средовым фактором является фактор безопасности. Респонденты этой группы стараются выстроить свое поведение таким образом, чтобы избежать глобальной опасности. Ведущие факторы жизнестойкости – переработка негативных мыслей, антиципационная гибкость, поиск дополнительных смыслов. Из мотивационных факторов – вера в себя.

– Негативный перспективно-проективный тип (55 человек). Респонденты этой группы имеют критичное, иногда пессимистичное отношение к жизни, основанное на трезвом анализе. Этот тип может мотивировать на изменение неудовлетворяющих условий, борьбу с несправедливостью. Жизнестойкость высокая или средняя, высокий или средний уровень цифровой активности, низкий уровень удовлетворенности жизнью. Ведущим средовым фактором является фактор стабильности. Ведущие факторы жизнестойкости среди когнитивных факторов – поиск дополнительных смыслов, из мотивационных факторов – фактор целеполагания; среди эмоциональных – фактор поиска дома, среди поведенческих – волевая саморегуляция.

– Неопределенный (адаптивно-ситуативный) тип (143 человека). Отношение к жизни не имеет четкого вектора и сильно зависит от внешних обстоятельств. Отсутствует целостная, устойчивая жизненная позиция. Жизнестойкость средняя и низкая. Интернет-активность средняя. Эти респонденты предпочитают плыть по течению. Не особенно напрягаясь для решения вопросов, тем более сложных. Уровень толерантности к неопределенности и уровень гибкости – средние, что, в принципе, позволяет им предполагать наличие не одного решения, а нескольких. Среди ведущих поведенческих стратегий – идентификация со счастливыми и придание нетривиального смысла ситуации (дайте мне любое дело, а особо важным я его сделаю). Склонность к риску умеренная. Респонденты этой группы предпочитают стабильность и поэтому рискованное решение могут выбрать только при высоком шансе на успех. В качестве ведущих средовых факторов выбирают стабильность и поддержку, что, с одной стороны, говорит о стремлении к определенности, желании управлять ситуацией, а с другой – о необходимости поддержки со стороны основных социальных институтов. Ведущих факторов жизнестойкости не выявлено.

– Позитивный рефлексивно-консервативный тип (95 человек). Демонстративно позитивное отношение, основанное на отрицании проблем, избегании

трудностей и самообмане. Уровень жизнестойкости средний. Интернет-активность средняя. В сложных ситуациях используют приспособительные жизненные стратегии, стараясь подстроиться под ситуацию и сохранить свое психическое здоровье. Респонденты этой группы чаще используют позитивное истолкование ситуации, придание ей нетривиального смысла, реже – изменение личностных свойств и идентификацию со счастливыми, эмоциональные реакции поверхностны и ситуативны, не проходят глубокой когнитивной переработки. Повышенный страх негативной оценки, маскируемый под внешнюю уверенность, ситуативные тревожные руминации. Ригидны. Имеют низкую толерантность к неопределенности. Позитивные ожидания не подкреплены конкретными жизненными планами и целями (средние показатели по шкалам планирования). Ощущение смысла жизни зависит от внешних, часто случайных обстоятельств, а не от внутренних убеждений. Умеренная вовлеченность сочетается со склонностью к виртуализации – частичная подмена реального социального взаимодействия виртуальным. Удовлетворенность жизнью средняя. Респонденты этой группы считают, что в жизни еще много нужно исправлять. При этом ответственность с себя снимают. Ведущим средовым фактором является стабильность. Отмечают необходимость психологической поддержки. Ведущими факторами жизнестойкости выступают мотивационные – целеполагание, реже установка на развитие и еще реже – вера в себя.

– Негативный рефлексивно-консервативный тип (98 человек) представляет собой систему дезадаптивного функционирования, характерную для респондентов с низким уровнем жизнестойкости. Интернет-активность средняя с тенденцией к низкой и низкая. Как правило, респонденты этой группы имеют низкую техническую активность. Молодежь этой группы чаще в трудных жизненных ситуациях выбирает неконструктивные стратегии: фиксированная на эмоциях стратегия или реже отрицание. Склонность к риску высокая, что, вместе со средним уровнем толерантности к неопределенности и низким уровнем гибкости может стать толчком для формирования девиантного поведения личности. Удовлетворенность жизнью низкая. Респонденты этой группы часто недовольны любыми изменениями, поскольку не в состоянии их принять. В жизни наиболее важными средовыми факторами является стабильность: чтобы было поменьше изменений и в приоритете физическая безопасность. Среди эмоциональных факторов жизнестойкости ведущим является фактор поиска дома и фактор эмоциональной чуткости. Эта категория молодежи готова повторять за другими оценку событий и эмоциональное отношение к ним, эмоциональные категории сводятся к дихотомии дома – не дома.

В рамках выделенных типов при помощи процедуры регрессионного анализа выделены основные жизненные стратегии личности [Рисунок 1]:

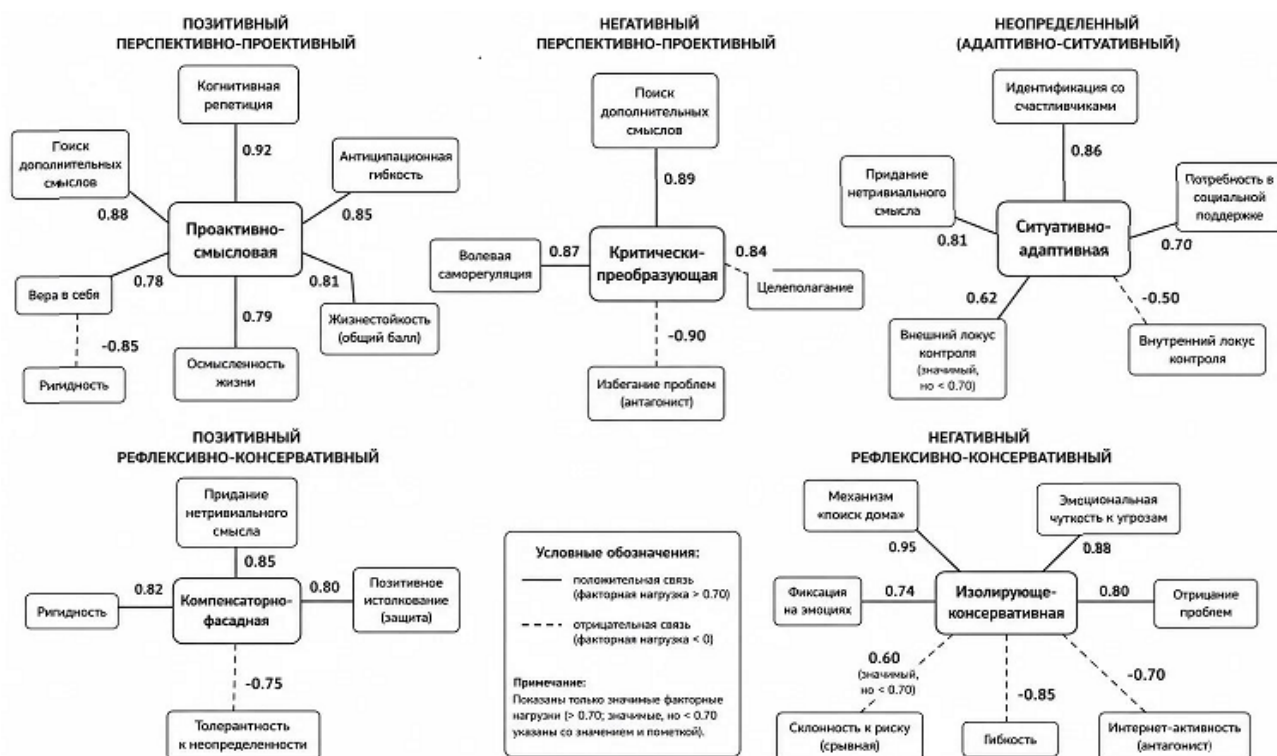


Рисунок 1. Жизненные стратегии личности

Жизненная стратегия – проактивно-смысловая. Эту стратегию реализует 18,7% выборки, ее характеризует наиболее адаптивный и зрелый тип жизнедеятельности, высокая толерантность к неопределённости, высокая жизнестойкость, высокая способность когнитивной репетиции и антиципационной гибкости. Жизнь воспринимается как осмысленная, управляемая и насыщенная возможностями. Ядром стратегии выступает связка «поиск дополнительных смыслов – вера в себя – когнитивная репетиция», которая обеспечивает устойчивость личности даже в негативных жизненных контекстах. Антагонистическим фактором является ригидность. Данная стратегия обеспечивает высокую удовлетворённость жизнью, конструктивное преодоление трудностей и устойчивость к стрессу.

Жизненная стратегия – критически-преобразующая (15,1% выборки). Эта стратегия характеризуется высоким уровнем критического мышления и волевой саморегуляции, активностью, направленной на изменение средовых условий. Их отличает низкая удовлетворённость жизнью, которая выступает не маркером дезадаптации, а драйвером преобразовательной активности. Отличие данной жизненной стратегии от других проявляется в сочетании поиска дополнительных смыслов через придание ценности страданию или борьбе, с волевым контролем поведения. Антагонистическим фактором выступает избегание проблем, что подчёркивает конфронтационный характер стратегии. Стратегия обеспечивает высокую или среднюю жизнестойкость, однако связана с риском эмоционального истощения и конфликтности.

Жизненная стратегия – ситуативно-адаптивная (31,6% выборки). Эта стратегия характеризуется отсутствием целостной, устойчивой жизненной позиции.

Поведенческие паттерны в рамках ситуативно-адаптивной стратегии зависят от внешних обстоятельств. Ядром стратегии выступают идентификация со счастливыми, то есть ожидание удачи как внешнего фактора, и придание нетривиального смысла любой деятельности, что позволяет ситуативно создавать мотивацию. Ответственность за свою жизнь имеет обратную связь с этой стратегией. Стратегия обеспечивает средний уровень адаптации в стабильных, предсказуемых условиях. Однако при изменении внешней среды представители данной группы демонстрируют тревогу, растерянность и нуждаются во внешней поддержке. Долгосрочное планирование отсутствует.

Жизненная стратегия – компенсаторно-фасадная (21% выборки). Респонденты, реализующие эту стратегию, проявляют демонстративно позитивное отношение к жизни, которое базируется на механизмах психологической защиты – отрицание проблем, позитивном толковании и придании нетривиального смысла проблемам без последующих действий. Ключевой чертой этой стратегии является ригидность. Механизмами функционирования стратегии является искусственное занижение вероятности угрозы для минимизации когнитивного диссонанса. Страх негативной оценки маскируется внешней уверенностью, а толерантность к неопределённости низкая. Ситуативные тревожные руминации указывают на то, что тревога присутствует, но не перерабатывается конструктивно. Стратегия обеспечивает среднюю удовлетворённость жизнью и средний уровень жизнестойкости, однако является неустойчивой. При возникновении трудной ситуации возможен срыв компенсаторных механизмов и уход в цифровую среду как способ избегания реальных проблем.

Жизненная стратегия – изолирующе-консервативная (13,6% выборки) представляет собой сложный дезадаптивный паттерн, ядром которого является противоречивое сочетание гиперчувствительности к угрозам и отрицания проблем, застывания в эмоциях и регрессивного поиска безопасности. Эта стратегия характеризуется крайней ригидностью, социальной изоляцией и отсутствием конструктивных поведенческих выходов. Психологический портрет носителя этой стратегии – это человек, который хронически чувствует себя в опасности, пытается спрятаться в замкнутом мире, отрицает проблемы, которые его мучают, застревает в тягостных переживаниях, не способен меняться и отрезает себя от ресурсов внешнего мира.

Проведенное исследование показало, что наиболее проблематичной и дезадаптивной является изолирующе-консервативная жизненная стратегия, однако и в случае компенсаторно-фасадной, и ситуативно-адаптивной стратегий также необходима психологическая коррекция.

Программа психологической коррекции предназначена для работы с изолирующе-консервативной, компенсаторно-фасадной и ситуативно-адаптивной жизненными стратегиями и обеспечивается одновременным воздействием на все 4 блока: ценностно-смысловой (развитие навыков осмысленного целеполагания и совладания со стрессом, преобразование дисфункциональных установок), регулятивный (психологическая поддержка конструктивных моделей взаимодей-

ствия со средой, развитие рефлексии, целеполагания и жизненного планирования), деятельностно-поведенческий (выбор преобразующих стратегий), эмоционально-аффективный (отношение к жизни, удовлетворенность и эмоциональная оценка своего пути) через формирование факторов жизнестойкости.

Программа психологической коррекции направлена на стабилизацию уровня удовлетворённости жизнью, когнитивно-поведенческих стратегий, ведущих средовых факторов и факторов жизнестойкости.

Программа психологической коррекции включает в себя несколько блоков, основанных на методологии когнитивно-поведенческой психотерапии, и подразумевает схожие по виду, но различные по содержанию техники и методы. Полученные результаты позволили сформировать несколько модулей для каждой из групп респондентов и объединить их в несколько направлений: коррекция дисфункциональных установок, лежащих в основе факторов жизнестойкости и развитие адаптивных поведенческих паттернов.

Модули программы психологической коррекции составлены следующим образом:

1. Модуль когнитивной коррекции предполагал расшатывание неконструктивных когнитивных установок и замену их конструктивными, влияющими на удовлетворенность жизнью, развитие навыков целеполагания и планирования, формирование позитивного образа будущего и когнитивных факторов жизнестойкости.

2. Модуль поведенческой коррекции предусматривал систему мероприятий, направленных на развитие навыков совладания со стрессом, развитие эмпатии и социальной компетентности, формирования конструктивных поведенческих стратегий и формирования поведенческих факторов жизнестойкости.

3. Модуль эмоциональной коррекции направлен на психологическую поддержку молодежи и формирование конструктивных моделей взаимодействия со средой и эмоциональных факторов жизнестойкости.

Реализация программы психологической коррекции проходила в течение 1 года, регулярностью 1 раз в две недели. Длительность каждого коррекционного мероприятия составляла около 60 минут. Мероприятия были организованы в реальном (режим аудитории) и интернет-пространстве (vk.com). Выбор пространства зависел от уровня интернет-активности личности и специфики выбранной психотерапевтической техники. Важным пунктом программы стала адаптация выбранного инструментария психологической интервенции для особенностей и потребностей каждой из групп.

Результаты исследования показали, что в каждой из групп респондентов отмечена позитивная динамика жизненных стратегий ($G_{1\text{эмп.}}=2$, $G_{2\text{эмп.}}=2$, $G_{3\text{эмп.}}=3$, $G_{4\text{эмп.}}=1$, $G_{5\text{эмп.}}=2$, при $p=0,01$ для каждой жизненной стратегии соответственно).

В **Заключении** подводятся итоги исследования и формулируются основные выводы.

1. Теоретически доказано и эмпирически подтверждено, что жизненная стратегия представляет собой многомерный системный феномен, интегрирую-

щий когнитивные и ценностно-смысловые, регулятивные, поведенческие и аффективные компоненты. Эмпирические данные подтверждают, что жизненная стратегия не сводится к отдельным чертам, а является целостным образованием, проявляющим в единстве четырёх взаимосвязанных блоков. Когнитивно-смысловой блок определяет картину мира и наличие смысложизненных ориентаций; регулятивный блок отвечает за осмысленность жизни, рефлексивность и способность к планированию; деятельностно-поведенческий блок реализуется в конкретных стратегиях совладания; эмоционально-аффективный блок характеризуется способностью понимать и управлять собственными и чужими эмоциями.

2. Теоретически обосновано и эмпирически подтверждено, что уровень жизнестойкости является системообразующим фактором, дифференцирующим все ключевые характеристики жизненной стратегии. Респонденты с высоким уровнем жизнестойкости обнаруживают зрелый проактивный профиль жизненной стратегии, характеризующийся осмысленностью жизни, развитым эмоциональным интеллектом, конструктивными преобразующими стратегиями совладания и низкой представленностью неконструктивных паттернов. Респонденты с низким уровнем жизни жизнестойкости демонстрируют дезадаптивный профиль, включающий дефицит саморегуляции, критическое снижение эмоционального интеллекта. Респонденты со средним уровнем жизнестойкости занимают промежуточное положение, характеризуясь сочетанием конструктивных и дезадаптивных паттернов, что проявляется в тревожных руминациях, поведенческой дезориентации и нестабильности жизненных стратегий.

3. Эмпирически выделено пять типов респондентов по отношению к жизни, различающихся по уровню жизнестойкости и ведущим психологическим механизмам: позитивный перспективно-проективный, негативный перспективно-проективный, неопределённый адаптивно-ситуативный, позитивный рефлексивно-консервативный, негативный рефлексивно-консервативный. Выделенные типы отражают спектр жизненных стратегий от наиболее адаптивных до дезадаптивных. Данная типология подтверждает, что жизнестойкость является ведущим дифференцирующим критерием, при этом каждый тип характеризуется уникальным сочетанием когнитивных, регулятивных, поведенческих и эмоциональных факторов. Особую диагностическую значимость имеют факторы поиска дома, эмоциональной чуткости, отрицания проблемы и фиксации на эмоциях, которые становятся системообразующими для дезадаптивных стратегий, а также конструктивные факторы поиска дополнительных смыслов, антиципационной гибкости и веры в себя, доминирующих в адаптивных стратегиях.

4. Эмпирически доказано, что каждому типу соответствует определенная жизненная стратегия, которая проявляется в единстве картины мира, регуляторных механизмов, поведенческих паттернов и эмоционального реагирования. Позитивному перспективно-проективному типу молодежи соответствует проактивно-смысловая жизненная стратегия; негативному перспективно-проективному — критически-преобразующая жизненная стратегия; неопределённому адаптивно-ситуативному — ситуативно-адаптивная жизненная стратегия; позитивному рефлексивно-консервативному — компенсаторно-фасадная жизненная

стратегия; негативному рефлексивно-консервативному – изолирующе-консервативная жизненная стратегия.

5. Интеграция полученных результатов позволяет выстроить модель взаимосвязи жизнестойкости и жизненных стратегий. Жизнестойкость выступает как системообразующий ресурс, определяющий качественные характеристики жизненной стратегии через четыре взаимосвязанных канала: когнитивно-смысловой (картина мира, осмысленность, отношение к неопределённости), регулятивный (рефлексивность, планирование, самоконтроль), деятельностно-поведенческий (выбор стратегий совладания) и эмоционально-аффективный (способность к осознанию и управлению эмоциями).

6. Программа психологической помощи молодым людям с дезадаптивными жизненными стратегиями, включающая одновременное воздействие на все 4 блока: ценностно-смысловой (развитие навыков осмысленного целеполагания, преобразование дисфункциональных установок), регулятивный (психологическая поддержка и конструктивные модели взаимодействия со средой, развитие рефлексии, целеполагание и жизненное планирование), деятельностно-поведенческий (выбор преобразующих стратегий), эмоционально-аффективный (отношение к жизни, удовлетворенность и эмоциональная оценка своего пути) через формирование факторов жизнестойкости, показала свою эффективность.

Практические рекомендации. Результаты данного исследования имеют прикладное значение для психокоррекционной работы психологов, социальных педагогов и педагогов в образовательных учреждениях, а также для практических психологов при консультировании и профориентации молодежи.

Перспективы дальнейших исследований связаны с углублённым изучением динамики жизненных стратегий в условиях социальных и технологических изменений, а также с разработкой и апробации программ психологического сопровождения, основанных на предложенной типологии. Особый интерес представляет исследование факторов, способствующих переходу между типами жизненных стратегий, в частности, условий, при которых дезадаптивные типы могут трансформироваться в более адаптивные.

Основное содержание диссертации отражено в следующих публикациях автора:

1. В журналах, рекомендованных ВАК РФ для публикации материалов кандидатских диссертаций

1. Богдан, М. С. Развитие жизнестойкости у интернет-активной молодежи как ресурса преодоления жизненных трудностей / М. С. Богдан // Гуманитарные науки (г. Ялта). – 2024. – № 4(68). – С. 125-131. – авт. вклад 0,55 п.л.

2. Богдан, М. С. Жизнестойкость как направление современных психологических исследований / М. С. Богдан, Л. В. Бура // Проблемы современного педагогического образования. – 2025. – № 86-1. – С. 443-446. – авт. вклад 0,4 п.л.

3. Богдан, М. С. Опросник «Уровень интернет-активности личности» / М. С. Богдан, Л. В. Бура // Научно-практический журнал «Системная психология и социология». – 2025. – № 4(56). – С. 5-14. – DOI 10.24412/2223-6872-2025-456-5-14. – авт. вклад 0,55 п.л.

4. Богдан, М. С. Психологическое благополучие интернет-активной молодежи / М. С. Богдан // Гуманитарные науки (г. Ялта). – 2025. – № 2(70). – С. 172-177. – авт. вклад 0,5 п.л.

5. Богдан, М. С. Методика исследования средовых факторов восприятия жизни и механизмов жизнестойкости / М. С. Богдан, Л. В. Бура // Проблемы современного педагогического образования. – 2026. – № 91-1. – С. 339-341. – авт. вклад 0,45 п.л.

6. Богдан, М. С. Типы отношения к жизни интернет-активной молодежи с разным уровнем жизнестойкости / М. С. Богдан // International Journal of Medicine and Psychology/Международный журнал медицины и психологии. – 2026. – Т. 9, № 4. – С. 262-269. – DOI 10.58224/2658-3313-2026-9-4-262-269. – авт. вклад 0,7 п.л.

II. Остальные работы

7. Радионова (Богдан), М. С. Жизнестойкость субъектов образовательного процесса как ресурс интеграции в систему образования Российской Федерации / М. С. Радионова (Богдан) // Проблемы адаптации субъектов образовательного процесса новых российских регионов в условиях интеграции в систему образования Российской Федерации : сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции, Бердянск, 29-30 ноября 2023 года. – Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2024. – С. 322-324. – авт. вклад 0,15 п.л.

8. Радионова (Богдан), М. С. Развитие жизнестойкости личности как ресурса формирования профессионализма будущих психологов / М. С. Радионова (Богдан), А. Л. Ускова // Проблемы современного педагогического образования. – 2024. – № 82-2. – С. 172-175. – авт. вклад 0,3 п.л.

9. Богдан, М. С. Влияние жизнестойкости на выбор дополнительных квалификаций у студентов: исследование в рамках профориентационной работы / М. С. Богдан // Актуальные проблемы личностно-профессионального становления педагога: вызовы, тенденции и перспективы : сборник научных статей III Международного форума, посвященного Году защитника Отечества, в 2 частях, Воронеж, 17 мая 2025 года. – Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2025. – С. 354-357. – авт. вклад 0,35 п.л.

10. Богдан, М. С. Жизнестойкость как критерий профессионального отбора педагогических работников для деятельности в детских оздоровительных лагерях / М. С. Богдан // Российские и зарубежные практики повышения резильентности образовательных организаций : материалы IV Международной научно-практической конференции, Елабуга, 26 сентября 2025 года. – Казань : Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2025. – С. 25-30. – авт. вклад 0,35 п.л.

11. Богдан, М. С. Роль жизнестойкости в профессиональной готовности педагогов организаций детского отдыха / М. С. Богдан // Научное обозрение. Серия 2. Гуманитарные науки. – 2025. – № 3. – С. 25-31. – авт. вклад 0,6 п.л.

12. Богдан, М. С. Жизнестойкость как ресурс успешной социализации интернет-активной молодежи новых регионов / М. С. Богдан // Социально-гуманитарные знания. – 2026. – № 7. – С. 142-145. – авт. вклад 0,9 п.л.

13. Богдан, М. С. Концептуальные основы исследования жизненных стратегий молодёжи воссоединённых территорий РФ / М. С. Богдан // Научное обозрение. Серия 2. Гуманитарные науки. – 2026. – № 6. – С. 70-79. – авт. вклад 0,9 п.л.

Богдан М.С. Психологические особенности жизненных стратегий молодёжи с разным уровнем жизнестойкости: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 5.3.1. Ростов-на-Дону: ДГТУ, 2026. 25 с.