



Научно-исследовательский журнал «*International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии*»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 8 / 2025, Vol. 8, Iss. 8 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.3. Психология труда, инженерная психология, когнитивная эргономика (психологические науки)

УДК 159.9.01

^{1, 2} Морозов Д.Д.,

¹ Российский государственный педагогический университет им А.И. Герцена,

² региональный тренинг-менеджер в компании «NovaBew Group»

Особенности жизнестойкости молодых специалистов социономического профиля с профессионально-направленными жизненными планами

Аннотация: в статье рассматриваются особенности жизнестойкости у специалистов социономического профиля, обладающих профессиональной направленностью жизненного плана. Описывается современное положение теории в данной сфере и представляются результаты эмпирического исследования, базирующееся на описанных теоретических положениях. В настоящем исследовании изучены особенности жизнестойкости у специалистов социономического профиля с профессиональной направленностью жизненного плана и проведено сравнение полученных результатов со специалистами с иными типами направленности. Выборку исследования составило 76 специалистов социономического профиля (большинство из них психологи и педагоги). С помощью авторской методики Эссе «Мой жизненный план» выявлен процент специалистов с профессиональной направленностью жизненного плана. Выявлены значимые различия в показателях жизнестойкости, характерных для данной группы. Описаны ее социодемографические особенности.

Ключевые слова: жизнестойкость, жизненный план, жизненные планы, профессиональная деятельность, молодые специалисты, социономическая сфера, социономический профиль, жизнестойкость

Для цитирования: Морозов Д.Д. Особенности жизнестойкости молодых специалистов социономического профиля с профессионально-направленными жизненными планами // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 8. С. 209 – 215.

Поступила в редакцию: 28 августа 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 25 октября 2025 г.; Принята к публикации: 16 декабря 2025 г.

¹ Morozov D.D.,

¹ Herzen State Pedagogical University of Russia,

² Regional Training Manager at NovaBew Group

Features of the resilience of young specialists in the field of socioeconomics with professionally oriented life plans

Abstract: the article discusses the characteristics of resilience in specialists with a socio-economic profile who have a professionally oriented life plan. It describes the current state of theory in this field and presents the results of empirical research based on the theoretical positions described. In this study, the features of resilience of socio-economic specialists with a professional orientation of the life plan are studied and the results obtained are compared with specialists with other types of orientation. The research sample consisted of 76 specialists with a socio-economic profile (most of them psychologists and educators). Using the author's methodology, the essay 'My Life Plan' identified the percentage of specialists with a professionally oriented life plan. Significant differences in the indicators of resilience characteristic of this group were identified. Its socio-demographic characteristics are described.

Keywords: resilience, life plan, life plans, professional activity, young professionals, socio-economic sphere, socio-economic profile, resilience

For citation: Morozov D.D. Features of the resilience of young specialists in the field of socioeconomics with professionally oriented life plans. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (8). P. 209 – 215.

The article was submitted: August 28, 2025; Approved after reviewing: October 25, 2025; Accepted for publication: December 16, 2025.

Введение

Актуальность изучения феномена жизнестойкости в психологии связана с целым рядом внешних переменных, с которыми людям приходится сталкиваться в различных сферах жизнедеятельности. При этом наибольшую проработанность данная проблематика получила в последнее десятилетие, что связано с условиями постоянной политической и экономической турбулентности. Сам термин является междисциплинарным, и различные словари по-разному его трактуют. Среди наиболее часто встречающихся терминов можно выделить: крепость, смелость, адаптивность, выносливость. Первыми исследователями, упомянувшими в научных работах данное понятие, стали С. Мадди и С. Кобейс. Авторы рассматривали жизнестойкость как интегральную характеристику личности, определяющую её способностьправляться со стрессовыми ситуациями и жизненными трудностями, сохраняя при этом внутреннее спокойствие. Анализируя структуру данного феномена, учёные выделили три компонента, входящих в состав жизнестойкости и определяющих её развитость: вовлечённость, контроль и принятие риска. Под вовлечённостью авторы подразумевали заинтересованность индивида в процессе собственной жизни и деятельности, под контролем – сформированность представлений индивида о возможности влиять своими действиями на её процесс и результаты, а под принятием риска – способность принимать рискованные решения в проблемных ситуациях за счет внутреннего осознания полезности и значимость потенциального опыта (как негативного, так и позитивного).

Первым российским ученым, давшим определение термину, жизнестойкость является Д.А. Леонтьев, который охарактеризовал его как способность к самообладанию, выражющуюся в сохранении оптимального для продолжения деятельности состояния и внутреннего баланса, при нахождении в трудных жизненных ситуациях [1].

Н.А. Новикова определяет жизнестойкость, как ключевой механизм, определяющий успешность противодействия индивида стрессовым факторам [2].

При этом, некоторые исследователи относят жизнестойкость к совладающему поведению и копинг-стратегиям [2].

Е.А. Евтушенко, описывая жизнестойкость, утверждает, что развитость данной характеристики не исключает объективной оценки той или иной жизненной ситуации, так, индивид с высоким уровнем жизнестойкости не будет ощущать себя неуязвимым, а напротив – будет конкретно понимать свои сильные и слабые стороны, что будет способствовать поиску наиболее оптимальных решений проблемных ситуаций [3].

Особый интерес проблема жизнестойкости представляет в рамках психологии труда.

Исходя из определения, данного Д.А. Леонтьевым, развитая жизнестойкость подразумевает возможность продолжать продуктивную деятельность, находясь при этом под влиянием стрессовых факторов, что делает данный феномен актуальным для психологии труда. При этом, ряд ученых отдельно выделяют понятие «профессиональная жизнестойкость», свидетельствующее о более конкретной его направленности.

Так, исследуя структуру жизнестойкости специалистов социономического профиля на выборке педагогов, Д.А. Музалева выделяет следующие компоненты, входящие в ее состав: устойчивость к стрессу, устойчивость к эмоциональному выгоранию, навыки постановки и достижения целей, способность к самоуправлению и высокий уровень социальной компетентности. Автор, описывая жизнестойкость, утверждает, что данный феномен связан с «глубокими» личностными характеристиками, смыслом жизни и выбором [4].

Особую значимость в прикладной отрасли психологии труда, феномен жизнестойкости приобретает при изучении специалистов социономического профиля, чья профессиональная деятельность связана с постоянным взаимодействием с другими людьми, а критерии оценки труда зачастую являются не регламентированными. Отличительными особенностями данной группы также являются дополнительные морально-этические и нравственные требования, которые являются неотъемлемым фактором их профессиональной деятельности.

Говоря о специалистах социономического профиля, мы опираемся на теоретические положения и классификацию Е.А. Климова [5, 6, 7]. Так, к ним относятся специалисты, чья профессиональная деятельность связана с систематическим общением с людьми, организацией коллективов, управлением, воспитанием, обучением и оказанием помощи другим людям.

Необходимость отдельного изучения особенностей личностных и профессиональных характеристик данной группы подчеркивает ряд современных исследователей. Авторы выделяют особенности, связанные с коммуникативными компетенциями, мотивационными составляющими, тревожностью, уровнем доверия и другими переменными [8, 9, 10].

Исследование особенностей жизнестойкости для данной группы специалистов позволит углубить существующие знания. В рамках данной работы, мы будем исследовать более узкую выборку молодых специалистов социономического профиля, а именно группу, обладающую профессионально-направленным жизненным планом. Говоря о профессиональной направленности жизненного плана, мы опираемся на труды Астафьевой, предложившей классификацию жизненных планов, основанную на их направленности. Всего автор выделяет 4 типа жизненных планов: карьерно-ориентированный, функционально-ориентированный, матримониально-ориентированный и эгоментарно-ориентированный жизненные планы. Карьерно-ориентированный подход, подразумевает направленность на получения престижного места работы, постоянного профессионального развития и освоение новых навыков. Матримониально-ориентированный подход направлен на достижение признания со стороны коллег, а функционально-ориентированный направлен на отсутствие взаимосвязей между профессиональными, личностными и матримониальными целями [11, 12, 13].

Детальное изучение особенностей жизнестойкости, характерных для специалистов данной группы, позволит углубить теоретические представления о феномене жизнестойкости, а также более конкретно изучить ее взаимосвязи с профессиональной направленностью жизненных планов специалистов социономической сферы. Полученные результаты смогут лечь в основу перечня рекомендаций, направленного на развитие жизнестойкости у представителей данной группы, что будет способствовать более долгому сохранению их работоспособности в трудных жизненных ситуациях, позволяя транслировать данные установки на других людей, с которыми они регулярно взаи-

модействуют в процессе профессиональной деятельности.

Материалы и методы исследований

В настоящем исследовании мы изучим особенности жизнестойкости у специалистов социономического профиля с профессиональной направленностью жизненного плана и сравним полученные результаты со специалистами с иными типами направленности. Выборку исследования составили 76 специалистов: психологи, педагоги, сотрудники hr-службы, тренинг-менеджеры.

Исследование базируется на когнитивно-поведенческом подходе с элементами ценностно-ориентированного подхода. Методы исследования включают в себя: специализированную анкету, направленную на сбор социальных и демографических данных, стандартизированную психодиагностическую методику, направленную на изучения феномена жизнестойкости и его структурных компонентов, авторскую методику, позволяющую определить направленность жизненных планов участников.

Методики исследования:

1. Анкета сбора социodemографических данных предназначена для детального изучения состава выборки исследования.

2. Тест жизнестойкости Мадди (Personal Views Survey, PVS III-R) Адаптация: Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова (2006) предназначенный для измерения уровня жизнестойкости и ее структурных компонентов: вовлеченности, контроля, принятия риска.

3. Авторская методика «Эссе мой жизненный план», разработанная для определения его направленности на основании контент-анализа ценностных и мотивационных ориентиров.

Результаты и обсуждения

Анализ данных, полученных с помощью социodemографической анкеты позволил сформировать о выборке следующие представления:

- Выборку исследования составили специалисты социономического профиля возрастом от 22 до 31 года, средний возраст участников – 26,7 лет.

- Распределение выборки по специальностям выглядит следующим образом: психологи (47,3%), педагоги (40,8%), сотрудники hr-службы и тренинг-менеджеры (11,9%).

• Анализ распределения по полу показал, что доля женщин в выборке существенно превышает долю мужчин (67,1% – женщин, 28,9 % – мужчин)

Следующим шагом мы провели контент-анализ эссе «Мой жизненный план» с целью выявления типа направленности жизненных планов респондентов. Ключевыми критериями, определяющими направленность, стали ценностные и мотивацион-

ные ориентиры, описанные респондентами в эссе. Критериями, определяющими направленность, стали: наличия иерархии целей, направленность на конкретную сферу жизнедеятельности, слова-маркеры, свидетельствующие о приоритете конкретных целей и ценностей («главным приорите-

том», «самым важным для меня... и т.д.)

Результаты распределения направленности жизненных планов специалистов социономического профиля, основанного на классификации Астафьевой представлены на рис. 1.



Рис. 1. Распределение молодых специалистов социономического профиля в зависимости от направленности их жизненного плана. Источник: составлено автором на основе контент-анализа.

Fig. 1. Distribution of young socionomic specialists depending on the direction of their life plan. Source: compiled by the author based on content analysis.

Анализ эмпирических данных выявил, что у большинства молодых специалистов социономического профиля преобладают жизненные планы с профессиональной (36%) и матримониальной (34%) направленностью. Другие типы направленности отмечены существенно реже (18% и 12% соответственно). В рамках данного исследования особый интерес представляет группа участников с профессионально ориентированными жизненными

планами, которая выделена в отдельную подвыборку для последующего сопоставления с остальной частью выборки.

Результаты сравнительного анализа, демонстрирующие уровень показателей структурных компонентов жизнестойкости у специалистов социономического профиля с разным типом направленности жизненных планов представлены в табл. 1.

Таблица 1

Table 1

Сравнительный анализ жизнестойкости у специалистов с разной направленностью жизненных планов.

	Среднее значение специалистов с профессиональной направленностью ЖП «Группа А»	Среднее значение специалистов с иной направленностью ЖП «Группа В»	U критерий	Пороговое значение $p \leq 0,05$
Жизнестойкость	76,5	71,9	509,5	509
Вовлеченность	37,4	36,6	629,5	509
Контроль	25,9	21,4	197,5*	509
Принятие риска	13,2	13,9	606,4	509

Источник: составлено автором на основании сравнительного анализа.

Source: compiled by the author based on a comparative analysis.

Сравнительный анализ показателей жизнестойкости у групп А и В, позволил выявить следующее:

Статистически значимые различия в уровне жизнестойкости были выявлены по показателю «контроль» ($U = 197,5$), который значительно вы-

ше у специалистов с профессионально-направленным жизненным планом. Так, специалисты, обладающие данным типом направленности ЖП в большей степени убеждены в возможности влиять на собственную жизнь за счет своих действий. Для них будет характерно ощущение того,

что они сами выбирают собственную деятельность и жизненный путь.

Достоверных различий по показателям «Вовлеченность» и «Принятие риска» выявлено не было.

При этом, значение У критерия по общей шкале жизнестойкости находится в зоне индифферентности, что не позволяет с уверенностью говорить о значимой разнице в уровне жизнестойкости между специалистами с разной направленностью жизненных планов.

Таким образом, специалисты, обладающие профессиональной направленностью жизненного плана, будут отличаться от группы специалистов, обладающих иными направленностями убеждени-

ями и установками, позволяющими осознавать себя и свои действия значимыми и влияющими на собственную жизнь. Находясь под стрессовым влиянием им будет проще сохранять оптимальное для продолжения деятельности состояние, связанное с этими установками. При этом, удовольствие от жизни и готовность воспринимать любой опыт как ценность – не зависит от направленности жизненного плана у специалистов социономической сферы.

На рис. 2 и 3 представлено распределение участников группы А (с профессиональной направленностью жизненного плана) в зависимости от социодемографических данных.

Гендерное распределение участников группы А

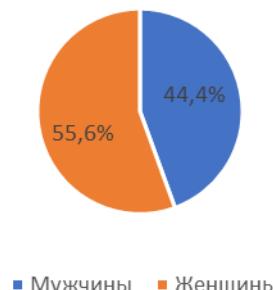


Рис. 2. Распределение группы специалистов социономического профиля с профессионально-направленными жизненными планами в зависимости от гендерной принадлежности. Источник: составлено автором на основе анализа распределения по полу.

Fig. 2. Distribution of a group of socioeconomic specialists with professionally oriented life plans by gender. Source: compiled by the author based on an analysis of gender distribution.

Распределение по профессиям



Рис. 3. Распределение группы специалистов социономического профиля с профессионально-направленными жизненными планами в зависимости от специальности. Источник: составлено автором на анализе по распределению группы специалистов.

Fig. 3. Distribution of a group of socioeconomic specialists with career-oriented life plans depending on their specialty. Source: compiled by the author based on an analysis of the distribution of the group of specialists.

Анализ распределения группы специалистов с профессионально направленными жизненными планами в зависимости от гендера и специальности позволил сделать следующие выводы:

Процент мужчин в общей выборке исследования – 28,9%, процент мужчин в группе с профессионально направленным жизненными планами – 44,4%. Так, среди специалистов социономического профиля с профессиональной направленностью жизненных планов, мужчины будут встречаться чаще.

Анализ распределения группы в зависимости от специальностей показал, что для педагогов в большей степени характерна профессиональная направленность жизненных планов (процент педагогов в общей выборке – 40,8%, в выборке с профессиональной направленностью – 55,6%).

Выводы

Таким образом, обобщая совокупность данных, полученных в результате эмпирического исследования, можно сделать вывод об особенностях специалистов социономического профиля, обладающих профессионально направленным жизненным планом. Доля специалистов с данным типом жизненного плана составляет 38,1%; среди них мужчины встречаются значительно чаще, чем в общей

выборке специалистов социономической сферы, а среди педагогов данная направленность наблюдается чаще, чем среди психологов. Исследование жизнестойкости продемонстрировало, что для специалистов с профессиональной направленностью в большей степени характерны ощущение собственного влияния на свою жизнь и взаимосвязь действий с результатами происходящего. Наличие подобных убеждений позволит им успешнее выполнять профессиональную деятельность даже под влиянием внешних стрессовых факторов.

Полученные результаты позволяют разработать перечень рекомендаций, направленных на развитие структурных компонентов жизнестойкости у специалистов социономического профиля со всеми типами направленности жизненных планов. Применение предложенных в исследовании методик позволит выделить ключевые особенности, характерные для каждой из четырех групп, а последующий анализ их жизненных планов может лечь в основу исследований не только жизнестойкости, но и других механизмов, оказывающих влияние на профессиональную деятельность специалистов социономической сферы.

Список источников

1. Кучерявенко И.А., Гринёва О.И., Еголаева Е.С. Феномен жизнестойкости в психологической науке // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № (79-2). С. 429 – 432.
2. Ермолаева Е.П. Профессиональная идентичность и маргинализм: концепция и реальность // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 4. С. 10 – 17.
3. Евтушенко Е.А. Жизнестойкость личности как психологический феномен // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2016. № 1. С. 72 – 78.
4. Музалева Д.А. Профессиональная жизнестойкость педагога, как частный случай жизнестойкости личности // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. Т. 10. № 3. С. 43.
5. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. Москва: Издательский центр «Академия», 2010. 304 с.
6. Макаренко Ю.В., Сивцева А.С., Браславская Е.А. Особенности коммуникативной компетентности будущих специалистов социономического профиля // Russian Journal of Education and Psychology. 2024. Т. 15. № 2. С. 42 – 61.
7. Панченко Л.Л., Солодовник О.В. Эмоциональная компетентность студентов разных направлений подготовки // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2021. Т. 10. № 2 (35). С. 376 – 380.
8. Павлов И.П. Избранные труды. М., 2010. 420 с.
9. Попова Л.М., Пухарева Т.С. Защитно-совладающее поведение представителей социономических профессий с разным стажем профессиональной деятельности // Вестник университета. 2021. № 7. С. 199 – 204.
10. Астафьева И.Н. Содержание и структура жизненных планов, нацеленных на личностный рост, у студентов-выпускников // Северо-Кавказский психологический вестник. 2010. Т. 8. № 4. С. 42 – 45.
11. Морозов Д.Д., Пашкин С.Б. Особенности жизненных планов у студентов, обучающихся на специальностях социономического профиля // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. 2025. № 01. С. 58 – 62.

12. Новикова Наталья Алексеевна. Стресс и жизнестойкость // Психологические проблемы смысла жизни и акме. 2021. Т. 1. № 1. С. 95 – 102. doi: 10.24412/cl-35781-2021-1-95-102

13. Введенская И.П., Манжос М.В., Никонова О.Б. Технологии психолого-педагогического сопровождения студентов с проявлениями тревожности в воспитательно-образовательном процессе // Управление образованием: теория и практика. 2022. № 6 (52). С. 143 – 158.

References

1. Kucheravenko I.A., Grineva O.I., Egolayeva E.S. The Phenomenon of Resilience in Psychology. Problems of Modern Pedagogical Education. 2023. No. (79-2). P. 429 – 432.
2. Ermolaeva E.P. Professional Identity and Marginalism: Concept and Reality. Psychological Journal. 2001. Vol. 22. No. 4. P. 10 – 17.
3. Evtushenko E.A. Personality Resilience as a Psychological Phenomenon. Personality, Family, and Society: Issues of Pedagogy and Psychology. 2016. No. 1. P. 72 – 78.
4. Muzaleva D.A. Professional Resilience of a Teacher as a Special Case of Personality Resilience. The World of Science. Pedagogy and Psychology. 2022. Vol. 10. No. 3. P. 43.
5. Klimov E.A. Psychology of Professional Self-Determination. Moscow: Publishing Center "Academy", 2010. 304 p.
6. Makarenko Yu.V., Sivtseva A.S., Braslavskaya E.A. Features of Communicative Competence of Future Specialists in the Socioeconomic Profile. Russian Journal of Education and Psychology. 2024. Vol. 15. No. 2. P. 42 – 61.
7. Panchenko L.L., Solodovnik O.V. Emotional Competence of Students in Different Fields of Training. Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology. 2021. Vol. 10. No. 2 (35). P. 376 – 380.
8. Pavlov I.P. Selected Works. M., 2010. 420 p.
9. Popova L.M., Pukhareva T.S. Defensive and coping behavior of representatives of socioeconomic professions with different lengths of professional activity. Bulletin of the University. 2021. No. 7. P. 199 – 204.
10. Astafieva I.N. Content and structure of life plans aimed at personal growth in graduating students. North Caucasian Psychological Bulletin. 2010. Vol. 8. No. 4. P. 42 – 45.
11. Morozov D.D., Pashkin S.B. Features of life plans of students studying in socioeconomic specialties. Modern science: current problems of theory and practice. Series: Cognition. 2025. No. 01. P. 58 – 62.
12. Novikova, Natalya Alekseevna. Stress and Resilience. Psychological Problems of the Meaning of Life and Acme. 2021. Vol. 1. No. 1. P. 95 – 102. doi: 10.24412/cl-35781-2021-1-95-102
13. Vvedenskaya I.P., Manzhos M.V., Nikonova O.B. Technologies of Psychological and Pedagogical Support for Students with Anxiety in the Educational Process. Education Management: Theory and Practice. 2022. No. 6 (52). P. 143 – 158.

Информация об авторе

Морозов Д.Д., выпускник аспирантуры, преподаватель, Российский государственный педагогический университет им А.И. Герцена; региональный тренинг-менеджер в компании «NovaBev Group», SPIN-код: 3445-5890

© Морозов Д.Д., 2025