

УДК 316.6

## Исследование жизнестойкости как компонента психологической безопасности

**Быркинов Андрей Викторович**

Соискатель,  
Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет им. Н.Г. Чернышевского,  
410012, Российская Федерация, Саратов, ул. Астраханская, 83;  
e-mail: chessteaguitar@gmail.com

### Аннотация

Данная статья посвящена исследованию жизнестойкости как важного компонента психологической безопасности. В статье рассматривается понятие жизнестойкости, его основные компоненты: вовлеченность, контроль и принятие риска, а также их влияние на психологическое благополучие человека. На основе теста жизнестойкости С. Мадди приводится анализ взаимосвязи между уровнем жизнестойкости и способностью человека эффективно справляться с жизненными вызовами, стрессом, адаптироваться к изменениям и принимать конструктивные решения. В статье также представлены результаты эмпирических исследований, подтверждающих важность развития жизнестойкости для обеспечения психологической устойчивости и благополучия. Подчеркивается актуальность изучения и формирования жизнестойкости у студентов как компонента психологической безопасности личности, а также приводятся рекомендации для проведения коррекционной или консультативной, профилактической, работы, направленной на формирование новых образцов поведения и укрепление здоровых стратегий преодоления трудностей. Результаты данного исследования могут быть использованы в высших образовательных учреждениях для проведения коррекционной или консультативной, профилактической, работы, направленной на формирование новых образцов поведения. Изучение жизнестойкости в большей мере поможет развить навыки и компетенции, которые необходимы для сложных и экстремальных условий, так как жизнестойкость – это ценное личностное качество, отвечающее за преодоление стресса, поддержку высокой работоспособности и внутреннюю гармонию.

### Для цитирования в научных исследованиях

Быркинов А.В. Исследование жизнестойкости как компонента психологической безопасности // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 2А. С. 131-138.

### Ключевые слова

Жизнестойкость, психологическая безопасность личности, акцентуации характера, механизмы психологической защиты, стратегии преодолевающего поведения.

## Введение

Психологическая безопасность и жизнестойкость являются важными аспектами психологического благополучия. Жизнестойкость играет ключевую роль в способности человека преодолевать трудности и стрессовые ситуации, что, в свою очередь, способствует формированию психологической устойчивости, а также выступает внутриличностным ресурсом, имеющим огромное практическое значение, поскольку жизнестойкость оберегает личность от дезинтеграции и психологических расстройств, обеспечивает полноценное здоровье, высокую трудоспособность и создает основу для внутренней гармонии.

Исследованием этой темы занимались С. Мадди, С.В. Книжникова, Шадриков В.Д. Утверждения данных авторов сводятся к тому, что психологическая выживаемость человека выступает показателем его психического здоровья и психологического благополучия.

Целью данного исследования является утверждение, что личность с высоким уровнем жизнестойкости обладает компонентом психологической безопасности, то есть осознает наличие различных источников опасности, однако понимает, что существуют предпосылки для их предотвращения и преодоления. Она принимает активную роль в этом процессе и уверена, что помимо внешних условий безопасности, внутренняя готовность и целенаправленные действия с учетом стратегии безопасного поведения способны предотвратить опасность.

## Основная часть

Шадриков В.Д. считает, что жизнестойкость относится к особому классу способностей, известных как «духовные», которые влияют на поведение человека, его восприятие смысла жизни, следование религиозным принципам, проявление оптимизма, добродетельность, а также любовь [Шадриков, 2009].

Л.И. Анцыферова дополняет, что личность перерабатывает события, выбирая определенный вид поведения на основе своего внутреннего мира, стремясь сделать его понятным, предсказуемым и упорядоченным. Когда человек сталкивается с жизненными трудностями, его активность направлена на изменение внешних обстоятельств и на самосовершенствование [Анцыферова, 1994].

С.В. Книжникова (2005) определяет жизнестойкость в качестве интегральной личностной характеристики, которая основана на коммуникативных способностях, высоком уровне социальной компетентности, развитых волевых качествах, самооценке. Также автор заключает, что жизнестойкость развитие компонентов жизнестойкости может протекать через образование и воспитание [Книжникова, 2010, 70].

Жизнестойкий индивид позитивно воспринимает себя и окружение. При этом человек демонстрирует нацеленность и активность, что позволяет ему участвовать в жизненных вопросах, прикладывает усилия для контролирования ситуации и заботиться о своем здоровье. Жизнестойкий индивид характеризуется высоким эмоциональным интеллектом, способностью эффективно справляться со своими эмоциями и понимать эмоции других людей. Исследования показывают взаимосвязь между жизнестойкостью и флексибельностью мышления, социально-психологической адаптивностью, креативностью и общим психологическим благополучием человека [Крюкова, 2016].

Американский автор Сальваторе Мадди сформулировал понятие «жизнестойкости» (hardiness) как психологическую выживаемость и расширенную эффективность человека, а

также выступает показателем его психического здоровья и психологического благополучия. Понятие «hardiness» (анг. крепость, выносливость) или жизнестойкость используется в русле проблематики совладания со стрессовыми состояниями.

Согласно теории С. Мадди, жизнестойкость (hardiness) состоит из 3 сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Сила и качество проявления данных компонентов жизнестойкости способствует совладанию со внутренним напряжением в стрессовых ситуациях и позволяет не акцентировать на них внимание [там же].

Жизнестойкость можно структурировать согласно трем достаточно обособленным составляющим следующим образом:

1. включенность – это убежденность каждого индивидуума в том, что вовлеченность в реальность принесет ему интерес, нечто важное для дальнейшей жизни, обеспечивает потенциал и мотивирует человека к самореализации, лидерским качествам, ответственности, желанию быть счастливым и оптимистически настроенным. Человек благодаря включенности может ощущать себя значимым. У него появляются силы, которые помогают ему справляться со всеми трудностями, возникающими в жизни. В решение проблем он погружается полностью. Включенность определяет, как человек относится к себе, к окружающим и какой между ними характер взаимодействия [Шарипова, 2017].

2. контроль (control) выступает способом мотивации личности к поиску путей воздействия на ситуации с целью ее изменения и избегания попадания в состояние пассивности и беспомощности. Это также вера в трансформацию жизненной ситуации и в то, что она будет согласовываться с жизненными планами и приведет к положительному результату.

3. принятие риска («challenge») – это убежденность человека в том, все происходящее с ним принесет опыт, отрицательный или положительный, который необходим для его развития. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, на свой страх и риск, готов действовать, даже если отсутствуют гарантии успеха, стремясь к безопасности и комфорту.

Таким образом, мы видим, что особо важна степень развитости каждого из данных компонентов жизнестойкости для активности в стрессогенных ситуациях, психологического здоровья, а также сохранения оптимальной работоспособности.

Способы реагирования индивида при выраженных стрессовых показателях:

- при повышенном уровне включенности индивид склонен к проявлению большого интереса и энтузиазма к окружающему миру, способности находить смысл и радость в том, что делает, и проявлять высокий уровень мотивации к достижению своих целей. Такой человек будет достаточно часто испытывать положительные эмоции и удовлетворение от своей деятельности.
- при повышенном чувстве контроля индивид будет стремиться к саморазвитию и самоусовершенствованию. Он будет проявлять склонность к принятию ответственности за свои действия и результаты, а также искать способы улучшения ситуации в случае неудач. Чувство настойчивости и уверенности в собственных силах будут сопровождать его в сложных жизненных обстоятельствах.
- в случае принятие риска человек будет открыт к новым возможностям и получению нового опыта. Он будет способен принимать решения, несмотря на возможные риски, и быть готовым к возможным неудачам. Такой человек будет отличаться открытостью к переменам и гибкостью в приспособлении к новым ситуациям.

В целом, человек с высоким уровнем этих компонентов жизнестойкости будет проявлять большую уверенность в себе, мотивацию к достижению целей, готовность к саморазвитию и

гибкость в общении с окружающим миром.

Целью исследования выступает исследование механизмов психологической защиты, личностных особенностей (копинг-стратегий, акцентуаций характера) у студентов с разным уровнем развитости жизнестойкости.

В данном исследовании приняло участие 94 студента в возрасте от 18 до 25 лет. В эмпирическом исследовании использовались такие методы как тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева).

Для выявления двух типов студентов по уровню выраженности жизнестойкости был проведен кластерный анализ данных, в результате которого были получены два кластера, или два эмпирических типа студентов. В первую группу вошли студенты с высоким уровнем вовлеченности (7,4), высоким уровнем контроля (8,4) и средним принятием риска (7,6).

У данных студентов присутствуют качества, которые помогают им справляться с трудностями и стрессом более эффективно. У них имеется уверенность и воля для преодоления сложных жизненных обстоятельств, способность видеть положительные аспекты даже в неоднозначных ситуациях и находить способы решения проблем и сосредоточиться на задачах. Они обладают целеустремленностью и инициативностью в различных ситуациях, стремясь к постоянному улучшению, а также ощущают сильное чувство ответственности за свою работу. Условно группу студентов, вошедших в первый кластер, мы назвали «студенты с высоким уровнем жизнестойкости».

Во вторую группу вошли студенты с низким уровнем контроля (4,0) средним уровнем вовлеченности (5,7) и низким принятием риска (4,0). Студенты данной группы имеют качества, которые могут затруднять их успех в учебе и в других сферах жизни: непонимание установления четких целей и стратегий достижения успеха, недостаток внутренней мотивации для учебы и саморазвития, избегание принятия рисков из-за боязни неудачи, управление своим временем, эмоциями и поведением, а также недостаток инициативы. Они испытывают трудности с адаптацией к изменениям в учебной среде и в жизни в целом из-за страха перед неизвестным. Условно студентов, вошедших во вторую группу, мы назвали «студенты с низким уровнем жизнестойкости».

Исследование Виктора Флориана, Марио Микулинчера и Орита Таубмана (1995) позволило проанализировать глубже конструкты жизнестойкости. Например, включенность повышает уровень умственного здоровья, снижает оценку угрозы и использование эмоционально сфокусированных стратегий преодоления, а также увеличивает значение переоценки событий. С другой стороны, высокий уровень контроля положительно влияет на психическое здоровье, способствует переоценке событий уменьшает оценку угрозы события, и стимулирует использование копинг стратегий, направленных на поиск поддержки и решение проблем.

Сравнительный анализ личностных особенностей студентов с разным уровнем жизнестойкости был проведен с помощью t-критерия Стьюдента. В результате данного анализа мы обнаружили, что студенты 1 курса обладают низким уровнем выраженности жизнестойкости в отличие от студентов 4 курса, с высоким уровнем жизнестойкости на уровне значимости  $p < 0,05$  более выражены следующие черты характера: уверенность и умение справляться с трудностями; оптимизм, адаптивность, то есть гибкость и способность адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам, что помогает им эффективно преодолевать препятствия; стойкость, то есть переносить стресс и трудности, не теряя боевого духа и мотивации, а также саморегуляция. Стоит упомянуть еще и социальную поддержку, данные студенты часто имеют сильные социальные связи и поддержку, которая помогает им в трудные

моменты.

Студентам с низким уровнем жизнестойкости свойственно испытывать эмоциональную впечатлительность, переживания и опасения, ригидность, ориентацию на неудачи, упрямство и отстаивание своего мнения, сложности с концентрацией и переключением внимания при внезапно меняющихся ситуациях, и переменчивость настроений и неустойчивый характер. В период подъема подобные студенты могут быть активными и искать общения, в то время как в период подавленности они могут стремиться к одиночеству, недооценивать себя и свои достижения, чувствовать болезненность при критике и испытывать разочарование.

В научных исследованиях категория «психологическая безопасность» определяется как мобилизатор ресурсов человеческой психики в экстремальных ситуациях, в условиях неопределенности и нестабильности [Никитина, 2018].

В работах Ф.Д. Гордова, В.И. Лебедева, Е.А. Милерян, В.В. Суворова, П.Б. Зильберман психологическая безопасность представлена как эмоционально-волевая устойчивость личности по отношению к внешним факторам к окружающей действительности.

И.Г. Медведев придерживается той точки зрения, что психологическая безопасность выступает как физиологическая и психологическая устойчивость психики человека при воздействии стрессовых и экстремальных факторов.

Г.А. Кузьмина и Е.Л. Трофимова рассматривают психологическую безопасность как целостную систему, которая включает в себя как внешние, так и внутренние составляющие жизнедеятельности индивида. Под внешними компонентами авторы понимают окружающую среду, природные катаклизмы, социальные и политические условия, географические особенности и само общество, а под внутренними подразумевают психофизиологические особенности индивида. Таким образом, авторы подводят к тому, что при высоком уровне психологической саморегуляции, человек наименее подвержен состоянию психологической, физической, информационной незащищенности, эмоциональным переживаниям, повышенной тревожности, неврозу и многим другим негативным факторам [Кефели, 2010].

К числу характерных особенностей психологической безопасности личности М.Н. Шарипов, Е.Л. Горшенина и Е.Э. Савченкова относят эмоциональную устойчивость, высокая социально-психологическая адаптация, устойчивость к фрустрации, способность человека к поддержанию психоэмоциональной стабильности, развитая эмоционально-волевая сфера, ощущение собственной значимости, автономности, целостности, а также ощущать внутреннюю свободу и свое предназначение, структурированно смотреть и воспринимать себя, реальность, свое место в данной реальности и социуме, сознательно и разумно воспринимать различные жизненные ситуации, даже которые могут угрожать безопасности.

Многочисленными отечественными и зарубежными учеными психологическая безопасность интерпретируется как защищенность индивида с учетом внешних и внутренних условий безопасности. Опираясь на работы Е.Н. Каменской можно подытожить, что элементами психологической безопасности выступают жизненный опыт индивида, способность уклоняться от разного рода опасностей и угроз социальному, психологическому, физическому и ментальному здоровью, готовность идентифицировать, осмыслять, прогнозировать последствия тех или иных решений, обеспечивать безопасность в различных кризисных и чрезвычайных условиях жизни [Ефимова, 2013].

Данное чувство следует отнести к базовым ощущениям человека. Само чувство безопасности представляют собой основу, то есть ядро внутреннего мира личности, это и вера в справедливость мироздания и в ценность себя как человека, достойного того, чтобы с ним

происходило хорошее (уверенность контроля своей судьбы).

Механизмы психологической безопасности личности зависят от субъективного понимания конкретной ситуации, от умения адаптации к конкретной ситуации и способности установления причинно-следственной связи между ситуацией и ее последствиями, во-вторых, от жизнестойкости человека, нацеленного на быстрое восстановление от негативных эмоциональных переживаний и флексебельное поведение в различных переменчивых обстоятельствах.

То есть психологическая безопасность личности определяется как состояние защищенности или незащищенности в конкретной жизненной ситуации и в социальном пространстве. Поэтому чем выше жизнестойкость, тем выше уровень безопасности. Высокий уровень жизнестойкости, в соответствии, с исследованиями Л.А. Александровой способствует успешной адаптации личности, помогают справиться с повышенной тревожностью и возникновением напряжения в адаптационный период. Ко всему прочему, жизнестойкость не взаимосвязана с депрессивностью, использованием неадаптивных копинг механизмов.

### **Заключение**

Таким образом, следует заключить, что жизнестойкость является интегративным личностным качеством, обеспечивающим успешное преодоление стрессовых ситуаций, при этом сохраняя внутренний баланс и поддерживая оптимальную работоспособность. Новый опыт и возможности стимулируют человека к личностному развитию, благодаря ориентации на будущее и сокрытой в ней активности.

Именно три компонента жизнестойкости: вовлеченность, контроль и принятие риска обеспечивают личности психологическую безопасность. Вовлеченность отвечает за удовольствие от выполняемой деятельности; контроль, позволяет человеку выбирать свой жизненный путь, брать ответственность и поддерживать активную жизненную позицию; принятия риска помогает пользоваться полученным опытом и оптимистично смотреть в будущее.

Результаты данного исследования подтвердили гипотезу о том, разный уровень жизнестойкости у студентов существуют различия в механизмах психологической защиты, акцентуациях характера и стратегиях преодоления трудностей.

Эмпирическое исследование показало, тесную взаимосвязь жизнестойкости с общей самооффективностью. Психологическое благополучие, адаптация и жизнестворчество также взаимосвязаны с жизнестойкостью, образуя корреляцию со стратегиями совладания.

Студенты с низким уровнем жизнестойкости обладают высоким уровнем фрустрированности, пессимизмом, акцентом на негативных сторонах жизни, что, в свою очередь, делает их более восприимчивыми к экстремальным и стрессовым ситуациям, тяжелым жизненным обстоятельствам.

Результаты данного исследования могут быть использованы в высших образовательных учреждениях для проведения коррекционной или консультативной, профилактической, работы, направленной на формирование новых образцов поведения. Изучение жизнестойкости в большей мере поможет развить навыки и компетенции, которые необходимы для сложных и экстремальных условий, так как жизнестойкость – это ценное личностное качество, отвечающее за преодоление стресса, поддержку высокой работоспособности и внутреннюю гармонию.

---

## Библиография

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 1. С. 3-16.
2. Богомаз С.А., Баланев Д.Ю. Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека // Сибирский психологический журнал. 2009. № 32. С. 23-28.
3. Вербина Г.Г. Психологическая безопасность личности. Чебоксары, 2006. 157 с.
4. Ефимова Н.С. Психология безопасности человека. М., 2013. 191 с.
5. Кефели И.Ф. (ред.) Информационно-психологическая и когнитивная безопасность. СПб., 2017. 300 с.
6. Книжникова С.В. Структурно-функциональное описание жизнестойкости в аспекте суицидальной превенции // Феноменология и профилактика девиантного поведения. Краснодар, 2010. С. 67-70.
7. Крюкова Т.Л. (ред.) Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие. Кострома, 2016. Т. 2. 340 с.
8. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011. 680 с.
9. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. СПб.: Речь, 2002. 542 с.
10. Михайлов Л.А. и др. Психологическая безопасность. М.: Дрофа, 2008. 292 с.
11. Никитина Е.В. Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования // Academy. 2017. № 4 (19). С. 100-103.
12. Хачатурова М.Р. Жизнестойкость и ее роль в совладающем поведении личности в ситуации межличностного конфликта // Альманах современной науки и образования. 2010. № 12 (43). С. 166-170.
13. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека. М.: Логос, 1996. 320 с.
14. Шарипова М.Н. Психология безопасности. Оренбург, 2017. 137 с.

## The study of resilience as a component of psychological security

**Andrei V. Byrkanov**

Applicant,

Saratov State University,

410012, 83, Astrakhanskaya str., Saratov, Russian Federation;

e-mail: chessteaguitar@gmail.com

### Abstract

This article is devoted to the study of resilience as an important component of psychological security. The article examines the concept of resilience, its main components: engagement, control and risk-taking, as well as their impact on human psychological well-being. Based on the S. Muddy resilience test, an analysis of the relationship between the level of resilience and a person's ability to effectively cope with life challenges, stress, adapt to changes and make constructive decisions is provided. The article also presents the results of empirical studies confirming the importance of developing resilience to ensure psychological stability and well-being. The relevance of studying and forming students' resilience as a component of psychological security of personality is emphasized, and recommendations are also given for correctional or advisory, preventive work aimed at forming new patterns of behavior and strengthening healthy strategies for overcoming difficulties. The results of this study can be used in higher educational institutions to carry out correctional or advisory, preventive work aimed at developing new patterns of behavior. Studying resilience will greatly help develop the skills and competencies that are necessary for complex and extreme conditions, since resilience is a valuable personal quality responsible for overcoming stress, maintaining high performance and internal harmony.

**For citation**

Byrkanov A.V. (2024) Issledovanie zhiznestoikosti kak komponenta psikhologicheskoi bezopasnosti [The study of resilience as a component of psychological security]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (2A), pp. 131-138.

**Keywords**

Resilience, psychological security of personality, character accentuation, mechanisms of psychological protection, strategies of overcoming behavior.

**References**

1. Antsyferova L.I. (1994) Lichnost' v trudnykh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyslivanie, preobrazovanie situatsii i psikhologicheskaya zashchita [Personality in difficult life conditions: rethinking, transformation of situations and psychological protection]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], 1, pp. 3-16.
2. Bogomaz S.A., Balanov D.Yu. (2009) Zhiznestoikost' kak komponent innovatsionnogo potentsiala cheloveka [Vitality as a component of a person's innovative potential]. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal* [Siberian Psychological Journal], 32, pp. 23-28.
3. Efimova N.S. (2013) *Psikhologiya bezopasnosti cheloveka* [Psychology of human security]. Moscow.
4. Kefeli I.F. (ed.) (2017) *Informatsionno-psikhologicheskaya i kognitivnaya bezopasnost'* [Information-psychological and cognitive security]. St. Petersburg.
5. Khachaturova M.R. (2010) Zhiznestoikost' i ee rol' v sovladayushchem povedenii lichnosti v situatsii mezlichnostnogo konflikta [Vitality and its role in the coping behavior of an individual in a situation of interpersonal conflict]. *Al'manakh sovremennoi nauki i obrazovaniya* [Almanac of modern science and education], 12 (43), pp. 166-170.
6. Knizhnikova S.V. (2010) Strukturno-funktsional'noe opisanie zhiznestoikosti v aspekte suitsidal'noi preventsii [Structural and functional description of resilience in the aspect of suicide prevention]. In: *Fenomenologiya i profilaktika deviantnogo povedeniya* [Phenomenology and prevention of deviant behavior]. Krasnodar.
7. Kryukova T.L. (ed.) (2016) *Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: resursy, zdorov'e, razvitie* [Psychology of stress and coping behavior: resources, health, development]. Kostroma. Vol. 2.
8. Leont'ev D.A., Rasskazova E.I. (2011) Zhiznestoikost' kak sostavlyayushchaya lichnostnogo potentsiala [Vitality as a component of personal potential]. In: *Lichnostnyi potentsial: struktura i diagnostika* [Personal potential: structure and diagnostics]. Moscow: Smysl Publ.
9. Maddi S. (2002) *Teorii lichnosti: sravnitel'nyi analiz* [Personality Theories: A Comparative Analysis]. St. Petersburg: Rech' Publ.
10. Mikhailov L.A. et al. (2008) *Psikhologicheskaya bezopasnost'* [Psychological safety]. Moscow: Drofa Publ.
11. Nikitina E.V. (2017) Fenomen zhiznestoikosti: kontseptsiya, sovremennye vzglyady i issledovaniya [The phenomenon of resilience: concept, modern views and research]. *Academy*, 4 (19), pp. 100-103.
12. Shadrikov V.D. (1996) *Psikhologiya deyatelnosti i sposobnosti cheloveka* [Psychology of human activity and abilities]. Moscow: Logos Publ.
13. Sharipova M.N. (2017) *Psikhologiya bezopasnosti* [Psychology of safety]. Orenburg.
14. Verbina G.G. (2006) *Psikhologicheskaya bezopasnost' lichnosti* [Psychological safety of the individual]. Cheboksary.