

УДК 37.015.3

DOI: 10.34670/AR.2026.53.38.015

Жизнестойкость и осознанность безопасности: от противоречия к комплементарности**Ковалев Павел Александрович**

Независимый эксперт,
119019, Российская Федерация, Москва, ул. Воздвиженка, 3/5
e-mail: pavelkovalev0611@gmail.com

Аннотация

Актуальной проблемой современной психологии является стрессовое состояние детей. Необходимость его преодоления вызвана тем, что стресс может вызвать депрессию, что окажет негативное влияние на развитие ребенка. Основываясь на концепции жизнестойкости, «надежной базы» и теории привязанности, автор публикации предлагает модель «психологического оптимума безопасности», согласно которой жизнестойкость как установка на принятие вызова и готовность к риску, а также осознанность безопасности как установка на защиту от угроз не противостоят, а дополняют друг друга. Психологическая безопасность, согласно предложенной модели, представляет собой не полный запрет на активность, а механизм регулирования степени неопределенности. Стресс становится ресурсом для развития личности, а не угрозой ее стабильности. Готовность к риску как практическое проявление жизнестойкости снижает затраты на совладание со стрессом. Модель «психологического оптимума безопасности» расширяет понимание осознанности безопасности, потому что она трактуется не как повсеместное усиление тревожного мониторинга, а как умение точно определять степень риска, что уменьшает вероятность дезадаптивного поведения и избегания, сохраняя при этом интерес к окружающему миру.

Для цитирования в научных исследованиях

Ковалев П.А. Жизнестойкость и осознанность безопасности: от противоречия к комплементарности // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2026. Т. 15. № 6А. С. 165-174. DOI: 10.34670/AR.2026.53.38.015

Ключевые слова

Жизнестойкость, «надежная база», психологическая безопасность, психологический оптимум безопасности, теория привязанности, стресс, регуляция эмоций, детская психология, совладающее поведение.

Введение

Актуальной проблемой современной теоретической и практической психологии является профилактика детского стресса и адаптация ребенка к стрессовой ситуации. Данный феномен предполагает одновременное согласование двух стремлений - стремление к развитию через вызов и стремление к защите от угрозы. В этом ключе важным становится термин «жизнестойкость», введенный психологом Сальваторе Мадди, который определяется как предрасположенность личности справляться со стрессом за счет принятия изменений как вызова, поддержания вовлеченности и использования контроля [Wiebe, 2013]. Однако в детском возрасте эти процессы не реализуются в вакууме, т.к. они опосредуются качеством переживаемой психологической безопасности и доступностью поддержки. В связи с этим психологическую безопасность следует рассматривать не просто как снятие опасности, а как работоспособность мотивационных систем личности, обеспечивающих сохранение целевого характера и устойчивости деятельности. Психологическая безопасность выступает регулятором воздействия личностных ресурсов на приспособление к непредвидимым и опасным ситуациям. В частности, анализ психологической безопасности с точки зрения самоопределения позволяет увидеть ее связь с обеспечением мотивационных ресурсов и предотвращением деструктивных ситуаций путей реакции [Antonucci et al, 2018], а для детского возраста – вопрос того, будет ли ребенок преобразовывать свое эмоциональное возбуждение в исследование среды или зафиксирует угрожающе-избегающую позицию.

Актуальность обращения к настоящей проблематике также обусловлена фактом межпоколенческой передачи моделей реакции на стресс: родители, пережившие травму или стресс, могут передавать свою модель реакции на стресс свои детям (через биологические вариации), позволяет рассматривать безопасность как разворачивающуюся систему, а не локальный «фон» [Bowers, Yehuda, 2016]. Следовательно теоретический вопрос о связи жизнестойкости, готовности к риску и осознанных действий в области обеспечения безопасности может быть объяснен на уровне онтогенеза.

С практической точки зрения это перед психологическим сопровождением следующие задачи: не подавлять тревогу и не «толкать» к риску как самоцели; регулировать уровень ситуационной опасности так, чтобы он был фактором самоконтроля и не являлся блокирующим фактором для психологических сил личности. Данное условие является основой при разработке профилактических моделей хронической тревожности.

Основная часть

Современное общество характеризуется ростом уровня тревожности, поэтому современный человек (особенно ребенок) нуждаются в психологическом сопровождении, нередко психологической реабилитации и адаптации [Золкин и др., 2025; Медикова, Положенцева, 2025; Положенцева, Барышевская, 2024; Положенцева, Юлина, 2022].

В отечественной и зарубежной психологической науке проблематика жизнедеятельности не раз становилась объектом исследования [Калинина, Володина, 2009; Кучерявенко и др., 2023; Микуц, 2015; Музалева, 2022; Новикова, 2021; Овчарова, 2019; Antonucci et al, 2018; Bosquet Enlow et al., 2014; Bowers, Yehuda, 2016; Buchheim et al., 2022; Joelson, 2026; Schore, 2000; Wiebe, 2013], но изучение этого феномена в контексте проблемы психологической безопасности отсутствуют. Новизной настоящего исследования является введение модели «психологического

оптимума безопасности». Целью публикации является анализ теоретического напряжения между жизнестойкостью и осознанностью безопасности.

Важнейшей теоретической категорией для настоящего исследования выступает понятие «привязанности», предложенное английским психиатром Джоном Боулби. Теория привязанности формирует биопсихологическую основу понимания механизмов возникновения ожиданий безопасности и способности к адекватной регуляции при стрессовой ситуации на основе этих ожиданий. Основной предпосылкой здесь выступает полагание на адаптивность поведения привязанности, входящего в структуру выживания вида, которое трактуется как функциональная часть механизма регуляции стресса, а не как вторичное эмоциональное свойство. В данной логике «надежная база» (термин введенный психологом Эйнсворт М.) представляет собой доступность заботы, которая дает ребенку возможность исследовать мир и в то же время оставаться в безопасности при угрозе или страхе.

Боулби описывает привязанность как систему, которая активируется при сигнале опасности или разобщения и затем деактивируется при восстановлении доступности фигуры заботы [Schoe, 2000]. Следствием является дифференциация аффективных состояний, когда «надежная база» подтверждает предсказуемость отношений, ребенок демонстрирует меньшую выраженность деструктивного дистресса и сохраняет ресурсы для переработки негативных переживаний. В терминологии нейронаук современная трактовка теории привязанности указывает на то, что уровень аффективной близости влияет на нейропсихологическое регулирование, в том числе правополушарные системы и регуляцию аффекта [Schoe, 2000].

Психологическая безопасность в рамках теории привязанности не сводится к отсутствию угроз, она определяет динамику переходов между защитой от окружающего мира и исследованием его. «Надежная база» предоставляет ребенку «опору» для справляющегося поведения, т.к. фигура привязанности помогает справиться со стрессом и отрицательной эмоцией, тем самым выполняя роль «надежной базы». Таким образом, диалектическая напряженность между жизнестойкостью как готовностью к вызову и осознанной безопасностью как расчетом рисков теоретически решается: осознанность опасности функционально включена в схему безопасной разведки окружающей (возможно, опасной) реальности, безопасность не подавляет активность, но формализует ее параметры и интенсивность.

В свете эмоционального развития теория привязанности объясняет причину того, что ощущение психологической безопасности связывается не столько с тревожностью или избеганием, сколько со способностью к организации внимательной оценки угрозы и наличия ресурсов совладания, то есть целенаправленного (осознанного) поведения по преодолению стрессовых или трудно решаемых ситуаций. В результате формируется более устойчивая модель ожиданий поддержки, что уменьшает риск развития затяжной гипервозбудимости и повышает доступность переходов к адаптивным механизмам. Именно «надежная база» является базовым ресурсом для выстраивания более высоких уровней регуляции, далее позволяющих мобилизовать ресурсы жизнестойкости — принятие задачи и управление совладанием при стрессе.

Система классификации типов привязанности по Боулби дает возможность описывать вариативность в ожиданиях ребенка на предмет доступности поддержки и предсказуемость окружения. Для настоящего исследования важно не само описание типа привязанности, а процесс трансформации таких ожиданий в переживание психологической безопасности, что представляется как стабильное внутреннее ожидание доступности совладательных ресурсов и уменьшение риска активации системы угроз. В связи с тем, что крепкая основа способствует

регуляции стресса и плохих переживаний, можно предположить что вариации организации привязанности будут иметь свое влияние на восприятие ребенком стрессовых требований и неопределенностей.

При правильной организации привязанности фигура привязанности воспринимается как доступная, а реакции на стресс легче поддаются регуляции за счет ожидания поддержки. Тогда угроза и дискомфорт скорее становятся сигналом для дозированной регуляции, а не для тотального прекращения исследовательского поведения. При небезопасных паттернах привязанности чувство безопасности нарушается: у ребенка либо усиливается тревожная гипервозбудимость и потребность в немедленной близости, либо формируется избегающее подавление потребности в поддержке. В обоих случаях регуляция стресса становится менее экономной и более зависимой от угрозо-ориентированной активации системы привязанности. Это служит теоретической базой феноменологии «неудачного баланса конструкций»: ощущение безопасности возникает в форме запрещающего сигнала либо фона хронически тревожного ожидания.

Типы привязанности — это паттерны организации взаимодействия безопасных условий с растущими ресурсами такими, что страх перед опасностью либо активизирует регуляцию либо избегания и истощения. Можно их рассматривать как разные механизмы создания чувства безопасности, определяющие контекст осознания угрозы при вызове. При «надежной базе» осознанность рисков может выполнять адаптивную функцию фасилитации исследования окружающего мира и принятия вызова, согласуясь с жизнестойкостью. При небезопасных паттернах осознанность безопасности чаще приобретает защитно-ограничительный характер, что связывает хроническую тревожность с дефицитом ресурсов жизнестойкости.

От поколения к поколению происходит передачи моделей безопасности, что связывает опыт родителей с последующей организацией регуляции стресса у ребенка. Это подтверждается фактом того, что последующие поколения могут получать повышенную уязвимость вследствие травматического или стрессового опыта родителей, а не только через «подражание поведению» [Bowers, Yehuda, 2016]. Можно сделать вывод о том, что привязанность как проявление качества чувства безопасности выступает медиатором связи семейной истории стресса с дальнейшей жизнестойкостью ребенка.

Описанные выше исследования межпоколенческой передачи показывают, что травматический опыт матери (и в особенности - стресс) может повышать у ребенка склонность к подобным проблемам за счет механизма привязанности и эмоциональной регуляции [Bosquet Enlow et al., 2014]. Сочетание этих двух концепций уточняет механизм действия. Так, например, посттравматическое стрессовое расстройство матери может мешать ей выполнять функцию буферного стресс-регулятора (ресурсной фигуры), поддерживающей ребенка во время стрессовых ситуаций и тем самым влияет на то насколько быстро ребенок будет сам регулировать свой стресс.

Влияние психосоциальных и биологических факторов устойчивости оказывают воздействие на характер привязанности ребенка и его способность регулировать стресс. Можно сказать, что межпоколенная трансмиссия психологической безопасности — это система вероятностей, в которой наличие (сформированность) компенсирующих механизмов устойчивости позволяют ребенку демонстрировать более ресурсные схемы восприятия безопасности и тем самым залогом к возможной активации ресурсов жизнестойкости.

На основании этого можно создать модель «психологического оптимума безопасности», дающая конструктивный выход из дилеммы противопоставления «жизнестойкости против

безопасности». Она не ставит в оппозицию принятие вызова и защитную ориентацию, а акцентирует внимание на их функциональной комплементарности. Важно определить границы уровней восприятия угрозы, внутри которых оценка рисков не истощает психологический ресурс, а переключает его на адаптивный режим. Основа модели заключается в том, что жизнестойкость связывает три компонента: контроль, привязанность и вызов. То есть, она отражает ситуации, когда каждый из трех компонентов жизнестойкости продолжает работать. Модель строится по следующим правилам.

1. Психологическая безопасность как не полный запрет на активность, а механизм регулирования степени неопределенности. Стресс становится ресурсом для развития личности, а не угрозой ее стабильности. Похоже, это связано с теорией жизнестойкости, описанной через поиск контроля в событиях, осмысленности затраченных сил и мотивации к развитию, а не избегания угрозы. При достаточно высоком уровне защищенности - осознание рисков позволит адекватно их оценить, повысить чувство контроля над ситуацией и мотивировать на активные действия.

2. Готовность к риску как практическое проявление жизнестойкости, которое возможно при наличии «надежной базы», снижающее затраты на совладание со стрессом. Для данного типа адаптации информация об угрозе является ориентиром, а не сигналом отступления. Такая позиция согласуется с тезисом о роли психологической безопасности в обеспечении продуктивной активности. Для данной модели это явление будет обобщено в понятие «осознанность безопасности» как способности изменять (адаптировать) свое поведение в меняющихся условиях.

3. Надежная привязанность как основа биопсихологического фундамента устойчивости, где восприятие угроз становится управляемым фактором. Безопасность становится ресурсом, а не препятствием, она успокаивает нервную систему, предотвращая хронические избегающие реакции. Этот вывод соответствует концептуализации жизнестойкости как способности контролировать себя в ситуации стресса. Таким образом на основе «надежной базы» осознание тревоги не парализует, а делает вызов управляемым.

4. Нелинейность «оптимума», т.к. недостаточная степень защищенности снижает потенциал мобилизации контроля и вовлеченности, а усиленная оценка угрозы провоцирует защитные реакции и сужает спектр доступного поведения. Стремление себя максимально обезопасить может обесценить вызов, переводя поведение в режим ригидного избегания. При наличии «надежной базы» у ребенка осознание риска – это задача. Если безопасность нарушена, то для него риск будет сигналом катастрофичности и включит защитное поведение сужения.

Интеграция происходит через механизм «смена режимов». Безопасность осмысленная – смена режима от констатации опасности к поиску стратегии. Жизнестойкость – смена режима от поиска стратегии к реализации действия. Риск-ориентированное поведение – смена режима от реализации действия в ситуации неопределенности к извлечению из нее опыта развития. Суть модели заключается в том, что конфликт жизнестойкость/буферизация сводится к вопросу безопасности и организации регуляции стресса.

Если модель привязанности рассматривать в виде чисто механистической конструкции, то она тогда выступает как нейробиологическая система психологического самоконтроля. Здесь же «надежная база» не только является источником эмоциональной безопасности, но снижает уровень воздействия стресса, переживания тревожных состояний, способствует переходу к адаптивным формам поведения [Schoe, 2000]. Это очень важно для жизнестойкости, потому что ее ключевые элементы (контроль, приверженность и вызов) требуют функционирующей

аффективной регуляции и наличия доступных стратегий управления опытом в опасных ситуациях. Нейропсихологические данные связывают ранний детский опыт с формированием механизмов психобиологической регуляции эмоций.

Описать процесс мобилизации жизнестойкости через психорегуляторный механизм по этапам можно следующим образом: уменьшение гиперактивности за счет социальной поддержки, повышение оценки ситуации, перевод аффекта в мотивационно-целевую сферу. Этот перелом требуется для того чтобы сформировать и поддерживать механизмы жизнестойкости ведь контроль обеспечивается уверенностью субъекта в себе и стратегии, приверженность – поддержкой активностей и смыслом прилагаемых усилий, вызов – восприятием происходящих событий как возможностей.

Следует учитывать, что мобилизация жизнестойкости не является исключительно актом волевого напряжения. Ее эффективность напрямую зависит от наличия регуляторных ресурсов во время реагирования на стресс. Когда значимая фигура привязанности помогает справиться с негативными эмоциями, ребенок сохраняет регуляторную компетентность перед лицом испытания, что обеспечивает баланс контроля и привязанности [Schoore, 2000]. Наоборот, при восприятии поддержки как ненадежной или нестабильной стрессовые реакции будут приводить к неправильному оцениванию угроз и уменьшению вариативности возможных ответов что ведет к ограничению поведенческой гибкости.

Если нейропсихологическая регуляция сохранилась, то восприятие риска активизирует сбалансированный функциональный ответ, включающий информацию об опасности в планируемое поведение. В случае нарушения регуляции риск выступает как доминирующий аффективный стимул, вызывающий уклонение и выгорание. Следовательно, ранний опыт служит базисом, он помогает ответить на вопрос: определит ли жизнестойкость себя как систему совладания или она будет подавлена угрозой?

Нейробиологические и психорегуляторные процессы создают единую цепочку: «надежная база» (облегчающая эмоциональное совладание)–настройка аффективной обработки и психобиологической регуляции (с вовлечением соответствующих систем)–сохранение структурных элементов жизнестойкости в условиях стресса. В рамках концепции «психологического оптимума безопасности» «надежная база» является условием функциональной доступности жизнестойкости при угрозе. Если привязанность помогает преодолевать стресс, ребенок поддерживает регуляторные функции и компоненты жизнестойкости в неблагоприятной среде. Безопасность здесь не противопоставляется вызову, а выступает необходимым условием для трансформации вызова в конструктивную задачу.

Практический вывод состоит в том, что вмешательство (психологическая интервенция) нужно планировать не столько для снижения риска (субъективной оценки), сколько для увеличения области «приемлемых вызовов» с сохранением ресурса поддержки. Это означает: удержание контроля за счет способности к самооценке и принятию решений; удержание связи - сохранения смыслового значения задач и участия в деятельности; удержание вызова – восприятия задачи как вызова для развития. Жизнестойкость объединяет данные компоненты, и именно благодаря их интегральной устойчивости можно переносить стрессы без выгорания ресурсных компонентов. С точки зрения психопрофилактики это означает, что навыки распознавания угроз необходимо подкреплять обучением к навыкам опирания на поддержку и саморегуляции, иначе осознанность превратится в тревожное ожидание будущего и поведенческую ригидность.

Качества родительской регуляции стресса зависят от организации детской привязанности и

от того, как ребенок справляется со стрессом. В частности, последствия материнского неблагополучия связаны с фактором устойчивости, который проявляется через детскую привязанность и регуляцию стрессовой ситуации [Buchheim et al., 2022]. Поэтому «надежная база» – не ресурс ребенка сам по себе, а системный фактор семьи, определяющий, будет ли безопасность трансформироваться в активизацию жизнестойкости или обернется защитным истощением. Это наводит на мысль о социальной составляющей предложенной модели, т. к. требуется проводить психокоррекционную работу по снижению уровня стрессов у родителей ребенка, вовлечение к решению проблемы родительского комитета как механизма государственно-общественного управления образовательным процессом [Бычков, 2015].

Заключение

Таким образом, можно сделать следующий вывод: жизнестойкость и осознанность безопасности являются взаимодополняющими функциональными сущностями в рамках «надежной базы». Жизнестойкость рассматривается как комплекс, включающий контроль, приверженность и восприятие вызова, которые формируют устойчивость к стрессу за счет трактовки происходящего как управляемого, значимого и способствующего развитию. Ощущение безопасности и привязанность являются основой для развития жизнестойкости при кризисе. Согласно модели «психологический оптимум безопасности», знание о рисках не исключает готовности к преодолениям трудностей, а указывает границы ответов, при которых фокус на опасностях не блокирует гибкую регуляцию и не подрывает связь и контроль. Следовательно, психологическая безопасность — это тот ресурс, который позволяет адекватно интегрировать информацию о риске в схему поведения и смотреть на трансформации с позиции возможностей развития. Одновременно следует обратить внимание на то, что предложенная модель может рассматриваться как инструмент, которым педагог должен овладеть посредством накопления и расширения педагогических знаний и опыта [Психолого-педагогические технологии обучения в эпоху цифровизации, 2025; Sergeeva et al., 2019].

Модель «психологического оптимума безопасности» расширяет понимание осознанности безопасности, т.к. она трактуется не как повсеместное усиление тревожного мониторинга, а как умение точно определять степень риска, что уменьшает вероятность дезадаптивного поведения и избегания, сохраняя при этом исследовательский интерес.

Библиография

1. Бычков М.А. Место Родительского комитета в модели государственно-общественного управления общим образованием // Научные исследования и разработки. Социально-гуманитарные исследования и технологии. 2015. Т. 4. № 3. С. 29–34.
2. Золкин А.Л., Левина Е.А., Положенцева И.В. Современные инфокоммуникационные технологии для психологической реабилитации и социальной адаптации участников военных действий: учебное пособие для вузов. СПб.: Лань, 2025. 152 с.
3. Калинина Н.В., Володина Т.В. Психологические факторы жизнестойкости педагога // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2009. Т. 11. № 4-2. С. 398–403.
4. Кучерявенко И.А., Гринёва О.И., Еголаева Е.С. Феномен жизнестойкости в психологической науке // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 79-2. С. 429–432.
5. Медикова С.В., Положенцева И.В. Воспитание и коррекция аддиктивной личности посредством комплексных мер психолого-педагогической поддержки в реабилитационной среде // Научные исследования и разработки. Социально-гуманитарные исследования и технологии. 2025. Т. 14. № 3. С. 47–52.
6. Микуц О.В. Три составляющие жизнестойкости // Международный научно-исследовательский журнал. 2015. № 5-3 (36). С. 121–122.

7. Музалева Д.А. Профессиональная жизнестойкость педагога, как частный случай жизнестойкости личности // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. № 3. С. 43.
8. Новикова Н.А. Стресс и жизнестойкость // Психологические проблемы смысла жизни и акме. 2021. № 1. С. 95–102.
9. Овчарова Р.В. Методология исследования жизнестойкости личности // Вестник Курганского государственного университета. 2019. № 2 (53). С. 59–65.
10. Положенцева И.В., Барышевская К.В. Реализованность идей К.Д. Ушинского в современном образовании // Вестник РМАТ. 2024. № 1. С. 99–105.
11. Положенцева И.В., Юлина Г.Н. Моделирование воспитательной системы в общеобразовательной организации // Педагогическая поддержка «цифрового поколения»: технологии эффективности и безопасности образовательного пространства: материалы Международной научно-практической конференции. М.: Ваш формат, 2022. С. 335–341.
12. Психолого-педагогические технологии обучения в эпоху цифровизации: учебник для студентов высших учебных заведений. М.: Ваш формат, 2025. 517 с.
13. Antonucci L.A., Taurisano P., Coppola G., Cassibba R. Attachment style: The neurobiological substrate, interaction with genetics and role in neurodevelopmental disorders risk pathways // *Neurosci Biobehav Rev.* 2018. Dec. 95. P. 515–527.
14. Bosquet Enlow M., Egeland B., Carlson E., Blood E., Wright R.J. Mother-infant attachment and the intergenerational transmission of posttraumatic stress disorder // *Dev Psychopathol.* 2014. Feb. 26(1). P. 41–65.
15. Bowers M.E., Yehuda R. Intergenerational Transmission of Stress in Humans // *Neuropsychopharmacology.* 2016. Jan. 41(1). P. 232–244.
16. Buchheim A., Ziegenhain U., Kindler H., Waller C., Gündel H., Karabatsiakis A., Fegert J. Identifying Risk and Resilience Factors in the Intergenerational Cycle of Maltreatment: Results From the TRANS-GEN Study Investigating the Effects of Maternal Attachment and Social Support on Child Attachment and Cardiovascular Stress Physiology // *Front. Hum. Neurosci.* 2022. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35923749/>.
17. Joelson R.B. Hardiness & Grit. Part One. URL: <https://richardbjoelsonsw.com/articles/hardiness-grit-part-one/>.
18. Schore A.N. Attachment and the regulation of the right brain // *Attach Hum Dev.* 2000. Apr. 2(1). P. 23–47.
19. Sergeeva M.G., Poliakova I.V., Goltseva O.S., Kolosova G.M., Shafazhinskaya N.E., Polozhentseva I.V., Smirnova M.A. Development of teachers' cross-cultural literacy in the system of further vocational education // *Religación. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades.* 2019. T. 4. № 13. С. 249–254.
20. Wiebe D.J. Hardiness and Health // *Encyclopedia of Behavioral Medicine.* NY: Springer, 2013. P. 893–895.

Hardiness and Safety Awareness: From Contradiction to Complementarity

Pavel A. Kovalev

Independent Expert,

119019, 3/5, Vozdvizhenka str., Moscow, Russian Federation;

e-mail: pavelkovalev0611@gmail.com

Abstract

An urgent problem of modern psychology is the stressful state of children. The need to overcome it is caused by the fact that stress can cause depression, which will have a negative impact on the child's development. Based on the concept of hardiness, the "secure base" and attachment theory, the author of the publication proposes a model of the "psychological optimum of safety", according to which hardiness as an attitude towards accepting challenges and readiness for risk, and safety awareness as an attitude towards protection from threats, do not oppose but complement each other. Psychological safety, according to the proposed model, is not a complete ban on activity, but a mechanism for regulating the degree of uncertainty. Stress becomes a resource for personality development rather than a threat to its stability. Readiness for risk as a practical manifestation of hardiness reduces the costs of coping with stress. The model of the "psychological optimum of

safety" expands the understanding of safety awareness, because it is interpreted not as a widespread intensification of anxious monitoring, but as the ability to accurately determine the degree of risk, which reduces the likelihood of maladaptive behavior and avoidance while maintaining interest in the surrounding world.

For citation

Kovalev P.A. (2026) Zhiznestoykost' i osoznannost' bezopasnosti: ot protivorechiya k komplementarnosti [Hardiness and Safety Awareness: From Contradiction to Complementarity]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 15 (6A), pp. 165-174. DOI: 10.34670/AR.2026.53.38.015

Keywords

Hardiness, "secure base", psychological safety, psychological optimum of safety, attachment theory, stress, emotion regulation, child psychology, coping behavior.

References

1. Antonucci, L. A., Taurisano, P., Coppola, G., & Cassibba, R. (2018). Attachment style: The neurobiological substrate, interaction with genetics and role in neurodevelopmental disorders risk pathways. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 95, 515–527.
2. Bosquet Enlow, M., Egeland, B., Carlson, E., Blood, E., & Wright, R. J. (2014). Mother-infant attachment and the intergenerational transmission of posttraumatic stress disorder. *Development and Psychopathology*, 26(1), 41–65.
3. Bowers, M. E., & Yehuda, R. (2016). Intergenerational transmission of stress in humans. *Neuropsychopharmacology*, 41(1), 232–244.
4. Buchheim, A., Ziegenhain, U., Kindler, H., Waller, C., Gundel, H., Karabatsiakakis, A., & Fegert, J. (2022). Identifying risk and resilience factors in the intergenerational cycle of maltreatment: Results from the TRANS-GEN study investigating the effects of maternal attachment and social support on child attachment and cardiovascular stress physiology. *Frontiers in Human Neuroscience*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35923749/>
5. Bychkov, M. A. (2015). Mesto Roditel'skogo komiteta v modeli gosudarstvenno-obshchestvennogo upravleniya obshchim obrazovaniyem [The place of the Parent Committee in the model of state-public management of general education]. *Nauchnyye issledovaniya i razrabotki. Sotsial'no-gumanitarnyye issledovaniya i tekhnologii* [Research and Development. Socio-Humanitarian Research and Technologies], *4*(3), 29–34.
6. Joelson, R. B. (2026) *Hardiness & grit. Part one*. <https://richardbjoelsonsw.com/articles/hardiness-grit-part-one/>
7. Kalinina, N. V., & Volodina, T. V. (2009). Psikhologicheskiye faktory zhiznestoykosti pedagoga [Psychological factors of a teacher's hardiness]. *Izvestiya Samarskogo nauchnogo tsentra Rossiyskoy akademii nauk* [Proceedings of the Samara Scientific Center of the Russian Academy of Sciences], *11*(4-2), 398–403.
8. Kucheryavenko, I. A., Grineva, O. I., & Egolaeva, E. S. (2023). Fenomen zhiznestoykosti v psikhologicheskoy nauke [The phenomenon of hardiness in psychological science]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of Modern Pedagogical Education], *79-2*, 429–432.
9. Medikova, S. V., & Polozhentseva, I. V. (2025). Vospitaniye i korrektsiya addiktivnoy lichnosti posredstvom kompleksnykh mer psikhologo-pedagogicheskoy podderzhki v reabilitatsionnoy srede [Education and correction of addictive personality through comprehensive measures of psychological and pedagogical support in a rehabilitation environment]. *Nauchnyye issledovaniya i razrabotki. Sotsial'no-gumanitarnyye issledovaniya i tekhnologii* [Research and Development. Socio-Humanitarian Research and Technologies], *14*(3), 47–52.
10. Mikuts, O. V. (2015). Tri sostavlyayushchiye zhiznestoykosti [Three components of hardiness]. *Mezhdunarodnyy nauchno-issledovatel'skiy zhurnal* [International Research Journal], *5-3*(36), 121–122.
11. Muzaleva, D. A. (2022). Professional'naya zhiznestoykost' pedagoga, kak chastnyy sluchay zhiznestoykosti lichnosti [Professional hardiness of a teacher as a special case of personal hardiness]. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya* [World of Science. Pedagogy and Psychology], *3*, 43.
12. Novikova, N. A. (2021). Stress i zhiznestoykost' [Stress and hardiness]. *Psikhologicheskiye problemy smysla zhizni i akme* [Psychological Problems of Meaning of Life and Acme], *1*, 95–102.
13. Ovcharova, R. V. (2019). Metodologiya issledovaniya zhiznestoykosti lichnosti [Methodology for the study of personal hardiness]. *Vestnik Kurganskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Kurgan State University], *2*(53), 59–65.
14. Polozhentseva, I. V., & Baryshevskaya, K. V. (2024). Realizovannost' idey K. D. Ushinskogo v sovremennom obrazovanii [The implementation of K. D. Ushinsky's ideas in modern education]. *Vestnik RMAT* [Bulletin of the

-
- Russian International Academy of Tourism], *1*, 99–105.
15. Polozhentseva, I. V., & Yulina, G. N. (2022). Modelirovaniye vospitatel'noy sistemy v obshcheobrazovatel'noy organizatsii [Modeling the educational system in a general education organization]. In *Pedagogicheskaya podderzhka "tsifrovogo pokoleniya": tekhnologii effektivnosti i bezopasnosti obrazovatel'nogo prostranstva* [Pedagogical support of the "digital generation": Technologies of efficiency and safety of the educational space] (pp. 335–341). Vash format.
 16. Psychological and pedagogical technologies of education in the era of digitalization. (2025). Vash format.
 17. Schore, A. N. (2000). Attachment and the regulation of the right brain. *Attachment & Human Development*, 2(1), 23–47.
 18. Sergeeva, M. G., Poliakova, I. V., Goltseva, O. S., Kolosova, G. M., Shafazhinskaya, N. E., Polozhentseva, I. V., & Smirnova, M. A. (2019). Development of teachers' cross-cultural literacy in the system of further vocational education. *Religación. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(13), 249–254.
 19. Wiebe, D. J. (2013). Hardiness and health. In *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 893–895). Springer.
 20. Zolkin, A. L., Levina, E. A., & Polozhentseva, I. V. (2025). *Sovremennyye infokommunikatsionnyye tekhnologii dlya psikhologicheskoy reabilitatsii i sotsial'noy adaptatsii uchastnikov voyennykh deystviy* [Modern infocommunication technologies for psychological rehabilitation and social adaptation of combatants]. Lan.
-