

УДК316.6

ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ УГРОЗЫ И ОПАСНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Волков С.С., магистрант,
Российский государственный социальный университет,
г. Москва

Проблема стрессовой нагрузки приобретает все большую значимость в связи с ускорением темпа жизни, нестабильностью социальной среды, ростом неопределенности и повышением требований к адаптационным возможностям личности, в условиях чего особый интерес представляет жизнестойкость как психологический ресурс, позволяющий человеку сохранять внутреннюю устойчивость, способность к конструктивному реагированию и эффективность деятельности при воздействии неблагоприятных факторов. Актуальность обращения к данной проблеме обусловлена тем, что именно жизнестойкость все чаще рассматривается как одно из ключевых оснований стрессоустойчивости личности, обеспечивающее не только сопротивляемость стрессу, но и возможность продуктивного преодоления напряженных жизненных обстоятельств.

Несмотря на широкое использование понятий «жизнестойкость» и «стрессоустойчивость», их соотношение нередко трактуется недостаточно четко. В ряде работ жизнестойкость понимается как частный элемент психологической устойчивости, в других как самостоятельный личностный ресурс, определяющий характер совладания со стрессом, вследствие чего сохраняется необходимость теоретического уточнения содержания жизнестойкости, ее структурных компонентов, факторов формирования и того, каким образом она влияет на способность личности противостоять стрессовым воздействиям без выраженной дезадаптации. Целью статьи является анализ жизнестойкости как психологического фактора стрессоустойчивости личности.

Жизнестойкость в современной психологии рассматривается как значимый ресурс внутренней устойчивости, обеспечивающий способность человека сохранять включенность в деятельность, внутреннюю опору и продуктивность поведения в условиях напряжения, риска и неопределенности. Интерес к данному феномену связан с тем, что он позволяет объяснить, почему одни люди в стрессовых ситуациях демонстрируют выраженную дезорганизацию, а другие сохраняют адаптационный потенциал и способность к конструктивному преодолению трудностей. Н. Ф. Сухарева и Д. А. Малькова, анализируя взаимосвязь жизнестойкости и стрессоустойчивости у молодежи, показывают, что данные характеристики тесно сопряжены между собой и выступают важными условиями психологической адаптации к напряженным воздействиям [1].

Содержательно жизнестойкость понимается как сложное личностное образование, связанное со способностью противостоять стрессогенным

обстоятельствам без утраты субъективного контроля, внутренней целостности и направленности на решение жизненных задач. И. Г. Колосова подчеркивает, что в современных условиях жизнестойкость и стрессоустойчивость следует рассматривать в тесной связи, поскольку обе характеристики отражают способность личности сохранять эффективность функционирования при воздействии неблагоприятных факторов [2]. При этом жизнестойкость не сводится только к пассивному выдерживанию нагрузки, а включает активное отношение к трудной ситуации, внутреннюю готовность к ее принятию и преодолению.

Теоретически данное понятие раскрывается через его структуру и детерминанты. Е. Н. Дроздов в онтологическом анализе жизнестойкости рассматривает ее как многокомпонентный феномен, имеющий устойчивую внутреннюю организацию и связанный с системой личностных отношений к миру, себе и жизненным событиям [3]. Отсюда можно рассматривать жизнестойкость не как отдельное качество, а как интегральную характеристику личности, обеспечивающую ее устойчивость в изменяющихся условиях.

Структурно жизнестойкость обычно раскрывается через несколько взаимосвязанных компонентов. Во-первых, включенность, то есть способность сохранять заинтересованное и деятельное отношение к происходящему даже в сложных обстоятельствах. Во-вторых, контроль, выражающийся в стремлении воспринимать себя субъектом собственной жизни и сохранять возможность влиять на ситуацию. В-третьих, принятие вызова, предполагающее готовность рассматривать трудности не только как угрозу, но и как задачу, требующую усилий, развития и перестройки поведения. М. С. Богдан и Л. В. Бура, характеризуя жизнестойкость как направление современных психологических исследований, показывают, что устойчивый интерес к данному феномену обусловлен именно его структурной сложностью и связью с адаптационными возможностями личности [4].

Рассматривая факторы жизнестойкости, прежде всего следует выделить социально-психологический фактор. Жизнестойкость не формируется изолированно от системы межличностных отношений, характера общения и опыта социального взаимодействия. Е. А. Черданцева, исследуя сотрудников полиции, показывает взаимосвязь жизнестойкости с социально-психологическими аспектами межличностного поведения [5]. Следовательно, поддерживающая социальная среда, конструктивное взаимодействие и способность выстраивать устойчивые межличностные связи усиливают личностную устойчивость и снижают вероятность дезорганизации в стрессовых условиях.

Вторым значимым фактором являются индивидуально-психологические особенности личности. Д. И. Селезнева отмечает влияние индивидуально-психологических характеристик на уровень жизнестойкости работников коммерческой организации [6]. Жизнестойкость в существенной степени определяется личностной организацией субъекта: особенностями саморегуляции, эмоциональной стабильности, способностью к внутреннему контролю, гибкостью и зрелостью способов реагирования. Иными словами,

жизнестойкость опирается на те свойства личности, которые позволяют не поддаваться деструктивному влиянию напряженных обстоятельств.

Третьим фактором выступает самоэффективность и связанная с ней способность к осознанной перестройке способов мышления и поведения. А. А. Пономарева, рассматривая повышение жизнестойкости и самоэффективности методом когнитивно-поведенческой терапии, показывает, что жизнестойкость может целенаправленно развиваться за счет изменения дисфункциональных установок, укрепления веры в собственные возможности и освоения более продуктивных способов реагирования [7].

Четвертым фактором следует считать специально организованное психологическое воздействие, направленное на развитие устойчивости к тревоге и стрессу. Л. А. Галяутдинова, анализируя особенности тренинговых программ по развитию жизнестойкости и снижению тревожности, показывает, что тренинговая работа способствует формированию навыков эмоциональной регуляции, укреплению внутренней устойчивости и снижению чувствительности к стрессовым воздействиям [8]. Отсюда следует, что жизнестойкость может укрепляться в процессе систематической психологической подготовки, особенно когда она ориентирована не только на снижение эмоционального напряжения, но и на развитие личностных ресурсов совладания.

Пятым фактором является профессиональная устойчивость, формирующаяся в условиях деятельности, связанной с высокой ответственностью и постоянной напряженностью. А. В. Антоновский, исследуя сотрудников уголовно-исполнительной системы, рассматривает психологическую устойчивость как детерминанту успешности служебной деятельности [9]. В данном контексте жизнестойкость приобретает прикладное значение как основа надежности поведения, сохранения самоконтроля и предотвращения профессиональной дезадаптации: чем выше выражены устойчивость и готовность к преодолению нагрузки, тем выше вероятность эффективного функционирования в напряженных профессиональных условиях.

Шестым фактором выступают психологические ресурсы личности, формирующиеся в процессе возрастного развития и обеспечивающие способность противостоять стрессу. М. О. Соколов, анализируя механизмы формирования и пути развития психологических ресурсов личности к стрессу в юношеском возрасте, показывает, что устойчивость к напряжению формируется на основе более широкого комплекса личностных ресурсов [10].

Связь жизнестойкости и стрессоустойчивости заключается в том, что жизнестойкость задает внутренние основания конструктивного реагирования на стресс: стрессоустойчивость отражает способность человека сохранять относительно стабильное функционирование в условиях повышенной нагрузки, тогда как жизнестойкость определяет, за счет каких личностных механизмов такая устойчивость становится возможной. Иначе говоря, стрессоустойчивость является внешне наблюдаемым результатом, а жизнестойкость одним из его внутренних психологических оснований. Если личность сохраняет включенность в ситуацию, ощущение контроля, готовность воспринимать

трудность как решаемую задачу и опору на собственные ресурсы, стресс не приводит к быстрой дезорганизации поведения, и при недостаточной выраженности жизнестойкости возрастает вероятность тревожной фиксации на неблагоприятных обстоятельствах, чувства беспомощности, истощения и снижения адаптационных возможностей.

Таким образом, жизнестойкость следует рассматривать как значимый личностный фактор стрессоустойчивости, обеспечивающий способность противостоять стрессовым воздействиям без выраженной дезадаптации. Жизнестойкость проявляется в активном и внутренне организованном отношении к трудностям, а структура раскрывается через включенность, контроль и принятие вызова. Формирование жизнестойкости определяется совокупностью социально-психологических, индивидуально-психологических, когнитивно-регуляторных и профессиональных факторов. Именно поэтому развитие жизнестойкости следует считать одним из наиболее перспективных направлений психологической профилактики стресса и укрепления адаптационных ресурсов личности.

Список литературы

1. Сухарева Н. Ф., Малькова Д. А. Взаимосвязь жизнестойкости и стрессоустойчивости у молодежи // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. 2024. № 1. С. 112–117.
2. Колосова И. Г. Жизнестойкость и стрессоустойчивость личности в современных условиях // Личность, семья, социум: современные проблемы и перспективы развития: материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Елец, 2025. С. 115–117.
3. Дроздов Е. Н. Жизнестойкость: онтологический анализ понятия, структура и детерминанты // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2025. Т. 14. № 4-1. С. 76–82.
4. Богдан М. С., Бура Л. В. Жизнестойкость как направление современных психологических исследований // Проблемы современного педагогического образования. 2025. № 86-1. С. 443–446.
5. Черданцева Е. А. Взаимосвязь социально-психологических аспектов межличностного поведения и жизнестойкости сотрудников полиции // Социокультурные проблемы современного человека: материалы X Международной научно-практической конференции. Новосибирск, 2024. С. 341–346.
6. Селезнева Д. И. Влияние индивидуально-психологических особенностей на жизнестойкость работников коммерческой организации // Бизнес и общество. 2024. № 2 (42).
7. Пономарева А. А. Повышение жизнестойкости и самооэффективности методом когнитивно-поведенческой терапии // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2024. № 2 (50). С. 363–373.

8. Галяутдинова Л. А. Особенности тренинговых программ по развитию жизнестойкости и снижению тревожности // Известия института педагогики и психологии образования. 2025. № 4. С. 189–194.
9. Антоновский А. В. Психологическая устойчивость сотрудников уголовно-исполнительной системы как детерминанта успешности служебной деятельности // Прикладная психология и педагогика. 2025. Т. 10. № 2. С. 114–125.
10. Соколов М. О. Механизмы формирования и пути развития психологических ресурсов личности к стрессу в юношеском возрасте // Парадигма. 2025. № 5-1. С. 140–145.