

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ: ЛИЧНОСТНЫЙ АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ И СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Степанова Н.В.

Цель. Систематизировать и обобщить существующие научные представления о феномене «психологическая устойчивость».

Методы. Комплексно-комбинированный метод (анализ, синтез, индукция, дедукция).

Результаты. Определена совокупность ключевых характеристик психологической устойчивости, отражающих как личностные, так и профессиональные аспекты. Выявлены общие и специфические факторы, обуславливающие развитие психологической устойчивости в условиях повышенных психофизиологических нагрузок. Анализируются механизмы, способствующие развитию психологической устойчивости, как фактора, способствующего эффективному совладанию со стрессом, а также рассматриваются ключевые аспекты личностного адаптационного потенциала. Показано, что формирование психологической устойчивости может рассматриваться и как результат развития врожденных свойств нервной системы, и как следствие организованной психологической подготовки. Сформулировано определение психологической устойчивости, отражающее ее роль в эффективном совладании со стрессом и сохранении работоспособности.

Область применения исследований. Результаты могут использоваться при проведении прикладных исследований в области повышения эффективности профессиональной подготовки специалистов опасных профессий, а также в образовательном процессе при написании методических материалов, лекций, учебных пособий и др.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, курсант, профессиональная деятельность, стресс, адаптивность, стратегии совладания.

(Поступила в редакцию 24 марта 2025 г.)

Введение

Особую актуальность приобретает изучение такого феномена, как психологическая устойчивость, отражающего способность человека сохранять оптимальный уровень функционирования и продуктивности в условиях стресса и экстремальных ситуациях. Психологическая устойчивость в данном контексте определяется как способность эффективно реагировать на стрессовые факторы и оперативно восстанавливаться после их воздействия. Она рассматривается в качестве существенного ресурса, позволяющего снизить негативное влияние стресса на поведение, когнитивные функции и эмоциональное здоровье. Также затрагивается понятие профессионально-психологической устойчивости, которая характеризуется высоким уровнем реакции на экстремальные факторы, возникающие в процессе профессиональной деятельности.

Важным аспектом является рассмотрение теоретических основ формирования психологической устойчивости с акцентом на личностный адаптационный потенциал и стратегии совладающего поведения. Личностный адаптационный потенциал включает совокупность индивидуально-психологических качеств и ресурсов, позволяющих личности успешно преодолевать трудности и адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности. В структуре личностного адаптационного потенциала, по мнению А.Г. Маклакова, выделяются такие компоненты, как нервно-психическая устойчивость, коммуникативные способности, моральная нормативность, внутренняя локализация контроля, самооценка и мотивация достижения.

Совладающее поведение предполагает осознанные усилия, направленные на минимизацию негативного воздействия стресса, и может включать как активные действия по изменению ситуации, так и эмоциональную регуляцию и переоценку происходящего. Эффективное использование стратегий совладания способствует не только снижению уровня стресса,

но и укреплению психологической устойчивости, что особенно важно для специалистов, работающих в условиях риска.

Таким образом, актуальной задачей становится изучение теоретических основ и выявление условий, которые способствуют формированию психологической устойчивости как способности сохранять оптимальное функционирование и адаптироваться в условиях стресса и экстремальных ситуациях. Это качество имеет особое значение в профессиональной сфере, особенно для специалистов, работающих в условиях повышенного риска.

Основная часть

Для более глубокого понимания термина «психологическая устойчивость» целесообразно вначале обратиться к понятию «устойчивость». Данная категория изначально вошла в психологию из технических и естественно-научных дисциплин и отличается достаточно широким, многоплановым и многозначным содержанием. При этом термин «устойчивость» может соотноситься с такими понятиями, как постоянство, надежность, толерантность и выносливость, однако данные слова не являются синонимами, поскольку имеют различные смысловые нюансы [1].

В научной литературе выделяют два основных подхода к трактовке устойчивости: как процесса и как личностной черты. В первом случае подчеркивается, каким образом люди преодолевают возникающие трудности, тогда как во втором акцентируется наличие у человека определенного набора качеств, способствующих его адаптации к разнообразным условиям. При этом единое общепринятое определение отсутствует, однако многие исследователи сходятся во мнении, что устойчивость личности подразумевает способность противостоять внутренним и внешним неблагоприятным факторам, а также сохранять адаптивность и гибкость при изменении внешней среды.

В словаре В.И. Даля «устойчивость» определяется, как свойство и качество. «Устойчивый – значит стойкий, крепкий, твердый, не шаткий, в прямом и переносном значении. Упрямый, упорный, настойчивый» [2, с. 529].

В словаре терминов «Терминологическая культура специалиста пожарно-технического профиля» психологическая устойчивость характеризуется как совокупность определенных качеств и свойств психики, благодаря которым организм сохраняет способность к адекватной и эффективной жизнедеятельности под воздействием каких-либо неблагоприятных факторов. Степень устойчивости – величина непостоянная и зависит от следующих факторов: зоны стабильности – количество воздействий, которые человек может выдержать при условии, что они не будут иметь разрушительный характер; знания алгоритма действий, несущих положительный результат в определенных ситуациях; профессиональных навыков; навыков саморегуляции; знания особенностей поведения и реакций человека в определенных ситуациях; свойства нервной системы и т.п. [3, с. 49].

В научной литературе отмечается множество подходов к осмыслению концепции устойчивости, на формирование которых в значительной мере влияют социокультурные и исторические условия. Активное изучение данного феномена в рамках различных отраслей психологии началось в 1950–1980-е гг. XX в., однако единого общепринятого определения этого феноменологического явления до сих пор не сформировалось. В русскоязычной научной традиции психологическая устойчивость трактуется неоднозначно: ее понимают и как характеристику личности, позволяющую сохранять стабильность психики в сложных и экстремальных обстоятельствах, и как способность человека придерживаться личностных позиций (установок, взглядов, убеждений), выступающих опосредующим звеном между ситуацией и поведением. Таким образом, психологическая устойчивость часто рассматривается как неотъемлемое свойство личности.

Исследованию психологической устойчивости в качестве личностного свойства посвящены работы Л.И. Божович, К.К. Платонова и В.Э. Чудновского. Так, Л.И. Божович, изучая личностное развитие ребенка, отметила, что личность формируется при наличии собственных взглядов, отношений, моральных установок и требований, а также при четком осознании жизненных целей. Эти факторы обеспечивают относительную устойчивость и независимость личности от внешнего воздействия, противоречащего ее интересам. В данной интерпретации психологическая устойчивость личности определяется способностью адаптироваться к динамичным условиям окружающей среды без утраты индивидуальности, а также напрямую связана с возможностями саморегуляции и саморазвития [4, с. 438–443].

Согласно К.К. Платонову психологическая устойчивость личности формируется у человека в процессе его развития и не является генетически обусловленной. Психологическая устойчивость детерминируется темпераментом и во многом обусловлена свойствами центральной нервной системы, которая формирует индивидуальные особенности психических процессов. На ее развитие также влияют такие факторы, как воспитание, жизненный опыт, уровень развития и т.д. Таким образом, можно говорить об интегративности психологической устойчивости, складывающейся под воздействием множества взаимодействующих факторов [5].

В.Э. Чудновский определял устойчивость личности как способность человека сохранять и реализовывать в различных условиях личностные позиции, обладать определенным иммунитетом к воздействиям, противоречащим его личностным установкам, взглядам и убеждениям [6, с. 54].

Иными словами, это устойчивость личности к воздействиям различного рода, способность не отказываться от личных установок и убеждений, а также сохранять свои позиции. Таким образом, можно сказать, что устойчивость личности может быть проинтерпретирована двояко: как готовность личности к изменениям под влиянием неожиданных обстоятельств и как сохранность личностью собственных убеждений и ценностей в меняющихся ситуациях. Также автор указывал, что поведение человека определяется двумя способами действия: приспособлением к ситуации и преобразованием обстоятельств.

При рассмотрении феномена психологической устойчивости в контексте конкретных ситуаций данное понятие нередко соотносится с рядом смежных терминов, в том числе эмоциональной устойчивостью, эмоциональной стабильностью, устойчивостью личности, стрессоустойчивостью и фрустрационной толерантностью. Поскольку в научном дискурсе эти категории нередко пересекаются и используются взаимозаменяемо, процесс выявления их феноменологической сущности и разграничения оказывается затрудненным.

В научной традиции эмоциональная устойчивость являлась объектом исследования как психологов, так и физиологов. В частности, Л.М. Аболин трактует данное явление как свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, при котором отдельные эмоциональные процессы, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели [7]. Исходя из этого определения, эмоциональная устойчивость подразумевает способность психики сохранять высокую активность в неблагоприятных ситуациях.

Кроме того, данный феномен рассматривался в контексте продуктивности и эффективности профессиональной деятельности в рамках инженерной и трудовой психологии (П.Б. Зильберман), а также спортивной и педагогической психологии (А.Д. Гиссен, Д.А. Грей, О.В. Дашкевич, Г.Г. Магомедова, О.А. Сиротин, К.С. Фехретдинов, О.А. Черникова). Как фактор, отражающий изменчивость и приспособляемость личности в условиях интенсивной деятельности, эмоциональная устойчивость была предметом исследования у Б.А. Вяткина, Э. Гельгорна, В.М. Игуменова, Л.А. Китаева-Смыка, А.Е. Ольшанниковой, В.М. Писаренко, К.К. Платонова, Я. Рейковского. Таким образом, в русскоязычных исследованиях психологическая устойчивость зачастую рассматривалась в более узком аспекте, непосредственно связанном с продуктивностью и эффективностью профессиональной или иной специализированной деятельности.

Важно отметить, что А.М. Столяренко [8, с. 391–392] вводит понятие профессионально-психологической устойчивости, рассматривая ее как способность личности сохранять оптимальные параметры деятельности в экстремальных условиях. В отличие от психологической устойчивости профессионально-психологическая устойчивость характеризуется повышенным уровнем реагирования на экстремальные факторы, возникающие в ходе профессиональной деятельности. Эти качества формируются постепенно в процессе профессионального становления или могут быть развиты быстро в ходе организованной экстремально-психологической подготовки.

А.М. Столяренко выделяет несколько ключевых компонентов, составляющих структуру профессионально-психологической устойчивости. Первым и основополагающим компонентом является практический опыт деятельности в сложных и опасных условиях, который можно моделировать в рамках профессионально-психологической подготовки. Вторым важным аспектом является сниженная эмоциональная чувствительность к стрессогенным ситуациям, характерным для профессиональной деятельности.

Кроме того, А.М. Столяренко акцентирует внимание на развитии волевых качеств, таких как способность к самоконтролю, стойкость, мужество, решительность и смелость. Эмоционально-волевая устойчивость также играет значительную роль в этой структуре.

К числу других важных элементов относятся устойчивые профессиональные компетенции для работы в экстремальных ситуациях, а также способности к саморегуляции своих психических состояний и поведения. Наконец, некоторые психофизиологические качества, такие как возбудимость, эмоциональность, уравновешенность, готовность к риску, стрессоустойчивость, сила нервных процессов и способность противостоять психическому напряжению, также являются частью профессионально-психологической устойчивости.

Таким образом, профессионально-психологическая устойчивость представляет собой многогранное понятие, включающее как личностные, так и профессиональные аспекты, что делает ее важной для успешной деятельности в экстремальных условиях [8].

Психологическая устойчивость изначально рассматривалась в зарубежной литературе как устойчивая черта характера, однако в современном понимании она определяется как способность преодолевать стресс и восстанавливаться после него. Исследования в области психологической устойчивости у спасателей-пожарных начали активно развиваться с 2012 г., что делает эту область относительно новой.

Современные исследования описывают устойчивость как динамический процесс, который невозможно изолировать от контекста, что указывает на возможность ее развития (Бернабе и Ботия, 2016; Блейни и Брансен, 2015; Кроу и др., 2017; Джойс и др., 2018; Каплан и др., 2017; Хадем и др., 2017; Ким и др., 2018; Ли и др., 2014; Пьетрантони и Прати, 2008; Швердтфегер и Дик, 2018). Это восприятие соответствует современным взглядам на психологическую устойчивость.

В зарубежной научной традиции психологическая устойчивость нередко трактуется как личностная черта, что в целом соотносится с подходами отечественных исследователей, а также как процесс адаптации. В частности, в работах Р.Х. Пиетрзака, Дж.А. Бонанно, К.М. Коннора и Й. Эшеля понятие психологической устойчивости характеризуется именно как динамика приспособления к постоянно меняющимся условиям внешней среды. При этом первые исследования, посвященные данному феномену, относятся к 1970-м гг., когда М. Раттер изучал механизмы адаптации у детей, переживших материнскую депривацию [9].

Согласно психологическому словарю Американской психологической ассоциации, психологическая устойчивость – это процесс и результат успешной адаптации к сложным жизненным ситуациям, основанный на ментальной, эмоциональной и поведенческой гибкости, а также на способности приспосабливаться к внешним и внутренним требованиям. На адаптацию к невзгодам влияют различные факторы, включая: а) восприятие мира и взаимодействие с ним, б) доступность и качество социальных ресурсов, в) конкретные стратегии преодоления трудностей. Психологические исследования показывают, что ресурсы и навыки, способствующие более позитивной адаптации (т.е. большей жизнестойкости), можно развивать и тренировать, что также относится к понятию психологической устойчивости [10].

В соответствии с исследованиями А. Систо, Ф. Вичинанца, Л.Л. Кампанонци, Д. Риччи, Д. Тартальни, В. Тамбоне [11] в рамках изучения психологической устойчивости выделяются пять ключевых макрокатегорий:

- способность к восстановлению;
- тип функционирования, характерный для конкретного индивида;
- умение возвращаться к прежнему состоянию;
- динамический процесс, эволюционирующий во времени;
- позитивная адаптация к условиям жизни.

С учетом данных категорий в зарубежной научной литературе психологическая устойчивость преимущественно рассматривается как способность к эффективной адаптации в условиях постоянно меняющихся жизненных обстоятельств. Именно адаптация обеспечивает человеку нормальную жизнедеятельность и позволяет сохранять оптимальное функционирование при воздействии внешних стрессовых факторов [12].

Феномен адаптации описывается в работах Г. Селье, И.П. Павлова, И.М. Сеченова, Ф.Б. Березина, А.Г. Маклакова и др. [13]. Г. Селье, И.П. Павлов, И.М. Сеченов рассматривают адаптацию в большей степени на физиологическом уровне, т.е. как процесс поддержания гомеостаза и приспособление организма к внешним меняющимся условиям [14–16]. Ф.Б. Березин рассматривает адаптацию на психологическом и психофизиологическом уровне.

нях. Под адаптацией он понимает процесс сохранения не только физиологического, но и психического гомеостаза; оптимальное постоянное взаимодействие человека с окружающей средой и установление наиболее эффективного соответствия между физиологическими и психологическими факторами в процессе формирования относительно стабильных психофизиологических отношений [17].

Понятие «личностный адаптационный потенциал», введенное А.Г. Маклаковым, подчеркивает важность различных характеристик, которые влияют на устойчивость человека к экстремальным факторам. Эти характеристики включают нервно-психическую устойчивость, которая обеспечивает толерантность к стрессу, адаптивные способности личности и моральную нормативность, играющую ключевую роль в адекватном восприятии окружающей действительности и собственных возможностей.

А.Г. Маклаков акцентирует внимание на том, что адаптация представляет собой не только динамический процесс, но и свойство, присущее любой живой саморегулируемой системе. Это свойство позволяет индивидам адаптироваться к изменениям во внешней среде, а уровень его развития определяет границы, в пределах которых возможна адаптация.

Таким образом, личностный адаптационный потенциал является важным индикатором способности человека к адаптации в условиях стресса и экстремальных ситуаций, а также ключевым фактором, влияющим на скорость восстановления психического равновесия.

При рассмотрении проблем адаптации человека принято выделять три функциональных уровня: физиологический, психологический и социальный [18, с. 442]. Предполагается, что способность к адаптации является не только индивидуальной, но и личностной характеристикой. Оценку адаптационных возможностей личности можно провести на основе уровня развития ключевых психологических характеристик, которые регулируют психическую деятельность и процесс адаптации. С увеличением уровня развития этих характеристик возрастает вероятность успешной адаптации и расширяется круг внешних факторов, к которым человек способен адаптироваться. Данные психологические особенности личности взаимосвязаны и составляют одну из интегральных характеристик психического развития личности – личностный адаптационный потенциал. Он не является врожденным, а формируется в результате учебной, трудовой деятельности. Так, чем выше уровень личностного адаптационного потенциала, тем успешнее личность может выполнять профессиональные обязанности и сохранять работоспособность в экстремальных ситуациях [19, с. 21].

Психологическая устойчивость личности в значительной степени определяется ее способностью к совладающему поведению, которое играет ключевую роль в преодолении стрессовых и экстремальных жизненных ситуаций. Совладающее поведение представляет собой совокупность адаптивных стратегий, направленных на эффективное преодоление различных жизненных и профессиональных трудностей [20].

Согласно трансакционной когнитивной теории стресса, разработанной Р. Лазарусом и С. Фолкман [21], процесс преодоления трудностей рассматривается через призму когнитивных и поведенческих механизмов адаптации к стрессу. Ученые выделили два основных типа совладающего поведения: проблемно-ориентированное и эмоционально-ориентированное поведение. В рамках предложенной классификации также определены конкретные стратегии совладания, такие как дистанцирование, самоконтроль, положительная переоценка, конфронтация, принятие ответственности, поиск социальной поддержки, бегство – избегание и планирование решений.

Выбор стратегий совладания оказывает прямое влияние на эмоциональное состояние человека, его работоспособность и уровень адаптивности. Эффективность применения этих стратегий обусловлена индивидуальными психологическими характеристиками, включая текущее эмоциональное состояние, физическое здоровье, уровень удовлетворенности жизнью, самооценку, а также характер последствий, возникающих в результате преодоления стрессовых ситуаций.

Формирование конструктивных стратегий совладания включает не только пассивное приспособление к обстоятельствам, но и целенаправленную работу по изменению внешних условий и внутренних установок.

В целом совладающее поведение может быть охарактеризовано как осознанная социально-психологическая активность, направленная на преодоление жизненных трудностей посредством использования стратегий, соответствующих личностным ресурсам и конкретному контексту. Развитие психологической устойчивости тесно связано с формированием

и совершенствованием навыков совладания со стрессом: чем выше уровень развития стратегий совладания, тем выше способность личности сохранять стабильность и функциональность в условиях внешнего давления. Таким образом, стратегии совладающего поведения выступают неотъемлемым компонентом психологической устойчивости, обеспечивая эффективную адаптацию и сопротивляемость деструктивным факторам среды.

Заключение

Изучение формирования психологической устойчивости у специалистов профессий, связанных с риском и профессиональным стрессом, становится особенно актуальным в современных условиях. Эта работа сопряжена с постоянным воздействием различных психотравмирующих факторов на физиологическую, психологическую и эмоциональную сферы жизнедеятельности таких специалистов. Эффективность выполнения профессиональных задач во многом определяется совокупностью индивидуально-личностных особенностей, уровнем профессиональной подготовки, а также способностью к психической саморегуляции и контролю над своим поведением и состоянием [22].

Таким образом, психологическая устойчивость представляет собой многомерный феномен, проявляющийся по-разному в зависимости от конкретных обстоятельств. В стрессовых ситуациях одни личности демонстрируют высокую устойчивость и эффективное совладающее поведение, тогда как другие испытывают значительные затруднения. Важным аспектом является личностный адаптационный потенциал, который влияет на способность человека преодолевать трудности и адаптироваться к изменяющимся условиям. Психологическая устойчивость может интерпретироваться как личностная характеристика, отражающая внутренние свойства индивида, а также как динамический процесс, изменяющийся под воздействием жизненного опыта и внешних условий. При этом данное качество не сводится исключительно к врожденным особенностям, а формируется и развивается в ходе жизнедеятельности человека.

Рассматриваемый феномен играет ключевую роль в сохранении эмоционального равновесия и стабильности в условиях стресса, способствуя как успешной адаптации к меняющимся условиям, так и высокой результативности в профессиональной деятельности. Психологическая устойчивость интегрирует механизмы адаптации, которые позволяют человеку эффективно преодолевать трудности и сохранять оптимальное функционирование в экстремальных условиях.

Таким образом, нами психологическая устойчивость определяется как способность личности сохранять эмоциональное равновесие и стабильность в условиях экстремальных факторов, что способствует повышению продуктивности и эффективному совладанию со стрессом, улучшая адаптивность к изменяющимся условиям социальной среды.

ЛИТЕРАТУРА

1. Казанков, В.В. Психология устойчивости / В.В. Казанков. – СПб.: Издательские решения, 2019. – 324 с. – ISBN 9785449675156.
2. Даль, В. Толковый словарь живого великорусского языка / В. Даль. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.; М.: М.О. Вольф, 1882. – Т. 4: Р–V. – 723 с.
3. Терминологическая культура специалиста пожарно-технического профиля: словарь терминов / Сост. Ж.Е. Ермолаева, В.А. Смирнова, И.Н. Герасимова. – М.: Академия ГПС МЧС России, 2015. – 82 с.
4. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 1968. – 464 с.
5. Платонов, К.К. Структура и развитие личности / К.К. Платонов. – М.: Наука, 1986. – 255 с.
6. Чудновский, В.Э. Нравственная устойчивость личности: психологическое исследование / В.Э. Чудновский. – М.: Педагогика, 1981. – 208 с.
7. Аболин, Л. М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения / Л.М. Аболин // Вопросы психологии. – 1989. – № 4. – С. 141–148.
8. Энциклопедия юридической психологии / под общ. ред. А. М. Столяренко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 607 с.
9. Su, P. Visual analysis of psychological resilience research based on Web of Science database / P. Su, J. Yi, X. Chen, Y. Xiao // Psychology Research and Behavior Management. – 2023. – Vol. 16. – P. 465–481. – DOI: 10.2147/PRBM.S394693.

10. Resilience // APA Dictionary of Psychology: [website]. – URL: <https://dictionary.apa.org/resilience> (date of access: 21.02.2025).
11. Sisto, A. Towards a transversal definition of psychological resilience: a literature review / A. Sisto, F. Vicinanza, L.L. Campanozzi, G. Ricci // *Medicina*. – 2019. – Vol. 55, No. 11. – Article 745. – 22 p. – DOI: 10.3390/medicina55110745.
12. Fletcher, D. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory / D. Fletcher, M. Sarkar // *European Psychologist*. – 2013. – Vol. 18, No. 1. – P. 12–23. – DOI: 10.1027/1016-9040/a000124.
13. Сороко, С.И. Индивидуальные стратегии адаптации человека в экстремальных условиях / С.И. Сороко, А.А. Алдашева // *Физиология человека*. – 2012. – Т. 38, № 6. – С. 78–86. – EDN: PEUHWV.
14. Селье, Г. Очерки об адапционном синдроме / Г. Селье; пер. с англ. – М.: Медгиз, 1960. – 254 с.
15. Павлов, И.П. Полное собрание сочинений / И.П. Павлов. – Изд. 2-е, доп. – М.; Л.: Изд-во Акад. наук СССР, 1951. – Т. 4. – 451 с.
16. Сеченов, И.М. Избранные произведения / И.М. Сеченов. – М.: Изд-во Акад. наук СССР, 1952. – Т. 1: Физиология и психология. – 772 с.
17. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л.: Наука, 1988. – 269 с.
18. Маклаков А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. – М.: Питер, 2012. – 582 с.
19. Маклаков, А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков // *Психологический журнал*. – 2001. – Т. 22, № 1. – С. 16–24. – EDN: MPIBPN.
20. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни / Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 294 с. – ISBN 978-5-7591-1166-5.
21. Folkman, S. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms // S. Folkman, R.S. Lazarus, R.J. Gruen, A. DeLongis // *Journal of Personality Social Psychology*. – 1986. – Vol. 50, No. 3. – P. 571–579. – DOI: 10.1037/0022-3514.50.3.571.
22. Харин, В.В. Психологические особенности готовности к профессиональной деятельности курсантов образовательных учреждений ГПС МЧС России / В.В. Харин, О.В. Стрельцов, С.И. Рюмина // *Пожарная безопасность: проблемы и перспективы*. – 2017. – Т. 1, № 8. – С. 390–393. – EDN: ZPEIVL.

**Психологическая устойчивость: личностный адаптационный потенциал
и стратегии совладающего поведения**

Psychological resilience: personal adaptive potential and strategies of coping behavior

Степанова Наталья Валерьевна

Государственное учреждение образования
«Университет гражданской защиты
Министерства по чрезвычайным ситуациям
Республики Беларусь», кафедра гуманитарных
наук, старший преподаватель

Адрес: ул. Машиностроителей, 25,
220118, г. Минск, Беларусь

Email: gumanitar@ucp.by

SPIN-код: 8453-8184

Natal'ya V. Stepanova

State Educational Establishment «University
of Civil Protection of the Ministry
for Emergency Situations of the Republic
of Belarus», Chair of Humanities,
Senior Lecturer

Address: Mashinostroiteley str., 25,
220118, Minsk, Belarus

Email: gumanitar@ucp.by

ORCID: 0009-0006-1821-8421

PSYCHOLOGICAL RESILIENCE: PERSONAL ADAPTIVE POTENTIAL AND STRATEGIES OF COPING BEHAVIOR

Stepanova N.V.

Purpose. To systematize and generalize traditional scientific ideas about the phenomenon of «psychological stability».

Methods. Complex-combined method (analysis, synthesis, induction, deduction).

Findings. A set of key characteristics of psychological stability, reflecting both personal and professional aspects, is defined. General and specific factors that determine the development of psychological stability under conditions of increased psychophysiological stress are identified. Mechanisms that contribute to the development of psychological stability as a factor that contributes to effective coping with stress are analyzed, and key aspects of personal adaptive potential are considered. It is shown that the formation of psychological stability can be considered both as a result of the development of innate properties of the nervous system and as a consequence of organized psychological training. A definition of psychological stability is formulated, reflecting its role in effective coping with stress and maintaining working capacity.

Application field of research. The results can be used in conducting applied research in the field of improving the efficiency of professional training of specialists in hazardous professions, as well as in the educational process when writing methodological materials, lectures, teaching aids, etc.

Keywords: psychological stability, cadet, professional activity, stress, adaptability, coping strategies.

(The date of submitting: March 24, 2025)

REFERENCES

1. Kazankov V.V. *Psikhologiya ustoychivosti* [Psychology of resilience]. Saint Petersburg: Izdatel'skie resheniya, 2019. 324 p. (rus). ISBN 9785449675156.
2. Dal V. *Tolkovyy slovar' zhivogo velikoruskogo yazyka* [Explanatory dictionary of the living great Russian language]. 2nd ed., corrected and supplemented. Saint Petersburg; Moscow: M.O. Wolf, 1882. Vol. 4: P–V. 723 p. (rus)
3. Ermolaeva Zh.E., Smirnova V.A., Gerasimova I.N. *Terminologicheskaya kul'tura spetsialista pozharnotekhnicheskogo profilya* [Terminological culture of a fire-technical specialist]: dictionary of terms. Moscow: State Fire Academy of EMERCOM of Russia, 2015. 82 p. (rus)
4. Bozhovich L.I. *Lichnost' i ee formirovanie v detskom vozraste* [Personality and its formation in childhood]. Moscow: Prosveshchenie, 1968. 464 p. (rus).
5. Platonov K.K. *Struktura i razvitie lichnosti* [Structure and development of personality]. Moscow: Nauka, 1986. 255 p. (rus)
6. Chudnovskiy V.E. *Nravstvennaya ustoychivost' lichnosti: psikhologicheskoe issledovanie* [Moral stability of personality: Psychological research]. Moscow: Pedagogika, 1981. 208 p. (rus)
7. Abolin L.M. Emotsional'naya ustoychivost' i puti ee povysheniya [Emotional stability and ways to improve it]. *Voprosy psikhologii*, 1989. No. 4. Pp. 141–148. (rus)
8. *Entsiklopediya yuridicheskoy psikhologii* [Encyclopedia of legal psychology]. Ed. by A.M. Stolyarenko. Moscow: YuNITI-DANA, 2003. 607 p. (rus)
9. Su P., Yi J., Chen X., Xiao Y. Visual analysis of psychological resilience research based on Web of Science database. *Psychology Research and Behavior Management*, 2023. Vol. 16. Pp. 465–481. DOI: 10.2147/PRBM.S394693.
10. Resilience. *APA Dictionary of Psychology: [website]*. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience> (accessed: February 21, 2025).
11. Sisto A., Vicinanza F., Campanozzi L.L., Ricci G. Towards a transversal definition of psychological resilience: a literature review. *Medicina*, 2019. Vol. 55, No. 11. Article 745. 22 p. DOI: 10.3390/medicina55110745.
12. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 2013. Vol. 18, No. 1. Pp. 12–23. DOI: 10.1027/1016-9040/a000124.
13. Soroko S.I., Aldasheva A.A. Individual strategies of human adaptation under extreme conditions. *Human Physiology*, 2012. Vol. 38, No. 6. Pp. 626–633. DOI: 10.1134/S0362119712060138. EDN: RGMJBT.
14. Selye H. *Ocherki ob adaptatsionnom sindrome* [The story of the adaptation syndrome]; translation from English. Moscow: Medgiz, 1960. 254 p. (rus)
15. Pavlov I.P. *Polnoe sobranie sochineniy* [Complete set of works]. 2nd ed., supplemented. Moscow; Leningrad: Academy of Sciences of the USSR, 1951. Vol. 4. 451 p. (rus)

16. Sechenov I M. *Izbrannye proizvedeniya* [Selected works]. Moscow: Academy of Sciences of the USSR, 1952. Vol. 1: Fiziologiya i psikhologiya [Physiology and psychology]. 772 p. (rus)
17. Berezin F.B. *Psikhicheskaya i psikhofiziologicheskaya adaptatsiya cheloveka* [Mental and psychophysiological adaptation of a person]. Leningrad: Nauka, 1988. 269 p. (rus)
18. Maklakov A.G. *Obshchaya psikhologiya* [General psychology]. Moscow: Piter, 2012. 582 p. (rus)
19. Maklakov A.G. Lichnostnyy adaptatsionnyy potentsial: ego mobilizatsiya i prognozirovanie v ekstremal'nykh usloviyakh [The personal adaptive potential: its mobilization and prognostication in extreme conditions]. *Psikhologicheskiy zhurnal*, 2001. Vol. 22, No. 1. Pp. 16–24. (rus). EDN: MPIBPN.
20. Kryukova T.L. Psikhologiya sovladayushchego povedeniya v raznye periody zhizni [Psychology of coping behavior in different periods of life]. Kostroma State University named after N.A. Nekrasov, 2010. 296 p. (rus). ISBN 978-5-7591-1166-5.
21. Folkman S., Lazarus R.S., Gruen R.J., DeLongis A. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality Social Psychology*, 1986. Vol. 50, No. 3. P. 571–579. DOI: 10.1037/0022-3514.50.3.571.
22. Kharin V.V., Strel'tsov O.V., Ryumina S.I. Psikhologicheskie osobennosti gotovnosti k professional'noy deyatelnosti kursantov obrazovatel'nykh uchrezhdeniy GPS MChS Rossii [Psychological features of readiness for professional activities of cadets of educational institutions of the State Fire Service of EMERCOM of Russia]. *Pozharnaya bezopasnost': problemy i perspektivy*, 2017. Vol. 1, No. 8. Pp. 390–393. (rus). EDN: ZPEIVL.

Copyright © 2025 Stepanova N.V.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.