

УДК 159.923
Doi: 10.26456/vtspyped/2025.3.015

Психологическая устойчивость личности в условиях цифровизации общества

О.Ю. Дембицкая

ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»,
г. Клин Московской области

В статье рассмотрена психологическая устойчивость как базовая характеристика личности. Подчеркивается внедрение информационных технологий в различные сферы профессиональной деятельности и повсеместная цифровая трансформация общества, которая не может не отражаться на адаптации личности и ее устойчивости к стрессовым условиям социума. Выделены и описаны подходы и направления исследований психологической устойчивости личности, традиционно рассматриваемых в структуре других психических явлений. Обозначены изменяющиеся (инвариантные) параметры, которые способны обеспечить психологическую устойчивость личности в условиях цифровизации в контексте противодействия рискам, возникающим в информационном поле: субъективное личностное благополучие и жизнестойкость (жизнеспособность), высокая способность к прогнозированию событий, мотивация личности, нацеленность на самоактуализацию и саморазвитие, виртуальная идентичность, использование конструктивных стратегий совладающего поведения и зрелых механизмов психологической защиты, критичность мышления.

Ключевые слова: *психологическая устойчивость, психологическая безопасность, цифровая трансформация, информационное общество, ценностно-мотивационная сфера, механизмы психологической защиты, совладающее со стрессом поведение, саморегуляция, качество жизни, информационная гигиена, жизнеспособность.*

Психологическую устойчивость традиционно относят к базовым характеристикам личности. Принято считать, что впервые проблему психологической устойчивости обозначила доктор психологических наук, профессор Л.И. Божович в 1966 году на своем выступлении в рамках XIII Психологического конгресса [7, с. 363]. В настоящее время вопросы направленности исследований психологической устойчивости связаны с изучением поведенческих аспектов личности, эмоциональной устойчивости, психологической безопасности, устойчивости в стрессогенных ситуациях, устойчивости личности в различные возрастные периоды и др. В широком контексте психологическую устойчивость можно охарактеризовать как состояние защищенности личности, благодаря чему обеспечивается целостность личности как субъекта деятельности и

© Дембицкая О.Ю., 2025

возможность личностно-профессионального развития в контексте взаимодействия с социальной средой в ходе онтогенеза [3].

Научный интерес к исследованию психологической устойчивости личности наблюдается в настоящее время, в эпоху цифровой трансформации общественных процессов. Сегодня существуют различные определения современного общества: «цифровое общество», «постиндустриальное общество», «информационное общество», «эпоха цифровизации (цифровой трансформации)» и др. [10]. На законодательном уровне, согласно Указу Президента Российской Федерации от 09.05.2017 года № 203 «О стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017–2030 годы», информационное общество подразумевает постоянный обмен информацией, благодаря чему возникают и трансформируются направления социально-экономических условий граждан страны [20]. При этом внедрение информационных технологий в различные сферы профессиональной деятельности не может не отражаться на адаптации личности и ее устойчивости к стрессовым условиям социума. И в данном ключе, конечно, возникает теоретическая и практическая необходимость анализа психологической устойчивости личности как феномена.

Структурно психологическая устойчивость может быть представлена следующими мотивационными компонентами, которые образуют ее «каркас»: различная динамика проявления мотивации человека на жизненном пути; взаимопроникающая связь личности с окружающим миром в определенном пространстве и временном интервале; качество и степень выраженности мотивов и мотивации личности в той или иной ситуации [13].

Современные исследователи подчеркивают, что сложность анализа феномена психологической устойчивости личности обусловлена тем, что он анализируется в рамках парадигмы «стабильность – нестабильность (изменчивость)». И нередко можно встретить синонимичные понятия, где психологическая устойчивость связывается со стабильностью функционирования, что, по сути, не позволяет целостно и комплексно раскрыть содержание психологической устойчивости в рамках анализа психической деятельности личности [6].

Психологическая устойчивость личности связывается не только с возможностями преодоления стрессогенных факторов внешней среды, но и с формированием отношения человека к жизни и к различным жизненным ситуациям. В основе чего, по мнению ряда авторов, может лежать ценностно-смысловая рефлексия, играющая основную роль в его мировоззрении на протяжении жизненного пути человека [3].

Устойчивость личности к стрессу связывается с эмоциональными переживаниями. Эмоции выполняют много стабилизирующих функций для психической деятельности человека в ходе взаимодействия с

внешней средой. При этом на результат действий эмоций нередко может влиять не столько их качество, а сколько продолжительность и интенсивность воздействия. Анализ эмоциональной сферы и места эмоций в структуре личности позволяет в обобщенном виде говорить о следующем: эмоции связаны с психофизиологическими проявлениями и обуславливают их изменения; для каждого человека, в зависимости от ряда условий и индивидуальности протекания психических процессов, результативность деятельности достигается не отсутствием эмоций, а определенным личным значением, которое носит индивидуальный характер; наличие психоэмоциональной напряженности не позволяет субъекту выполнять деятельность на необходимом уровне, а при наличии высокой эмоциогенности это становится фактически невозможным [22].

Феномен психологической устойчивости носит междисциплинарный характер и основывается на теоретических концепциях зарубежной психологии механизмов психологической защиты и совладающего со стрессом поведения (З. Фрейд, К.Г. Юнг, А. Адлер и др.). В российской психологии устойчивость процессов высшей нервной деятельности, процессов возбуждения и торможения являлась направлением исследований отечественных врачей-физиологов (Бехтерев В.М., Павлов И.П., Сеченов И.М.) [15].

Нередко психологическую устойчивость анализируют через призму личностно-смысловых установок, которые обеспечивают направленность личности, отношение человека к окружающим ситуациям. При этом предполагается, что существует динамичная многоуровневая структура установок личности, на основании чего достигается стабильность функционирования в различных видах деятельности. В обобщенном плане можно выделить три вида личностно-смысловых установок: смысловую, целевую, операциональную, которые, в свою очередь, обуславливают такие когнитивно-поведенческие активности личности, как деятельность, действия, операция. Данные установки находятся в определенной иерархичной структуре по отношению друг к другу. Первый вид установки – операциональная, она подразумевает готовность и направленность личности для выполнения определенных действий и операций, другими словами – выбор способа действия, которая возникает в результате взаимодействия с окружающей социальной средой для разрешения личностной задачи, при чем важно подчеркнуть, что выбранные способы разрешения ситуации основываются на сформировавшемся и усвоенном личностном опыте. Целевая установка, в свою очередь, задает ориентир и избирательность определенным действиям личности, при этом важным становится понятие «цели» – осознаваемого предвосхищаемого результата на основе используемых действий и операций. И на более высоком уровне находится смысловая установка, которая определяет личностный смысл

для человека при планировании и реализации деятельности в целом. Отметим, что данные установки важны для выполнения различных видов деятельности: игровой, учебной, профессиональной. Сами смысловые установки могут носить как осознанный, так и бессознательный (до определенного времени) характер. Изменение смысловых установок в ходе осуществления деятельности связано с изменением мотивов личности [8].

Одной из составляющих анализа психологической устойчивости является ее рассмотрение как нравственной категории, которая понимает психологическую устойчивость как определенную способность проявлять в жизненных ситуациях нравственно-личностную позицию, имея твердость к различным внешним воздействиям, которые могут входить в противоречие с духовными, моральными, нравственными ценностями личности в целом [21].

Значимыми являются исследования психологической устойчивости и саморегуляции личности. Психологические механизмы регуляции деятельности, по мнению О.А. Конопкина, являются осознанными и представляют собой отлаженный процесс психической направленности личности, нацеленный на инициирование, развитие и управление различными формами произвольной активности, которые обеспечивают достижение поставленных личностью намерений [11].

Психологическая устойчивость личности может пониматься как механизм психической саморегуляции и самоактуализации, который обеспечивает направленность мотивации на основе развитости системы волевых качеств личности [12].

Научный интерес представляют исследования взаимосвязи психологической устойчивости личности и субъективной оценки качества жизни. Исследования показывают, что на сегодняшний день есть некоторые противоречия: с одной стороны, психологическая устойчивость формируется на основе таких личностных конструктов, как социальная поддержка значимых других, оптимистичность по отношению к жизненным ситуациям, оценивание качества жизни в положительной динамике и т.п.; с другой стороны, положительная оценка качества жизни опирается на определенную степень психологической устойчивости личности, возможности противостоять стресс-факторам внешней среды, сохраняя необходимый уровень социально-психологической адаптации [9].

Достаточно подробное внимание сегодня уделяется организационному стрессу сотрудников, которое может проявляться в определенной форме напряженности психической деятельности, связанной с необходимостью преодоления субъектом профессиональной деятельности сложившихся условий при выполнении трудовых функций и операций, ненормированным рабочим днем, присутствием постоянных стрессовых факторов в динамике выполнения профессиональных задач.

Личность, которая включена в организационные процессы, должна обладать необходимым уровнем стрессоустойчивости, при этом значимую роль в сохранении адаптационного потенциала играют такие личностные качества, как мотивационные структуры и ценностные ориентации [4].

Устойчивость личности к внешним воздействиям обеспечивает ее психологическую безопасность. Особенно значим вопрос личной психологической безопасности в рамках выполнения профессиональной деятельности при решении трудовых задач и выстраивании профессиональных межличностных взаимоотношений. В целом психологическая безопасность способствует формированию определенных моделей поведения личности и способов воздействия на стрессогенные ситуации. Личность в состоянии безопасности формирует для себя зону ближайшего развития, способна наметить ориентиры концепции своей жизни, реализует на высоком уровне свои способности и профессионально-личностный потенциал, поддерживает и сохраняет ресурсы профессионального здоровья [2].

Современные исследователи выделяют информационно-психологическую безопасность в системе психологической безопасности личности в целом, которая связывается с чувством защищенности от информационных угроз, качеством жизни в цифровом обществе, самореализацией и раскрытием профессионально-личностного потенциала. Подчеркивается, что устойчивость личности к негативным воздействиям является ключевой характеристикой для обеспечения психологической безопасности [14]. Например, существуют такие информационные угрозы в интернет-пространстве, которые способны нарушить психологическое благополучие личности: интернет-зависимость, кибербуллинг, утечка личных данных из социальных сетей, хакерские атаки, дезинформация личности в информационном поле, киберпреступления, проникновение на личные устройства вредоносного программного обеспечения и др. Психологическая устойчивость при этом связывается с уровнем стрессоустойчивости, уверенностью в себе, наличием высокой самооценки, умением контролировать ситуацию и свое поведение [16].

Сегодня в информационном обществе достаточно часто говорят о цифровой социализации, одной из составляющих которой является устойчивость личности в ходе приобщения к социальному опыту в цифровом обществе и возможности преодолевать внешние воздействия информационного плана. Цифровая социализация подразумевает процесс овладения и присвоения личностью общественного опыта поколений на основе использования информационных технологий, что способствует формированию цифровой личности как составляющей реальной личности [19].

В условиях цифровизации общества происходят изменение и трансформация содержания различных видов профессиональной деятельности, что, в свою очередь, позволяет говорить о необходимости

формирования новых профессионально важных качества работников, их профессионально-психологической устойчивости в динамичных условиях труда, в целом – в требованиях к их профессионализму при решении трудовых задач. Можно полагать, что психологическая устойчивость как профессионально важное качество будет указываться в профессиональных стандартах специалистов и учитываться при реализации процедур профессионального отбора, профессиональной аттестации и рокировке кадров [5].

Анализ исследований, посвященных вопросам психологической устойчивости и психологической безопасности личности в условиях цифровизации, позволяет сделать вывод о том, что на практике нередко применяется неэффективная технология организация режима труда и отдыха, достаточно часты нарушения психогигиены и психопрофилактики при выполнении профессиональных задач. Учитывая повсеместное использование цифровых технологий, отметим, что для успешной профессиональной деятельности важно соблюдение определенных нормативов и правил. В данном ракурсе на первый план выходит такой аспект, как соблюдение информационной гигиены в рамках выполнения профессиональных операций при взаимодействии с информационными системами. В ракурсе анализа психологической устойчивости информационная гигиена понимается как совокупность норм поведения в информационной сфере для обеспечения результативности успешности профессиональной деятельности при взаимодействии с информационными продуктами и системами, а также для сохранения личностной идентичности в виртуальном пространстве. Подчеркнем, что информационная гигиена как достаточно новая сфера исследований является междисциплинарной категорией и реализуется в разработках, посвященных сохранению психического здоровья личности и обеспечению психологической устойчивости и качества жизни в контексте взаимодействия с информацией различного порядка [1].

Известно, что дистресс, возникающий в информационном пространстве, несет на себе деструктивный отклик. И для противодействия возможным ситуациям риска и неопределенности необходимо не сосредоточиваться на данной проблеме, а относиться к этому как к вызову. Это позволит высвободить внутренние психологические ресурсы, осмысленно актуализировать личностный потенциал жизнеспособности личности для разрешения адаптационного конфликта и внешней среды [18].

Проведенный анализ научной литературы по вопросу психологической устойчивости личности в современных условиях цифровой трансформации позволяет в обобщенном виде выделить следующие изменяющиеся (инвариантные) параметры, которые способны обеспечить психологическую устойчивость личности в условиях цифровизации в контексте противодействия рискам,

возникающим в информационном поле: субъективное личностное благополучие и жизнестойкость (жизнеспособность), высокую способность к прогнозированию событий, мотивацию личности, нацеленность на самоактуализацию и саморазвитие, виртуальную идентичность, использование конструктивных стратегий совладающего поведения и зрелых механизмов психологической защиты, критичность мышления. Данный анализ основывается на активизации научного интереса исследователей к проблеме психологической устойчивости личности в изменяющихся условиях информационного общества, затрагивая при этом междисциплинарные отрасли знания: аспекты психического (социального, профессионального) здоровья личности специалистов, устойчивость профессионалов в сфере образовательной практики, психологическое сопровождение профессиональной деятельности, жизнестойкость и жизнеспособность сотрудников экстремальных профессий, кросскультурные и гендерные вопросы психологической устойчивости и самореализации личности, ценностно-смысловые и экзистенциальные направления исследования психологической устойчивости [17].

Таким образом, проведенный анализ подходов в изучении психологической устойчивости личности позволяет сделать вывод о том, что психологическая устойчивость является базовым личностным конструктом, традиционно рассматривается в структуре других психических явлений и анализируется с такими параметрами личности, как мотивация, эмоциональная устойчивость, психологическая безопасность, жизнеспособность, ценностно-смысловые ориентации, защитное и совладающее поведение, саморегуляция. Психологическая устойчивость личности – это многоаспектный феномен, обеспечивающий социально-психологическую адаптацию личности и ее целостность при взаимодействии с факторами социальной среды. Сегодня цифровая трансформация общества определяет ориентиры для формирования и развития личности, что находит отражение в мотивационных, поведенческих, ценностно-смысловых аспектах, вопросах личностной и виртуальной идентичности, сохранения и развития личностного адаптационного потенциала на протяжении жизненного пути в формирующемся цифровом обществе.

Список литературы

1. Бухтияров И.В., Денисов Э.И. Цифровая экономика: система автоматизированного управления условиями труда, факторами риска и развитие информационной гигиены // Медицина труда и промышленная экология. 2017. № 10. С. 54–58.
2. Бысюк А.С. Психологическая безопасность инженеров-метрологов // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2011. № 2. С. 201–207.

3. Вербина Г.Г. Психологическая безопасность личности // Вестник Чувашского университета. 2013. № 4. С. 196–202.
4. Вольвич Ю.К. Психологические ресурсы устойчивости личности к стрессу в организациях разных сфер и видов деятельности: дис. ... канд. психол. наук. Краснодар: Кубанский государственный университет, 2018. 266 с.
5. Геляхова Л.А. Устойчивость сотрудников ОВД к экстремальным ситуациям служебной деятельности // Теория и практика общественного развития. 2014. № 2. С. 130–132.
6. Гришина Н.В., Костромина С.Н. Процессуальный подход: устойчивость и изменчивость как основания целостности личности // Психологический журнал. 2021. Т. 42. № 3. С. 39–51.
7. Дарвиш О.Б. Психологическая устойчивость как базовая характеристика личности // Сибирский педагогический журнал. 2008. № 7. С. 362–370.
8. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость личности: монография. Челябинск, 2014. 171 с.
9. Кисляков П.А., Меерсон А.Л.С. Взаимосвязь и взаимовлияние психологической устойчивости личности и ее субъективной оценки качества жизни // Человеческий фактор: социальный психолог. 2025. № 1 (53). С. 105–108.
10. Кисляков П.А., Меерсон А.Л.С., Шмелева Е.А., Александрович М.О. Устойчивость личности к социокультурным угрозам в условиях цифровой трансформации общества // Образование и наука. 2021. Т. 23. № 9. С. 142–168.
11. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности: монография. 2-е изд. М.: Ленанд, 2018. 320 с.
12. Кудинов С.И., Хаммад С.М. Психологическая устойчивость личности как основа самореализации субъекта // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2015. № 1. С. 26–30.
13. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл; Издательский центр «Академия», 2004. 352 с.
14. Лызь Н.А., Веселов Г.Е., Лызь А.Е. Информационно-психологическая безопасность в системах безопасности человека и информационной безопасности государства // Известия ЮФУ. Технические науки. 2014. № 8 (157). С. 58–66.
15. Носкова М.В. Обзор теоретико-методологических концепций в изучении психической устойчивости личности // Проблемы современного педагогического образования. 2024. № 83-1. С. 298–301.
16. Отинова В.Э., Прокопенко М.В. Психологическая устойчивость личности как элемент информационной безопасности // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 105-14. С. 52–54.
17. Ресурсы жизнеспособности и стрессоустойчивости современного человека: психологические, психофизиологические, нейробиологические, педагогические аспекты: коллективная монография / отв. ред.: Е.А. Рыльская, В.Э. Цейликман, Е.Г. Щелокова. Челябинск: ООО «Полиграф-Мастер», 2021. 512 с.
18. Саюшкина А.С., Дмитриева Л.Г. Стрессогенные факторы и психологическая устойчивость личности // Человеческий фактор: социальный психолог. 2024. № 2 (50). С. 393–399.

19. Солдатова Г.У., Войсунский А.Е. Социально-когнитивная концепция цифровой социализации: новая экосистема и социальная эволюция психики // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2021. Т. 18. № 3. С. 431–450.
20. Указ Президента РФ от 09.05.2017 № 203 «О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017-2030 годы» [Электронный ресурс]. Режим доступа: Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (дата обращения 05.03.2024).
21. Чудновский В.Э. К вопросу о психологической сущности устойчивости личности // Вопросы психологии. 1978. № 2. С. 23–34.
22. Ясько Б.А., Омельченко Н.В., Бабичкова Е.С. Когнитивные ресурсы психоэмоциональной устойчивости личности в затрудненных условиях жизнедеятельности // Российский психологический журнал. 2024. Т. 21. № 1. С. 225–253.

Об авторе:

ДЕМБИЦКАЯ Ольга Юрьевна – кандидат психологических наук, доцент, доцент ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет» (141607, Московская область, г. Клин, Волоколамское ш., д. 20/1); e-mail: olgastivka1999@mail.ru

Psychological stability of personality in the context of the digitalization of society

O.Yu. Dembitskaya

Russian State Social University, Klin, Moscow region

The article considers psychological stability as a basic characteristic of personality. It emphasizes the introduction of information technologies in various fields of professional activity and the widespread digital transformation of society, which cannot but affect the adaptation of the individual and his resistance to stressful conditions of society. The approaches and research directions of psychological stability of personality, traditionally considered in the structure of other mental phenomena, are highlighted and described. The article identifies changing (invariant) parameters that can ensure the psychological stability of a person in the context of digitalization in the context of countering risks arising in the information field: subjective personal well-being and resilience (viability), high ability to predict events, personality motivation, focus on self-actualization and self-development, virtual identity, the use of constructive strategies of coping behavior and mature psychological defense mechanisms, critical thinking.

Keywords: *psychological stability, psychological safety, digital transformation, information society, value and motivation sphere, psychological defense mechanisms, stress coping behavior, self-regulation, quality of life, information hygiene, vitality.*

Принято в редакцию: 14.03.2025 г.
Подписано в печать: 08.07.2025 г.