

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2026.65.83.016

Смысложизненные ориентации как ресурс стрессоустойчивости и психического здоровья в экстремальных профессиях

Баглей Артём Витальевич

Магистрант,
теологический факультет,
Славяно-Греко-Латинская Академия,
105037, Российская Федерация, Москва, территория «Городок им. Баумана», 2/3;
e-mail: nauka@sgla.ru

Аннотация

В статье рассматривается проблема влияния смысловых ориентаций и саморегуляции психики на стрессоустойчивость представителей экстремальных профессий (сотрудников правоохранительных органов, спасателей, военнослужащих, пожарных и др.). Актуальность исследования обоснована высоким уровнем профессионального и социального стресса, характерного для современного общества, а также необходимостью выявления внутренних ресурсов, способствующих сохранению психического здоровья в условиях постоянного воздействия стресс-факторов. Теоретический анализ опирается на концепции смысла жизни и смысловых ориентаций В. Франкла, Д.А. Леонтьева, а также на исследования в области психологии стресса и копинг-поведения. Обсуждаются полученные результаты по итогам проводимого эмпирического исследования (с использованием методики «Смысловые ориентации» Д.А. Леонтьева, шкалы стрессоустойчивости и опросников психического благополучия), в котором приняли участие представители экстремальных профессий. Выявлены корреляции между общим уровнем осмысленности жизни, его отдельными компонентами (цели в жизни, локус контроля – Я, локус контроля – жизнь) и показателями стрессоустойчивости, тревожности, профессионального выгорания и общего психического здоровья. Установлено, что респонденты с высокими показателями осмысленности жизни демонстрируют более эффективные стратегии совладания со стрессом, меньшую выраженность симптомов посттравматического стрессового расстройства и более высокий уровень психологического благополучия. Выводы подчеркивают роль смысловых ориентаций как личностного ресурса, способствующего устойчивости к стрессу и сохранению психологического благополучия у представителей экстремальных групп, что открывает перспективы для разработки программ психологической подготовки и сопровождения специалистов этих профессий, направленных на укрепление смысловой сферы личности.

Для цитирования в научных исследованиях

Баглей А.В. Смысловые ориентации как ресурс стрессоустойчивости и психического здоровья в экстремальных профессиях // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2026. Т. 15. № 2А. С. 124-131. DOI: 10.34670/AR.2026.65.83.016

Ключевые слова

Смыслоразнозначные ориентации, стрессоустойчивость, психика, психическое расстройство, экстремальные профессии, осмысленность жизни, копинг-стратегии, профессиональное выгорание.

Введение

Кризисное состояние современного мира, обусловленный им повышенный уровень стресса, создающий угрозу для психологического и физического здоровья людей, делают особенно актуальной проблему выявления психологических факторов совладания со стрессом [Братусь, 2011]. Смыслоразнозначные ориентации и осознанная саморегуляция рассматриваются как личностные факторы, связанные с конструктивным совладанием со стрессом [Арестова, 2000].

Современное общество характеризуется высоким уровнем социальной и профессиональной напряженности, тем самым значительно повышая требования к психологическим ресурсам личности. Особенно остро данная проблема проявляется у представителей экстремальных профессий, деятельность которых скоординирована преимущественно в условиях стресса [Франкл, 1990]. К числу таких профессий можно причислить работников службы скорой помощи, сотрудники правоохранительных органов и специалистов пожарно-спасательных подразделений и другие, не менее важные профессии. Данные виды профессиональной деятельности имеют высокую интенсивность труда и необходимость оперативного реагирования на чрезвычайные ситуации [13]. Особое место занимают работники медицинской службы, их работа на постоянной основе сконцентрирована с пациентами тяжелых и критических состояний; они находятся в ситуациях, когда нужно быстро принимать жизненно важные решения в ограниченные сроки, на них возложена большая ответственность за жизнь и здоровье каждого человека [Столяренко, 2009]. Подобные условия труда дают сильную психоэмоциональную нагрузку и будет способствовать накоплению рабочего стресса, приводящего к выгоранию [Казенная, 2012].

В связи с этим, представляется актуальным проведение эмпирического исследования, направленного на изучение взаимосвязи смыслоразнозначных ориентаций и стрессоустойчивости личности, представляющей экстремальную профессию.

Основное содержание

Цель статьи заключается в выявлении взаимосвязи смыслоразнозначных ориентаций и саморегуляции психики в стрессовых ситуациях

Новизна данного исследования состоит в комплексном анализе взаимосвязи смыслоразнозначных ориентаций и саморегуляции в контексте совладающего поведения в условиях повышенного уровня стресса, характерного для современного общества.

В исследовании приняли участие 60 человек, представители профессий, связанных с повышенным уровнем стрессовых и экстремальных условий профессиональной деятельности. В выборку вошли:

- 20 медицинских работников службы скорой помощи (10 фельдшеров и 10 врачей скорой медицинской помощи);
- 20 сотрудников пожарно-спасательной службы;
- 20 сотрудников полиции, работающих в подразделениях оперативного реагирования.

Стаж профессиональной деятельности варьировался от 2 до 18 лет.

Методами и методиками диагностики выступили: методика диагностики СЖО Д.А. Леонтьева [Фетискин, Козлов, Мануйлов, 2005], направленная определить уровень осмысленности жизни и выраженность её основных компонентов; опросник способов совладания со стрессом WoCQ Р. Лазаруса и С. Фолькман [Folkman et al., 1986; Folkman et al., 1986; Folkman, Lazarus, 1988], изучающий выявление ведущих стратегий совладающего поведения личности и тест самооценки стрессоустойчивости Н.В. Киршевой и Н.В. Рябчиковой [Столяренко, 2009], позволяющий определить уровень устойчивости личности к стрессовым воздействиям.

По результатам диагностики смысложизненных ориентаций были получены следующие результаты:

По шкале «цели в жизни» высокие показатели были отмечены у 48% испытуемых-медиков. Данный результат указывает на высокую социальную значимость их профессии и ориентации на помощь людям. У сотрудников полиции высокий уровень был обнаружен у 43%, а средние значения преобладали у 37% исследуемых. Низкий уровень был обнаружен у всех участников исследования (20% от всей выборки), что говорит о непонимании цели своей деятельности в профессии, отсутствием чётким жизненных ориентиров и слабой мотивацией к достижению высоких результатов, качества в профессиональной сфере.

По шкале «Процесс жизни» анализ результатов показал, что высоким уровнем преимущественно обладали представители профессии пожарных (47%), что говорит об удовлетворенности выбором профессии и своим жизненным путём. Во многом это зависит от удовлетворённости работой в рабочем коллективе, и выраженном чувстве профессиональной значимости.

Среди медицинских работников был отмечен средний уровень у 41% по данной шкале, у сотрудников полиции – 31%, что говорит о достаточной степени удовлетворённости текущей жизненной ситуацией и профессиональной деятельностью, однако в условиях высокой эмоциональной и физической нагрузки, характерной для данных профессий, переживание жизненного процесса зачастую сопровождается периодическими стрессовыми состояниями и выгоранием. Низкого уровня выявлено не было.

По шкале «Результат жизни» респонденты продемонстрировали преимущественно средний уровень удовлетворенности достигнутыми результатами жизни (39%). При этом наиболее высокие показатели были выявлены у медицинских работников (порядка 17% исследуемых), что связано с осознанием значимости своей профессиональной деятельности как социально важной и полезной. Наиболее низкие результаты были отмечены у представителей полиции – у 12%, указывая на внутреннее ощущение недостаточной реализации личных жизненных планов и профессиональных ожиданий, что обусловлено высоким эмоциональным напряжением на службе.

Шкала «Локус контроля – Я». Преобладающим был средний уровень среди всех участников исследования – у 48%, тем самым показывая, что у людей есть ощущение большого груза ответственности за происходящие события и обладают большей долей уверенности в собственных возможности контролировать жизненные обстоятельства. Высоким уровнем обладали пожарники-спасатели (25%), среди медицинских работников же ведущим был также средний уровень – у 17%, указывающий на сформированное ощущение личной ответственности за принимаемые решения и профессиональные действия, однако в условиях высокой эмоциональной нагрузки и интенсивности труда уровень субъективного контроля варьируется от обстоятельств в работе.

Шкала «Локус контроля – жизнь» указала на наличие преимущественно высокого уровня по данной шкале (62%). Исследуемые всех профессий считают, что ход их жизни во многом определяется их собственными действиями и решениями. Средний уровень был обнаружен у 37% участников исследования, а 22% продемонстрировали низкий уровень – что указывает на частое перекалывание ответственности на любые внешние факторы, но не на следствие собственных поступков.

Общий показатель осмысленности жизни высоким у значительности части представителей экстремальных профессий (43%), средний уровень – у 39%, а низким обладают 18%.

Опросник способов совладания со стрессом Р. Лазарус, С. Фолкман Ways of Coping Questionnaire

Высокий уровень саморегуляции продемонстрировали 40% испытуемых. Эти специалисты способны эффективно планировать собственную деятельность, контролировать эмоциональные реакции и корректировать поведение в стрессовых ситуациях.

Для медицинских работников данный уровень был выражен больше, что показывает на способность быстро принимать решения в экстренных ситуациях, сохранять высокую сконцентрированность на работе с пациентами, умеют анализировать свой уровень тревоги и вовремя останавливаться от переработки. Среди сотрудников полиции высокий уровень указал на то, что они достаточно легко контролируют уровень агрессии, действуя более рационально и в рамках этических и культурных норм. Также указывает на высокую дисциплинированность в работе, ориентацию на коллективное сотрудничество для решения профессиональных задач. У пожарников и спасателей высокий уровень саморегуляции влияет на усиление таких качеств, как хладнокровие и рациональное распределение задач в рамках спасательных операций.

Средний уровень выявлен у 44% участников исследования. У данной группы наблюдается достаточная способность к саморегуляции, однако в условиях сильного эмоционального напряжения возможны трудности в управлении собственными состояниями. Средняя выраженность среди респондентов указывает на способность долго работать в стрессовых условиях, однако это чревато усилением эмоционально негативных реакций и необходимостью дополнительно контролировать себя.

Низкий уровень отмечен у 16% испытуемых. Для характерны трудности планирования деятельности, сниженный контроль эмоциональных реакций и повышенная подверженность стрессу.

Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова) показал, что:

Проблемно-ориентированные стратегии – активное решение проблемы, поиск информации, планирование действий – преобладает у 48% у представителей полиции.

Эмоционально-ориентированные стратегии – эмоциональное реагирование, переживание, поиск поддержки – характерны для 32% участников категории пожарно-спасательной службы и у медиков.

Стратегия избегания не была обнаружена.

С целью выявления взаимосвязей между показателями смысло-жизненных ориентаций, стрессоустойчивости и стратегий совладения со стрессом был проведён корреляционный анализ. Анализ проводился с помощью коэффициента корреляции Пирсона.

Анализ показал наличие положительной корреляционной связи между шкалой «Цели в жизни» и высоким уровнем саморегуляции ($r=0,54$). Это свидетельствует о том, что наличие чётких жизненных целей и ориентации на будущее способствует более эффективному

преодолению стрессовых ситуаций. Наиболее выражено данная взаимосвязь проявилась у медицинских работников, что может быть обусловлено высокой социальной значимостью их деятельности. Чёткое понимание профессиональных целей способствует эффективному планированию деятельности, контролю эмоциональных реакций и принятию взвешенных решений в различных ситуациях.

Между показателем «Процесс жизни» и средним уровнем самообладания ($r=0,47$). Это указывает на то, что удовлетворенность достигнутыми результатами жизни способствует формированию более устойчивого отношения к стрессовым ситуациям. Данная взаимосвязь было одинаково отмечена у всех трех представителей экстремальной профессии.

Между шкалой «Локус контроля-Я» и высоким уровнем саморегуляции был выявлена достаточно выраженная положительная корреляция ($r=0,58$). Это свидетельствует о том, что испытуемые обладающие выраженным внутренним локусом контроля, чаще демонстрируют высокий уровень способности к планированию собственной деятельности и управлению эмоциональными реакциями. Сильно выражена была у полицейских и работников МЧС. Указывает на то, что люди осознают личную ответственность за собственную жизнь и профессиональную деятельность, таким образом показывая эффективные стратегии саморегуляции и высокую стрессоустойчивость.

Положительная корреляция между шкалами «Локус контроля-жизнь» и средним уровнем саморегуляции ($r=0,51$). Это означает, что люди, убежденные в том, что жизненные события о собственных действиях, чаще используют активные способы решения проблем. Наиболее выражено эта взаимосвязь проявилась у сотрудников полиции и работников медицины, среди которых преобладали проблемно-ориентированные стратегии поведения в стрессовых ситуациях. У них преобладали стратегии активного поиска информации, планирования действий и принятия конкретных мер по разрешению профессиональных задач. Такая закономерность указывает на внутреннее ощущение контроля над жизнью служит важным ресурсом, позволяющим повышать стрессоустойчивость, рационально регулировать поведение в условиях давления и сохранять психологическое равновесие даже в разных обстоятельствах.

Заключение

Таким образом, проведенный анализ подтверждает, что смысложизненные ориентации выступают значимым личностным ресурсом стрессоустойчивости и психологического благополучия у представителей экстремальных профессий. Наиболее значимые взаимосвязи наблюдаются между жизненными целями, внутренним локусом контроля и использованием конструктивных стратегий совладания со стрессом.

Библиография

1. Американская социология. Перспективы, проблемы, методы / Под ред. Т. Парсонса; пер. с англ. – М.: Прогресс, 2005. – 392 с.
2. Апишев Б.С. Психологическая теория ценности (системно-функциональный подход). – Казань, 2002. – 23 с.
3. Арестова О.Н. Операциональные аспекты временной перспективы личности // Вопросы психологии. – 2000. – № 4. – С. 61–73.
4. Баженова А.В., Булдакова Н.В., Дровосек С.Э. Психологические аспекты временной перспективы личности // Общество. Наука. Инновации (НПК-2018): сборник статей XVIII Всероссийской научно-практической конференции: в 3 т. – Киров: Вятский государственный университет, 2018. – С. 80.
5. Братусь Б.С. К изучению смысловой сферы личности // Психологический журнал. – 2011.

6. Бубнова С.С. Ценностные ориентации личности как многомерная нелинейная система // Психологический журнал. – 2000. – Т. 20. – № 1. – С. 36–44.
7. Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М.: Изд-во Московского университета, 2000. – 200 с.
8. Вебер М. Избранные произведения. – М., 2013.
9. Волкова Е.Н. Субъектность как деятельное отношение к самому себе, к другим людям и к миру // Мир психологии. – 2005. – № 3. – С. 33–39.
10. Волочков А.А., Ермоленко Е.Г. Ценностная направленность как выражение смыслообразующей активности // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. – № 2. – С. 1–33.
11. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности // Психология личности. – СПб.: Питер, 2000. – С. 256–269.
12. Жукова И.Г. Психологические проблемы смысла жизни и акме // Материалы XI симпозиума / под ред. Г.А. Вайзер, Е.Е. Вахромова. – М.: МГУ, 2008. – 24 с.
13. Казенная Е.В. Личность в экстремальных условиях своей профессии: актуализация вопроса о смысле жизни // Актуальные проблемы психологического знания. – 2012. – № 1 (22). – С. 34–43.
14. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). – 2-е изд. – М.: Смысл, 2000.
15. Столяренко Л.Д. Основы психологии: Практикум. – 11-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 686 с.
16. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп: учебное пособие для вузов. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. – 496 с.
17. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
18. Folkman S., Lazarus R., Dunkel-Schetter C., DeLongis A., Gruen R. Dynamics of stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes // Journal of Personality and Social Psychology. – 1986. – Vol. 50. – P. 992–1003.
19. Folkman S., Lazarus R., Gruen R., DeLongis A. Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms // Journal of Personality and Social Psychology. – 1986. – Vol. 50. – No. 3. – P. 571–579.
20. Folkman S., Lazarus R.S. Manual for the Ways of Coping Questionnaire. – Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1988.

Meaning-of-Life Orientations as a Resource for Stress Resistance and Mental Health in Extreme Professions

Artem V. Baglei

Master's Student, Faculty of Theology,
Slavic-Greek-Latin Academy,
105037, 2/3, "City named after Bauman" territory, Moscow, Russian Federation;
e-mail: nauka@sgla.ru

Abstract

The article examines the problem of the influence of meaning-of-life orientations and mental self-regulation on stress resistance among representatives of extreme professions (law enforcement officers, rescuers, military personnel, firefighters, etc.). The relevance of the study is substantiated by the high level of professional and social stress characteristic of modern society, as well as the need to identify internal resources that contribute to maintaining mental health under conditions of constant exposure to stress factors. The theoretical analysis is based on the concepts of meaning of life and meaning-of-life orientations by V. Frankl and D.A. Leontiev, as well as research in the field of stress psychology and coping behavior. The results obtained from the conducted empirical research (using D.A. Leontiev's "Meaning-of-Life Orientations" method, a stress resistance scale, and mental well-being questionnaires) in which representatives of extreme professions participated, are discussed. Correlations are identified between the general level of meaningfulness of life, its individual components (goals in life, locus of control – Self, locus of control – Life), and indicators

of stress resistance, anxiety, professional burnout, and general mental health. It has been established that respondents with high levels of meaningfulness of life demonstrate more effective coping strategies, less severe symptoms of post-traumatic stress disorder, and a higher level of psychological well-being. The conclusions emphasize the role of meaning-of-life orientations as a personal resource that contributes to stress resistance and the preservation of psychological well-being among representatives of extreme groups, which opens up prospects for the development of programs for psychological training and support for specialists in these professions, aimed at strengthening the meaning-of-life sphere of the individual.

For citation

Baglei A.V. (2026) Smyslozhiznennyye oriyentatsii kak resurs stressoustoychivosti i psikhicheskogo zdorov'ya v ekstremal'nykh professiyakh [Meaning-of-Life Orientations as a Resource for Stress Resistance and Mental Health in Extreme Professions]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennyye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 15 (2A), pp. 124-131. DOI: 10.34670/AR.2026.65.83.016

Keywords

Meaning-of-life orientations, stress resistance, psyche, mental disorder, extreme professions, meaningfulness of life, coping strategies, professional burnout.

References

1. Parsons, T. (Ed.). (2005). *Amerikanskaia sotsiologiya. Perspektivy, problemy, metody* [American sociology: Perspectives, problems, methods]. Moscow: Progress.
2. Apishev, B.S. (2002). *Psikhologicheskaya teoriya tsennosti (sistemno-funktional'nyi podkhod)* [Psychological theory of value: a systemic-functional approach]. Kazan.
3. Arestova, O.N. (2000). Operatsional'nye aspekty vremennoi perspektivy lichnosti [Operational aspects of an individual's time perspective]. *Voprosy psikhologii* [Questions of Psychology], (4), 61–73.
4. Bazhenova, A.V., Buldakova, N.V., & Drovosekov, S.E. (2018). Psikhologicheskie aspekty vremennoi perspektivy lichnosti [Psychological aspects of an individual's time perspective]. In **Obshchestvo. Nauka. Innovatsii (NPK-2018): sbornik statei XVIII Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii: v 3 t.** [Society. Science. Innovations (SPC-2018): a collection of articles from the XVIII All-Russian scientific-practical conference: in 3 vols.] (p. 80). Kirov: Vyatskii gosudarstvennyi universitet.
5. Bratus', B.S. (2011). K izucheniiu smyslovoi sfery lichnosti [Towards the study of the meaning sphere of personality]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal].
6. Bubnova, S.S. (2000). Tsennostnye orientatsii lichnosti kak mnogomernaia nelineinaya sistema [Value orientations of personality as a multidimensional non-linear system]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], 20(1), 36–44.
7. Vasiliuk, F.E. (2000). *Psikhologiya perezhivaniia* [The psychology of experience]. Moscow: Izdatel'stvo Moskovskogo universiteta.
8. Weber, M. (2013). *Izbrannyye proizvedeniia* [Selected works]. Moscow.
9. Volkova, E.N. (2005). Sub"ektnost' kak deiatel'noe otnoshenie k samomu sebe, k drugim liudiam i k miru [Subjectivity as an active relationship to oneself, to other people, and to the world]. *Mir psikhologii* [World of Psychology], (3), 33–39.
10. Volochkov, A.A., & Ermolenko, E.G. (2004). Tsennostnaia napravlennost' kak vyrazhenie smysloobrazuiushchei aktivnosti [Value orientation as an expression of meaning-making activity]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], 25(2), 1–33.
11. Golovakha, E.I. (2000). Zhiznennaya perspektiva i tsennostnye orientatsii lichnosti [Life perspective and value orientations of personality]. In *Psikhologiya lichnosti* [Psychology of personality] (pp. 256–269). St. Petersburg: Piter.
12. Zhukova, I.G. (2008). Psikhologicheskie problemy smysla zhizni i akme [Psychological problems of the meaning of life and acme]. In G.A. Vaizer & E.E. Vakhromov (Eds.), *Materialy XI simpoziuma* [Proceedings of the 11th symposium] (24 p.). Moscow: MGU.
13. Kazennaia, E.V. (2012). Lichnost' v ekstremal'nykh usloviakh svoei professii: aktualizatsiia voprosa o smysle zhizni [Personality in extreme conditions of one's profession: actualising the question of the meaning of life]. *Aktual'nye problemy psikhologicheskogo znaniia* [Current Problems of Psychological Knowledge], (1 (22)), 34–43.

-
14. Leont'ev, D.A. (2000). *Test smyslozhiznennykh orientatsii (SZhO)* [The Meaning of Life Orientations test] (2nd ed.). Moscow: Smysl.
 15. Stoliarenko, L.D. (2009). *Osnovy psikhologii: Praktikum* [Fundamentals of psychology: a practical course] (11th ed.). Rostov-on-Don: Feniks.
 16. Fetiskin, N.P., Kozlov, V.V., & Manuilov, G.M. (2005). *Sotsial'no-psikhologicheskaiia diagnostika razvitiia lichnosti i malykh grupp: uchebnoe posobie dlia vuzov* [Socio-psychological diagnostics of personality and small group development: a textbook for universities]. Moscow: Izdatel'stvo Instituta psikhoterapii.
 17. Frankl, V. (1990). *Chelovek v poiskakh smysla* [Man in search of meaning]. Moscow: Progress.
 18. Folkman, S., Lazarus, R., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. (1986). Dynamics of stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992–1003.
 19. Folkman, S., Lazarus, R., Gruen, R., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579.
 20. Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.