

Работа выполнена в Федеральном государственном бюджетном учреждении науки
Институте психологии Российской академии наук

На правах рукописи

Лактионова Анна Игоревна

**ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В РАЗНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ
ПЕРИОДЫ**

Специальность 5.3.7. —возрастная психология (психологические науки)

Диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук

Научный консультант: Е.А. Сергиенко,
доктор психологических наук, профессор

Москва, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

	Введение	5
Глава 1	Теоретико-методологические основы изучения жизнеспособности человека	17
1.1	Изучение феномена жизнеспособности в зарубежной и российской психологии	17
1.2	Исследования возрастных различий жизнеспособности человека в зарубежной и российской психологии	30
1.3	Возрастная периодизация и задачи развития, и их взаимосвязь с жизнеспособностью человека	38
1.4	Теоретические подходы к изучению жизнеспособности человека	54
1.4.1	Системно-субъектный подход к жизнеспособности в российской психологии	55
1.4.2	Социокультурный (экологический) подход Ю. Бронфенбреннера	59
	Заключение по Главе 1	65
Глава 2	Теоретические аспекты изучения жизнеспособности человека	69
2.1	Жизнеспособности человека, как открытая динамическая система	69
2.2	Уровневая структура индивидуальной жизнеспособности человека и ее компонентный состав	74
2.3	Разноуровневые компоненты индивидуальной жизнеспособности человека и их развитие в онтогенезе	80
2.3.1	Темперамент, как компонент жизнеспособности	80
2.3.2	Саморегуляция как компонент жизнеспособности и ее формирование в онтогенезе	87

2.3.3	Контроль поведения как психологический индивидуальный ресурс жизнеспособности человека и его формирование в онтогенезе	97
2.3.4	Эмоциональный интеллект и эмоциональная регуляция, как компоненты контроля поведения и их развитие в онтогенезе	103
2.3.5	Психологические защиты и совладающее поведение как комплекс механизмов саморегуляции и их формирование в онтогенезе	110
2.4.	Вклад семьи и общества в жизнеспособность человека	122
2.4.1	Семья как фактор жизнеспособность человека	125
2.4.2.	Макросоциальные факторы жизнеспособности человека	130
	Заключение по Главе 2	135
Глава 3	Научно-методические основы изучения жизнеспособности человека	142
3.1	Подходы, стратегии и методы исследования жизнеспособности человека	142
3.2	Организация и программа эмпирических исследований, серии исследования, эмпирическая база исследования, характеристики выборки	157
Глава 4	Эмпирическое исследование возрастной динамики уровня развития жизнеспособности	175
Глава 5	Исследование жизнеспособности и особенностей ее формирования в разных средовых условиях у юношей и девушек 15-17 лет	184
Глава 6	Сравнительное исследование обусловленности жизнеспособности человека особенностями его темперамента, контроля поведения и средовых факторов в разных возрастных группах	214
Глава 7.	Теоретико-методологическая концепция возрастных различий жизнеспособности человека	251

7.1	Содержание теоретико-методологической концепции возрастных различий жизнеспособности человека	252
7.2	Эмпирическая верификация теоретико-методологической концепции возрастных различий жизнеспособности человека	256
7.3	Практическое применение теоретико-методологической концепции возрастных различий жизнеспособности человека	260
	Заключение по диссертации	265
	Выводы по диссертации	266
	Список литературы	269

ВВЕДЕНИЕ

Постановка проблемы и актуальность исследования. Встающие перед человечеством проблемы — угрозы возникновения пандемий, глобального изменения климата, политическая нестабильность, быстрые социальные изменения — снижают субъективный уровень безопасности и приводят к повышению неопределенности существования, создавая требования, подчас превышающие возможности ресурсов человека. Это определяет актуальность изучения жизнеспособности человека, поскольку именно жизнеспособность является ключевым фактором способности человека справляться с трудностями и выживать в условиях невзгод (Grotberg, 1995). Исследования жизнеспособности, лежащей в основе адаптационных возможностей человека, позволяют подойти к более глубокому пониманию психофизиологических, психологических, социальных и т.д. механизмов формирования, развития и функционирования системы жизнеспособности человека, находящегося в условиях атипичного стресса и демонстрирующего способность восстанавливаться, адаптироваться или трансформироваться, выходя на более высокий уровень функционирования. Такое системное понимание жизнеспособности применяется к системам многих видов на многих взаимодействующих уровнях, включая все более широкий спектр изучения их взаимовлияния. В настоящее время исследования этого феномена как в зарубежной, так и в российской психологии расширяются и переходят от более детерминированных и упрощенных моделей к все более сложным, включающим сразу несколько систем, и их взаимодействиям (Ungar, 2021). В российской психологии основоположником изучения жизнеспособности человека является А.В. Махнач. Анализ российских исследований жизнеспособности, проведенный Н.М. Сараевой, показывает, что, несмотря на возросшее количество исследований

и общее понимание ее системного характера, «выделения нижележащих (индивидуальные) и вышележащих уровней, исследователи, тем не менее, акцентируют внимание лишь на таких составляющих ее структуры, которые относятся к высшему, личностному, уровню психики. Соответствующим образом и операционализируется понятие “жизнеспособность”: измеряются, диагностируются в основном личностные параметры жизнеспособности (Рыльская Е.А. Нестерова А.А., Махнач А.В и др.)» (Сараева, 2018, с. 164). Хотя в исследованиях Н.М. Сараевой и последних исследованиях Е.А. Рыльской формально-динамические характеристики включены в анализ жизнеспособности (Рыльская, Мошкина, 2021). Одновременно с этим «и в российской, и в мировой психологии практически остается неизученным вопрос о развитии жизнеспособности в онтогенезе и возрастных различиях жизнеспособности человека» (Лактионова, 2021). Однако, как отмечают Э. Мастен и Д. Чикетти, «жизнеспособность развивается и изменяется, потому что все системы, определяющие жизнеспособность, динамичны; таким образом, жизнеспособность человека развивается и изменяется по мере развития и изменения самого человека» (Masten, Cicchetti, 2016). Это соотносится с точкой зрения Е.В. Куфтык «Поскольку жизнеспособность как определенная способность, которая формируется и закрепляется в процессе жизни, должны существовать различия в компонентах жизнеспособности с учетом этапа онтогенеза» (Куфтык, 2017). Эмпирические и теоретические исследования, направленные на изучение и понимание этих феноменов, могут в результате повысить возможность определения наиболее эффективных способов повышения жизнеспособности человека на разных этапах его развития, как на индивидуальном уровне, так и в семье, сообществе и культуре (Southwick et al., 2014). В связи с этим изучение возрастных особенностей жизнеспособности человека является актуальной научной и практической задачей. Исходя из этого диссертационная работа, посвящена исследованию жизнеспособности человека в разные возрастные периоды и разработке теоретико-методологической концепции возрастных различий жизнеспособности человека.

Цель исследования: Обоснование нового научного направления в возрастной психологии — жизнеспособность человека в разные возрастные периоды и разработка теоретико-методологической концепции возрастных различий жизнеспособности человека.

Объект исследования: жизнеспособность человека.

Предмет исследования — жизнеспособность человека в разные возрастные периоды.

Основная теоретическая гипотеза исследования:

Жизнеспособность человека как открытая, динамичная, изменяющаяся в онтогенезе и в процессе взаимодействия с социумом система характеризуется уровневой структурой и направленностью развития.

Основная теоретическая гипотеза конкретизировалась в частных гипотезах исследования:

1. Развитие жизнеспособности человека на разных жизненных этапах имеет свою направленность, связанную с развитием функций и компонентов, способствующих решению актуальных задач возрастного периода.

2. Развитие уровней жизнеспособности человека в онтогенезе имеет нелинейную динамику и тесно связано с изменением внешних средовых условий его существования.

3. Динамика взаимодействия между системами (человек – социум) в онтогенезе человека, связана с изменением уровневой структуры его жизнеспособности и ее компонентного состава.

4. Компонентный состав индивидуальной жизнеспособности человека включает такие механизмы регуляции и саморегуляции, как: смысловые образования и направленность личности (личностный уровень жизнеспособности), контроль поведения (субъектный уровень), и психодинамические характеристики (индивидуальный уровень). Но их представленность и взаимодействие на разных этапах онтогенеза изменяется.

5. С возрастом происходит постепенное накопление ресурсов жизнеспособности.

6. По мере взросления человека изменяется компонентный состав его индивидуальной жизнеспособности, при этом ведущую роль начинают играть компоненты, включенные в субъектный уровень жизнеспособности, что приводит к перестройке ее уровневой структуры.

7. В процессе онтогенеза человека возрастает степень его субъектности. Ведущая роль в уровневой структуре его жизнеспособности переходит к субъектному уровню, сменяющему основной вклад индивидуального уровня в индивидуальную жизнеспособность молодых людей.

8. По мере взросления человека от 15 до 65 лет, изменяется вклад различных компонентов жизнеспособности в интегративный показатель «общая жизнеспособность».

Методы исследования включают теоретический анализ российских и зарубежных теоретико-эмпирических исследований. Основными методами эмпирического исследования выступили качественные и количественные методы: сравнительный анализ («метод поперечных срезов»), выборочное непосредственное и опосредованное наблюдение, экспертный опрос, беседа, изучение документации, полуструктурированное интервью, тестирование. Батарея психодиагностических методик включала два блока. Для исследования жизнеспособности и социальной адаптации юношей и девушек 15–17 лет были использованы: опросник «Шкала социально-психологической приспособленности» К. Роджерса, Р. Даймонд (адаптация Т.В. Снегиревой); Тест жизнеспособности детей и молодежи – 28 (Child and Youth Resilience Measure – 28, CYRM-28) (Ungar, Liebenberg, 2011); «Тест мотивации достижений А. Мехрибиана (ТМД)» (адаптация М.Ш. Магомед-Эминова); методика диагностики стресс-совладающего поведения «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана; «Анкета для определения способов преодоления эмоционального дискомфорта» А.Н. Фоминовой. Для исследования жизнеспособности взрослых: Тест «Жизнеспособности взрослых Исследовательского центра жизнеспособности» (Resilience Research Centre Adult Resilience Measure, RRC-ARM) (Ungar, Liebenberg, 2013); опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) (Моросанова, 2004);

«Опросник способов совладания (ОСС – WCQ)» (Крюкова, 2010); опросник эмоционального интеллекта «ЭМИН» (Люсин, 2006); «Методика изучения структуры темперамента Я. Стреляу (PTS)».

Методы статистической обработки данных: корреляционный факторный и регрессионный анализ, выявления значимости различий по U-критерию Манна-Уитни. Математико-статистическая обработка результатов проводилась с помощью пакета статистических программ SPSS 22.0 for Windows.

Объект, предмет, цель и гипотезы исследования обусловили постановку и решение следующих задач:

1. Провести теоретический анализ современных российских и зарубежных исследований жизнеспособности человека, систематизировать основные методологические, теоретические и эмпирические подходы к пониманию данного феномена и определить предпосылки и степень разработанности проблемы возрастного развития жизнеспособности человека.

2. Выделить основные теоретические подходы к изучению системной организации жизнеспособности человека и на их основании определить основные критерии дифференциации особенностей и направленности развития жизнеспособности в онтогенезе человека.

3. На основании системно-субъектного и социокультурного (экологического) подходов разработать теоретико-методологическую концепцию возрастных различий жизнеспособности человека как открытой, динамичной, изменяющейся в онтогенезе системы.

4. На основании концепций возрастного развития определить критерии разделения выборки исследования на возрастные группы и выделить основные задачи их развития.

5. Осуществить проверку теоретической и эмпирической обоснованности концептуальной модели жизнеспособности человека, как открытой, динамичной системы.

6. Выявить особенности развития жизнеспособности в разные возрастные периоды и закономерности динамики ее развития.

7. С целью выявления роли внешних и внутренних детерминант развития жизнеспособности в онтогенезе проанализировать взаимосвязи между индивидуально-психологическими характеристиками: уровневыми (индивидуальные, личностные, субъектные), компонентными (базовые саморегулятивные функции, локус контроля, самоотношение и отношение к другим людям, направленность, стремления личности (мотивация достижения), контроль поведения (способность к произвольной осознанной саморегуляции, выраженность эмоционального интеллекта, механизмы совладания) — и социально-психологическими характеристиками (влияние семьи и социума).

Общая методологическая база исследования:

Теоретическими основаниями работы выступили положения системно-субъектного подхода (Е.А. Сергиенко), в основу которого положены системный подход в психологии (Б.Ф. Ломов) и субъектно-деятельностный подход (А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова), социокультурный подход (Ю. Бронфенбреннер), концепция жизнеспособности человека (Э.В. Зеер, Е.В. Куфтык, А.В. Махнач, А.А. Нестерова, Е.А. Рыльская, Н.М. Сараева, S. Luthar, A.S. Masten, M. Rutter, I. Schoon, M. Ungar, E.E. Werner и др.), всевозрастной подход в психологии развития (П.Б. Балтес), общая теория систем (А.А. Богданов, Л. фон Бергаланфи, И.В. Блауберг, В.Н. Садовский, Э.Г. Юдин), психология регуляции поведения (В.А. Бодров, Л.Г. Дикая, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, О.С. Никольская, А.О. Прохоров, Е.А. Сергиенко и др.), теории и концепции психологии развития и функционирования психики (Л.С. Выготский, Л.И. Анцыферова, Ю.И. Александров, Н.С. Лейтес, В.С. Мерлин, Д.Б. Эльконин, А.Г. Асмолов), в том числе, возрастного развития (Э. Эриксон, К. Юнг, Б.Г. Ананьев, В.В. Давыдов, Е.А. Сергиенко), концепции контроля поведения (Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленская, Е.И. Лебедева, А.Ю. Уланова), эмоционального интеллекта (Д.В. Ушаков, Д.В. Люсин, J.D. Mayer, D. Caruso, P. Salovey, G. Matthews, R. Roberts, M. Zeidner), психологического совладания (Р.М. Грановская, И.В. Ветрова, Т.Л. Крюкова, А.В. Либина, И.М. Никольская, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский и др.).

Эмпирическая база исследования и характеристика выборки. Общая выборка исследования составила 1254 человека в возрасте от 15 до 65 лет, представители разных социальных групп, жители крупных городов России (Москва, Санкт-Петербург, Томск, Чита, Хабаровск и др.). В сравнительном эмпирическом исследовании жизнеспособности и особенностей ее формирования в разных средовых условиях у юношей и девушек 15-17 лет, проведенном в 2005–2010 гг., принимали участие учащиеся старших классов московских общеобразовательных школ и школы для детей с девиантными формами поведения ($n = 232$). Из них: учащиеся 9–11-х классов общеобразовательных школ ($n = 133$); учащиеся специальной школы для детей с девиантным поведением ($n = 99$). 51,5% — девушки, 48,5% — юноши. Средний возраст участников — 16,1 лет (\min — 15, \max — 17 лет).

Общая выборка респондентов по всем сериям эмпирических исследований, проведенных в 2019–2022 гг. включает 1022 человека в возрасте от 15 до 65 лет. Эмпирическое исследование возрастной динамики уровня развития жизнеспособности проводилось на выборке юношей, девушек и взрослых ($n = 722$), жителях крупных городов России. Возраст 15–65 лет. Из них: мужчины — 362 человека, средний возраст 30 лет (\min — 15, \max — 65); женщины — 360 человек, средний возраст 32,39 (\min — 15, \max — 65). В сравнительном исследовании обусловленности жизнеспособности человека особенностями его темперамента, контроля поведения и средовых факторов в разных возрастных группах принимали участие жители Москвы, Санкт-Петербурга и других крупных городов России $n = 300$ (мужчины $n = 119$, женщины $n = 181$).

Научная новизна и теоретическая значимость исследования:

1. Обосновано новое научное направление в возрастной психологии — развитие жизнеспособности человека в разные возрастные периоды. В рамках этого направления разработана с точки зрения системно - субъектного и социокультурного подходов и эмпирически верифицирована его теоретико-методологическая основа — концепция возрастных различий жизнеспособности человека, в соответствии с основными положениями которой предлагается

понимать жизнеспособность человека как открытую, динамичную, изменяющуюся в онтогенезе и в процессе взаимодействия человека с социумом систему, характеризующуюся уровневой структурой и направленностью развития.

2. Эмпирически верифицировано, что компонентный состав индивидуальной жизнеспособности человека включает такие механизмы регуляции и саморегуляции, как: смысловые образования и направленность личности (личностный уровень жизнеспособности), контроль поведения (субъектный уровень), и психодинамические характеристики (индивидный уровень). Но их представленность на разных этапах онтогенеза изменяется.

3. Впервые описаны закономерности динамики развития жизнеспособности в разные возрастные периоды от 15 до 65-летнего возраста во взаимосвязи с системой внешних и внутренних детерминант.

4. Показано, что динамика взаимодействия между системами (человек — социум) в онтогенезе человека, связана с изменением уровневой структуры его жизнеспособности и ее компонентного состава.

5. Выявлено, что развитие уровней жизнеспособности человека в онтогенезе имеет нелинейную динамику и тесно связано с изменением внешних средовых условий его существования. В возрасте 18–25 лет наблюдается самый низкий уровень всех показателей жизнеспособности. Между возрастными группами 26–45 и 46–65 лет отсутствуют различия.

6. Аргументировано, что по мере взросления человека изменяется компонентный состав его индивидуальной жизнеспособности, при этом ведущую роль начинают играть компоненты, включенные в субъектный уровень жизнеспособности, что приводит к перестройке ее уровневых функций и структуры.

7. Обнаружено, что возрастная специфика в системе жизнеспособности человека связана с постепенным накоплением ее ресурсов, и перестройкой уровневой структуры и ее компонентного состава. Ведущая роль в уровневой структуре жизнеспособности переходит к субъектному уровню, сменяющему основной вклад индивидного уровня в индивидуальную жизнеспособность

молодых людей. В процессе онтогенеза человека возрастает степень его субъектности.

8. Выявлено, что в период взрослости происходит эволюция саморегуляции. Роль саморегуляции стиля поведения (темпераментальных характеристик) в структуре жизнеспособности уменьшается по мере взросления, уступая место субъектному уровню. Осуществляется постепенный переход от осознанной регуляции к самопроизвольности поведения за счет постепенного формирования в онтогенезе компонентов контроля поведения и навыков их использования.

9. Выявлена динамика развития контроля поведения от 15- до 65-летнего возраста, и его взаимосвязь с развитием жизнеспособности человека.

10. Обнаружена возрастная динамика вкладов различных составляющих жизнеспособности. По мере взросления человека от 15 до 65 лет изменяется вклад различных компонентов жизнеспособности в интегративный показатель «общая жизнеспособность»: от «контекстуальной» в группе 15–17-летних к «индивидуальной жизнеспособности» в старшей возрастной группе 46–65-летних. Это говорит о возрастании роли автономии и компетентности в процессе жизни.

11. Теоретически и эмпирически доказано, что развитие жизнеспособности на разных жизненных этапах имеет свою направленность, связанную с развитием компонентов, способствующих решению актуальных задач возрастного периода.

Практическая значимость результатов исследования. Полученные в исследовании результаты дают понимание особенностей взаимодействия психологических и социальных механизмов формирования жизнеспособности человека на разных возрастных этапах его развития. Это позволяет более точно и эффективно проводить психотерапевтические, педагогические и социальные интервенции, направленные на развитие и повышение необходимых ресурсов жизнеспособности. Результаты исследования имеют прогностическое и фасилитирующее значение и могут быть использованы в кризисной терапии, психологической, педагогической, консультационной и социальной работе с учетом

специфики возраста, а также при разработке научно обоснованных курсов для студентов и специалистов в области психологии, образования, здравоохранения и социальной сферы.

Положения, выносимые на защиту:

1. Жизнеспособность человека как открытая, динамичная, изменяющаяся в онтогенезе и в процессе взаимодействия с социумом система характеризуется взаимодействием уровней, изменением структуры и направленностью развития.

2. Уровневая структура индивидуальной жизнеспособности человека включает субъектный, личностный и индивидный уровни, каждый из которых имеет свою компонентную систему. В процессе онтогенеза изменяется вклад каждого из уровней, постепенно переходя от ведущей роли индивидного уровня у молодых людей к ведущей роли субъектного уровня в старшей группе.

3. Развитие жизнеспособности человека в процессе онтогенеза отличается нелинейной динамикой, описывается процессами изменения ее компонентной и уровневой структуры, направленными на успешное решение задач возрастного развития и тесно связано с внешними средовыми условиями существования человека.

4. В период взрослости происходит эволюция саморегуляции. Роль саморегуляции стиля поведения в структуре жизнеспособности уменьшается по мере взросления, уступая место субъектному уровню. Осуществляется постепенный переход от осознанной регуляции к самопроизвольности поведения за счет постепенного формирования в онтогенезе компонентов контроля поведения и навыков их использования

5. По мере взросления человека изменяется вклад различных компонентов жизнеспособности в интегративный показатель «общая жизнеспособность» — от основного вклада «контекстуальной» в младшей возрастной группе, к «индивидуальной жизнеспособности» в группе 46–65-летних.

Достоверность и надежность полученных результатов исследования обеспечивалась: теоретической и методической проработанностью проблемы; систематизацией основных методологических, теоретических и

эмпирических подходов к пониманию данного феномена; апробацией результатов исследования в психологической практике, а также при разработке и проведении серии онлайн-тренингов для психотерапевтов и психологов; репрезентативностью групп обследованных респондентов; применением адекватных задачам исследования психологических методов; соблюдением требований к валидности и надежности используемых методик исследования; использованием современных математико-статистических методов обработки и анализа данных; применением адекватных критериев оценки достоверности полученных результатов; высокой согласованностью и непротиворечивостью полученных результатов.

Апробация и внедрение результатов исследования. Результаты, полученные в диссертационном исследовании, отражены в 71 научной публикации: 29 статьях в рецензируемых научных журналах, рекомендованных ВАК при Министерстве науки и высшего образования РФ и в научных журналах, входящих в международные реферативные базы данных, 3 авторских монографиях. Основные результаты работы апробированы и были представлены на 20 международных конгрессах, российских научных и научно-практических конференциях: Всероссийской научной конференции, посвященной 90-летию со дня рождения А.В. Брушлинского и 300-летию основания Российской академии наук (Москва, 2023); Международной юбилейной научной конференции, посвященной 50-летию создания Института психологии РАН (Москва, 2022); III Международной научно-практической конференции «Современное состояние и перспективы развития психологии труда и организационной психологии» (Москва, 2021); VI Международной научно-практической конференции памяти М.Ю. Кондратьева «Социальная психология: вопросы теории и практики» (Москва, 2021); IX Международной конференции молодых ученых «Психология – наука будущего» (Москва, 2021); Международной научно-практической конференции «Современное состояние и перспективы развития психологии труда и организационной психологии» (Москва, 2018); The 4th World Congress on Resilience (Марсель, Франция, 2018); Всероссийской юбилейной научной конференции «Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии:

результаты и перспективы развития» (Москва, 2017); International Conference «Pathways to Resilience IV» (Кейптаун, ЮАР, 2017); Международной конференции «Современные тенденции развития психологии труда и организационной психологии» (Москва, 2015); Конференции «Семья, брак и родительство в современной России» (Москва, 2015), International Conference “Pathways to Resilience III: Beyond Nature vs. Nurture” (Галифакс, Канада, 2015); I Всероссийской конференции по психологии развития «Другое детство» (Москва, 2009), и др. Основные результаты и положения работы обсуждались на экспертных семинарах: «Актуальные проблемы психологических исследований» (ИП РАН), «Экспертный семинар по социальной психологии, психологии труда и инженерной психологии» (ИП РАН), «Преддокторский экспертный семинар» (ИП РАН), заседаниях лаборатории психологии труда, эргономики, инженерной и организационной психологии, лаборатории психологии развития субъекта в нормальных и посттравматических состояниях, на методологическом семинаре, ежегодных итоговых научных конференциях Института психологии РАН. Материалы диссертации используются в учебном процессе: разработаны и внедрены рабочие программы учебной дисциплины «Терапия подростков, переживших травму с позиции теории жизнеспособности подростков», «Терапия взрослых, переживших психическую травму с позиции теории жизнеспособности», «Мишени психотерапевтического воздействия в медико-психологической практике с позиции теории жизнеспособности» (Проект ПР ООН Кыргызская Республика под эгидой программы «Российские эксперты для международного развития»).

Структура и объем диссертации. Диссертация включает введение, 7 глав (20 параграфов), выводы, заключение и список литературы (509 источников, из них 152 — на иностранных языках). В текст включены 25 таблиц и 2 рисунка.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

1.1. ИЗУЧЕНИЕ ФЕНОМЕНА ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ В ЗАРУБЕЖНОЙ И РОССИЙСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Изучение жизнеспособности в зарубежной психологии

Научные исследования жизнеспособности в зарубежной психологии начались в 1970-е годы. Сегодня термин «жизнеспособность» имеет множество различных определений, хотя все они подчеркивают одно и то же смещение акцента с распада и расстройства на процессы восстановления, адаптации или общесистемной трансформации до, во время и после воздействия неблагоприятных факторов (Masten, 2014) Э. Мастен определяет ее как «способность динамической системы успешно адаптироваться к нарушениям, которые угрожают ее функционированию, или развитию» (Masten, 2014, с. 10).

В рамках системного подхода к развитию человека понятие «жизнеспособность» обычно описывает процесс избегания неблагоприятных результатов или достижения лучших результатов, чем ожидалось, при воздействии неблагоприятных условий в процессе развития (Luthar, Cicchetti, Becker, 2000; Masten, 2016). Способность предвидеть, адаптироваться и реорганизовать себя позволяет сохранить или возвратиться к эффективному функционированию в стрессовых ситуациях. (Folke, 2016; Ungar, 2019). Жизнеспособность может выступать в виде адаптации к условиям существования человека или их

трансформации, восстановлению после перенесенной стрессовой реакции (отскок), а также в стабильном функционировании (устойчивости), несмотря на неблагоприятные условия (Ungar, 2019). Особое внимание уделяется динамической природе жизнеспособности и отказе от ее концептуализации как только индивидуальной черты человека (Лактионова, 2021). Жизнеспособность рассматривается как процесс, связанный с изменениями во времени и возникающий в ходе взаимодействия между развивающейся личностью и меняющимся контекстом (Schoon, 2006, 2012).

Первоначально исследования феномена жизнеспособности начались в психологии развития, а затем продолжились во многих других областях психологии. Концепция жизнеспособности сложилась в ходе исследований Майкла Раттера, Эмми Вернер и Нормана Гармези (Garmezy, Rutter, 1983; Masten, Best, Garmezy, 1990; Werner, 1992), направленных на изучение индивидуальных различий в психическом развитии детей, подверженных риску. Крупные когортные исследования влияния неблагоприятных факторов на развитие детей выявили заметную гетерогенность результатов, несмотря на одинаковый риск в детстве (Werner, 1992). М. Раттер показал, что воздействие неблагоприятных факторов имеет кумулятивный характер, и люди, устойчивые к одному типу стресса, могут быть неустойчивы к другим (Rutter, 1993). Кроме того, в результате исследований было выявлено, что некоторые люди, подвергшиеся воздействию неблагоприятных факторов в детстве и изначально демонстрировавшие развитие дезадаптивных форм поведения, со временем восстанавливались и хорошо функционировали во взрослой жизни (Werner, 1992).

Э. Мастен в исследованиях жизнеспособности в западной психологии, проведенных в течение последних 40 с лишним лет, выделяет четыре волны (Masten, 2007): описательную, ориентированную на процесс, ориентированную на вмешательство и многоуровневую. Первая волна исследований была направлена на изучение предикторов различных результатов развития у детей, живущих в неблагоприятных условиях. Вторая волна сосредоточилась на изучении глубинных процессов, объясняющих взаимосвязь между жизнеспособностью и переменными.

Исследования, проводимые в рамках третьей волны, были нацелены на практическую деятельность и поиски эффективных профилактических и интервенционных вмешательств. Четвертая волна (Мастен, 2007) направлена на интеграцию результатов, полученных в различных исследованиях, и характеризуется расширением спектра изучения взаимовлияния различных систем — от более широких социально-экологических систем до индивидуального клеточного уровня (Ungar, 2018). К.М. Попхэм и соавторы в рамках изучения жизнеспособности в психологии развития предлагают концептуальную модель, характеризующуюся рассмотрением пяти ключевых элементов, объединяющих различные контексты, системы, уровни, механизмы и результаты:

1. Многочисленные системы. Различные факторы психосоциальной и биоэкологической систем влияют на человека и выполняют функции риска и защиты в контексте неблагоприятных условий.

2. Индивидуальные различия в чувствительности к окружающей среде, модулирующие ее воздействие на человека.

3. Многоуровневый анализ, включающий молекулярный, физиологический и психологический уровни исследований.

4. Учет различных проявлений жизнеспособности и, как следствие, многомерность позитивной адаптации.

5. Перспектива жизненного пути. Жизнеспособность следует рассматривать как процесс, протекающий во времени, и для понимания ее процессов и взаимодействия человека с окружающей средой важна перспектива развития (Popham, McEwen, Pluess, 2021, p. 401).

М. Унгар, проанализировав различные исследования, выявил и подробно описал семь общих принципов жизнеспособности, проясняющих суть этого феномена (Ungar, 2018, 2021).

1. Жизнеспособность проявляется в неблагоприятных условиях. Система демонстрирует жизнеспособность, когда она, находясь в состоянии атипичного стресса, показывает желаемый поведенческий режим и способна восстанавливаться, адаптироваться или трансформироваться. Таким образом,

жизнеспособность всегда проявляется в условиях, когда уровень испытываемого стресса, превышает тот, который считается оптимальным для ее функционирования (т.к. некоторый стресс необходим и может способствовать разработке здоровых стратегий преодоления трудностей);

2. Жизнеспособность — это процесс. Он увеличивает возможность системы оптимизировать свою способность успешно справляться со стрессом. Различают, по крайней мере, пять процессов: сохранение, сопротивление, восстановление, адаптация и трансформация.

а. Сохранение — это привычное регулярное поведение системы, находящейся под угрозой стрессовых факторов, от которых она защищена сопутствующими системами, позволяющими ей существовать в неизменном виде. Так, например, генетически восприимчивые к стрессу дети — «орхидеи» (Ellis, Воусе, 2011) в благоприятных условиях защиты социального окружения (семьи, школы, психологического и медицинского сопровождения и т.д.) хорошо развиваются

б. Сопротивление — система сохраняет свой поведенческий режим, активно сопротивляясь внешним угрозам (например, иммунная система). Система активируется, чтобы избежать заражения организма-хозяина, сохраняя его здоровье. Большинство систем демонстрирует определенную модель сопротивления, прежде чем они восстанавливаются, адаптируются или трансформируются.

в. Восстановление. Процесс восстановления означает, что защитные силы системы (внутренние или внешние) оказались недостаточными для противостояния стрессу, и способность системы справляться с ним была временно подорвана. Восстановление — это возвращение системы на прежний уровень функционирования, хотя на самом деле системы меняются под воздействием опыта переживания атипичного стресса и самого процесса восстановления. В каждом случае восстановленная система может выглядеть и функционировать аналогично своему предыдущему состоянию, но, скорее всего, она обладает новыми возможностями, поскольку пережила возмущение.

г. Адаптация — это изменение системы таким образом, чтобы она могла приспособиться к стрессу.

д. Трансформация. Жизнеспособная система, трансформируясь под воздействием стресса, вырабатывает новый режим поведения и новые стратегии и ресурсы, позволяющие ей выполнять прежние (или новые) функции.

3. Межсистемные и внутрисистемные компромиссы. Жизнеспособность одной системы способна оказывать воздействие на жизнеспособность других взаимодействующих систем. Тем не менее, жизнеспособность — это не линейный набор причинно-следственных связей, ее нельзя понимать без учета компромиссов между системами. Примером такого внутрисистемного компромисса может служить «цена адаптации», при которой человек справляется со стрессом и продолжает на социальном уровне эффективно функционировать, но при этом на физиологическом уровне происходят негативные процессы. Поэтому необходим анализ на нескольких системных уровнях, учитывающий все аспекты изменения системы, в противном случае возрастает вероятность непреднамеренных (ятрогенных) последствий вмешательств, направленных на повышение потенциала системы.

4. Жизнеспособная система является открытой, динамичной и сложной. Системы, демонстрирующие жизнеспособность, интегрируют при необходимости новую информацию и усложняют свою структуру, увеличивая доступные ресурсы для борьбы с нарушениями.

5. Жизнеспособные системы — это взаимосвязанные системы. Чем лучше связаны системы, тем больше вероятность того, что они обеспечат доступ к ресурсам, необходимым им для преодоления сбоев, когда собственные ресурсы системы перегружены.

6. Жизнеспособные системы способны к экспериментированию и обучению. Жизнеспособные системы, экспериментируют с инновационными решениями в стрессовых ситуациях по мере их возникновения, извлекая уроки из каждого испытания и интегрируя неудачи и успехи в будущие стратегии. Возможность системы эффективно справляться, с атипичным стрессовым фактором зависит от ее

способности учиться на прошлом опыте стабилизации и воспринимать позитивное влияние со стороны других систем.

7. Жизнеспособные системы разнообразны и избыточны. Системы (человеческие, построенные или природные) лучше функционируют при большем разнообразии компонентов и достаточно сложных стратегиях преодоления стресса, чтобы создавать резервы для компенсации. В случае перегрузки системы это обеспечивает ей более эффективное использование ресурсов (Ungar, 2021).

Принципы жизнеспособности систем, формулируемые М. Унгаром, хорошо соотносятся с понятием «прогрессивная система». Так, Е.А. Сергиенко отмечает, что «системные критерии характеризуют уровень организации через степень интегрированности, организованности системы, в сочетании с разнообразием типов внутрисистемных отношений, а также отношений между системой и ее окружением. Информационные критерии раскрывают эффективность накопления системой информации об окружении и адекватность ее регуляторных, управляющих механизмов. Энергетические критерии позволяют определить эффективность, экономичность и интенсивность использования системой собственной энергии. Экологические критерии — это степень приспособленности системы к условиям существования, объем ее «экологической ниши», степень ее автономности. Для прогрессирующих систем характерно возрастание их поступательного развития (Анцыферова, Завалишина, Рыбалко, 1988). Таким образом, прогрессивной будет та система, которая высокоадаптивна и создает предпосылки для своего будущего развития» (Сергиенко, 2016б, с. 93). Исходя из этого, мы можем говорить о жизнеспособных системах, как прогрессивных.

Э. Мастен показывает, что в зарубежной психологии жизнеспособность изучается на разных уровнях анализа — от молекулярного до социокультурного, при этом используются новые инструменты и методы для ее изучения (Masten, 2015; Masten, Cicchetti, 2016). Так в обзорной статье Н. Буш и Д.С. Рубинов, анализируя нейробиологические предпосылки жизнеспособности человека, показывают, что «биологические факторы внутри системы могут повышать уязвимость к воздействию неблагоприятных факторов или обеспечивать защиту, смягчая

последствия воздействия. Например, исследования биологической чувствительности к контексту (BSSC) (Boyce, 2015; Bush, Boyce, 2016; Ellis et al., 2011) и дифференциальной восприимчивости (DS) (Belsky, Pluess, 2009, 2013; Popham, McEwen, Pluess, 2020) показывают, как индивидуальные различия могут сделать ребенка более или менее чувствительным к позитивному и негативному влиянию окружающей среды, при этом «более чувствительные» дети демонстрируют наихудшие результаты в условиях неблагоприятных условий, но лучшие результаты в благоприятной среде. Напротив, «менее чувствительные» дети с большей вероятностью могут быть застрахованы от неблагоприятных условий и продемонстрировать большую жизнеспособность, но они также не демонстрируют преимущества в более оптимальных условиях. Эмпирические тесты BSC и DS показали, что такая чувствительность к контексту может быть отражена в различных физиологических системах и геномных маркерах» (Bush, Roubinov, 2021, с. 203). Таким образом, на устойчивое функционирование многократно влияет динамическая активность биологических и экологических систем на многих уровнях анализа. Тем не менее, только в последние годы появились исследования, в которых физиологические и нейробиологические системы (и их взаимодействие друг с другом) рассматриваются в более широком контексте. В их ограниченном, но растущем массиве биологические показатели были включены в многоуровневый анализ жизнеспособности. Было выявлено, что в качестве биомаркеров жизнеспособности можно рассматривать реакцию иммунной системы на лабораторные испытания (например, цитокины) и лабораторный анализ иммунных клеток *in vitro* (Walker et al., 2017). Результаты исследований структуры и функций мозга, имеющих отношение к изучению жизнеспособности, свидетельствуют о том, что функциональная связь в определенных областях мозга может быть нейробиологическим фактором жизнеспособности (Hostinar, Gunnar, 2015; Miller et al., 2018; Bick et al., 2015). Одновременно с этим исследования в области генетики выявили взаимосвязи между индивидуальными различиями и жизнеспособностью (Bush, Adler, Boyce, 2011; Belsky, Beaver, 2011; Belsky, van Ijzendoorn, 2015; Musci et al., 2015).

За последние годы также значительно увеличилось количество кросс-культурных исследований, направленных на изучение культурно-специфических особенностей жизнеспособности (Arrington, Wilson, 2000; Eggerman, Panter-Brick, Suffering, 2010; Höltge et al., 2020; Kapoor, Darda, 2022; Luthar, Ebbert, Kumar, 2021; Masten, 2014a; Panter-Brick, Leckman, 2013; Taylor, Jones, 2020; Ungar, Hadfield, 2019; Ungar, Liebenberg, 2011; Ungar et al., 2005; 2008; Wachs, Rahmann, 2013). «В течение десятилетий исследования жизнеспособности критиковали за игнорирование культурных процессов и контекстов. Сегодня учет культурной специфики становится важнейшей частью исследований» (Мастен, 2016, с. 38).

В результате мы видим, что в зарубежной психологии исследования жизнеспособности проводятся как в области генетики, биологии и неврологии, так и психологии, социологии и в здравоохранении. «Следует отметить, это не просто аддитивные продукты различных дисциплин, а междисциплинарное сотрудничество в разных областях, которое дало наибольший прогресс в понимании факторов, способствующих и поддерживающих процессы жизнеспособности» (Bush, Roubinov, 2021, р. 204).

Таким образом, современные исследования жизнеспособности в зарубежной психологии переходят от более детерминированных и упрощенных моделей к все более сложным, включающим сразу несколько систем, и их взаимодействиям (Cutuli, Herbers, 2018).

М. Унгар показывает, что в настоящее время невозможно определить все вариации различных факторов, объясняющих способность эффективного функционирования в неблагоприятных обстоятельствах. Тем не менее современные инструменты и методы изучения жизнеспособности, возможность анализировать большие объемы данных, мультидисциплинарные и трансдисциплинарные исследования, в целом усложняя процесс, открывают новые перспективы ее изучения (Ungar, 2021, р. 4).

Исследования жизнеспособности в российской психологии

Термин «жизнеспособность» впервые был употреблен А.А. Богдановым в его работе «Тектология (Всеобщая организационная наука)», А.А. Богданов закончил свой труд к 1920-м годам. Однако исследования жизнеспособности в российской психологии появились значительно позже, чем в зарубежной, и основоположником изучения этого феномена является А.В. Махнач. Сотрудники Института психологии РАН (А.В. Махнач, А.И. Лактионова) с 2002 г., начали проводить исследования в рамках международного проекта по изучению жизнеспособности детей и подростков. Первые публикации, посвященные исследованию этого феномена, появились в российской психологии в начале 2000-х годов (Махнач, Laktionova, 2005; Махнач, 2006; Лактионова, Махнач, 2007; Рыльская, 2007, 2009). Но тот факт, что в России они во многом базировались «на таких глубоко изученных в отечественной психологии и близких к жизнеспособности понятиях как: адаптация и психическая регуляция индивида (Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн, Б.Ф. Ломов А.В. Брушлинский, В.И. Медведев, К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Д.Н. Завалишина, В.А. Барабанщиков, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, Л.Г. Дикая, Ф.Б. Березин, Л.А. Китаев-Смык, А.В. Махнач и др.); саморегуляция психического состояний (Л.Г. Дикая, Е.П. Ильин, В.И. Моросанова, А.Н. Осницкий, В.И. Рождественский и др.); стили и стратегии совладающего поведения (Л.И. Анцыферова, С.К. Нартова-Бочавер, В.А. Бодров, Р.М. Грановская, И.М. Никольская, Т.Л. Крюкова, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский и др.), контроль поведения (Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленская, и др.) и жизнестойкость (Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова, С.А. Богомаз, Т.Е. Левицкая и др.)» (Лактионова, 2017а, с.16), позволили российским ученым добиться значительных результатов в исследовании этого феномена.

В настоящее время значительно расширился круг ученых, изучающих эту тему в разных областях психологии. Исследования жизнеспособности проводятся в рамках социальной и экономической психологии (Алексанова, 2023; Дробышева, Емельянова, 2020; Махнач, 2019, 2023; Нестерова, 2011; 2016(б); Нестик, 2016(а, б), 2020; Нестик, Журавлев, 2018; Чигрина и др., 2020), психологии труда и организационной психологии (Валиева, 2014; Васильева, Рыльская, 2019; Дикая,

Махнач, Лактионова, 2018; Котовская, 2017, 2019, 2020; Котовская, Махнач, 2022; Махнач, 2023; Плющева, 2017, 2023; Плющева, Махнач, 2021; Постылякова, 2010; Тарасова, 2020; Третьяков, 2006; и др.), психологии развития и психологии личности (Виленская, 2016; Королева, 2015; Куфтяк, 2014; Лактионова, 2017; Сараева, 2017; Сергиенко, 2016 (а); Суханов, 2017; Тарабрина, Харламенкова, 2016; Хазова, 2016), жизнеспособности в образовательном пространстве (Гурьянова, 2016; Лактионова, 2015; Постылякова, 2018, 2022; Селезнева, Рубленко, 2015; Райхельгауз, 2019; Сыманюк, Печеркина, 2016; Церфус и др., 2023).

Одновременно с этим, анализ российских исследований жизнеспособности, проведенный Н.М. Сараевой, показал, что авторы, отмечая системный характер жизнеспособности и ее структурно-уровневую организацию, в эмпирических исследованиях ограничиваются ее изучением на личностном уровне (Сараева, 2018). Так, компонентная модель жизнеспособности человека А.В. Махнача включает: «способность к контролю над собственным функционированием, которая выражается в самоэффективности человека; способность к проявлению упорства, самодисциплины, выражающаяся в настойчивости человека; способность к управлению потребностями в неблагоприятных условиях выражается в принятых им стратегиях совладания и адаптации; способность влиять на окружение и ход жизни в будущем, проявляющаяся во внутреннем локусе контроля; мировоззренческая направленность, которая выражается в устремленности человека к духовному развитию, нравственному поведению; способность к выстраиванию семейных и социальных взаимосвязей проявляется в умении человека выстраивать эти отношения» (Махнач, 2019, с. 360). А.А. Нестерова выделяет такие компоненты, как: «1) способность к активности и инициативе; 2) способность к самомотивации и достижениям; 3) эмоциональный контроль и саморегуляцию; 4) позитивные когнитивные установки и гибкость мышления; 5) самоуважение; 6) социальную компетентность; 7) адаптивные защитно-совладающие стратегии поведения; 8) способность организовывать свое время и планировать будущее» (Нестерова, 2011а, с. 24).

Е.А. Рыльская подходит к изучению жизнеспособности человека с позиции коммуникативного подхода, рассматривая жизнеспособность, в качестве иерархической структуры, «образованной общими и компонентными связями с индивидуальными, личностными, субъектными и индивидуальными характеристиками человека, имеющими коммуникативную природу» (Рыльская, 2009б, с. 235). С точки зрения Е.А. Рыльской, «как интегральная характеристика, жизнеспособность является взаимосвязанной совокупностью следующих компонентов: способности к адаптации, саморегуляции, саморазвитию, осмысленности жизни» (Рыльская, 2016, с. 115). Таким образом, индивидуальный уровень в предложенной ею компонентной структуре не рассматривается. Хотя, следует отметить, что в последних исследованиях Е.А. Рыльской формально-динамические характеристики включены в анализ жизнеспособности (Рыльская, Мошкина, 2021).

Рассматривая феномен жизнеспособности человека на теоретическом уровне Э.Ф. Зеер, включает в число разноуровневых детерминант жизнеспособности индивидуальные характеристики, психофизиологические свойства, социально-психологические качества, жизненный опыт (бытие) и социально-психологическую направленность (Зеер, 2016).

Таким образом, можно отметить, что теоретически исследователи жизнеспособности представляют ее и на индивидуальном, и на личностном, и на субъектном уровне (Зеер, 2016; Лактионова, 2013, 2016, 2017; Рыльская, 2016), а в эмпирических исследованиях представлен преимущественно личностный уровень жизнеспособности. Одновременно с этим появляются эмпирические исследования, рассматривающие этот феномен более широко (Лактионова, 2019, 2020; Рыльская, Мошкина, 2021; Сараева, 2018; Котовская, 2019, 2020; Махнач и др., 2023) В частности Н.М. Сараева подходит к изучению жизнеспособности подростков с точки зрения эконейропсихологического подхода к развитию психики В.И. Панова. В структуре жизнеспособности Н.М. Сараева выделяет психофизиологический (умственная работоспособность), психический (развитие интеллекта) и личностный (жизнестойкость) уровни (Сараева, 2017).

Если сравнивать состояние дел в изучении феномена жизнеспособности в России и за рубежом, следует отметить, с одной стороны, некоторое отставание российских исследований, а с другой — глубокий теоретический анализ, опирающийся на достижения отечественной психологии (о чем мы писали вначале).

Первое, о чем с этой точки зрения следует сказать, — в российской психологии, в отличие от западной, не проводились лонгитюдные исследования жизнеспособности (Bleuer, 1978; Cowen et al., 1990, 1997; Cowen, Work, 1988; Wyman et al., 1991; Fergusson, Horwood, 2003; Garmezy, 1976, 1985; Garmezy et al., 1984; Masten et al., 1988; Masten, Best, Garmezy, 1990; Rutter, 1979, 1985; Sroufe, 1997; Sroufe et al., 2005; Werner, 1993; Brody et al., 2016; Miller, Yu, Chen, Brody, 2015).

За рубежом широкое распространение получили исследования генетических, нейробиологических и психофизиологических предикторов жизнеспособности (Doane, Sladek, Adam, 2018; Gonzales et al., 2018; Dantzer, Cohen, Russo, Dinan, 2018; Osório et al., 2017; Roubinov et al., 2020; Bush, Adler, Boyce, 2011; Belsky, Beaver, 2011; Anderson, Melo, 2020; и др).

В России такие исследования только начинаются и пока немногочисленны (Белоусова и др., 2019; Бочко и др., 2021; Ельникова, Добрин, 2023; Котовская, 2019, 2020; Галиакберова, 2017; Ильницкий и др., 2022, 2023; Ингель, 2015; Коршун, 2021; Кудрявцев, 2023; Лактионова, 2019; Махнач и др., 2023; Николаева и др., 2016; Павлов и др., 2023; Ресурсы жизнеспособности ..., 2021; Рубинский и др., 2022, 2023; Рыльская, Мошкина, 2021; Церфус, Орлов, 2022; Смиряев, 2017).

Более широко представлены в зарубежной психологии и исследования жизнеспособности семьи (Alessandri et al., 2017; Coyle, 2016; Handbook of Family Resilience..., 2013; Lietz et al., 2016; Masten, 2018; Masten, Monn, 2015; McCubbin, McCubbin, 2013; Patterson, 2002; Walsh, 2016 и др.). В российской психологии пока таких исследований немного (Гусарова, Одинцова, Сорокова, 2021; Крюкова, Сапоровская, 2014; Крюкова, Сапоровская, Куфтяк, 2005; Куфтяк, 2014; Лактионова, 2016 (б); Нестерова, 2016 (а); Махнач, Постылякова, 2012, 2013; Махнач, 2019; Махнач, Лактионова, 2021; Постылякова, 2016; Рыльская, 2017; Сапоровская, 2016; Семья, брак и родительство..., 2015; и др.).

Однако современные исследования жизнеспособности в российской психологии, так же как и в зарубежной, расширяются, приобретая системный характер и включая все более широкий спектр изучения взаимовлияния различных систем (Лактионова, 2019 (б), 2020; Махнач, 2017, 2018, 2019; Зеер, 2016; Рыльская, Мошкина, 2021; Сараева, 2018). Так, коллективом авторов проведено исследование взаимовлияния разноуровневых психосоциальных и экологических детерминант жизнеспособности у молодых людей России, показавшее существенный вклад в жизнеспособность молодых людей экологических условий проживания и взаимовлияния социокультурных, социально-экономических и экологических условий, в которых происходит становление их личности (Горьковая, Микляева, 2020; Махнач и др., 2024; Сараева, 2017; Сараева, Суханов, 2022). Появляются исследования половых и гендерных различий жизнеспособности человека (Куфтяк, 2017; Лактионова, 2022; Махнач и др., 2022; и, 2020; и др.), ее кросскультурных особенностей, пока, к сожалению, немногочисленные (Махнач и др., 2023; Олсен и др., 2021; Рамазанова, 2013; Яценко и др., 2019; и др.).

К. Браун на основании анализа исследований жизнеспособности отмечает, что дальнейшее развитие и углубление нашего понимания этого феномена предполагает проведение междисциплинарных исследований, учитывающих влияние множества различных биологических, психологических, социальных, созданных человеком и природных экологических систем, которые взаимодействуют и влияют на процессы восстановления, адаптации и трансформации, когда системы находятся в состоянии стресса. Автор отмечает, что значительные проблемы, стоящие перед человечеством сегодня, требуют новых способов мышления для определения сложных мультисистемных решений, которые могут быть основаны на развивающейся науке о жизнеспособности (Brown, 2021).

В 2020 году известные исследователи жизнеспособности провели дискуссию (Denckla et al., 2020), в результате которой был достигнут консенсус о том, что «на сегодняшний день важнейшие области для исследований жизнеспособности человека включают: 1) целенаправленные усилия по совершенствованию оценки,

имеющей международную и кросс-культурную валидность; 2) разработку проектов, в рамках которых используются более интенсивные стратегии фенотипирования; 3) изучение результатов на разных уровнях и в разных областях; 4) интеграцию концепций жизнеспособности с индивидуального уровня в более широкий социальный контекст на уровне здоровья населения. В результате исследователи пришли к выводу о том, что все более сложные и подробные концептуальные рамки в сочетании с исследованиями, основанными на достижениях генетики, молекулярной биологии, возросшей вычислительной мощности и более крупных и разнообразных наборах данных, предполагают, что следующее десятилетие исследований может принести значительные прорывы» (Лактионова, 2021, с. 104–105).

1.2. ИССЛЕДОВАНИЯ ВОЗРАСТНЫХ РАЗЛИЧИЙ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА В ЗАРУБЕЖНОЙ И РОССИЙСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Как в зарубежной, так и в российской психологии крайне мало исследований, направленных на изучение возрастных различий жизнеспособности человека. Несмотря на то, что в зарубежной психологии были проведены лонгитюдные исследования жизнеспособности, хорошо проанализированные и описанные А.В. Махначем (Bleuer, 1978; Cowen et al., 1990, 1997; Cowen, Work, 1988; Wyman et al., 1991; Fergusson, Horwood, 1986; Garnezy, 1976, 1985; Garnezy et al., 1984; Masten et al., 1988; Masten, Best, Garnezy, 1990; Rutter, 1979, 1985; Sroufe, 1997; Sroufe et al., 2005; Werner, 1993; Brody et al., 2016; Miller et al., 2017) (Махнач, 2016),

в ходе которых оценка жизнеспособности респондентов осуществлялась на разных временных этапах. Целью большинства этих исследований являлся поиск предикторов жизнеспособности, а не ее возрастные различия. Так, лонгитюдное исследование Н. Гармези с коллегами в рамках проекта «Компетентность» (Project Competence) было направлено на изучение взаимосвязей между жизнеспособностью детей, неблагоприятными условиями жизни и родительской компетентностью (Masten, Best, Garmezy, 1990).

Эпидемиологическое исследование М. Раттера выявило роль индивидуальных характеристик человека и влияние школьной среды в развитии жизнеспособности детей. Особое внимание уделялось биологическим, генетическим факторам и генно-средовым взаимодействиям (Rutter, 1979, 1985).

В качестве примера также можно привести лонгитюдный эксперимент М. Блейера, направленный на изучение жизнеспособности ребенка в контексте семьи, общения со сверстниками и родными (Bleuer, 1978).

Как отмечает А.В. Махнач: «Наблюдения М. Блейера и подобные эксперименты Н. Гармези являются, пожалуй, одними из первых лонгитюдными исследованиями, в ходе которых была показана взаимосвязь социальных и семейных условий и рисков, с одной стороны, и жизнеспособности отдельных членов семьи — с другой» (Махнач, 2016, с. 80).

Еще одно лонгитюдное исследование жизнеспособности, проведенное на представителях афроамериканской молодежи, находящейся в группе риска, было выполнено Г.Х. Броди и соавторами. Исследование охватывает период, начинающийся с детства и до взрослого возраста респондентов (Brody et al., 2016; Miller, Chen, Yu, Brody, 2017). В результате Г.Х. Броди и соавторы выдвинули гипотезу, согласно которой позитивное внешнее функционирование, несмотря на неблагоприятные факторы развития (бедность и расовое неравенство), привели к чрезмерной активации систем реагирования на стресс и, как следствие, снижению уровня физиологического функционирования (Brody et al., 2016).

В этом ряду исследований выделяется лонгитюдный подход Э. Вернер, позволивший увидеть изменения в жизнеспособности с течением времени.

Э. Вернер и соавторы, изучали формирование жизнеспособности человека от рождения до 40 лет. В результате был сделан вывод о том, что на каждом этапе развития происходит смещение баланса и что эти изменения зависят от стрессовых жизненных событий, пола и защитных факторов. В свою очередь интервенции должны учитывать баланс факторов риска и защитных факторов на разных этапах жизни и обеспечить увеличение количества защитных факторов или уменьшение количества стрессовых жизненных событий (Werner, 1989).

В настоящее время, как в зарубежной, так и в российской психологии, проводится множество исследований, посвященных изучению жизнеспособности различных возрастных групп: детей (Виленская, 2016; Куфтяк, 2017; Маховская, Марченко, 2017; Мороз, Разина, 2022; Сергиенко, 2016 (а); Чурносков, 1994; Afifi, Macmillan, 2011; Kirby et al., 2020; Masten, 2014; Wright et al., 2013; Masten, Barnes, 2018; Hagan et al., 2016; Twum-Antwi, Jefferies, Ungar, 2020; Wright, Masten, 2006; и др.), подростков (Горьковская, Микляева, 2021; Ельникова, Добрин, 2023; Куфтяк, 2017, 2018, 2021; Лактионова, 2017; Лактионова, Махнач, 2008, 2013; Паатова, 2017, 2020; Паатова и др., 2022; Паатова, Асламов, 2023; DiMaggio et al., 2016; Ehrlich et al., 2019; Gonzales et al., 2018; Hofer et al., 2010; Höltinge, 2021; Zinn et al., 2020; и др.), молодежи (Богомазова, Байгужина, 2022; Горнеева и др., 2022; Горьковская, Микляева, 2020; Жизнеспособность молодежного населения..., 2019; Махнач и др., 2020, 2021, 2022; 2023; Наличаева, Дячук, 2019; Нестерова, 2017; Постылякова, 2018, 2020; Сараева, Суханов, 2021; Тараканов, 2020; Шубникова, 2019; Carroll, 2020; Gómez-Molinero et al., 2018; Luthar et al., 2021; Theron, Murphy, Ungar, 2022; и др.), взрослых (Котовская, 2020; Куфтяк, 2021; Лактионова, 2020; Плющева, Махнач, 2021; Diehl, Hay, 2010; Heckhausen, 2001; McGinnis, 2018; Ong, Bergeman, Boker, 2009; Reich, Zautra, Hall, 2010; Southwick, Charney, 2018; и др.), людей пожилого и старческого возраста (Белоусова и др., 2019; Бочко и др., 2021; Васильева, 2023; Давидян и др., 2020; Зеер, Сыманюк, 2017; Ильницкий и др., 2019; 2020; Коршун, 2021; Кравченко, 2022; Рубинский и др., 2022, 2022; Сергиенко, Харламенкова, 2018; Diehl, Hay, 2010; Fry, Keyes, 2010; Manning, Miles, 2018;

Pearman et al., 2021; Szabó et al., 2019; Resnick, 2018; Gwyther, Roberto, 2010; Smith, Hayslip, 2012; и др.).

При этом основной массив исследований в зарубежной психологии изначально был направлен на изучение жизнеспособности детей и подростков и, позднее, на изучение жизнеспособности людей пожилого и старческого возраста (Reich, Zautra, Hall, 2010). В то время как литература по жизнеспособности взрослых пока не очень многочисленна. В 2001 году выходит книга «Адаптация и жизнеспособность в среднем возрасте. Справочник по развитию среднего возраста» (Heckhausen, 2001). И только в 2010 г. Дж. В. Райх и соавторы, выпустили первую книгу «Жизнеспособность взрослых», выходящую за рамки детства и юности и, в отличие от вышеназванной книги, исследующую жизнеспособность на протяжении всей жизни. Охват собранных в этой книге исследований варьируется от генетических и физиологических факторов до личных, семейных, организационных и общественных процессов. Как свидетельствуют главы данного сборника, жизнеспособность человека должна рассматриваться с позиций междисциплинарной точки зрения и с точки зрения развития на протяжении всей жизни (Reich, Zautra, Hall, 2010).

Таким образом, и в российской, и в мировой психологии практически остается неизученным вопрос возрастных различий жизнеспособности человека. На данный момент в России изучение возрастной динамики в развитии жизнеспособности, даже если и является основной целью, сосредоточено в основном на сравнительных исследованиях старшеклассников и студентов или студентов младших и старших курсов (Куфтяк, 2017; Морозюк и др., 2020; Паатова, 2021; и др.). В качестве исключения можно привести сравнительные исследования жизнеспособности взрослых (Белоусова и др., 2019; Васильева, 2023; Лактионова, 2020; Рубинский и др., 2023). В частности, С.Н. Васильева сравнивала две выборки — респондентов в возрасте от 56 до 69 лет ($n = 177$) и от 19 до 46 лет ($n = 208$) и показала, что способность к саморазвитию ожидаемо выше в группе респондентов в возрасте от 19 до 46 лет, в то время как способность к саморегуляции и

осмысленность жизни выше в группе пожилых респондентов (Васильева, 2023, с. 23).

В зарубежной психологии исследования возрастных различий жизнеспособности также малочисленны (Chen et al., 2021; Diehl, Hay, 2010; Frijters, Beatton, 2012; Gooding et al., 2012; Li et al., 2023; McGinnis, 2018; Moreno-Agostino et al., 2022; Pearman et al., 2021; Varma et al., 2021; Prakruthi, Suman, 2021).

Рассмотрим некоторые из них, выбирая наиболее важные с точки зрения, интересующих нас вопросов. Так, целью исследования П. Гудинг и соавторов было изучение психологической жизнеспособности у пожилых людей (> 64 лет) в сравнении с молодыми (<26 лет). Участникам исследования были предложены опросники для определения уровня депрессии, безнадежности, общего состояния здоровья и жизнеспособности. Согласно результатам исследования пожилые люди в отношении способности к эмоциональной регуляции и решению проблем оказались более жизнеспособной группой. Молодые люди были более жизнеспособны в отношении социальной поддержки. Плохое восприятие общего состояния здоровья и низкий уровень энергии предсказывали низкий уровень жизнеспособности независимо от возраста. Низкий балл безнадежности также предсказывал большую жизнеспособность в обеих группах. В условиях социальной поддержки у пожилых людей более высокий уровень психических заболеваний и физических дисфункций не сказывались на показателях жизнеспособности. Негативное влияние депрессии на жизнеспособность, связанное с эмоциональной регуляцией, компенсировалось низким уровнем безнадежности, но только у молодых взрослых. Как отмечают авторы, полученные результаты подчеркивают важность поддержания навыков преодоления трудностей, связанных с жизнеспособностью, как у молодых, так и у пожилых людей, но указывают на то, что в основе жизнеспособности на протяжении всей жизни лежат различные психологические процессы (Gooding et al., 2012).

Д. Морено-Агостино и соавторы изучали взаимосвязи между ресурсами жизнеспособности (как социальными, так и индивидуальными) и эмоциональной симптоматикой (симптомами депрессии и тревоги), учитывая возможные

косвенные эффекты через воспринимаемый стресс и их различия в разных возрастных группах (60–86 и 18–59 лет). В исследовании показано, что отрицательная взаимосвязь между симптомами депрессивной и тревожной симптоматики и ресурсами жизнеспособности существует независимо от возраста (Moreno-Agostino et al., 2022).

Участниками исследования, проведенного П. Варма с коллегами и направленного на изучение влияния пандемии COVID-19 на ухудшение психического здоровья и возникновение психологического дистресса, были 1653 человека из 63 стран (средний возраст $42,90 \pm 13,63$ года). В результате было выявлено, что плохой сон, более низкий уровень жизнеспособности, более молодой возраст и одиночество значительно опосредовали связь между стрессом и депрессией, а также стрессом и тревогой. Возрастные различия показали, что молодые возрастные группы более уязвимы к стрессу, депрессии и симптомам тревоги (Varma et al., 2021).

В исследовании Ю. Ли и соавторов проверялись корреляции между воспринимаемым стрессом и вовлеченностью в работу, опосредующая роль жизнеспособности в этой взаимосвязи и различия между возрастными группами среди 910 китайских волонтеров в первый месяц пандемии в провинции Ганьсу, Китай. Результаты исследования показали, что вовлеченность в работу и жизнеспособность повышаются с возрастом добровольцев. Уровень вовлеченности в работу и жизнеспособность были выше в средней взрослости, чем в ранней. Выявлена также значимость опосредующего эффекта психологической жизнеспособности в ранней взрослости в отличие от средней взрослости. В целом данное исследование показывает, что вовлеченность в работу увеличивается с возрастом и отрицательно зависит от воспринимаемого стресса (Li et al., 2023).

М. Диль и Э.Л. Хэй изучали взаимосвязи между жизнеспособностью, ежедневным стрессом, негативным аффектом, а также потенциальным фактором риска (несогласованность Я-концепции) у молодых, людей среднего возраста и пожилых ($n = 239$; средний возраст = 49,6 года; диапазон = 18–89 лет). Результаты их сравнительного исследования показали, что более молодые люди и люди с более

непоследовательной Я-концепцией демонстрировали более высокий средний уровень негативного аффекта в течение всего исследования (Diehl, Hay, 2010).

Таким образом, подводя итог этого краткого обзора сравнительных исследований, мы можем констатировать некоторую схожесть полученных учеными результатов в отношении возрастания способности к саморегуляции (Васильева, 2023) и эмоциональной регуляции (Gooding et al., 2012) в более старших группах по сравнению с молодыми взрослыми, большую уязвимость к стрессу, депрессии и симптомам тревоги в молодой возрастной группе (Varma et al., 2021) и повышение с возрастом психологической жизнеспособности (Li et al., 2023).

В анализе, основанном на качественном обзоре литературы по опубликованным проспективным исследованиям жизнеспособности, размещенным в PubMed, Дж. Линдерт и соавторы, рассматривая жизнеспособность в качестве динамического процесса, отметили, что процессы жизнеспособности подвержены изменениям во всех возрастных группах и зависят от множества влияющих факторов. Конкретные и потенциально связанные с возрастом типы изменений до сих пор было трудно определить, и они требуют дальнейшего уточнения. Авторы делают заключение о том, что проспективные лонгитюдные исследования могут выявить механизмы жизнеспособности и предикторы ее развития в различных группах населения, таких как дети, подростки, взрослые и пожилые люди (Lindert et al., 2018). Эту точку зрения подтверждают А. Чмиторз с соавторами, указывая на то, что до сих пор было выявлено большое количество факторов жизнеспособности, но механизмы, лежащие в ее основе, еще не изучены (Chmitorz et al., 2021).

Как мы уже писали выше, лонгитюдные исследования жизнеспособности в России пока не проводились. Б.Г. Ананьев отмечает «весьма существенный позитивный момент исследований методом поперечных срезов: установления границ нормы в пределах отдельных функций в целях последующего сравнения с ними характеристик отдельного ребенка. Мы можем сказать, что таким путем в психологии, как и в медицине, строится диагностика определенных состояний

развития» (Ананьев, 1980, т. 1, с. 85). Несмотря на то, что Б.Г. Ананьев говорит в этом абзаце о сравнении с конкретным ребенком, с нашей точки зрения, это можно отнести к любой возрастной группе, сравнивая с конкретным человеком, принадлежащим к той или иной возрастной группе. Таким образом, лонгитюдные исследования жизнеспособности, как и исследования методом поперечных срезов могут позволить нам изучить и глубже понять механизмы, лежащие в основе ее развития.

Как отмечает Э. Мастен и Д. Чикетти «Жизнеспособность развивается и изменяется, потому что все системы, определяющие жизнеспособность, динамичны; таким образом, жизнеспособность человека развивается и изменяется по мере развития и изменения самого человека» (Masten, Cicchetti, 2016). Это соотносится с точкой зрения Е.В. Куфтык «поскольку жизнеспособность как определенная способность, которая формируется и закрепляется в процессе жизни, должны существовать различия в компонентах жизнеспособности с учетом этапа онтогенеза» (Куфтык, 2017, с. 32). Эмпирические и теоретические исследования жизнеспособности как динамичного и модифицируемого процесса, направленные на изучение и понимание этих феноменов, могут в результате повысить возможность определения наиболее эффективных способов повышения жизнеспособности человека на разных этапах его развития, как на индивидуальном уровне, так и в семье, сообществе и культуре (Southwick et al., 2014). В связи с этим изучение возрастных особенностей жизнеспособности человека, проясняющих динамику и механизмы ее развития, является актуальной научной и практической задачей.

1.3. ВОЗРАСТНАЯ ПЕРИОДИЗАЦИЯ, ЗАДАЧИ РАЗВИТИЯ, И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ С ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬЮ ЧЕЛОВЕКА

Л.А. Головей и соавторы отмечают существенно возросший в последние десятилетия интерес к развитию личности взрослого человека. (Головей, Дерманова, Манукян, 2016). Однако в настоящее время не существуют единого подхода к критериям развития личности и выделению возрастных границ периода взрослости.

«Идея всевозрастной психологии в нашей стране еще в 20-е годы высказывалась психологом Н.А. Рыбниковым, однако возрастная психология фактически долгое время оставалась на деле детско-юношеской. Вновь о необходимости изучать полный жизненный цикл человека выступил Б.Г. Ананьев в статье 1957 года «О системе возрастной психологии» (Логинова, 2014, с. 4). В этой статье Б.Г. Ананьев говорит о необходимости изучения возрастной динамики развития и создания системы возрастной психологии, охватывающей все периоды человеческой жизни, что позволит разработать теорию «индивидуально-психического развития человека» (Ананьев, 1957). В 1965 г. под руководством Б.Г. Ананьева были начаты долговременные исследования, направленные на решение проблемы «Возрастной и индивидуальной изменчивости психики человека в различные периоды зрелости (взрослости)». Л.И. Анцыферова, анализируя эти исследования отмечает «Теоретической основой изучения эволюции психики в период от 18 до 40 лет служит все более углубляющийся системный подход. Детально раскрыта иерархически-уровневая структура отдельных психических функций, прослежено ее преобразование в различные макро- и микропериоды жизни человека, выявлены центральные образующие организации той или иной функции на разных этапах развития психических процессов» (Анцыферова, 1978, с. 37).

Пауль Б. Балтес показывает, что в зарубежной психологии всевозрастное развитие стали эмпирически изучать только в 60–70 годы прошлого века.

В таблице 1 приводится «набор принципов, координированное применение которых характеризует всевозрастной подход» (Балтес, 1994, с. 62).

Говоря о развитии, П. Балтес рассматривает его «как любые изменения адаптивных возможностей организма — позитивные и негативные» (Baltes, 1983). В свою очередь Е.А. Сергиенко, анализируя различные определения термина «развитие», отмечает, что «психологическим определениям недостает четкого разграничения между понятиями развитие и изменение» (Сергиенко, 2016б, с. 87). И далее автор указывает: «Развитие предполагает системную организацию объекта, отличную от изменений, которые постоянно происходят в структуре и функциях объектов» (там же, с. 87). «В качестве основных форм развития выделяются прогресс, определяемый как магистральное направление развития, регресс и развитие в пределах одного уровня организации... Для прогрессирующих систем характерно возрастание их пластичности и накопление возможностей для дальнейшего поступательного развития (Анцыферова, Завалишина, Рыбалко, 1988). Таким образом, прогрессивной будет та система, которая высоко адаптивна и создает предпосылки для своего будущего развития» (Сергиенко, 2016б, с. 92–93). С точки зрения Л.И. Анцыферовой, «основным способом существования личности является развитие, которое выражается в появлении личностно-психологических новообразований, переходе личностной системы на новый уровень функционирования и формирования новых психологических стратегий решения жизненных, социально-детерминированных задач. По мере становления личности растет целостность, интегративность ее психологической организации усиливается взаимосвязь различных свойств и характеристик, накапливаются новые потенции развития. Происходит расширение и, главное, углубление связей личности с окружающим миром, обществом, другими людьми. Именно такое углубление, растущая многоуровневость отношений человека к миру, — один из важных критериев прогрессивного развития личности» (Анцыферова, 1978, с. 37).

Таблица 1. Основные положения всевозрастного подхода в возрастной психологии (цит. по: Балтес, 1994, с. 62)

Понятия	Принципы
Всевозрастное развитие	«Процесс онтогенетического развития происходит на протяжении всей жизни. Доминирующей роли в развитии не имеет ни один из возрастных периодов. Количественные (кумулятивные), и качественные (инновационные) изменения происходят в ходе развития на всех этапах жизненного пути.
Многонаправленность	Существует значительная вариативность в направленности изменений, конституирующих онтогенез, даже в пределах одной сферы развития. Кроме того, в течение одного и того же периода развития некоторые системы поведения совершенствуются, а другие регрессируют по уровню функционирования.
Развитие как «приобретения – потери»	Процесс развития не является простым продвижением ко все большей эффективности и приросту. На протяжении всей жизни развитие состоит из сочетания приобретений (роста) и потерь (упадка).
Пластичность	Психическое обнаруживает большую межиндивидуальную пластичность (на уровне одного и того же человека — изменчивость). В зависимости от условий жизни и опыта данного человека его развитие может принять разные формы. Ключевой исследовательской задачей является поиск степеней пластичности и ее ограничений».
Историко-культурная обусловленность	«Психическое развитие в онтогенезе может также существенно видоизменяться в зависимости от историко-культурных условий. На ход онтогенетического (связанного с возрастом) развития заметно влияет тип социокультурных условий данного исторического периода и то, как эти условия меняются со временем.
Контекстность как парадигма	Ход каждого конкретного развития может быть результат взаимодействия трех групп факторов: возрастных, историко-культурных и индивидуальных. Действие этих групп факторов может быть описано с методологических позиций контекстности.
Развитие как междисциплинарный объект	Психическое развитие необходимо рассматривать в междисциплинарном ключе, с привлечением других областей знания, изучающих развитие человека (антропологии, биологии, социологии). Открытость всевозрастного подхода для междисциплинарного сотрудничества обусловлена пониманием, что «чисто» психологический анализ лишь частично раскрывает закономерности развития поведения человека от рождения до смерти».

В первом параграфе данной главы мы уже указывали при сравнении принципов жизнеспособности систем, сформулированных М. Унгаром и системным подходом к развитию, описанным Е.А. Сергиенко, на соотношении понятий прогрессивная и жизнеспособная система. Обе они характеризуются, как «высоко адаптивные и создающие предпосылки для своего будущего развития» (Сергиенко, 2016б, с. 93).

Е.А. Сергиенко отмечает, что «в теоретических разработках проблемы развития с позиций системного подхода наиболее важным для нас является выделение функционального критерия развития и принципа антиципации развития, когда система одного уровня закладывает необходимые основы для развития следующего, что составляет суть кумулятивного принципа развития» (Сергиенко, 2016б, с. 93). Это согласуется с точкой зрения И. Шун показывающей, что в рамках исследований жизнеспособности текущий уровень адаптации рассматривается как продукт предыдущего опыта, который, в свою очередь, может стать предиктором будущих результатов развития (Schoon, 2021). Развитие жизнеспособности автор связывает в первую очередь со временем и сроком событий, нелинейностью, иерархической интеграцией и дифференциацией. И. Шун сообщает, «что в рамках такой эпигенетической, нелинейной и поэтапной модели развития формирование новых структур происходит в процессе транзакций между развивающимся индивидом и меняющимся контекстом» (Schoon, 2021, p. 343–344).

Возможность изменений в развитии на протяжении всего жизненного пути человека предполагает, что, несмотря на сходство переживаемых неблагоприятных событий, онтогенетические результаты могут значительно различаться (Schoon, 2021). Исходя из этого психологические, педагогические, медицинские и социальные интервенции, направленные на повышение жизнеспособности человека на разных возрастных этапах, могут быть эффективны, приводя к изменениям траектории его дальнейшего развития. Э. Мастен говорит о критических окнах возможностей, когда психические процессы развития, контекст и имеющиеся ресурсы сходятся воедино и повышают вероятность изменений (Masten, 2014). Это относится не только к периодам высокой пластичности —

раннему и дошкольному детству, но и к переходам между различными этапами взрослой жизни. Как показывают исследования (Charles, Carstensen, 2010; Staudinger, Marsiske, Baltes, 1993) несмотря на то, что с возрастом снижается потенциальная восприимчивость и возможность человека воздействовать на окружающую среду, однако даже в пожилом возрасте сохраняется его способность справляться с трудностями и поддерживать или восстанавливать уровень эффективного функционирования.

В статье о всевозрастном развитии П. Балтес говорит о сформулированном Р. Хэвигхерстом понятии «задачи развития» (Naveghurst, 1972). «Задачи развития включают группы проблем, требований и жизненных ситуаций, порождаемых биологическим развитием, социальными ожиданиями и собственными действиями человека. Эти проблемы «меняются в ходе жизни и придают направление, силу и наполнение... развитию» (Naveghurst, 1973, с. 11). Таким образом, различные кривые развития, образующиеся в ходе жизни, могут быть интерпретированы как отражения различных задач развития» (Балтес, 1994, с. 63). О подходе к развитию как решению жизненных задач говорит и Е.А. Сергиенко (Сергиенко, 2019).

С точки зрения Э. Мастен успешное выполнение возрастных задач в течение одного периода развития закладывает основу для их выполнения в будущем (Masten, 2016).

Исходя из всего вышесказанного, мы можем сформулировать первую гипотезу нашего исследования: развитие жизнеспособности на разных жизненных этапах имеет свою направленность, связанную с развитием функций и компонентов, способствующих решению актуальных задач возрастного периода.

Возрастные периоды

Говоря о возрастных периодах, в первую очередь следует отметить, что не существует единого мнения относительно возможности применения самого понятия стадий к взрослому периоду развития. «Все авторы сходятся в том, что зрелость расчленяется на раннюю и позднюю. Однако относительно возрастных

границ периода взрослости среди психологов отсутствует единое мнение» (Ильин, 2012, с. 12).

Большая согласованность, как это хорошо видно из описываемых нами далее особенностей возрастных этапов, наблюдается в различных классификациях, как с точки зрения их типичных характеристик, так и с точки зрения возрастных задач развития. С нашей точки зрения, исчерпывающее объяснение по этому вопросу дает Гизела Лэйбови-Виф (Labouvie-Vief, 1984). Формирование зрелости автор в первую очередь связывает с эволюцией саморегуляции и развитием мышления, которые происходят на протяжении детского возраста и включают большую часть периода взрослости. «Она описала период эволюции как длительный процесс становления автономности взрослых, их подготовки к столкновению с противоречиями и неоднозначностью жизненного опыта» (Крайг, 2000, с. 581). Интересный подход предложил Роджер Гулд (Gould, 1978), по мнению которого, «трансформации основаны на изменениях в развитии, которые со временем завершаются точным пониманием мира и одновременно уверенностью в себе и принятием себя» (Крайг, 2000). Предлагая свою концепцию стадий развития, Э. Эриксон предостерегает от ее упрощенного понимания: «Личность непрерывно ведет бой с опасностями существования, равно как метаболизм тела борется с распадом. Когда мы сталкиваемся с диагнозом состояния относительной стойкости и симптомами ее ослабления у одного и того же человека, мы просто более открыто смотрим в лицо парадоксам и трагическим потенциалам человеческой жизни» (Эриксон, 1996, с. 122).

Рассмотрим далее особенности и возрастные задачи каждого, из выделенных нами возрастных периодов.

15–17 лет — юность

Возраст 15–17 лет большинство исследователей относят к юношескому, старшему или среднему подростковому (И.Ю. Кулагина, Г. Крайг, В.С. Мухина, Ф. Райс, К. Долджин, Э. Шпрангер, Д.Б. Эльконин, Э. Эриксон и др.). Мы относим

этот период к юношескому, но в дальнейшем тексте, приводя точные цитаты исследователей, называем его в том числе и подростковым.

Описывая этот возрастной период, исследователи характеризуют его как «сложный по содержанию и месту в общем генезисе психики» (Сергиенко, 2019, с. 115); «кризисный период, в течение которого в личности происходят сложные процессы обретения взрослой идентичности» (Эриксон, 1996, с. 15). К. Левин говорит о подростке как маргинальной личности, принадлежащей одновременно двум культурам, «он уже вышел из сообщества детей, но еще не является взрослым» (Левин, 2001, с. 340).

«К ведущим новообразованиям личности подросткового периода относят притязания на взрослость, рефлексивные процессы (Л.С. Выготский, И.В. Дубровина, И.С. Кон, М. Неймарк, Н.И. Шевандрин, Э. Эриксон и др.); специфические особенности когнитивной, эмоционально-волевой и поведенческой сферы; взаимосвязи между нарушениями поведения и особенностями самосознания (Э. Бернс, О.Б. Чеснокова, В.Н. Шашок, Е.В. Швецова и др.); проблемы в общении со взрослыми и сверстниками (А.М. Прихожан, И.А. Новикова и др.), в отношениях с родителями (Дж. Добсон, О.Н. Усанова, С.Н. Шаховская и др.). С точки зрения Р. Хэвигхерста, задачи развития состоят в формировании качеств, необходимых индивиду и соответствующих запросам общества. К задачам развития этого возрастного периода Р. Хэвигхерст относит принятие своего изменяющегося тела, развитие значимых взаимоотношений с окружающими, достижение эмоциональной независимости от родителей, появление желания нести социальную ответственность и формирование соответствующего поведения, появление полоролевой идентичности и образа телесного Я, формирование абстрактного мышления (Райс, Долджин, 2012). Большинство ученых (Крайг, Бокум, 2005; Сергиенко, 2019; Толстых, Прихожан, 2016; Харламенкова, 2007) считают, что подростки должны решить две основные задачи: достижение автономии и независимости от родителей (в разных культурах это происходит в разной форме); формирование идентичности, означающее творческое и независимое Я, гармонично соединяющее различные элементы своей

личности» (Лактионова, 2017а, с. 119). Так Э. Эриксон основную задачу этого возрастного периода представлял, как «идентичность против смешения ролей». Раскрывая это положение, Э. Эриксон писал «чувство идентичности это есть накопленная уверенность в том, что внутренняя тождественность и непрерывность, подготовленная прошлым индивидуума, сочетается с тождественностью и непрерывностью значения индивидуума для других, выявляемого в реальной перспективе “карьеры”. Опасность этой стадии заключается в смешении ролей» (Эриксон, 1996, с. 180). Е.А. Сергиенко показывает, что неспособность решить задачи индивидуальной идентификации на данном возрастном этапе приводит к формированию неадекватной идентичности, выражающейся в страхе взросления и перемен. Одной из форм такого развития является возникновение «негативной идентичности», означающей отказ от самоопределения и выбор отрицательных образцов для подражания (алкоголизм, наркомания, девиантное, асоциальное поведение)» (Сергиенко, 2019, с. 114).

Н.Е. Харламенкова выявила, что к концу подросткового возраста появляется готовность к самоутверждению, означающему «убежденность человека в том, что он чего-то стоит, что он обладает определенной ценностью, и эта ценность — его собственное Я, его идентичность. При отсутствии готовности к самоутверждению у подростков наблюдаются сложности во вхождении в мир взрослых, наблюдаются инфантилизация и низкая субъективация» (Харламенкова, 2007, с. 65).

Б.Г. Ананьев отмечал важность, происходящего на этом этапе постепенного перехода от воспитания к самовоспитанию, от объекта воспитания к положению субъекта воспитания. «Общим эффектом этого процесса является жизненный план, с которым юноша или девушка вступает в самостоятельную жизнь. Выбор профессии, ценностная ориентация на ту или иную сферу общественной жизни, идеалы и цели, которые в самом общем виде определяют общественное поведение и отношения на пороге самостоятельной деятельности, — все это отдельные моменты, характеризующие начало самостоятельной жизни в обществе. Прежде всего, оно есть старт самостоятельной профессиональной деятельности» (Ананьев, 1980, с. 116–117). С точки зрения Е.А. Сергиенко «Этому периоду придается особое

значение, поскольку с его наступлением человек, являясь представителем своего поколения, начинает оказывать влияние на социум. В старшем подростковом возрасте определяются основные контуры будущего жизненного пути ребенка, осуществляется выбор способов личностного развития — профессионального, гражданского, семейного» (Сергиенко, 2019, с. 110). В свою очередь В.И. Слободчиков и Г.А. Цукерман рассматривают этот возрастной период, как особенный в онтогенезе, поскольку его содержанием является становление человека как субъекта собственного развития (Слободчиков, Цукерман, 1996).

Таким образом, с позиции подхода к развитию как решению жизненных задач переход к юности определяется постановкой актуальных вопросов отделения от семьи, расширения самостоятельности, достижения независимости, которые могут решаться успешно и способствовать взрослению или решаться неадекватными способами, искажая развитие.

18–25 лет — ранняя зрелость

Дж. Биррен (Birren, 1964) относил возраст 17–25 лет к ранней зрелости. Д. Бромлей (1966) выделяет стадии поздней юности (от 15 лет до 21 года) и ранней зрелости (21 года до 25 лет). Ш. Бюллер, основываясь только на рассмотрении профессиональной жизни человека, стадию от 16–20 до 25–30 лет характеризует поисками своего призвания и профессии. Г. Крайг (Крайг, 2000) возрастные границы ранней зрелости определяет как период от 21 до 40 лет. Б.Г. Ананьев (1980) обозначает возрастной период с 18 до 25 лет как раннюю зрелость.

Мы в нашем исследовании будем исходить из периодизации Б.Г. Ананьева, относя этот возрастной период к ранней зрелости.

Е.П. Ильин описывает его следующим образом «это этап вступления во зрелость, который характеризуется достижением пика биологического созревания организма, оптимизмом молодых людей, планированием ими своего

личного и профессионального будущего, достижением возраста гражданской зрелости, изменением социальных ролей, часто разлукой с родительским домом» (Ильин, 2012, с. 14).

Л.А. Головей и соавторы (Головей, Дерманова, Манукян, 2016) показывают, что этот этап развития характеризуется кризисом вхождения во взрослость. Авторы связывают это «с переходом в новую ценностно-смысловую общность взрослых людей, что предполагает решение таких задач развития, как сепарация от родительской семьи и начало самостоятельной жизни, индивидуализация, самореализация, осознание и принятие ответственности — параметры, отличающие взрослого от ребенка и юноши. В этот период молодые люди вынуждены также решать задачи профессионализации как приобщения к одной из основных жизненных сфер взрослого человека (Бодров и др., 2012; Психология адаптации..., 2007; и др.). Описывая трудности данного этапа, авторы относят к ним биографические проблемы неопределенности будущего и ощущение упущенных возможностей, а также — сложности с самоорганизацией. Это выражается в неумении распределять время и силы между различными сферами жизни. С решением таких задач молодые люди сталкиваются впервые, что делает становление этого компонента зрелости личности специфичным для периода ранней взрослости. Постепенно, по мере преодоления трудностей данного типа, у молодых людей формируется способность к самоуправлению и организации собственной жизни. Успешное разрешение задач ранней взрослости предполагает развитие таких аспектов личностной зрелости, как ответственность, автономность, жизнестойкость, развитие способности к самоорганизации жизни и к формированию позитивных межличностных отношений» (Головей, Дерманова, Манукян, 2016, с. 282–283). Сложности этого возрастного периода отмечает также Е.В. Куфтяк, говоря о том, что это «время противостояния множеству проблем в различных сферах жизни» (Куфтяк, 2024, с. 278).

Дж. Арнетт возрастной период, который длится с позднего подросткового возраста до середины двадцатых годов, примерно в возрасте от 18 до 25 лет, назвал формирующейся взрослостью. «Формирующаяся взрослость отличается

относительной независимостью от социальных ролей и нормативных ожиданий. Выйдя из детства и юности и еще не вступив в период постоянной ответственности, которая является нормой взрослой жизни, молодые взрослые часто исследуют множество возможных жизненных направлений в любви, работе и мировоззрении. Это период жизни, когда возможны различные направления развития, когда в будущем немного определено окончательно, когда масштабы самостоятельного исследования жизненных возможностей для большинства людей больше, чем в любой другой период жизни» (Arnett, 2000, с. 469). С точки зрения Дж. Арнетта, его отличают пять особенностей: исследование идентичности, нестабильность, сосредоточенность на себе, ощущение чего-то промежуточного между подростковым возрастом и взрослостью, ощущение широких возможностей в будущем. В качестве теоретического обоснования понятия формирующейся взрослости Дж. Арнетт рассматривает исследования Э. Эриксона (1968), Д. Левинсона (1978) и К. Кенистона (1971), отмечая, однако, что характер этого периода значительно изменился со времени написания их работ. Тем не менее, Дж. Арнетт показывает, что Эриксон, похоже, выделил — без указания названия — период, который в некотором смысле является подростковым и в некотором смысле молодой взрослостью, не являясь при этом строго ни тем, ни другим. Период, когда взрослые обязательства и ответственность откладываются, в то время как ролевое экспериментирование, начавшееся в подростковом возрасте, продолжается и фактически усиливается (Arnett, 2000).

Важной демографической характеристикой формирующейся взрослости, с точки зрения Дж. Арнетта, является большая демографическая вариативность, отражающая широкие возможности для индивидуального волеизъявления в эти годы. Начинаясь взрослостью — это единственный период жизни, в котором ничто не является нормативным демографически, а сами молодые люди мало ограничены ролевыми требованиями. Для них это период полуавтономии (Goldscheider, Davanzo, 1986), когда они берут на себя лишь некоторую ответственность за самостоятельную жизнь, но оставляют, но большую ее часть родителям, руководству колледжа или другим взрослым.

При этом они не считают себя подростками, но многие из них также не считают себя полностью взрослыми, находясь между ними, но не являясь в действительности ни тем, ни другим (Arnett, 2000).

Дж. Арнетт показывает, что в целом ряде исследований выдвигаются три главных критерия для перехода к взрослой жизни — принятие ответственности за себя, принятие независимых решений (Arnett, 1997, 1998; Greene et al, 1992; Scheer et al., 1994) и обретение финансовой независимости. В конечном счете, это позволит им стать самодостаточной личностью (Arnett, 1998). Только с развитием этих качеств и достижением финансовой независимости формирующиеся взрослые испытывают субъективные изменения в своем статусе, переходя на следующий этап развития (Arnett, 2000).

26–46 лет — средняя взрослость

Б.Г. Ананьев рассматривает возрастной этап от 26 до 46 лет как среднюю взрослость. В предложенной Дж. Бирреном классификации (1964), период между 25 — 50 годами обозначается, как зрелость. Д.Б. Бромлей (1966) так же, как и Б.Г. Ананьев, относит его к периоду средней взрослости (25–40 лет). Д.Б. Бромлей описывает его «как годы «пик», или оптимума, для интеллектуальных достижений, как период консолидации социальных и профессиональных ролей по роду службы, накопление сравнительно постоянных материальных средств и социальных связей, лидерство в различных видах деятельности и старшинство по возрасту среди многих сотрудников и знакомых, небольшое снижение некоторых физических и умственных функций, проявляющееся при максимальной деятельности» (Ананьев, 1980, с. 93). Ш. Бюллер период от 25 до 45 относит к третьей стадии взрослости — поре зрелости личности, считая, что ее основой является нахождение сферы применения своих сил, возможностей, в этот период происходят уточнение жизненных планов и их реализация, накопление жизненного опыта.

Е.П. Ильин следующим образом описывает этот период: «Средняя зрелость — это «время расцвета», пика творческих и профессиональных достижений и в то же время у значительной части взрослых — «начало конца», снижения жизненной активности. Это период, который позволяет говорить о сорокалетних как о поколении руководителей. В средней зрелости у многих людей появляется потребность передать накопленные знания и умения следующему поколению, и в то же время их могут мучить мысли о нереализованных возможностях, о творческом застое, о том, что годы идут все быстрее и быстрее, а вместе с ними остается все меньше шансов осуществить задуманное. Таким образом, для многих средняя зрелость — это возраст крушения надежд. Это и время «алиментщиков», поскольку именно в этот период происходит всплеск разводов, распад семей» (Ильин, 2012, с. 14).

Л.А. Головей и соавторы рассматривают период средней зрелости «как сенситивный для развития направленности на самореализацию, пик которой приходится на возраст 34–45 лет. Продолжается формирование ответственности, повышается осознанность и рефлексивность. Отмечается снижение конфликтности самоотношения, происходит повышение самоинтереса, самопринятия, самопонимания, в целом повышение позитивности самоотношения. Продолжающееся развитие автономности проявляется в усилении выраженности таких черт, как саморуководство, самодостаточность, независимость, самостоятельность» (Головей, Дерманова, Манукян, 2016, с. 294).

К задачам этого возрастного периода Э. Эриксон относил формирование «Близости против Изоляции: Аффiliation и Любовь. Противная сторона близости есть дистанцирование. Опасность этой стадии — изоляция, то есть избегание контактов, которые обязывают к близости» (Эриксон, 1996, с. 117). Еще одной задачей, с точки зрения Э. Эриксона, является развитие «генеративности против стагнации». «Зрелый человек нуждается в том, чтобы быть нужным, а зрелость нуждается в стимуляции и ободрении со стороны тех, кого она произвела на свет и о ком должна заботиться. Тогда генеративность — это прежде всего заинтересованность в устройстве жизни и наставлении нового поколения, понятие

генеративности включает в себя такие более распространенные синонимы, как продуктивность и креативность, которые, однако, не могут заменить его... В тех случаях, когда такого обогащения не удастся достичь, имеет место регрессия к обсессивной потребности в псевдоблизости, часто с глубоким чувством застоя и обеднением личной жизни» (Эриксон, 1996, с. 122).

3. Фрейд на вопрос, что, по его мнению, обычному человеку следовало бы уметь хорошо делать, ответил «любить и работать». Развитие этой способности и будет, с нашей точки зрения, основным результатом эффективного разрешения задач развития на этом возрастном этапе.

46–65 (70) лет — поздняя зрелость

По мнению Б. Г. Ананьева, поздняя зрелость приходится на 47–60 лет. Ш. Бюллер относит ее к четвертой стадии жизненного цикла, наступающей в возрасте от 45–50 до 65–70 лет, когда происходит завершение профессиональной деятельности. «Поздняя зрелость с точки зрения Д.Б. Бромлей имеет своими главными чертами продолжение установления специальных (по роду занятий) и социальных ролей с доминированием некоторых из них и ослаблением других, уход детей из семьи и изменение, в связи с этим образа жизни (возвращение некоторых женщин к служебной роли), менопауза, дальнейший упадок физических и умственных функций... Вместе с тем это «пик» для наиболее общих социальных достижений — положения в обществе, власти и авторитета, частичной освобожденности от занятий и отбора наиболее интересных для личности общественных дел» (Зеер, Сыманюк, 2011, с. 93).

Еще в 1968 году Б.Г. Ананьев с коллегами отмечали, что «удивительным феноменом, относящимся к области социальной детерминации органического развития человека, является замедление процессов старения. Этот феномен, как можно предполагать, не обусловлен генетически-мутационными изменениями

человеческой природы, а является прижизненным приобретением современного человека в процессе его индивидуального развития» (Ананьев и др., 1968, с. 122). Согласно исследованию, выполненному В.И. Донцовым с коллегами «на примере 20 стран, данные которых доступны с 1950 г. (Россия с 1960 г.), видно, что скорость старения (приращение интенсивности смертности) на примере 75-летних резко и постоянно снижается» (Донцов и др., 2020, с. 148–149). Таким образом, верхняя граница этого возрастного периода может значительно сдвигаться в сторону увеличения.

О.Р. Воронцова и Т.Л. Крюкова, проанализировав исследования, показали неоднозначность отношения к этому возрастному периоду. «Его определяют и как фазу стабильности — в социальных связях и семейных отношениях, в профессиональном выборе, в стабилизации всего жизненного уклада субъекта и его личностных особенностей (Ливехуд, 2005). И как начало конца — фаза старения, угасания, снижения большинства психофизических, когнитивных и психосоциальных функций (Ананьев, 1980). И как ступени дальнейшего развития субъекта, где достигается пик творческого подхода к жизненным проблемам и возможно максимальное влияние на других (Эриксон, 1996; Шихи, 2005). Эти точки зрения на среднюю взрослость взаимодействуют и дополняют друг друга: какие-то важные грани жизни человека стабилизируются, определенные психофизические функции начинают угасать, а в чем-то только начинается подъем активности» (Воронцова, Крюкова, 2018, с. 25–26).

Приводя описания особенностей возрастных этапов юности, ранней и средней взрослости, мы отметили большую согласованность во взглядах разных авторов на их типичные характеристики. И только при описании поздней взрослости эти представления, как было показано выше, расходятся. С нашей точки зрения, это можно объяснить тем, что на предыдущих стадиях возрастного развития очень сильны социальные влияния и заданные извне условия (окончание школы, выбор профессии, обучение в институте, колледже, начало профессиональной деятельности, создание семьи, рождение детей и т.д.), это в некоторой степени делает схожими жизненные пути и востребует определенные характеристики. В

свою очередь, как пишет Б.Г. Ананьев и соавт., «влияние жизненного пути человека и меры его активности на ход онтогенетической эволюции в период старения неизмеримо больше, чем в ранние годы» (Ананьев и др., 1968, с. 122). Э. Эриксон, говоря об основном кризисе этого этапа жизни, обозначил его как «целостность эго против отчаяния» (Эриксон, 1996, с. 184). «Только в том, кто некоторым образом заботится о делах и людях и адаптировался к победам и поражениям, неизбежным на пути человека — продолжателя рода или производителя материальных и духовных ценностей, только в нем может постепенно вызревать плод всех этих семи стадий. Я не знаю лучшего слова для обозначения такого плода, чем целостность эго (ego integrity)» (Эриксон, 1996, с. 184) и далее «Это — принятие своего единственного и неповторимого цикла жизни как чего-то такого, чему суждено было произойти и что, по необходимости, не допускало никаких замен» (Эриксон, 1996, с. 184). «Отсутствие или утрата этой накопленной интеграции эго выражается в страхе смерти: единственный и неповторимый жизненный цикл не принимается как завершение жизни. Отчаяние выражает сознание того, что времени осталось мало, слишком мало, чтобы попытаться начать новую жизнь и испытать иные пути к целостности. Отвращение скрывает отчаяние, хотя и часто только в виде “массы мелких отвращений”» (Эриксон, 1996, с. 185). Именно разрешение этого кризиса как жизненной задачи и будет определять дальнейшую траекторию жизненного пути человека — как фазу стабильности, угасания или ступени дальнейшего развития, движения вверх.

Таким образом, теоретический анализ литературы подтверждает нашу гипотезу о взаимосвязи между жизнеспособностью и задачами развития на разных возрастных этапах.

1.4. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Теоретическими основаниями работы выступили положения системно-субъектного подхода Е.А. Сергиенко и социокультурный (экологический) подход Ю. Бронфенбреннера. «Проведение теоретического анализа и экспериментальных исследований в русле этих подходов представляется обоснованным, так как каждый из них добавляет некий аспект в рассмотрение феномена жизнеспособности человека. Формат исследования, заданный экологическим подходом к изучению жизнеспособности, позволяет рассмотреть факторы риска и факторы жизнеспособности (ресурсы) в рамках четырех контекстов развития индивида, а также проследить их взаимовлияние. Однако, по нашему мнению, экологический подход не позволяет в достаточной мере раскрыть содержание понятия «жизнеспособность». В свою очередь, системно-субъектный подход благодаря введению категории субъекта дает нам возможность обратиться к целостному изучению жизнеспособности человека. Предполагается, что жизнеспособность имеет уровневую структуру, совпадающую с уровневой организацией человека. Каждый из уровней характеризуется собственной системой ресурсов, которые тесно взаимосвязаны между собой и входят во взаимодействие со средовыми ресурсами. При этом речь должна идти об оптимальном способе их индивидуальной интеграции, что и определяет высокий предел личностной адаптации» (Лактионова, 2017а, с. 23).

1.4.1. СИСТЕМНО-СУБЪЕКТНЫЙ ПОДХОД К ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ В РОССИЙСКОЙ ПСИХОЛОГИИ¹

Понятие субъекта «обозначает способность человека быть иницирующим началом, первопричиной своих взаимодействий с миром, с обществом; быть творцом своей жизни; создавать условия своего развития; преодолевать деформации собственной личности и т.д.» (Анцыферова, 2004, с. 352). «Разработка системно-субъектного подхода (Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова, А.В. Брушлинский, В.В. Знаков, Е.А. Сергиенко, Н.Е. Харламенкова, З.И. Рябикина, Л.В. Алексеева, В.А. Татенко и др.) отражает поиск общих оснований в изучении человека и его развития. Изначально субъектный подход был обоснован С.Л. Рубинштейном. Исходя из теории, сформулированной им в монографии «Человек и мир» в 1922 г., именно субъект в процессе жизнедеятельности с учетом конкретных обстоятельств вырабатывает способ соединения своих желаний, мотивов со способностями в соответствии со своим характером (Рубинштейн, 2003, 2005). Ученики С.Л. Рубинштейна — К.А. Абульханова, А.В. Брушлинский продолжили разработку категории субъекта и субъектного подхода в психологии. Согласно идеям А.В. Брушлинского, субъект — качественно определенный способ самоорганизации, саморегуляции личности, способ согласования внешних и внутренних условий осуществления деятельности во времени, центр координации всех психических процессов, состояний, свойств, а также способностей, возможностей и ограничений личности по отношению к объективным и субъективным целям, притязаниям и задачам жизнедеятельности» (Лактионова, 2017а, с. 25). Целостность, единство, интегративность субъекта являются основой

¹Лактионова А.И. Жизнеспособность и социальная адаптация подростков. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017.

системности его психических качеств (Брушлинский, 2003, 2006). Именно в субъекте могут быть объединены такие различные характеристики индивидуальности, как темперамент и характер, мотивация и направленность и т.д. Человек как субъект, согласно А.В. Брушлинскому, социален по своей природе, так как его жизнедеятельность осуществляется в обществе, во взаимодействии с другими людьми. При этом, будучи неразрывно связан с социальным окружением, человек как деятельный и свободный субъект «вместе с тем автономен, независим, относительно обособлен. Не только социум влияет на человека. Но и человек как член общества — на это последнее. Здесь не односторонняя, а именно двусторонняя зависимость» (Брушлинский, 2006, с. 507). Наряду с социальной стороной А.В. Брушлинский включает в структуру субъекта также природные основания: «Субъект, осуществляющий психическое как процесс, — это всегда и во всем неразрывное живое единство природного и социального... Природное и социальное — это не два компонента психики человека, а единый субъект с его живым психическим процессом саморегуляции всех форм активности людей» (Брушлинский, 2006, с. 511). Таким образом, А.В. Брушлинский понимает субъект предельно широко, по сути, отождествляя его с понятием «человек», традиционно определяемым как биосоциальное целое (Сергиенко, 2009).

«Во всем многообразии типов понимания субъекта в российской психологии можно выделить два противоположных подхода, связанных с представлениями о критериях субъектности. Первый — акмеологический. С его точки зрения субъект — вершина развития личности. Большинство российских психологов придерживаются данного подхода (К.А. Абульханова, А.Г. Асмолов, А.Л. Журавлев, В.В. Знаков, В.А. Петровский, З.И. Рябикина, Г.В. Залевский и мн. др.). К важнейшим достижениям этого подхода можно отнести идеи о критериях субъекта, в качестве которых, прежде всего, рассматриваются свобода воли, ответственность, развитость навыков самодетерминации, саморазвития, рефлексии и т.д., позволяющие оценить меру развития субъектности (Хазова, 2014). Е.А. Сергиенко, критикуя акмеологический подход, указывает на проблему «возникновения» субъектности, которая не решена авторами, так как понимание субъекта как

высшего, вершинного уровня развития не позволяет понять, где, когда и «откуда» субъект появляется (Сергиенко, 2011). Второй подход — эволюционный, согласно ему, происходит постепенное развитие человека как субъекта (Л.И. Божович, В.Н. Слободчиков, В.А. Татенко, А.Ш. Тхостов, В.В. Селиванов, Е.А. Сергиенко и др.). Противоречия в понимании субъекта, возникшие между двумя подходами, разрешаются в объединении субъектно-деятельностного и системного подходов в единый системно-субъектный подход» (Лактионова, 2017а, с. 26). «Сравнение системного (системно-эволюционного) и субъектно-деятельностного подходов позволило показать существование в них общих положений, что послужило основой их объединения в системно-субъектный подход. Это положение об имманентной динамике психического и динамике систем, о единой, но качественно различной уровневой (стадиальной) организации человеческой психики, ее развитии, идее неразрывности биосоциальной природы человека: “внешнее через внутреннее”, саморазвитие, самоорганизация в процессе деятельности (принцип самодеятельности), целостный, интегративный характер субъекта, системной организации его психики» (Сергиенко, 2016а, с. 105). «С точки зрения этого подхода центром концептуальной схемы психологии является человек как субъект деятельности, общения, переживания. Именно субъект на каждом этапе своего развития выступает как носитель системности, раскрывающейся во взаимодействии с миром. Субъект становится системообразующим фактором создания сложной многоуровневой системы психической организации. Принцип системного подхода предполагает самоорганизацию психики человека, осуществляемой на разных уровнях развития. При этом развитие субъекта представляется как непрерывный процесс становления разных его уровней, на каждом из которых сохраняется целостность, уникальная индивидуальность, избирательность субъекта и его активность в отношении с миром. Уровневый критерий субъекта позволяет связать разные представления о субъекте в едином континууме развития» (Сергиенко, 2009, с. 52).

«В работах по возрастной психологии выделяются разные по содержанию и числу стадии развития субъектности, а ее возникновение преимущественно

относят к постнатальному онтогенезу. Так, в качестве критериев становления субъекта А.В. Брушлинский постулировал, во-первых, выделение ребенком в возрасте 1–2 лет значимых для него людей, предметов, событий и т.д., что является результатом сенсорного и практического опыта; во-вторых, выделение в возрасте 6–9 лет объектов в результате обобщения их свойств в виде простейших понятий (Брушлинский, 1993). Основываясь на континуально-генетическом принципе, разработанном А.В. Брушлинским при изучении психологии мышления, Е.А. Сергиенко (Сергиенко, 2016а) выдвигает идею об уровне критерии субъектности, выделяя уровни непрерывного становления субъекта (протоуровни, уровень агента, наивного субъекта, субъекта деятельности, субъекта жизни)» (Лактионова, 2017, с. 27). «Л.И. Божович вычленяет 3 стадии (Божович, 2008), В.И. Слободчиков — 5 стадий как фаз вхождения ребенка в человеческие общности (Слободчиков, Исаев, 2002). В.Э. Чудновский (1993) указывает на исходную собственную активность ребенка как субъекта, Ю.В. Слюсарев — на саморазвитие, обусловленное этой активностью. Ю.А. Варенова анализирует 7 этапов субъектогенеза (от 0 до 17 лет и старше) и соотносит их со сменой ведущих форм деятельности ребенка, развивая идеи Б.Г. Ананьева. В.В. Селиванов вычленяет 9 ступеней субъектогенеза: от пре-субъектности (0–1 год) до угасающей субъектности (после 60 лет) (Селиванов, 2008). В ряде работ, кроме подобной периодизации, признается появление первичной субъектности уже в пренатальном периоде: на 7–8-й неделе жизни плода, когда биологический способ регуляции, связанный с материнским организмом, становится недостаточным и вследствие этого появляется психическая саморегуляция — собственная субъектная активность плода. Ее начальными формами В.А. Татенко (1995) признает ощущения, Г.Г. Филиппова (1999, 2004) — переживания в виде ощущения (и его первичного эмоционального тона: отрицательного или положительного), Е.А. Сергиенко (2002, 2006) — избирательное взаимодействие со средой, сопровождающееся двигательной активностью. В работах этих авторов развивается классическая философская идея возникновения субъектности как самоуправяемой активности» (Скотникова, 2009, с. 101–102).

Таким образом, системно-субъектный подход, который предполагает самоорганизацию психики человека, осуществляемую на разных уровнях своего развития, и рассматривает развитие системной организации субъекта, детерминант его развития, позволяет нам подойти к изучению жизнеспособности человека» (Лактионова, 2017а, с. 28).

1.4.2. СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ (ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ) ПОДХОД Ю. БРОНФЕНБРЕННЕРА²

Социокультурный (экологический) подход Ю. Бронфенбреннера (Bronfenbrenner, 1979) в настоящее время используется многими учеными при изучении жизнеспособности человека (И.А. Горьковая, А.И. Лактионова, А.В. Микляева, А.В. Махнач, Ю.В. Постылякова, Н.М. Сараева, А.А. Суханов, A. Masten, I. Schoon, L. Theron, M. Ungar и др.).

«Ю. Бронфенбреннер, использовавший системно-структурный подход для выявления закономерностей развития в каждом возрасте, характеризует процесс развития как открытую динамическую систему, компоненты которой реципрокны. С его точки зрения, человек — это биопсихологическая система, а его окружение — социо-экономико-политическая система. Для хорошего развития требуется, чтобы обе системы были комплементарны (Bronfenbrenner, 1994). Это положение согласуется с положением Реймерса о жизнеспособности системы (Реймерс, 1994), согласно которому, в ходе развития жизнеспособности степень качества, устойчивости и надежности системы возрастает, если сами системы стабильны, а среда устойчива и гармонизирована с этими системами (Разумовский, Хазов, 1998).

² Лактионова А.И. Жизнеспособность и социальная адаптация подростков. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017.

При обсуждении процесса развития Ю. Бронфенбреннер опирается на понятия Выготского, относящиеся к психологической теории развития. Общим в их исследованиях является признание важности роли социального взаимодействия ребенка с окружающими его взрослыми, которое осуществляется через особенности личности ребенка и взрослого. Личность ребенка при этом в социокультурном (экологическом) подходе Ю. Бронфенбреннера имеет решающее значение, так как именно она определяет действия внешней среды. Оба автора признают, что процесс психического развития не может изучаться вне связей с биологическим развитием. Выготский изучал социальное влияние общения ребенка со значимым взрослым на развитие психических функций ребенка с помощью процесса интериоризации ценностей культуры. Ю. Бронфенбреннер рассматривает особенности влияния общества в его социальных, экономических, политических и индивидуально-личностных аспектах на развитие личности ребенка (Bronfenbrenner, 1986). Выготский исследовал механизмы развития: как взаимодействие развития определяет ход, форму и структуру развития в данном возрасте и при переходе к следующему возрасту. Бронфенбреннер изучает, как влияет на развитие личности ребенка широкая социальная действительность, система экологических уровней: отношения внутри микросистемы, экзосистемы, мезосистемы, макросистемы (Исенина, 2009)» (Лактионова, 2017, с. 29).

«Рассматривая проблемы развития ребенка, Бронфенбреннер поставил следующие вопросы: какова структура внешних систем и каким образом эти системы оказывают влияние на его развитие? Каковы внутренние психологические процессы, на которые влияет внешнее социальное окружение, способствующее развитию? Согласно его модели экологических систем (Bronfenbrenner, 1979), развитие человека — это динамический, идущий в двух направлениях реципрокный процесс. Растущий индивид активно реконструирует свою многоуровневую жизненную среду и сам испытывает воздействие со стороны компонентов этой среды и взаимосвязей между ними. По Бронфенбреннеру, экологическая среда развития состоит из 4 вложенных одна в другую систем: микросистема (занятия, роли и взаимодействия индивида и его ближайшего

окружения); мезосистема (взаимосвязи двух или более микросистем); экзосистема (уровни социальной среды или общественные структуры, находящиеся вне сферы непосредственного опыта индивида, но оказывающие влияние на него, включает формальную социальную среду, например, работу или неформальную среду, например, друзей и знакомых взрослых членов семьи); макросистема включает в себя жизненные ценности, законы и традиции той культуры, в которой живет индивид. Помощь на уровне макросистемы, стимулирующая и поддерживающая развитие ребенка, наиболее значительна, так как она способна воздействовать на все другие уровни экологических систем через родительские установки, государственные программы, СМИ, эксперименты (Крайг, 2001).

Бронфенбреннер и Сеси выделяют следующие характеристики биоэкологической модели:

- выдвигается предположение о наличие проксимальных процессов — механизмов для актуализации генетического потенциала;
- предлагается концептуальное обоснование того, что систематические вариации потенциала наследственности зависят от совместного влияния проксимальных процессов и характеристик окружения, в меньшей мере они зависят от природы психического образования;
- для каждой наблюдаемой величины наследственности можно выделить абсолютный уровень возрастного функционирования.

Для углубления понимания действия ближайших процессов развития Бронфенбреннер использует понятие Выготского «зона ближайшего развития». Выготский ввел это понятие для оценки тенденций и возможностей развития: «Важно определение не только уже созревших процессов, но и созревающих». В зоне ближайшего развития «обнаруживаются едва уловимые отношения, аккумулируются и очищаются высказанные знания и метазнания» (Выготский, 1984, с. 262). Психологические механизмы, действующие в зоне ближайшего развития и доступные эмпирической проверке, называются «ближайшими (проксимальными) процессами», с помощью которых реализуется генетический

потенциал для осуществления эффективных психологических процессов восприятия, действия, контроля, научения и др.

Проксимальные процессы — это «все более сложные реципрокные, длительно развивающиеся формы регулярного взаимодействия между <...> активным становящимся биопсихологическим человеческим организмом и людьми, объектами и символами в ближайшем окружении ребенка...» (Bronfenbrenner, Ceci, 1994, с. 572). Проксимальные процессы являются «главными моторами» эффективного развития. «Они приобретают психологическое содержание с помощью динамического слияния генетически обусловленных структур селективного внимания, действия и рефлексов различения, с одной стороны, а с другой — природы окружения организма в течение своего жизненного странствования...» (там же, с. 580). Выдвигается гипотеза о том, что, если проксимальные процессы слабы, генетический потенциал остается относительно нереализованным. Предполагается, что «их форма, сила, содержание и направление систематически меняются как совместная функция характеристик развивающейся личности, ближнего и дальнего окружения этих процессов...» (там же, с. 580). Генетика и окружение обуславливают друг друга. Это значит, что и в проксимальных процессах есть генетический компонент (Scarr, 1993; и др.). При этом контексты окружения влияют на проксимальные процессы и результаты развития не только в том отношении, «что они делают доступным генетические ресурсы организма, но также и потому, что контексты окружения обладают стабильностью и последовательностью, необходимыми для эффективного функционирования проксимальных процессов. Проксимальные процессы нуждаются не только в стабильности окружения для своего эффективного функционирования, но они также рожают стабильность в других, особенно в детях и родителях...» (Bronfenbrenner, Ceci, 1994, p. 576).

«Ю. Бронфенбреннер расширяет объяснительные возможности генетики поведения, которая внесла большой вклад в объяснение не только влияния генетического фактора, но и окружения на развитие человека (Bronfenbrenner, 1979, 1986, 1994). С помощью проксимальных процессов «генотип трансформируется в

фенотип». Бронфенбреннер предполагает, что путем усиления проксимальных процессов и различных видов окружений можно увеличить актуализацию генетического потенциала (Bronfenbrenner, Ceci, 1994, p. 568). Теория Бронфенбреннера вносит серьезный практический вклад в развитие общества. При равных возможностях можно максимизировать генетический потенциал человеческих качеств, дающих возможность высокого уровня достижений. Для этого необходимо выявление особых психологических процессов и условий, способствующих трансформации генотипа в фенотип, разработка видов социальной помощи и программ, улучшающих проксимальные процессы в окружении, а также обеспечение стабильности и ресурсов. Все это делает проксимальные процессы более эффективными» (Исенина, 2009), (Лактионова, 2017а, с. 29).

Для усиления потенциального воздействия проксимальных процессов следует учитывать наличие критических и сензитивных периодов развития. «В общем виде под ними подразумеваются отрезки времени, в течение которых индивид, отдельные его функции или функциональные системы обладают повышенной чувствительностью к внешним воздействиям определенного вида. Сензитивные и критические периоды часто отождествляют. По мнению Т.М. Марютиной (1981), эти понятия следует разделять. Под критическими следует понимать периоды, когда организму необходимы воздействия некоторого типа, и это является условием нормального развития. Критические периоды наиболее характерны для анатомо-морфологических изменений. Изменения в ходе критического периода носят необратимый характер. Термин «сензитивный период» целесообразнее использовать для обозначения периода, во время которого некий набор стимулов оказывает большее влияние на развитие функций, чем до или после него. «Критический период означает “теперь или никогда”, а сензитивный период — «можно в другое время, но лучше теперь» Анализ исследований позволяет предположить, что критические периоды отражают этапы внутриорганизменного взаимодействия, а сензитивные — взаимодействия организма со средой (Марютина, 1981, с. 146)» (Лактионова, 2017а, с. 28–32).

Следует отметить, что Бронфенбреннер в своей модели не учитывает уровень природной среды. Однако экологический контекст оказывает значимое влияние на развитие человека и его жизнеспособности в частности (Махнач и др., 2024).

Таким образом, социокультурный подход Ю. Бронфенбреннера к развитию требует одновременного описания нескольких сфер влияния, тем самым выходя за рамки простых причинно-следственных объяснений поведения (Schoon, 2021, с. 338).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ГЛАВЕ 1

Первоначально исследования феномена жизнеспособности начались в психологии развития, а затем продолжились во многих других областях психологии. В последние годы исследования жизнеспособности получили широкое распространение, однако популярность этого феномена привела к появлению множества концепций, которые еще предстоит интегрировать (Махнач, 2019).

В настоящее время особое внимание уделяется динамической природе жизнеспособности, отказе от ее концептуализации, как только индивидуальной черты человека и общее понимание жизнеспособности как процесса, связанного с изменениями во времени.

Исследователи до сих пор не пришли к консенсусу в определении жизнеспособности, в результате чего существует множество различных формулировок. С нашей точки зрения, исчерпывающее определение дает Э. Мастен, определяя ее, как «способность динамической системы успешно адаптироваться к нарушениям, которые угрожают ее функции, или развитию» (Masten, 2014, с. 10). Системное понимание жизнеспособности является на сегодняшний день общепринятым и применяется к системам многих видов на многих взаимодействующих уровнях, включая все более широкий спектр изучения их взаимовлияния. М. Унгар (2018) выявил семь общих принципов жизнеспособности, проясняющих суть этого феномена. Принципы жизнеспособности систем, формулируемые М. Унгаром, хорошо соотносятся с понятием «прогрессивная система» (Анцыферова, Завалишина, Рыбалко, 1988; Сергиенко, 2016б) т.е. высокоадаптивная и создающая предпосылки для своего будущего развития (Сергиенко, 2016б, с. 93). Исходя из этого, мы можем говорить о жизнеспособных системах, как прогрессивных.

Современные исследования жизнеспособности в зарубежной психологии переходят от более детерминированных и упрощенных моделей к все более сложным, включающим сразу несколько систем, и их взаимодействиям. «Важно, что это не просто аддитивные продукты различных дисциплин, а междисциплинарное сотрудничество в разных областях, которое дает наибольший прогресс в понимании факторов, способствующих и поддерживающих процессы жизнеспособности» (Ungar, 2021, с. 4).

Исследования жизнеспособности в российской психологии появились значительно позже, чем в зарубежной, и основоположником изучения этого феномена является А.В. Махнач. Если сравнивать состояние дел в изучении феномена жизнеспособности в России и за рубежом, следует отметить с одной стороны некоторое отставание российских исследований, а с другой — глубокий теоретический анализ, опирающийся на достижения отечественной психологии. За последние годы количество исследований жизнеспособности значительно увеличилось, и все более широкий круг ученых обращается к изучению этого феномена в разных областях психологии. Однако, несмотря на общее понимание системного характера жизнеспособности и ее структурно-уровневую организацию, теоретическое выделение нижележащих (индивидуальные) и вышележащих уровней, большинство исследователей, тем не менее, акцентируют внимание лишь на таких составляющих ее структуры, которые относятся к высшему, личностному, уровню психики (Сараева, 2018).

Говоря о различиях в изучении жизнеспособности в российской и западной психологии, в первую очередь следует отметить тот факт, что в России не проводились лонгитюдные исследования. За рубежом широкое распространение получили исследования генетических, нейробиологических и психофизиологических предикторов жизнеспособности. В России такие исследования только начинаются и пока немногочисленны. Более широко представлены в зарубежной психологии и исследования жизнеспособности семьи. Однако современные исследования жизнеспособности в российской психологии,

так же, как и в зарубежной расширяются, приобретая системный характер и включая все более широкий спектр изучения взаимовлияния различных систем.

Как в зарубежной, так и в российской психологии крайне мало исследований направленных на изучение возрастных различий жизнеспособности человека. Несмотря на то, что в зарубежной психологии были проведены лонгитюдные исследования жизнеспособности, в ходе, которых, оценка жизнеспособности осуществлялась в разные возрастные периоды, целью большинства этих исследований являлся поиск предикторов жизнеспособности, а не ее возрастные различия. При этом основной массив исследований в зарубежной психологии изначально был направлен на изучение жизнеспособности детей и подростков и позднее на изучение жизнеспособности людей пожилого и старческого возраста. В то время как литература по жизнеспособности взрослых пока не очень многочисленна. Такая же картина наблюдается в изучение возрастной динамики в развитии жизнеспособности в России. Эта тематика, за редким исключением, представлена в основном сравнительными исследованиями старшеклассников и студентов или студентов младших и старших курсов. В связи с этим изучение возрастных особенностей жизнеспособности человека, проясняющих динамику и механизмы ее развития, является актуальной научной и практической задачей.

«Сложность решения этой задачи обуславливается отсутствием единого подхода к определению критериев развития личности в период взрослости, между тем как проблема развития личности взрослого человека является центральной проблемой психологии в целом и такого ее направления, как психология развития» (Головей, Дерманова, Манукян, 2016, с. 279). «Изучение жизнеспособности предполагает изучение положительного полюса развития, однако вопрос о детерминантах развития, так и варианты долгосрочного прогноза развития остаются неопределенными и слабо объяснимыми (Принцип развития..., 2016)» (Лактионова, 2017а, с. 21).

Выдвинув гипотезу о взаимосвязи развития жизнеспособности в онтогенезе с успешным выполнением возрастных задач (Navihurst, 1972), мы опирались, во-первых, на положение, согласно которому различные кривые развития,

образующиеся в ходе жизни, могут быть интерпретированы как отражения различных задач развития (Балтес, 1994; Сергиенко, 2019; Masten, 2016). А, во-вторых, «на важность выделения с позиции системного подхода, функционального критерия развития и принципа антиципации развития, когда система одного уровня закладывает необходимые основы для развития следующего, что составляет суть кумулятивного принципа развития» (Сергиенко, 2016, с. 86).

Исходя этого, была сформулирована первая гипотеза нашего исследования, согласно которой развитие жизнеспособности на разных жизненных этапах имеет свою направленность, связанную с развитием функций и компонентов, способствующих решению актуальных задач возрастного периода.

В целях теоретического, а затем и эмпирического подтверждения выдвинутой гипотезы, были определены основные этапы возрастного развития, исходя из периодизации Б.Г. Ананьева.

Теоретическими основаниями работы выступили положения системно-субъектного подхода (Е.А. Сергиенко), социокультурный подход (Ю. Бронфенбреннер) и концепция жизнеспособности человека (Э.В. Зеер, Е.В. Куфтяк, А.В. Махнач, А.А. Нестерова, Е.А. Рыльская, Н.М. Сараева, S. Luthar, A.S. Masten, M. Rutter, I. Schoon, M. Ungar, E.E. Werner и др.). Формат исследования, заданный экологическим подходом к изучению жизнеспособности, позволяет рассмотреть факторы риска и факторы жизнеспособности (ресурсы) в рамках четырех контекстов развития индивида, а также проследить их взаимовлияние. Однако экологический подход не позволяет в достаточной мере раскрыть содержание понятия «жизнеспособность». В свою очередь системно-субъектный подход, который предполагает самоорганизацию психики человека, осуществляемую на разных уровнях своего развития, и рассматривает развитие системной организации субъекта и детерминант его развития, благодаря введению категории субъекта, дает возможность обратиться к целостному изучению жизнеспособности человека.

ГЛАВА 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

2.1. ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА КАК ОТКРЫТАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Жизнеспособность человека — это мультисистемное понятие, включающее в себя взаимодействие множества систем. В эмпирическом исследовании мы рассматриваем ее с помощью интегративного показателя «общая жизнеспособность» и изучаем включенные в нее показатели индивидуальной, семейной и контекстуальной жизнеспособности как взаимодействие ее характеристик, относящихся к разным системам (индивидуальная, семья и общество). Очень важно отметить, что речь при этом идет не о разных видах жизнеспособности, а о ресурсах (индивидуальных, семейных и контекстуальных).

Мультисистемность относится к взаимодействию между несколькими системами, каждая из которых сама по себе является подчиненным или вышестоящим компонентом сопредельной системы (Браун, 2021). Такая модель исследования с точки зрения М. Унгара, изменяет вектор мышления от простых объяснений сложных форм поведения к мультисистемному пониманию взаимодействия между двумя или более системами. Поскольку ни одна переменная не может полностью объяснить сложность процессов, связанных с жизнеспособностью, и конечные результаты, изучение жизнеспособности требует учета взаимодействия множества систем (и масштабов систем) (Ungar, 2021).

Согласно теоретической гипотезе нашего исследования — жизнеспособность человека — это открытая, динамичная, изменяющаяся в онтогенезе и в процессе

взаимодействия с социумом система, характеризующаяся уровневой структурой и направленностью развития. Попробуем доказать это теоретически.

Для обоснования нашего представления о жизнеспособности человека как системе, обратимся вначале к концепции общей теории систем, основоположником которой был А.А. Богданов, завершивший к 20-м гг. XX в. свой труд «Тектология» (Всеобщая организационная наука). «Тектология» представляет собой одну из первых общенаучных теорию систем, в которой А.А. Богданов постулировал, что все развивающиеся объекты природы и общества представляют собой целостные образования или системы, состоящие из многих элементов. «Само понятие “элементов” для организационной науки всецело относительное и условное: это просто те части, на которые сообразно задаче исследования понадобилось разложить его объект; они могут быть как угодно велики или малы, могут делиться дальше или не делиться — никаких рамок анализу здесь поставить нельзя» (Богданов, 1989, с. 119). В дальнейшем концепция общей теории систем развивалась в исследованиях таких ученых, как Л. фон Берталанфи, И.В. Блауберг, У. Росс Эшби, В.Н. Садовский, А.Д. Холл и Р.Е. Фейджин, Э.Г. Юдин и др., и прежде всего — в исследованиях Л. фон Берталанфи и У. Эшби. Л. фон Берталанфи в 30-е годы XX века сформулировал системный подход к изучению объектов и постулировал многослойность уровней анализа, т.е. «теоретическое обсуждение методов и принципов исследования объектов как систем, как целостных множеств взаимосвязанных элементов» (Садовский, Юдин, 1969, с. 8).

Еще в 1965 году И. Клир писал: «Наши исследовательские возможности не позволяют нам изучать объекты во всей их сложности. Поэтому мы наблюдаем или измеряем только некоторые данные, касающиеся выбранного объекта, другими словами, мы наблюдаем или измеряем значения только некоторых величин. Их выбор зависит от того, что мы считаем интересным в данном объекте или что мы рассматриваем как важное для данной цели» (Клир, 1969, с. 288). Даже с учетом значительно возросших инструментальных, методологических и междисциплинарных возможностей исследований в наше время, мы все еще далеки от изучения объектов во всей их сложности. Так, М. Унгар показывает, что никакое

исследование пока не может объяснить все вариации биологических, психологических, социальных и экологических факторов, которые способствуют риску и жизнеспособности (Унгар, 2021).

Далее И. Клир пишет: «Таким образом, при экспериментальном исследовании объектов мы концентрируем внимание на наблюдении определенного множества величин на данном уровне анализа, на поиске отношений между этими величинами и на поиске свойств (в той мере, в какой они нас интересуют), которые определяют упомянутые отношения. Мы говорим, что мы определяем данный объект как систему с той или иной точки зрения. Множество величин, уровень анализа, отношения между величинами, свойства, определяющие эти отношения, — это основные признаки каждой системы независимо оттого, с точки зрения какой научной дисциплины определяется объект как система. Следовательно, это характерные признаки общего, абстрактного понятия системы» (Клир, 1969, с. 289).

По определению Л. фон Берталанфи, «система есть комплекс элементов, находящихся во взаимодействии» (von Bertalanffy, 1969). А.Д. Холл и Р.Е. Фейджин дают следующее определение: «Система — это множество объектов вместе с отношениями между объектами и между их атрибутами» (Холл, Фейджин, 1969, с. 252). «Отношения, рассматриваемые нами, суть такие, с помощью которых система объединяется в одно целое» (там же, с. 254). Вводя понятие окружающей среды системы, исследователи указывают: «Для данной системы окружающая среда есть совокупность всех объектов, изменение свойств которых влияет на систему, а также тех объектов, чьи свойства меняются в результате поведения системы» (Холл, Фейджин, 1969, с. 258). И далее: «Из определения системы и окружающей среды следует, что любая данная система может быть подразделена на подсистемы. Объекты, принадлежащие одной подсистеме, с успехом могут рассматриваться как части окружающей среды другой подсистемы» (Холл, Фейджин, 1969, с. 260).

В.Н. Садовский, и Э.Г. Юдин выделяют «некоторый инвариант значения термина “система”»: 1) система представляет собой целостный комплекс взаимосвязанных элементов; 2) она образует особое единство со средой; 3) как

правило, любая исследуемая система представляет собой элемент системы более высокого порядка; 4) элементы любой исследуемой системы в свою очередь обычно выступают как системы более низкого порядка» (Садовский, Юдин, 1965, с. 12).

Исходя из этого, изучая взаимосвязи и взаимовлияние подсистем жизнеспособности человека (общей жизнеспособности), включающие индивидуальную (в эмпирическом исследовании жизнеспособность индивидуальная), семейную (жизнеспособность семейная) и контекстуальную жизнеспособность, мы можем рассматривать две последние как внешние (части окружающей среды) по отношению к индивидуальной жизнеспособности. Каждая из этих подсистем, может быть, концептуализирована как система и далее сведена к составным частям, чтобы получить ее правильное понимание. Однако свойства каждой из этих систем не могут быть определены или объяснены только суммой их составных частей. Напротив, общая система в целом определяет поведение отдельных частей (Schoon, 2021). Изменения могут происходить на нескольких системных уровнях одновременно или последовательно, но они редко, если вообще когда-либо, затрагивают только одну систему. Таким образом, ключевой особенностью системной жизнеспособности является ее фокус на динамических взаимодействиях (Brown, 2021). Так, Б.Ф. Ломов указывал на ошибочное предположение о том, что «простое рядоположение данных, накапливаемых в разных областях психологической науки, и есть реализация системного подхода. Действительная задача заключается в том, чтобы понять закономерные связи между этими данными» (Ломов, 1984, с. 88). Исходя из всего вышесказанного, мы видим, что ничего не противоречит аргументированности нашего подхода к пониманию жизнеспособности человека, как к системе.

Б.Ф. Ломов писал «системный подход в исследовании того или иного явления требует его рассмотрения в нескольких планах (или аспектах):

- 1) как некоторой качественной единицы, как системы, имеющей свои специфические закономерности;

2) как части своей видо-родовой макроструктуры, закономерностям которой оно подчиняется (здесь системой является макроструктура, в которую включено изучаемое явление);

3) в плане микросистем, закономерностям которых оно тоже подчиняется;

4) в плане его внешних взаимодействий, т.е. вместе с условиями его существования (среда)» (Ломов, 1984, с. 92).

С этой точки зрения мы можем рассматривать жизнеспособность человека (общую жизнеспособность) как микросистему, включенную в макроструктуру системы «человек». Одновременно с этим мы изучаем жизнеспособность человека как систему и ее микросистемы — индивидуальную, семейную и контекстуальную жизнеспособность и их динамическое взаимовлияние на разных этапах развития человека. При этом мы опираемся на социокультурный (экологический) подход Ю. Бронфенбреннера.

Б.Ф. Ломов отмечал, что «Важнейшим условием выявления взаимоотношений между разными подсистемами и уровнями в каждом конкретном случае является определение «системообразующего фактора» (Анохин, Кузьмин), который позволяет объединить в целостную функционально-динамическую систему различные механизмы» (Ломов, 1984, с. 96).

В наших предыдущих исследованиях было показано, что «Жизнеспособность является потенциалом, предпосылкой к развитию и адаптации. Схематично мы можем представить это в следующем виде: жизнеспособность — ресурсные возможности, взаимосвязанные с развитием саморегуляции, а также с психологическим уровнем регуляции поведения — контролем поведения, который определяет не только типы стратегий совладания, но и виды предпочитаемых психологических защит. Стратегии совладания связаны с наличием у субъекта такой характеристики, как жизнестойкость. Жизнеспособность, регуляция, саморегуляция, контроль поведения, копинг, защиты и жизнестойкость, оказывают влияние на процессы адаптации и социальной адаптации» (Лактионова, 2010а, б). Исходя из этого, мы можем предположить, что жизнеспособность является одним из системообразующих факторов развития и адаптации человека.

Жизнеспособность — это открытая, динамическая система, вследствие чего, мы предполагаем, что в процессе развития человека будет происходить смена подсистем, выступающих в качестве ее системообразующего фактора, т.е. на разных этапах возрастного развития будет изменяться вклад различных компонентов жизнеспособности в интегративный показатель «общая жизнеспособность».

В диссертационном исследовании отдельно рассматривается индивидуальная жизнеспособность как иерархически организованная, открытая динамическая система. Она включена в макросистему жизнеспособность человека (в эмпирическом исследовании «общая жизнеспособность»). Теоретическим основанием для анализа индивидуальной жизнеспособности человека выступили положения системно-субъектного подхода (Е.А. Сергиенко). Уровневая структура индивидуальной жизнеспособности человека включает субъектный, личностный и индивидуальный уровни, каждый из которых имеет свою компонентную систему. Исходя из этого, мы предполагаем, что развитие субъектного уровня в онтогенезе человека является системообразующим фактором его индивидуальной жизнеспособности.

2.2. УРОВНЕВАЯ СТРУКТУРА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Б.Г. Ананьев говорил о целостности человека и необходимости единой науки о нем. Этой целостностью, с его точки зрения, обладают также резервы и ресурсы человека как индивида, субъекта и личности, «между линиями развития, которых не только допустимы, но и необходимы аналогии» (Ананьев, 1968, с. 325). Б.Г. Ананьев считал, что на основе выявления этих аналогий и взаимосвязей

возможно построить в будущем «некоторую общую модель резервов и ресурсов личности, которые проявляют себя в самых различных направлениях в зависимости от реального процесса взаимодействия человека с жизненными условиями внешнего мира и от структуры личности самого человека» (Ананьев, 1968, с. 325). С нашей точки зрения (Лактионова, 2013а, б, 2016а, б), индивидуальная жизнеспособность человека, во-первых, представляет собой всю систему его ресурсов, рассматриваемых в рамках биолого-генетического и психологического контекста развития и функционирования, а во-вторых, жизнеспособность предполагает способность человека к управлению этими ресурсами, поскольку без этой способности ресурсы человека могут оставаться незадействованными. Таким образом, оптимальный способ их индивидуальной интеграции определяет высокий предел личностной адаптации и жизнеспособности» (Лактионова, 2017а, с. 20). Создание такой «общей модели резервов и ресурсов» на сегодняшний день является, с нашей точки зрения, задачей мало достижимой» (Лактионова, 2017а, с. 20).

Хотя в литературе обсуждается огромное количество факторов жизнеспособности, только некоторые из них могут рассматриваться как ее детерминанты. Систематические обзоры и метаанализы поперечных и продольных исследований подтвердили взаимосвязи между жизнеспособностью и социальной поддержкой, наличием смысла жизни или цели жизни, религиозностью или духовностью, оптимизмом или позитивным атрибутивным стилем, когнитивной гибкостью, самоэффективностью, активным копингом, самооценкой, жизнестойкостью, чувством согласованности, внутренним локусом контроля, надеждой и юмором (Helmreich et al., 2017). Однако на современном этапе изучения жизнеспособности не существует ее единой общепринятой компонентной структуры. Это объясняется тем, что текущий уровень знаний не позволяет ее создать, исследовательский процесс в этом направлении продолжается как в зарубежной, так и в российской психологии.

Исходя из этого, а также полностью разделяя положение М. Унгара о том, что «никакое исследование пока не может объяснить все вариации биологических, психологических, социальных и экологических факторов, которые способствуют

рisku и жизнеспособности» (Унгар, 2021), описывая структурные компоненты индивидуальной жизнеспособности, мы не руководствовались выбором уже ранее доказанных в исследованиях ее детерминантх (Лактионова, 2017; Махнач, 2019; Нестерова, 2011а; Рыльская, 2016; Сараева, 2017 и др.). Нас интересовали взаимосвязи между индивидуальной жизнеспособностью и формально-динамическими характеристиками, а также контролем поведения как регулятивной функцией субъекта. В российской психологии эти взаимосвязи пока остаются не- или малоисследованными.

Мы уже показали в предыдущем параграфе, что рассматриваем индивидуальную жизнеспособность как иерархически организованную, открытую динамическую систему. Теоретическим основанием для анализа индивидуальной жизнеспособности человека выступили положения системно-субъектного подхода (Е.А. Сергиенко), в рамках которого, мы рассматриваем уровневое строение жизнеспособности, выделяя субъектный, личностный и индивидный уровни, каждый из которых имеет свои структурные компоненты.

Рассмотрим далее соотношение понятий «индивид», «личность» и «субъект».

Б.Г. Ананьев, рассматривая вопрос о соотношении личности и субъекта, писал: «Разумеется, разделение человеческих свойств на индивидные, личностные и субъектные относительно, так как они суть характеристики человека как целого, являющегося одновременно природным и общественным существом. Ядро этого целого — структура личности, в которой пересекаются (обобщаются) важнейшие свойства не только личности, но также индивида и субъекта» (Ананьев, 1996, с. 220). С точки зрения Е.А. Сергиенко, «в системно-субъектном подходе таким интегрирующим началом является субъект, объединяющий все индивидуальные ресурсы и особенности человека. Но сама идея объединения разных пластов в организации феноменов человека остается реализацией идей Ананьева» (Сергиенко, 2021, с. 156). Далее Б.Г. Ананьев, анализируя понятие «индивид», пишет «Индивид — это представитель человеческого вида, системы его природных свойств. Первичные природные свойства: конституциональные, нейродинамические, билатеральные особенности, половой диморфизм. Вторичные

свойства — темперамент, структура организации потребностей, задатки, сенсомоторная организация» (Ананьев, 1996, с. 221). А.Н. Леонтьев отмечает, что «особенности высшей нервной деятельности индивида <...> выступают лишь как предпосылки ее развития, которые тотчас перестают быть тем, чем они были виртуально “в себе”, как только индивид начинает действовать» (Леонтьев, 1975, с. 182). Личность же с точки зрения А.Н. Леонтьева, «специально человеческое образование, порожденное исключительно общественными отношениями» (там же, с. 182). Е.А. Сергиенко, описывает соотношение понятий «личность» и «субъект» следующим образом: «Личность (персона) — это стержневая структура субъекта, задающая общее направление самоорганизации и саморазвития. Метафорически это соотношение можно представить в виде командного и исполнительного звеньев. Личность задает направление движения, а субъект — его конкретную реализацию через координацию выбора целей и ресурсов индивидуальности человека. Тогда носителем содержания внутреннего мира человека будет выступать личность, а реализацией в данных жизненных обстоятельствах, условиях, задачах — субъект» (Сергиенко, 2021, с. 155). И далее: «При определении категории субъекта как центральной в системно-субъектном подходе (Сергиенко, 2000, 2002) необходимо найти те специфические функции, которые дифференцируют ее от других категорий психологической науки. Они должны обладать статусом системности и субъектности одновременно. Б.Ф. Ломов выделял три основные функции психических процессов: когнитивную, регулятивную и коммуникативную (Ломов, 1984). Подобные функции можно выделить и относительно субъекта» (Сергиенко, 2021, с. 156).

«Личность

Когнитивная функция — осмысление (порождение смыслов, личностных смыслов, ценностей, смысложизненных ориентаций);

Регулятивная функция — переживание;

Коммуникативная функция — избирательность взаимодействия в предметном и социальном мире;

Структура — Я-концепция;

Субъект

Когнитивная функция — понимание;

Регулятивная функция — контроль поведения и самопроизвольность;

Коммуникативная функция — континуум субъект-субъектных и субъект-объектных взаимодействий;

Структура — индивидуальные ресурсы (когнитивные, эмоциональные, волевые)» (Сергиенко, 2021, с. 74).

Таким образом, исходя из методологии системно-субъектного подхода и выделенных нами структурных компонентов, на индивидуальном уровне мы рассматриваем влияние базовых саморегулятивных функций (Стреляу, 1982). В рамках личностного уровня индивидуальной жизнеспособности — локус контроля, самоотношение и отношение к другим людям, направленность, стремления личности (мотивация достижения).

В рамках субъектного уровня рассматривается влияние контроля поведения на жизнеспособность человека. Опираясь на теоретическую базу конструкта «контроль поведения», мы рассматриваем обусловленность жизнеспособности человека: способностью к произвольной осознанной саморегуляции, выраженностью эмоционального интеллекта и механизмами совладания, определяемыми когнитивными, эмоциональными и волевыми способностями.

Рассмотрение индивидуальной жизнеспособности человека с позиции такой уровневой структуры позволит нам решить одну из задач исследования — выявление роли внутренних и внешних предпосылок развития жизнеспособности в онтогенезе и анализ взаимосвязей между индивидуально-психологическими характеристиками: уровневыми (индивидуальные, личностные, субъектные), компонентными (базовые саморегулятивные функции, локус-контроля, самоотношение и отношение к другим людям, направленность, стремления

личности (мотивация достижения), контроль поведения (способность к произвольной осознанной саморегуляции, выраженность эмоционального интеллекта, механизмы совладания) и социально-психологическими характеристиками (влияние семьи и социума).

Б.Ф. Ломов, описывая принципы системного подхода в психологии, указывал на необходимость рассмотрения системы в развитии (Ломов, 1984). Динамическое понимание психического является основным принципом теоретической системы С.Л. Рубинштейна (1997). Идеи С.Л. Рубинштейна нашли свое продолжение в работах А.В. Брушлинского (2003), К.А. Абульхановой (2014), Л.И. Анцыферовой (1982, 1990), Н.Е. Харламенковой (2022а, б), Е.А. Сергиенко (2016б, 2022) и других. «Характеристики динамичности опираются на классическое понимание динамики, используемое для описания изменений личности, и строятся на параметрах, фиксирующих состояние движения и закономерного (детерминированного) изменения, в том числе развития под влиянием любых (внешних или внутренних) движущих сил. Иными словами, речь идет о сопряжении классического взгляда на иерархическую организацию системы и роли происходящих внутри нее процессов в соответствии с динамическими описаниями» (Научные подходы в современной..., 2023, с. 510).

Предложенная нами уровневая структура жизнеспособности человека, с нашей точки зрения, может быть верифицирована на разных возрастных этапах развития. Но вклад ее уровней и отдельных компонентов, ведущих к изменению детерминант и системных оснований, будет изменяться. Так, Е.А. Сергиенко обращает внимание на то, что «при развитии происходит переход структуры от одного качества к другому по количеству, порядку и типу зависимости составляющих. Следовательно, развитие не совпадает с изменением — увеличением или уменьшением числа элементов. В процессе развития даже при неизменности числа составляющих может происходить преобразование структуры за счет изменения функций существующих составляющих, характера отношений между ними» (Сергиенко, 2016б, с. 87).

В соответствии со всем вышесказанным и исходя из основной теоретической гипотезы нашего исследования мы ставим себе задачу выявления предпосылок развития жизнеспособности человека в онтогенезе. Предполагаем, что, согласно возрастным уровням организации, и социальным условиям в процессе развития человека, их функции и взаимосвязи между ними будут иметь специфическое выражение, в результате будет изменяться вклад различных уровней и их компонентов в развитие жизнеспособности, а также будет происходить смена подсистем, выступающих в качестве ее системообразующего фактора».

Таким образом, это позволит нам подойти к решению еще одной из задач нашего исследования, а именно — выявлению и описанию особенностей развития жизнеспособности в разные возрастные периоды и закономерностей динамики ее развития.

2.3. РАЗНОУРОВНЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И ИХ РАЗВИТИЕ В ОНТОГЕНЕЗЕ

2.3.1. ТЕМПЕРАМЕНТ, КАК КОМПОНЕНТ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ

Павловское учение о типах нервной системы положило начало российским исследованиям Б.М. Теплова, В.Д. Небылицына и их сотрудников в области дифференциальной психофизиологии. В западной психологии теория темперамента разрабатывалась в Варшавской школе Я. Стреляу (Стреляу, 1982).

В.Д. Небылицын рассматривал темперамент, как характеристику индивида со стороны динамических особенностей его психической деятельности. В качестве ведущих компонентов темперамента В.Д. Небылицын выделил три компонента — общую психическую активность индивида, его моторику и эмоциональность, признавая важнейшую роль психической активности индивида, которая заключается «в тенденции личности к самовыражению, эффективному освоению и преобразованию внешней действительности» (Небылицын, 1976, с. 178). С точки зрения В.Д. Небылицына, в основе темперамента лежат, прежде всего, «общие свойства нервной системы», выступая главными детерминантами общеличных проявлений.

Базируясь на традициях тепловско-небылицынской школы и органическом или функциональном, системном подходе П.К. Анохина, В.М. Русалов определяет темперамент, как «особую психобиологическую категорию, охватывающую обобщенные формально-динамические аспекты поведения человека» (Русалов, 2012, с. 27).

«С точки зрения В.М. Русалова (Русалов, 1979, 1986, 2012), устойчивые обобщенные динамико-энергетические характеристики, существующие в психике человека и формирующиеся в деятельности на основе биологических факторов, т.е. темперамента, позволяют человеку с наибольшей оптимальностью расходовать свои энергодинамические возможности. Определенный индивидуальный уровень энергодинамических возможностей, заданный от природы, приводит к обобщению определенных психических (темпераментальных характеристик), выступающих в роли регуляторов расходования человеком своих энергодинамических возможностей. В результате характеристики темперамента оберегают организм от слишком большого или, наоборот, слишком малого расходования энергии. В первом случае выживаемость человеческого организма будет под угрозой за счет чрезмерной истощаемости, а во втором — за счет слабого, пассивного усвоения предметного мира. Именно в этом, по мнению В.М. Русалова, и состоит приспособительная, адаптивная роль темперамента» (Лактионова, 2017а, с. 83)

«Темперамент фактически является индивидуальным «фильтром» средовых воздействий (Thomas, Chess, 1989). Он обуславливает скорость и формы развития регуляции поведения в раннем онтогенезе, оказывает влияние на индивидуальные различия, проявляющиеся в эмоциональной регуляции, организации действий и когнитивных процессах» (Виленская, Сергиенко, 2001, с. 70–71). Области, в которых младенцы демонстрируют врожденную вариабельность, включают уровень активности, агрессивность, реактивность, общую лабильность и другие подобные факторы, которые могут оказывать влияние на дальнейшую жизнеспособность ребенка» (Лактионова, 2017а, с. 83).

«Таким образом, темперамент можно представить как систему ограничений, некие рамки, внутри которых идет развитие индивидуальности. Все это является предопределяющим фактором работоспособности, реагирования на кризисные ситуации. Врожденные особенности темперамента несколько нивелируются за счет развития и обучения, а также под влиянием культурных традиций. Чем значимее для человека его соответствие социальным и этическим нормам, тем существеннее будет данное сглаживание» (Грановская и др., 2018, с. 84–85).

А. Томас и С. Чесс на основе типов темперамента выделили три различных типа детей: 1) «легкий ребенок» — характеризуется позитивным настроением, регулярностью телесных функций, низкой или умеренной интенсивностью реакций, адаптивностью и позитивным подходом к новым ситуациям, а не уходом от них. По мере взросления они быстро усваивают правила новых игр, охотно участвуют в новых мероприятиях и легко адаптируются к школе. С ними мало проблем в уходе и обучении; 2) «трудный ребенок» — нерегулярность телесных функций, интенсивность реакций, склонность отстраняться перед лицом новых раздражителей, относительная медлительность в адаптации к изменениям в окружающей среде и общая негативность настроения. Разочарование обычно приводит их в яростную истерику. Такие дети, очень сложны для родителей и требуют высокой степени последовательности и терпимости в воспитании; 3) «медленно разогревающийся ребенок» — относительно низкий уровень активности, склонность отстраняться при первом знакомстве с новыми стимулами,

медленная адаптация, скорее общая негативная настроенность и реакции на ситуации с низкой интенсивностью (Thomas, Chess, 1989).

Взаимосвязь темперамента и жизнеспособности рассматривалась в многочисленных исследованиях, в которых основное внимание уделялось таким защитным факторам, как «легкий» темперамент, проявляющийся в гибкости и в адаптивности человека (Masten, Coatsworth, 1998; Rutter, 1990; Thomas, Chess, 1989; и др.). Таким образом, легкий темперамент — один из индивидуальных защитных факторов и механизм регуляции поведения, который, тем не менее, может меняться по мере развития ребенка и воздействия на него физического и социального окружения (Werner, Smith, 1992).

Трудный темперамент, в свою очередь, является фактором риска, способствующим развитию поведенческих расстройств, проявлению экстернализованного и антисоциального поведения (Miklewska, 2000; Rothbart et al., 2001; Thomas, Chess, 1989).

К благоприятным чертам темперамента, способствующим жизнеспособности, относятся: позитивное и умеренное настроение, контроль усилий (effortful control), или волевой контроль и торможение, адаптивные навыки и общительность (Rothbart et al., 2001; Werner, 2000), а также способность справляться с негативными эмоциями и контролировать импульсы (Bonard, 1998; Constantine, Bonard, Diaz, 1999; Werner, Smith, 1992).

«У детей с “легким” темпераментом реже возникают поведенческие проблемы, что ослабляет стресс и гнев взрослых во взаимодействии с ними. Одновременно с этим дети, которые в наибольшей мере страдают от негативного опыта, одновременно могут быть более чувствительными к вмешательствам, улучшающим средовой контекст. По данным Дж. Бейтса, дети с трудным темпераментом проявляют большую чувствительность к негативным влияниям среды, а с легким — к позитивным, но последним более важным является социальное стимулирование. Исследования показывают (Виленская, Сергиенко, 2001; Мастен, Дистефано, 2016), что активные дети лучше развиваются в условиях

низкой стимуляции, так как у них выше исследовательская активность» (Лактионова, 2017а, с. 84).

«Важно отметить, что формально-динамические свойства не являются раз и навсегда строго фиксированной системой, а формируются, перестраиваются, обобщаются по мере развития человека. Развитие формально-динамических свойств человека может происходить по двум основаниям:

1. Вслед за биологическим возрастным развитием.

2. Как результат сменяющихся друг друга социально организованных типов деятельности (игра, учеба, труд и т.д.), т.е. в процессе воспитания и тренировки» (Русалов, 2012, с. 73).

Н. Буш и Д.С. Рубинов, проведя анализ исследований, показывают, что «индивидуальные различия в темпераменте, биологически обусловленные поведенческие и эмоциональные различия в реактивности и регуляции, присутствующие при рождении, но формирующиеся с течением времени (Rothbart, Ahadi, Evans, 2000), могут значительно изменять траектории развития жизнеспособности и чувствительности к факторам риска (Lengua, Bush, Long, Kovacs, Trancik, 2008; Kiff, Lengua, Bush, 2011; Goldsmith, Lemery, 2000; Nigg, 2006). На темпераментальных характеристиках отчасти базируются способности к саморегуляции (Русалов, 2012; Сергиенко, 2022; Kochanska, 1995; Pulkkinen et al., 2005; Eisenberg, 2012; Rothbart et al., 2014). Например, в неблагоприятных семейных условиях у детей с более высоким уровнем саморегуляции менее выражены проявления деструктивного поведения и эмоциональной дисрегуляции (Lengua, et al., 2008). У них также реже встречаются симптомы депрессии и тревоги (Kiff, Lengua, Bush, 2011). Высокая негативная эмоциональность (тревожность и боязливость) у детей связана с повышенными биологическими факторами риска, склонностью к депрессии и тревоге (Goldsmith, Lemery, 2000). Одновременно с этим, они реже участвуют в антисоциальных действиях и демонстрируют расстройство поведения, даже в случаях воспитания в условиях повышенного риска (Goldsmith, Lemery, 2000). Это доказывает необходимость рассмотрения

индивидуальных особенностей и их отнесенность к факторам риска или жизнеспособности, в зависимости от ситуации» (Bush, Roubinov, 2021, с. 41).

По данным исследований детский темперамент и черты личности взрослого человека имеют много общих черт. Так, высокий уровень неконтролируемого поведения у маленьких детей (плохой контроль импульсов, агрессивность и постоянное нарушение правил) повышает риск плохого контроля над импульсами в подростковом возрасте и является мощным предиктором зависимости в ранней взрослой жизни (Shiner, 2005). Это подтверждается другими исследованиями. В лонгитюдном исследовании А. Каспи и соавторов (Caspi et al., 2003) установлены теоретически значимые связи между стилями поведения трехлетних детей и их личностными особенностями в возрасте 26 лет. Причем сравнение данных, полученных в 3-летнем возрасте, промежуточного исследования в 18 лет и в 26 лет выявило, что связь с личностными показателями в 3-летнем возрасте в некоторых случаях даже сильнее именно в 26 лет. Таким образом, это доказывает сохранение преемственности личности. Однако авторы отмечают, что индивидуальные различия наряду с генетическими источниками, опосредованы также средовыми влияниями. Так, по результатам, полученным Дж. Пафф и К. Ренк (Puff, Renk, 2016), темперамент и личность матери могут быть важными индивидуальными предикторами темперамента ребенка, но могут быть и важными совместными предикторами, наряду с родительским поведением, проблем поведения ребенка. Однако в изучении взаимосвязей между жизнеспособностью, темпераментом, привязанностью к родителям и стилями семейного воспитания у 18-летних подростков показано, что темперамент молодых людей (сила возбуждения, подвижность нервной системы и баланс нервной системы) имеет большее значение для их жизнеспособности, чем стили воспитания, преобладающие в их семьях. При этом наиболее сильные связи наблюдались между силой возбуждения (активностью) как функциональной эффективностью, или способностью справляться с длительным или кратковременным и сильным возбуждением, и жизнеспособностью (Sikorska, Paluch, 2018). «Говоря о темпераментальных проявлениях активности, Я. Стреляу (Стреляу, 1982) показывает, что активность,

являясь фундаментальной чертой темперамента, развивается под влиянием общества и образования. Уровень активности индивида может не соответствовать биологически заложенному уровню реактивности. Это может привести, в крайних случаях, к нарушениям адаптации» (Лактионова, 2017б, с. 112). Эффективность нервной системы характеризует способность функционировать при длительных нагрузках или сложных условиях работы. Подвижность нервной системы, в свою очередь, определяется как способность адаптироваться к изменениям путем переключения с возбуждения на торможение. В контексте жизнеспособности ее можно определить как способность устанавливать приоритеты, координировать потребности и выбирать адаптивную реакцию. Баланс нервной системы описывает соотношение возбуждения и торможения, которое отражает, насколько эффективно может быть запущена и остановлена реакция.

Мы уже говорили выше о необходимости учитывать все индивидуальные различия в контексте и системе. С этой точки зрения необходимо отметить «очень значимую с точки зрения жизнеспособности и одну из важнейших особенностей психики человека — возможность компенсации одних свойств другими. Например, низкая работоспособность слабой нервной системы, которая проявляется при значительных функциональных нагрузках (в зоне сверхсильной стимуляции, в стрессовых ситуациях и т.д.), может в некоторой степени компенсироваться ее высокой чувствительностью в зоне слабых и средних сенсорных раздражений (Базылевич, 2014, с. 127). Примером также может служить ригидность. Е.А. Рыльская в своем исследовании показала, что ригидность, отрицательно связанная с жизнеспособностью человека, выражается в невозможности изменить себя в соответствии с изменениями, происходящими в окружающей человека среде. В результате блокируются конструктивные стратегии, направленные на преобразование действительности, формируется негативное отношение к жизни (Рыльская, 2009а, б, 2016). Ригидность обнаруживается в малой вариативности показателей электрофизиологической активности центральной нервной системы, затруднении переключаемости, неадекватности переноса старых способов действия на новые условия, стереотипности мышления и т.д. В последнее время

появилось представление, что пластичность, которая противопоставляется ригидности, может заключаться в самих свойствах мозговой ткани. Пластичность, некоторым образом, но не напрямую, может определяться генотипом (Николаева, 2008). Однако многолетний опыт психотерапевтической работы приводит нас к мысли, что ригидность одновременно может служить компенсацией тревожности и постоянных сомнений: с одной стороны, узкий коридор приспособительных возможностей и, как следствие, низкая возможность к адаптации. С другой стороны, набор стереотипов “жесткий” и “ригидный” (наработанные способы осмысления и поведения) позволяет человеку не сомневаться в своих действиях» (Лактионова, 2017а, с. 82).

По данным исследований, темперамент связан с саморегуляцией, эмоциональной регуляцией и эмоциональным интеллектом (Быховец, Падун, 2019; Виленская, 2020; Eisenberg, 2012; Eisenberg et al., 2010; и др.), с особенностями защиты и совладания (Грановская и др., 2018), но об этом будет подробнее сказано в последующих параграфах.

2.3.2. САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК КОМПОНЕНТ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ И ЕЕ ФОРМИРОВАНИЕ В ОНТОГЕНЕЗЕ

С точки зрения Б.Г. Ананьева, «сформированная индивидуальность с ее целостной организацией свойств и саморегуляцией обеспечивает единое направление развития и стабилизирует общую структуру человека, являясь одним из факторов жизнеспособности» (Ананьев, 1977, с. 274). Л. Сроуф с соавторами

утверждают, что измерение жизнеспособности является в первую очередь измерением регуляции (Sroufe et al., 2005).

Содержание психической саморегуляции отличается системным характером ее организации (К.А. Абульханова-Славская, Г.А. Виленская, Ю.Я. Голиков, Э.А. Голубева, Л.Г. Дикая, А. В. Карпов, О.А. Конопкин, А.Н. Костин, В.И. Моросанова, Г.В. Ожиганова, А.О. Прохоров, Е.А. Сергиенко, В.Ф. Соколова, М.А. Холодная, Н.А. Цветкова, R.F. Baumeister, J.D. Kathleen, D. Vohs, C.S. Carver, R.J. Larsen, Z. Prizmic, W. Mischel, O. Ayduk, A.J. Rothman, A.S. Baldwin, A.W. Hertel, T.E. Ford, H. Tennen, D.A Albert, K.E. Davisson, R.H. Hoyle, A.L. Cohen, U.C. Bayer, A. Jaudas, P.M. Gollwitzer, A.L. Duckworth, H. Grant, B. Loew, G. Oettingen, и др.).

«За последние двадцать лет проблема саморегуляции стала приобретать центральное место в психологии. Постигание саморегуляции может стать ключевым конструктом, позволяющим перейти к интегративному изучению человека, его возможностей не только адаптироваться к миру, но и изменять мир вместе с собой (Костин, Голиков, 2013; Сергиенко, 2016б). Следует отметить, что исследования саморегуляции поведения, основанной на ресурсах человека, широко представлены в отечественной психологии. Так, К.А. Абульханова-Славская исследовала проблемы саморегуляции (регуляции, направленной на свою собственную активность — деятельностьную, поведенческую, коммуникативную и пр.) как оптимальный/неоптимальный способ индивидуальной интеграции личностью собственных возможностей разных уровней для решения жизненных задач (Абульханова-Славская, 1990).

С точки зрения В.И. Моросановой, саморегуляция, являясь функциональным средством субъекта, позволяет ему мобилизовать свои личностные и когнитивные возможности (выступающие как психические ресурсы, по выражению К.А. Абульхановой-Славской) для реализации собственной активности. Эта внутренняя целенаправленная активность человека реализуется системным участием самых разных процессов, явлений и уровней психики (Моросанова, 2012). Функциональная структура осознанной, произвольной саморегуляции в качестве

основных звеньев включает “цели деятельности, модели значимых условий, программы исполнительских действий, критериев успешности, оценки результатов и коррекции действий. Каждое из звеньев реализуется соответствующим регуляторным процессом: планированием целей, моделированием значимых условий, программированием действий, оцениванием результатов и коррекцией действий” (Моросанова, 2001, с. 37).

В работах О.А. Конопкина саморегуляция интерпретируется “как системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, осуществлению, поддержанию и управлению всеми видами и формами активности, которые направлены на достижение принимаемых субъектом целей” (Конопкин, 2007, с. 12–13). С его точки зрения, саморегуляция интегрирует динамические и содержательные аспекты личности, осознанные и бессознательные ее структуры.

По мнению Л.Г. Дикой, “ядро адаптации как системы и процесса составляет психическая саморегуляция, эффективность которой обеспечивается взаимодействием регуляторных механизмов в триаде «личность–состояние–деятельность” (Дикая, 2003, с. 242). Л.Г. Дикая выделила индивидуальные стили саморегуляции, которые имеют три уровня: физиологический, включающий механизмы энергетического обеспечения саморегуляции (в структуре произвольной саморегуляции активационно-энергетический компонент является базовым), психодинамический и личностный, обеспечивающие поведенческую и эмоциональную вариабельность поведения. Индивидуальные стили саморегуляции определяются преобладанием, эффективностью и взаимодействием ее разных регуляторных систем: личностной, волевой, эмоциональной, психофизиологической (непроизвольной и произвольной), включая когнитивный, эмоциональный и активационный компоненты. Несовершенство той или другой системы формирует неоптимальный стиль саморегуляции и предопределяет структуру психической вариабельности, которая как бы надстраивается над физиологическим и психодинамическим уровнем, компенсируя или усиливая недостатки стиля. Индивидуальные различия проявляются в разной степени

сформированности и связи тех или иных регуляторных систем. Одно из положений концепции психической саморегуляции, выделяемых Л.Г. Дикой (Дикая, 2003), состоит в том, что существует взаимосвязь между личностными качествами субъекта и саморегуляцией» (Лактионова, 2017а, с. 41–43). «Системная концепция психической регуляции Л.Г. Дикой охватывает всю иерархию уровней саморегуляции, включающую и психофизиологический уровень и уровень ценностно-мотивационный, задаваемый личностью. Такое системное решение дает представление о континуальности и интегративности психической саморегуляции, где низшие и высшие уровни составляют единое целое и взаимозависимы» (Сергиенко, 2007, с. 257). Иерархические модели регуляции и саморегуляции, включающие разные уровни психической организации, представлены также и в исследованиях В.А. Бодрова и А.О. Прохорова (Бодров, 2007; Прохоров, 2005, 2009; и др.).

Таким образом, согласно всем подходам к пониманию и изучению саморегуляции, она на всех иерархических уровнях проявления базируется на ресурсах человека и связана с активностью, рассматриваемой нами, как индивидуальный ресурс жизнеспособности (Лактионова, 2017, 2013б).

На индивидуальном уровне к психофизиологическим ресурсам саморегуляции относят активационно-энергетический компонент. «Говоря о темпераментальных проявлениях активности, Я. Стреляу показывает, что активность, являясь фундаментальной чертой темперамента, развивается под влиянием общества и образования. Уровень активности индивида может не соответствовать биологически заложенному уровню реактивности. Это может привести, в крайних случаях, к нарушениям адаптации (Стреляу, 1982). Так, Л.Г. Дикая выделяет стили саморегуляции на основе расхода ресурсов и резервов, связывая их с активностью: 1) гармоничный стиль (у экстравертов с высокой энергетикой), при котором у субъекта достаточно сил, чтобы взаимодействовать с окружающим миром, поскольку экстраверсия обеспечивает поведенческую и эмоциональную вариативность, а тип вегетативной регуляции — достаточное энергетическое обеспечение; 2) экономный стиль (у интровертов с низкой энергетикой), при

котором испытуемые, имея слабые энергетические ресурсы, осторожны, тратят их экономно, у них быстро развиваются состояния утомления, депрессии в случае высоких нагрузок; 3) накопительный стиль (у интровертов с эрготропным реагированием), характеризующий лиц с невысокой активностью в поведении, но большими резервами, которые «как бы накапливают» ресурсы и потому могут их интенсивно расходовать, не ухудшая своего состояния; 4) затратный стиль (экстраверты с трофотропным реагированием), которые обладают низкими энергетическими ресурсами, но интенсивно их расходуют. С точки зрения Л.Г. Дикой, этот стиль является наиболее неэффективным и неоптимальным (Дикая, 2003). Однако развитие саморегуляции произвольной активности дает человеку возможность овладеть своим темпераментом и воспитывать характер, ведет за собой развитие личностной направленности и становление самосознания» (Лактионова, 2017, с. 112)

«Как показывают А.Л. Журавлев и Н.Е. Харламенкова, наибольший вклад в структуру активности индивидуальности вносит активность личности, характеризующую ее как субъекта. Она “проявляется в способности осознавать свои мотивы, действовать произвольно и целенаправленно, искать и находить приемлемые способы разрешения противоречий, ощущать себя источником организации собственной жизни” (Журавлев, Харламенкова, 2009, с. 34). Это соответствует точке зрения Л.Г. Дикой, которая отмечает ведущую роль активности субъекта, координирующего регуляторные механизмы, что обеспечивает его состояние, осуществление деятельности и взаимодействие с внешним миром. В процессе этого взаимодействия субъект вырабатывает определенные способы регуляции своей индивидуальной активности (Дикая, 2008).

Н.А. Бернштейн, исследуя физиологию активности, отмечал тенденцию активности субъекта не на адаптацию к ситуации, а на ее преодоление, т.е. на упреждающую активность (Бернштейн, 1966, 1991).

Наши исследования жизнеспособности человека (Лактионова, 2013б, 2016а) показали, что “субъектная активность определяется как психологическое новообразование, способствующее самореализации субъекта во многих сферах его

жизнедеятельности, как принципиально значимая характеристика жизнеспособности” (Лактионова, 2017а, с. 35). И так как «жизнеспособность предполагает позитивное развитие, которое превосходит состояние, в котором индивид мог бы находиться, если бы не подвергся влиянию стресса, мы считаем, что с жизнеспособностью связано наличие активно преобразующих связей между человеком и средой, а не пассивная адаптация, основывающаяся на пассивно-приспособительных связях» (Лактионова, 2016а, с. 93).

Т.М. Марютина (Марютина, 2009) показывает, что уровень активности субъекта может рассматриваться как фактор, изменяющий соотношение генотипа и среды. В этом случае, осваивая новые способы взаимодействия с окружающим миром и формируя индивидуальные стратегии деятельности, ребенок сам активно ищет условия, соответствующие его генетически обусловленным склонностям. Таким образом, согласно идее самоорганизующейся активности как принципа развития ЦНС, человек выступает как субъект развития по отношению не только к собственной психике, но и по отношению к собственному мозгу, и, в конечном счете, по отношению к собственному генотипу. Точка зрения автора согласуется с представлениями ряда современных российских психологов (Знаков, 2003; Осницкий, 2009; Сергиенко, 2011; Харламенкова, 2013; Харламенкова, Журавлев, 2014, Волочков, 2003) (Марютина, 2009).

«С точки зрения С.А. Хазовой ресурсы субъекта имеют ментальную природу. Субъект может противостоять истощению ресурсов, обеспечивая их экономию, рациональный расход, накопление, сохранение и развитие благодаря концептуализации опыта. Формулируя определение ресурса, она акцентирует его представленность в ментальном опыте субъекта и исходит из того, что и внутренние (интрапсихологические) характеристики, и объекты физической и социальной среды начинают играть ресурсную роль только тогда, когда им придается личностная значимость и ценность (Хазова, 2014). В этом ее авторская позиция соотносится с позицией С.Е. Хобфолла, предлагающего понятие “оцениваемый ресурс” — исходный ресурс плюс его добавленная “ценность” для человека (Hobfoll, 1989, 1998). М.А. Холодная отмечает, что понятие ресурсов изначально

было введено в узком значении этого слова для описания ограниченности энергетических возможностей базовых познавательных процессов. Так, Д. Канеман в своей книге на основании эксперимента, проведенного Р. Баумейстером, показывает, что «все виды произвольных усилий — когнитивных, эмоциональных или физических — хотя бы частично используют общий резерв мыслительной энергии. В результате наблюдается «истощение эго» (Канеман, 2015, с. 58). Однако при изучении совладающего поведения в понятие ресурса вкладывается более общий смысл (Совладающее поведение, 2008; Стресс, выгорание, совладание ..., 2011). Процесс распределения ресурсов, на котором делает акцент ресурсный подход, позволяет человеку адаптироваться даже в самых трудных жизненных обстоятельствах. При этом предполагается, что существует «ключевой ресурс», который управляет общим фондом ресурсов (Hobfoll, 1988). С точки зрения М.А. Холодной (Холодная, 2002, 2015), есть основания искать ключевые ресурсы в интеллектуальной сфере человека, не сводя их к показателям психометрического интеллекта и психометрической креативности. Центральное место в системе ресурсов М.А. Холодная отводит произвольному и непроизвольному интеллектуальному контролю» (Лактионова, 2017, с. 44–45). Ключевую роль структур сознания в регуляторном процессе выделяет и А.О. Прохоров, показывая, что в совокупности весь регуляторный комплекс является «частью субъективного (ментального) регуляторного опыта» (Прохоров, 2020, с.7). «Субъективный (ментальный) опыт интегрирует значения с категориальными структурами сознания, целевые особенности, смысловые структуры сознания (личностный смысл, ценности, смысловые установки и ориентации и др.), рефлексии и ее виды, переживания, ментальные репрезентации (образные характеристики), систему Я. Их интеграция и синергия обеспечивают регуляцию состояний субъекта и его адаптивные возможности» (Прохоров, 2021, с.194).

«Интеллектуальные или интеллектуально-личностные ресурсы человека, используемые в качестве ресурсов саморегуляции, выделяются также в работах Д.А. Леонтьева. Автор относит к ним каузальные ориентации, локус контроля, самоэффективность, толерантность к неопределенности, склонность к риску,

полнезависимость, рефлексивность (Леонтьев, 2010). К ключевым ресурсам относят также такие личные качества, как оптимизм, самоэффективность, жизнестойкость (hardiness), как особый паттерн установок и навыков (Maddi, Khoshaba, 1994) и т.д. Самоэффективность в качестве компонента жизнеспособности выделяет, в частности, А.В. Махнач, показывая, что она “состоит из ожиданий и представлений субъекта, его веры в способность мобилизовать мотивацию, когнитивные ресурсы и действия для оказания влияния на то или иное событие благодаря адекватной оценке, а также уверенности в своей эффективности по достижению желаемых целей” (Махнач, 2016а, с. 145). Соглашаясь с тем, что и самоэффективность, и жизнестойкость можно рассматривать в качестве “ключевых ресурсов”, следует отметить, что все эти личные качества можно отнести к смысловым образованиям (Леонтьев, 2002, 2011; Асмолов, 2001; Братусь, 1999), принимая во внимание (Шапиро, 2009), что они могут быть как осознанными, так и преимущественно или полностью не осознаваться» (Лактионова, 2017а, с.45).

В.И. Моросанова определяет универсальный регуляторный ресурс «как комплекс индивидуальных универсальных компетенций человека осознанно и самостоятельно выдвигать цели, и управлять их достижением» (Моросанова, 2014, с. 68). Рассматривая его в качестве метаресурса, В.И. Моросанова отмечает, что он является «продуктом накопления и концептуализации опыта саморегуляции достижения разнообразных целей в различных условиях жизнедеятельности» (там же, с. 68). Это согласуется с точкой зрения М.А. Холодной и С.А. Хазовой, которые рассматривают способность к концептуализации происходящего как важнейший аспект функционирования понятийного мышления, обеспечивающий качественно новый способ саморегуляции поведения (Холодная, Хазова, 2017).

В.И. Моросанова показывает, что осознанную саморегуляцию человека можно рассматривать, как метауровень всей системы саморегуляции, т.к. она является «психологическим инструментом организации активности человека на основе самоорганизации различных подсистем как регуляторных процессов операционально-когнитивного и регуляторно-личностного уровней. Первичные психические процессы и состояния (когнитивные, личностные, эмоциональные),

выступающие средствами реализации этой произвольной регуляторной активности человека, также являются субсистемами осознанной саморегуляции» (Моросанова, 2011, с. 15).

С точки зрения Е.А. Сергиенко уровню осознанной произвольной саморегуляции предшествуют базовые уровни. «Особенности этих уровней регуляции поведения являются предшествующими в формировании зрелых форм. Становление индивидуальности человека происходит постепенно, основываясь на его генетико-средовой уникальности, предполагающей наличие определенных ресурсов и способностей: его интеллектуального потенциала (способности предвосхищать события, извлекать и упорядочивать ментальный опыт, ментально планировать решение и моделировать исполнение, способности к когнитивной гибкости, сравнению предполагаемого и реального результата), эмоциональности (интенсивности эмоций, эмоциональной лабильности, активности, способности к сопереживанию, пониманию своих эмоций и эмоций Другого), способности к произвольной организации действий, волевых усилий» (Сергиенко, 2021, с. 161). Эти способности имеют индивидуальную меру выраженности и, с точки зрения Э.А. Голубевой являются онтологической базой для специфических — регулятивных способностей (Голубева, 1986). В исследованиях В.И. Моросановой и коллег, направленных на разработку феноменологии и понятия общей способности к саморегуляции (ОСС) показано, что она сама является специфическим человеческим ресурсом достижения целей, и, что очень важно, эту способность можно целенаправленно развивать (Моросанова, 2022).

«Дж. Форд, Х. Теннен и Д. Альберт указывают на то, что “развитие способности саморегуляции происходит в течение жизни как результат и внутренних процессов созревания, и научения в центральной нервной системе, основанного на опыте, и принимает форму проверки гипотез, результатом которой становится предпочтение некоторых “привилегированных” гипотез, которые становятся руководящими убеждениями. Психологическая травма может радикально нарушить развитие и использование способностей к саморегуляции и в критические периоды (например, раннего детства, подросткового возраста) может

существенно заблокировать развитие способностей к саморегуляции” (Ford et al., 2008, p. 299). При этом Дж. Форд, Х. Теннен и Д. Альберт указывают, что “защитные факторы (например, социальная поддержка, социально-экономические ресурсы, психосоциальные и биологические методы воздействия) способствуют позитивным исходам после травмы благодаря тому, что они восстанавливают или усиливают саморегуляторные способности, имевшиеся до травмы” (Ford et al., 2008, p. 316). Такой взгляд на потенциально позитивное влияние травматических стрессоров близок к одной из моделей жизнеспособности — модели вызовов (Larose, 2001), согласно которой, между негативными влияниями и итогами развития нет линейной зависимости, более того, отмечается потенциально позитивное влияние вызовов, которые ведут к росту компетентности и повышают способность к адаптации» (Лактионова, 2017а, с. 47).

«Проблема генезиса саморегуляции и в отечественной, и в зарубежной психологии рассматривается как в связи с внешними регуляторами, так и с темпераментальными характеристиками, модулирующими проявление когнитивных возможностей и особенностей социального взаимодействия диспозиционными (личностными), динамическими (ситуационными), социокультурными (экологическими) и регулятивными (Виленская, Сергиенко, 2001; Крюкова, 2008; Мастен, Дистефано, 2016; Сергиенко и др., 2009; Masten, Coatsworth, 1998; Rutter, 1990; Rothbart et al., 2014; Seguin, MacDonald, 2018; Ford et al., 2008 и др.)» (Лактионова, 2017, с. 47).

Следует отметить, что в настоящий момент проблема формирования саморегуляции в онтогенезе малоизучена и, как указывает В.И. Моросанова, динамика различных аспектов ее возрастного становления в процессе онтогенеза является первоочередной проблемой изучения СР (Моросанова, 2022). Наиболее существенные трансформации саморегуляции, по данным В.И. Моросановой и ее коллег, происходят в средней и старшей школе.

Исходя из положения, разделяемого исследователями саморегуляции человека о ведущей роли активности субъекта и о возрастании степени

субъектности в процессе онтогенеза, способность к регуляции собственного поведения и деятельности с возрастом должна повышаться.

2.3.3. КОНТРОЛЬ ПОВЕДЕНИЯ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РЕСУРС ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ФОРМИРОВАНИЕ В ОНТОГЕНЕЗЕ

В рамках исследования регулятивной функции субъекта разрабатывается концепция контроля поведения (Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленская, И.И. Ветрова, Е.В. Вантеева, Е.В. Рязанцева и др.). С нашей точки зрения контроль поведения является одним из компонентов жизнеспособности, ее индивидуальным ресурсом (Лактионова, 2013а, б; 2016а, б, 2017; Сергиенко, 2016б, 2017, 2021). Так Г.А. Виленская показывает, что контроль поведения выступает предиктором жизнеспособности в раннем возрасте (Виленская, 2016а).

Контроль поведения рассматривается «как психологический уровень регуляции поведения, реализующий индивидуальные ресурсы психической организации человека, обеспечивающий соотношение внутренних возможностей и внешних целей, являясь основой самоконтроля» (Сергиенко, 2018, с. 362). В контроле поведения реализуется интегративная индивидуальность человека, формирующаяся постепенно, на основе его генетико-средовой уникальности. Это предполагает наличие определенных ресурсов — когнитивных, эмоциональных и волевых способностей субъекта (Сергиенко, Виленская, 2018).

Контроль поведения включает в себя три подсистемы регуляции, базирующиеся на индивидуальных ресурсах (когнитивный контроль,

эмоциональная регуляция, волевой контроль) и рассматривается как единая система. К ресурсам когнитивного контроля Е.А. Сергиенко относит «интеллектуальные, когнитивные способности анализа и упорядочивания внешней и внутренней среды, выстраивания внутренних ментальных моделей и представлений и оперирования ими, выработке решения, гибкого когнитивного контроля, меры интеллекта и когнитивные контроли» (Сергиенко, 2016б). К ресурсам эмоционального контроля — «индивидуальные особенности эмоциональности, как темпераментальные и характерологические черты: интенсивность эмоций, эмоциональную лабильность и импульсивность, понимание своих и чужих эмоций, преобладающую окрашенность настроения. В основе произвольного/волевого контроля также лежат индивидуальные ресурсы. Становление произвольности связано с развитием префронтальной кортикальной системы, отвечающей за тормозной контроль, гибкость когнитивных и эмоциональных процессов, программирование действий, интеграцию информации. Все три подсистемы регуляции тесно связаны между собой» (Сергиенко, 2016б).

Понятие контроля поведения сформировано с опорой на три теоретических положения: «неразрывность когнитивных, эмоциональных и исполнительных (действий) компонентов психической организации; субъект как носитель психического реализует взаимодействие данных компонентов; организация трех компонентов контроля поведения у каждого человека будет обладать своей спецификой» (Сергиенко, 2021, с. 159). Как регулятивная функции субъекта контроль поведения является основанием для развития предпочитаемых способов совладания и психологических защит (Сергиенко, 2016б, 2017).

Таким образом, контроль поведения становится внутренним ресурсом жизнеспособности, показателями которой выступают совладание и саморегуляция поведения (Сергиенко, 2016а).

Е.А. Сергиенко опираясь на результаты исследований, показывает, что «развитие контроля поведения не завершается никогда и на протяжении всей жизни человека претерпевает системные перестройки, изменяя индивидуальную конфигурацию субъектно-личностной организации, возможности и средства

регуляции, уровень и способы жизнеспособности» (Сергиенко, Виленская, 2018, с. 377). Обращаясь к генезису контроля поведения, она высказывает предположение о том, что «контроль поведения берет свое начало в фундаментальном свойстве психической организации — антиципации, связывающей воедино предвосхищение некоего события, дальнейшее планирование и контроль взаимодействия со средой. Антиципация проявляется в различных формах в зависимости от уровня психического развития» (Сергиенко, 2016б).

Развитие контроля поведения в онтогенезе изучалось в целом ряде экспериментальных исследований на разных возрастах: дошкольников (Виленская, 2019; Вантеева, 2013; Виленская, Лебедева, 2017), младших школьников (Виленская, 2022, 2023; Жиркова, 2020), подростках (Рязанцева, Сергиенко, 2007; Климова, 2017, Ветрова, 2010), взрослых (Сергиенко, Микова, 2011; Чистякова, Савостьянов, Сергиенко, 2013; Павлова, Сергиенко, 2016; Лактионова, 2019, 2020).

Для оценки вклада темперамента, интеллекта и типа семейного воспитания в раннем возрасте в лаборатории психологии развития ИП РАН под руководством Е.А. Сергиенко было проведено лонгитюдное исследование (1993–2005 гг.), которое выявило ряд общих закономерностей в развитии контроля поведения. В частности, было показано, что контроль поведения характеризуется возрастной динамикой развития и протекает неравномерно, вследствие чего между его компонентами могут возникнуть компенсаторные отношения; гетерохронность проявляется в наиболее раннем формировании контроля действий, и только затем — эмоционального и когнитивного контроля; взаимосвязанность формирования его компонентов обуславливает развитие друг друга и переходы на следующий уровень функционирования; происходит постепенный переход от внешнего контроля (взрослого) к самоконтролю (ребенка), это приводит ко все более самостоятельному управлению собственными эмоциями и состояниями (Сергиенко, Виленская, 2018). «У детей раннего возраста темперамент, являясь внутренней основой для формирования регуляции поведения, модулирует и развитие контроля поведения, и восприятие родительского отношения к ребенку (Виленская, Сергиенко, 2001). В свою очередь, родительское отношение может до некоторой

степени видоизменять темперамент (например, в недостаточно стимулирующих семьях различия между детьми с разными типами темперамента сглаживаются (Виленская, 2012). К концу 3-го года жизни можно наблюдать уменьшение связи уровня контроля поведения с типом родительского отношения при сохранении связей с темпераментом, т.е. к этому возрасту контроль поведения начинает в большей мере опираться на индивидуальные ресурсы ребенка, что может свидетельствовать о начале становления именно как субъектной регуляции» (Сергиенко, 2022, с. 175).

Исследование взаимосвязи интеллекта и контроля поведения в младенчестве, у детей дошкольного и младшего школьного возраста (Виленская, Лебедева, 2014) показало, что «чем старше становится ребенок, тем большую роль в развитии контроля поведения играет интеллект, он становится связан не только с контролем действий (как в младшем дошкольном возрасте), но и с эмоциональным, а затем с когнитивным контролем» (Сергиенко, 2022, с. 181).

Исследование вклада родительского отношения в развитие контроля поведения младших школьников (Жиркова, 2020) позволило выявить характеристики родительского отношения, способствующего развитию контроля поведения: эмоционально теплое, принимающее, и поддерживающее поведение, поощрение развития активности и самостоятельности ребенка. В свою очередь чрезмерный родительский контроль, вмешивающееся поведение и инфантилизация тормозят развитие контроля поведения. Такие же взаимосвязи наблюдаются у детей раннего возраста (Сергиенко, 2022).

Таким образом, «контроль поведения не сводится только к саморегуляции, но как регулятивная функция субъекта актуализирует индивидуальные ресурсы человека в соответствии с задачами развития на каждом возрастном этапе» (Сергиенко, 2022, с. 185).

Целый блок исследований был направлен на изучение контроля поведения как основу для совладающего поведения и психологических защит в едином механизме регуляции поведения у подростков и юношей. В результате было выявлено, что в подростковом возрасте продолжается развитие контроля поведения

и его компонентов (Виленская, 2020; Жиркова, 2020). Исследования показали, что «волевой компонент формируется раньше, чем когнитивный или эмоциональный, и к подростковому возрасту является наиболее стабильным» (Ветрова, 2010). Была показана преимущественная взаимосвязь копинг-поведения и эмоциональной регуляции и сопряженность психологической защиты с волевым контролем (Ветрова, 2015). «Выявленные различия свидетельствуют о том, что когнитивный, эмоциональный и волевой ресурсы представляют собой основу для адаптивной направленности юношей и девушек. Более развитые ресурсы позволяют подходить к проблеме более активно, опираться на поддержку и рефлекссию. Низкий уровень ресурсов не означает отсутствия адаптации, скорее он связан с пассивностью, уходом от проблемы как на сознательном уровне адаптации, так и на бессознательном. В этом проявляется интегративная функция субъекта, закономерно предоставляющего все имеющиеся у него возможности для решения проблемы. Однако эти возможности ограничены наличными индивидуальными ресурсами, т.е. субъект в любой ситуации продолжает адаптироваться всеми имеющимися у него в наличии возможностями. И если не решает проблему, то защищает свое психическое благополучие, возможно, личностную целостность. В этом анализе впервые показаны реципрокные связи контроля поведения, совладания и психологических защит» (Ветрова, 2022, с. 200).

Таким образом, делается вывод о том, что общая система регуляции связана с самокомпенсацией, что позволяет рассматривать эти данные как показатели жизнеспособности подростков.

Наши собственные эмпирические исследования, проведенные на трех разных группах подростков 15–17 лет (адаптивные, дезадаптивные и сироты) (Лактионова 2010б, в, 2013а; 2014; Лактионова, Махнач, 2015; Махнач, Лактионова, 2013) также выявили взаимосвязь жизнеспособности, саморегуляции и контроля поведения. В частности, было показано, что «недостаточность психических ресурсов и неоптимальный способ их индивидуальной интеграции приводит к низкому уровню жизнеспособности дезадаптивных подростков» (Лактионова, 2017, с. 189). Одновременно с этим было обнаружено, что взаимосвязь жизнеспособности

подростков и их социальной адаптации не является однозначной. Так, адаптация к асоциальной среде препятствует возникновению просоциального поведения, в результате чего формируется непросоциальная индивидуальная жизнеспособность. Таким образом, это подтверждает положение о том, что «субъект в любой ситуации продолжает адаптироваться всеми имеющимися у него в наличии возможностями» (Ветрова, 2022).

И.И. Ветровой было проведено исследование на группе молодых людей 19–21 года, выявляющее роль полной и неполной семьи в формировании контроля поведения и отсроченных последствиях этого фактора. Было показано, что на юношах отсутствие отца в семье сказывается больше, чем на девушках, у них наблюдается более высокий уровень показателей эмоционального контроля. Важное значение при этом имеет возраст мальчика, когда семья стала неполной (Ветрова, 2020).

В проведенном нами исследовании, взаимосвязей между контролем поведения и жизнеспособностью, выполненном на группе взрослых респондентов, было показано, что «общий уровень эмоционального интеллекта, поиск социальной поддержки как стратегия совладания и планирование как механизм субъектной саморегуляции (рассматриваемые нами, как когнитивный, эмоциональный и волевой компонент) являются предикторами жизнеспособности человека» (Лактионова, 2019).

В исследовании Г.А. Виленской (Виленская, 2016) сделан вывод о том, что контроль поведения можно рассматривать в качестве индивидуального ресурса жизнеспособности как интегративной способности к адаптации. Отмечается, что развитие контроля поведения происходит на протяжении всей жизни человека. В раннем возрасте он выступает предиктором жизнеспособности, оказывая модулирующее воздействие, в частности, на биологические факторы риска

Как показывает Е.А. Сергиенко (2020) англоязычные исследования в области изучения контроля поведения не проводятся, так как это достаточно новое понятие в отечественной психологии и не получило еще международного признания.

Однако можно рассмотреть работы, посвященные развитию саморегуляции у детей (Vazsonyi, Jiskrova, 2018; Hagger et al., 2019; Bailey, Jones, 2019).

2.3.4. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ, КАК КОМПОНЕНТЫ КОНТРОЛЯ ПОВЕДЕНИЯ И ИХ РАЗВИТИЕ В ОНТОГЕНЕЗЕ

Понятие «эмоциональный интеллект» (ЭИ) было проанализировано и введено в научный оборот Дж. Мэйером и П. Сэловеем. Они определили ЭИ как «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий» (Salovey, Mayer, 1990, с. 27). «Все модели эмоционального интеллекта, предложенные на сегодняшний день, включают умение или способность регулировать свои и чужие эмоции (Дж. Мэйер, П. Сэловей, Д. Гоулмен, Д.В. Люсин, Е.А. Сергиенко и др.) и различать, оценивать, сравнивать эмоции, понимать причины и последствия их возникновения (Люсин, 2004; Сергиенко, 2019; Mayer, Caruso, Salovey, 1999)» (Виленская, 2020). В целом эти модели можно разделить на две группы — модели способностей и смешанные (Mayer, Caruso, Salovey, 1999). В структуру смешанных моделей может входить совокупность темпераментальных, когнитивных, личностных, мотивационных черт, связанных с адаптацией и процессами совладания (Мещерякова, 2011; Bar-On, 1997; Goleman, 2006; Zeidner, Matthews, Roberts, 2012). Модели способностей более многочисленны (Люсин, 2004, 2006; Ушаков, 2009; Шадриков, 1996; Salovey, Mayer, 1990; Joseph, Newman, 2010; Mayer, Salovey, Caruso, 2004).

Е.А. Сергиенко рассматривает эмоциональный интеллект как интегративный конструкт. Отмечая, что «принципиальным в концепции эмоционального интеллекта является теоретическое положение о единстве эмоций и когниций, на котором основывается разработка представлений о единстве аффекта и интеллекта С.Л. Рубинштейна и Л.С. Выготского» (Сергиенко, 2019б, с. 201).

В российской и зарубежной психологии изучению ЭИ посвящено множество работ, и в настоящее время эта тематика вызывает пристальное внимание ученых, т.к. доказано, что он является модератором в стрессовых ситуациях (Сергиенко, 2019; Сергиенко и др., 2021; Хлевная и др., 2021; Lea et al., 2019; Valenti et al., 2021 и др.), связан с копинговыми механизмами (Авдониная, Кропотина, 2017; Берилова, 2021; Воробьева, 2021; Sarabia-Cobo et al., 2017; Choi et al., 2019 и др.), с успешностью профессиональной деятельности и отрицательно с процессами выгорания (Воробьева, Матвеева, 2023; Проничева, 2018; Сергиенко и др., 2020; Mérida-López, 2017; Naseem, 2018; Puertas-Molero, 2018 и др.), с социальным самочувствием и с удовлетворенностью браком (Бондарева, 2015; Malouff et al., 2014; Valenti et al., 2021 и др.) и с психическим здоровьем (Ширко, 2019; Schutte et al., 2007).

Как отмечают А. Пенья-Саррионандиа, М. Миколайчак и Дж Гросс, «традиция» ЭИ делает акцент на индивидуальных различиях, а не на базовых процессах. Исследования ЭИ обеспечивают научную основу для изучения индивидуальных различий в отношении того, как люди идентифицируют, понимают, выражают, регулируют и используют свои собственные эмоции и эмоции других (Mayer, Salovey, 1997; Petrides, Furnham, 2003; Брассер и др., 2013). Одной из важнейших частей изучения ЭИ стал анализ индивидуальных различий в регуляции эмоций (Akerjordet, Severinsson, 2007; Roberts et al., 2007). Независимо от модели предполагается, что люди, набравшие высокие баллы по тестам ЭИ, регулируют свои эмоции лучше, чем люди, набравшие низкие баллы. Еще одна особенность эмоционально-интеллектуальной регуляции состоит в том, что она учитывает правила проявления эмоций, присущие культуре, в которой человек живет. В свою очередь «традиция» эмоциональной регуляции (ЭР), фокусируется на процессах, которые позволяют людям влиять на то, какие эмоции они

испытывают, когда они их испытывают, а также на то, как они испытывают и выражают эти эмоции (Peña-Sarrionandia, Mikolajczak, Gross, 2015).

Таким образом, ЭР «включает набор процессов, которые люди используют для распознавания, мониторинга, оценки и модификации эмоционального опыта. Эти процессы могут как увеличивать, так и уменьшать интенсивность и количество эмоциональных реакций. Регуляции подлежат не только негативные, но и позитивные эмоции, и те и другие несут полезную информацию (Phillips, Power, 2011). Адаптивная ЭР улучшает качество жизни» (Виленская, 2020, с. 63). Регулирование эмоций может быть внутренним/внутриличностным (регулирование собственных эмоций) или внешним/межличностным (регулирование чужих эмоций) (Gross, Jazaieri, 2014).

Возможности индивида к эмоциональной регуляции являются характеристиками как нормального, так и патологического функционирования. По данным А.И. Лактионовой, «являясь значительным личностным ресурсом жизнеспособности, она способствует адаптивному поведению и совладанию (Лактионова, 2010; Wyman et al., 2000; Cicchetti, Curtis, 2006)» (Лактионова, 2017а, с. 124).

Проведя анализ литературы, А.И. Лактионова (Лактионова, 2017а) отмечает: «В.И. Медведев показал, что “во всех теориях адаптации, даже в тех, которые связаны с ее эволюционным пониманием, эмоциям придается особое значение в развитии адаптации. Большое влияние эмоция оказывает на выбор направления, по которому пойдет адаптация: будет ли ответ активным или пассивным, направлен ли на преобразование среды или на уход от нее, каким будет соотношение физиологического и психологического, поведенческого компонентов. Все это позволяет сделать вывод о том, что главным показателем эмоции является организация адаптивной реакции и адаптивного поведения” (Медведев, 2003, с. 215).

Эмоциональная система является одной из основных регуляторных систем, обеспечивающих активные формы жизнедеятельности организма. “Как любая система регуляции, система эмоциональной регуляции включает воспринимающее

и исполнительное звенья. Из внутренней среды она получает информацию об общем состоянии организма (которое расценивает глобально как комфортное или дискомфортное). Что касается информации, поступающей из внешней среды, то афферентное звено эмоциональной системы чувствительно к тем ее параметрам, которые непосредственно сигнализируют о возможности удовлетворения актуальных потребностей в настоящем или будущем, а также реагируют на любые изменения внешней среды, несущие угрозу или ее вероятность” (Бардышевская, Лебединский, 2003, с. 13).

Эмоциональные процессы можно разделить между собой в соответствии с двумя параметрами: эмоциональной реактивностью и эмоциональной регуляцией. Эмоциональные реактивность и регуляция являются важнейшими аспектами раннего и последующего развития ребенка, влияя на качество его социальных интеракций и отношения с социальной средой на протяжении всей жизни. Эмоциональная реактивность относится к индивидуальным различиям, проявляющимся в границах и интенсивности выражения эмоций, которые влияют на уровень переживания дистресса индивидом и его сензитивность к среде. Эмоциональная регуляция воздействует на увеличение, сохранение или торможение эмоционального возбуждения действиями, которые подчинены обычно конкретной цели (Rubin et al., 1995). Проблемы регуляции связаны со слабостью управляющих эмоциями структур или их отсутствием, а в случае эмоционального дисбаланса подобные структуры функционируют неадекватно (Cicchetti et al., 1995). Важными характеристиками как нормального, так и патологического функционирования этих структур являются возможности индивида к эмоциональной регуляции, проявляющиеся в эмоциональной реактивности и степени выражения эмоций.

Следует заметить, что некоторые формы эмоционального дисбаланса могут быть адаптивными в определенной среде или в определенное время, но неадаптивными в других условиях. Известное явление оцепенения, при котором люди, подвергшиеся эмоциональному и сексуальному насилию, могут почти не проявлять эмоций, является симптомом посттравматического расстройства и

защитой от сильнейших переживаний и травмы. Но оно может помешать дальнейшему адаптивному функционированию и достижению долговременных целей, если впоследствии становится для него характерным способом борьбы со стрессорами» (Лактионова, 2017а, с. 124–126). Таким образом, стратегии ЭР не классифицируются, как априори адаптивные или неадаптивные. Их рассматривают, как контекстуально адаптивные, если результирующая эмоция соответствует целям регулятора, независимо от социальных норм или долгосрочной адаптивной ценности (Томпсон, Калкинс, 1996; Гросс, Томпсон, 2007).

Рассмотрим далее взаимосвязи между ЭИ и ЭР. С точки зрения Г.А. Виленской, «вопрос о соотношении ЭР и ЭИ остается пока далеким от разрешения, в первую очередь в силу дискуссионности природы ЭИ. Он рассматривается либо как набор специфических способностей, либо как сложное психическое образование, имеющее смешанную природу. В первом случае его, видимо, можно рассмотреть, как предпосылку или один из факторов для развития ЭР, во втором ЭИ будет рассматриваться как часть системы регуляции, отражающий индивидуальные предпочтения в эмоциональной регуляции (Сергиенко, 2019), возможно, как ресурс ЭР. Однако ответ на этот вопрос требует дальнейших исследований в области ЭИ и его соотношения с ЭР» (Виленская, 2020, с. 68).

Подробно проблема соотношения ЭИ и ЭР рассматривается в исследовании А. Пенья-Саррионандиа, М. Миколайчак и Дж. Гросса, которое показывает, что интеграция изучения ЭР и ЭИ может принести существенно более значимые результаты. Основываясь на модели процесса регуляции эмоций Дж. Гросса (Gross, 1998), и проведя метаанализ исследований ЭР и ЭИ, авторы приходят к двум ключевым выводам. Во-первых, люди с высоким ЭИ формируют свои эмоции с самой ранней точки траектории эмоций и имеют в своем распоряжении множество стратегий. Во-вторых, люди с высоким ЭИ успешно регулируют свои эмоции, когда это необходимо, но делают это гибко, тем самым оставляя место для проявления эмоций (Peña-Sarrionandia, Mikolajczak, Gross, 2015).

Это согласуется с данными, полученными Е.А. Хлевной и соавторами, показавшими, что «ЭИ может быть рассмотрен в качестве фактора, сопряженного с

выбором наиболее продуктивных копинг-стратегий для преодоления сложных стрессовых ситуаций» (Хлевная и др., 2021, с. 62).

Е.А. Сергиенко, анализируя взаимосвязи между ЭИ и ЭР, отмечает, что «с точки зрения системно-субъектного подхода существует непрерывность в развитии эмоциональной регуляции и эмоционального интеллекта как операционализации одного из компонентов контроля поведения (регулятивной функции субъекта) — эмоционального контроля» (Сергиенко, 2019, с. 203). Для нашего диссертационного исследования это положение является очень важным, так как мы рассматриваем ЭР и ЭИ в качестве компонентов контроля поведения.

Развитие эмоциональной регуляции обусловлено как социализацией, так и темпераментом, определенным образом формируя отношение между индивидом и средой (Emde, Spicer, 2000). Считается, что эмоциональная дисрегуляция является следствием помех в соответствующих процессах развития (Мэш, Вольф, 2007).

Г.А. Виленская (Виленская, 2020), проанализировав ряд исследований, показала, что наиболее ранние стратегии ЭР возникают в первые месяцы жизни (Kopp, 1989; Kopp, Neufeld, 2003). «В 2 года дети способны разрабатывать стратегии ЭР и применять определенные тактики ЭР для воздействия на различные эмоциональные состояния (Bridges, Grolnick, 1995). При этом ведущую роль в ЭР играют родители как внешний источник регуляции (Сергиенко, Виленская, Ковалева, 2010; Bridges, Grolnick, 1995). Одновременно дети перенимают способы, которыми родители контролируют их эмоции и поведение. В дошкольном возрасте происходит социализация содержания и форм проявления эмоций. Начинает формироваться структурированное представление об эмоциях (Hoeksma, Oosterlaan, Schipper, 2004). Дети уже с 3–4 лет связывают определенные стратегии ЭР с конкретными эмоциональными состояниями. Нижней возрастной границей произвольной ЭР оказывается младший дошкольный возраст (Изотова, 2015). Постепенно нарастает использование когнитивных стратегий ЭР, замещающих базовые стратегии, вроде отвлечения, приближения и ухода (Stegge, Terwog, 2007). В подростковом возрасте регуляция поведения осложняется в связи с физиологическими особенностями пубертатного возраста, сепарацией от

родителей, освоением новых социальных ролей. Ключевое отличие от более ранних стадий развития ЭР состоит в том, что у подростков ЭР начинает развиваться под сознательным когнитивным контролем, позволяя рефлексировать используемые стратегии» (Виленская. 2020, с. 64–65). Однако когнитивные инструменты для ЭР еще не полностью развиты у подростков, поэтому требования к ЭР могут превышать их возможности (Garnefski, Kraai, 2006; Luna, Padmanabhan, O'Hearn, 2010). Развитие целостной регуляторной системы продолжается и во взрослости (Cicchetti, Cohen, 2006), при этом изменения физического и социального окружения и накопление жизненного опыта способствуют модификации ЭР (Gross, Thompson, 2007). Целый ряд исследований показывает увеличение ЭИ с возрастом (Ильин, Липина, 2007; Карабущенко, Зорина, 2018; Сергиенко, 2019; Bar-On, 2004; Реña-Sarrionandia, Mikolajczak, Gross, 2015). «Изменения ЭР в пожилом возрасте оцениваются неоднозначно. С одной стороны, есть данные об изменении динамики эмоциональных состояний в сторону отрицательных эмоций, снижении эмоционального контроля и эмпатии (Suri, Gross, 2012), с другой — что за счет использования жизненного опыта и мотивации к поддержанию эмоционального благополучия, ЭР пожилых может быть более эффективна, чем у более молодых людей. Однако успешность сильно зависит от выбранной стратегии и контекста ситуации (Isaacowitz, Livingstone, Castro, 2017; Suri, Gross, 2012). То есть использование более позитивных и более оптимальных стратегий ЭР компенсируют дефицит внутренних и внешних ресурсов» (Виленская, 2020, с. 65).

В существующей литературе приводятся доказательства связи между эмоциональным интеллектом и жизнеспособностью (Sehrawat, Simon, 2021; Collado-Soler et al., 2023; Vilca-Pareja et al., 2022; и др.). Так, в нашем исследовании, направленном на изучение обусловленности жизнеспособности человека особенностями его темперамента и контроля поведения, было выявлено, что наиболее значимой индивидуальной характеристикой жизнеспособности является уровень развития ЭИ (Лактионова, 2019б). Т.С. Киселева и Е.А. Сергиенко (Киселева, Сергиенко, 2015) показали, что «эмоциональный интеллект выступает предиктором саморегуляции и продуктивных стратегий совладания. Следовательно,

можно говорить о том, что эмоциональная составляющая контроля поведения становится внутренним ресурсом жизнеспособности, показателями которой выступают совладание и саморегуляция поведения» (Сергиенко, 2016, с. 259). Согласно результатам кросскультурного исследования А. Саррионандиа с коллегами, эмоциональный интеллект функционирует как негативный предиктор воспринимаемого стресса через опосредованную переменную жизнеспособности для американских и баскских студентов (Sarrionandia et al., 2018).

2.3.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК КОМПЛЕКС МЕХАНИЗМОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ИХ ФОРМИРОВАНИЕ В ОНТОГЕНЕЗЕ³

«По данным исследований Л.И. Анцыферовой, Л.Г. Дикой, Н.Л. Коноваловой, защитная бессознательная активность входит в подсистему саморегуляции, обеспечивая “ресурсосберегающее” поведение в изменяющихся условиях и возрастающих требованиях среды (а в некоторых случаях — самой личности) (Яницкий и др., 2013). Согласно современным представлениям, защитные механизмы рассматриваются в качестве интрапсихической адаптации личности и являются нормальными, повседневно работающими регуляторными механизмами. Основная цель психологической защиты состоит не в решении непосредственно проблемы, а в редукции негативных, травмирующих переживаний за счет подсознательной переработки поступающей информации. Феномен психологической защиты связан с такими функциями психики, как приспособление, уравновешивание и регуляция. В этих процессах задействованы восприятие,

³Лактионова А.И. Жизнеспособность и социальная адаптация подростков. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017.

память, внимание, воображение, мышление, эмоции. В силу того, что защитные механизмы независимы от сознательных желаний и намерений человека, наблюдать их можно только во внешних проявлениях. Если защита действует слишком мощно, происходит искажение реальности, и наоборот, ее недостаточность приводит к неспособности адаптироваться к сложным жизненным условиям. Возникает социальная дезадаптация, нарушающая стабильность позитивного образа Я. (Ветрова, 2008; Грановская, Никольская, 1998; Крюкова, 2008; Куфтяк, 2012; Сергиенко, 2008; Соловьева, 2005; и др.). Таким образом, ригидная и патологически стереотипная защита мешает здоровому функционированию» (Лактионова, 2017а, с. 52).

«А. Фрейд (Фрейд, 1993), описывая динамику образования защитных механизмов, показала, что образование специфических механизмов защиты в определенные сензитивные периоды психического развития стимулирует фрустрация базовых потребностей в присоединении, аффилиации, безопасности, принятии и, как следствие, в самопринятии. Ребенок к концу первого года жизни, имея минимальные средства защиты от эмоциональных переживаний, связанных с неприятными и опасными стимулами окружающего мира, дает сигналы дистресса, которые в результате диадического общения (мать–ребенок) воспринимаются и обеспечивают ему безопасность. Игнорирование сигналов или только частичное их удовлетворение ведет к возникновению перманентной депрессии, являющейся предпосылкой для образования защитных механизмов. Существует определенная последовательность возникновения защитных механизмов по мере развития ребенка» (Лактионова, 2017а, с. 52).

«Однако с точки зрения Н. Мак-Вильямс (Мак-Вильямс, 1998), доказательств того, что защиты появляются одна за другой в определенной строгой последовательности по мере развития ребенка, не существует. Опираясь на данные психоаналитических исследований, она показывает, что некоторые защиты представляют собой более “примитивный” процесс, чем другие. К защитами, рассматриваемым как первичные, незрелые, примитивные, относятся те, что имеют дело с границей между собственным Я и внешним миром. Защиты, причисляемые

ко вторичным, более зрелым, более развитым, “работают” с внутренними границами — между Эго, Супер-Эго и Ид или между наблюдающей и переживающей частями Эго. В психоаналитических описаниях в качестве “примитивных” определяются следующие защиты: изоляция, отрицание, всемогущественный контроль, примитивные идеализация и обесценивание, проективная и интроективная идентификация, расщепление Эго. Н. Мак-Вильямс добавляет к списку примитивных процессов диссоциацию, указывая на то, что примитивные защиты — это просто способы, с помощью которых ребенок естественным образом постигает мир и которые присутствуют у каждого человека вне зависимости от наличия сколько-нибудь заметной патологии. Проблемы возникают лишь в тех случаях, когда существует недостаток в более зрелых психологических навыках или когда данные защиты упорно используются для исключения возможных других. Пограничная или психотическая личностная структура может быть обусловлена отсутствием зрелых защит и слишком стереотипными защитами, которые препятствуют психологическому развитию или адаптации. Проблемы психотической “декомпенсации” также можно рассматривать как свидетельство недостаточности защит. В качестве примера можно привести исследование М.В. Богданова, который показал, что фиксация на инфантильных защитах провоцирует соматические нарушения: перенапряжение иммунной системы повышает уровень психосоматизации (Богданов, 2005). По данным Ф. Крамер, более интенсивное использование защитных механизмов в период стресса оберегает человека от психических расстройств. Так, исследуя взаимосвязи между защитными механизмами и возможным развитием эмоциональных расстройств у мальчиков младшего подросткового возраста (9–12 лет), попавших в природное бедствие (Cramer, 2015), она обнаружила, что мальчики с более высокими показателями защитных механизмов оказались менее подвержены эмоциональным расстройствам. Было также установлено, что при использовании более зрелых защитных механизмов — проекции и идентификации — выявляется более сильная связь между применением защит и снижением психических расстройств (Куфтяк, 2016).

Н. Мак-Вильямс показывает (Мак-Вильямс, 1998), что предпочтительное автоматическое использование определенной защиты или набора защит является результатом сложного взаимодействия по меньшей мере четырех факторов: (1) врожденного темперамента; (2) природы стрессов, пережитых в раннем детстве; (3) защит, моделями для которых (а иногда и сознательными учителями) были родители или другие значимые фигуры; (4) усвоенных опытным путем последствий использования отдельных защит (на языке теории обучения — эффект подкрепления). На языке психодинамики: бессознательный выбор индивидом излюбленных способов преодоления затруднений «сверх детерминирован», что отражает кардинальный аналитический принцип «множественной функции. Это согласуется с точкой зрения других исследователей (Никольская, Грановская, 2006; Гребенников, 1994), в соответствии с которой развитие стилевых защитных механизмов детерминируется такими факторами, как динамические особенности психики; личный опыт успешности удовлетворения базисных психологических потребностей (в безопасности, доверии, принятии, автономии, самоопределении); опыт отношений и разрешения жизненных ситуаций в родительской семье (усвоения демонстрируемых родителями образцов защитного поведения); хроническая психотравматизация личности» (Лактионова, 2017а, с. 52-54).

«Жизнеспособность как интегративная способность к адаптации предполагает достаточную выраженность и широкий репертуар защитных механизмов (отсутствие ригидности и патологически стереотипных защит, возможность интенсивного использования защитных механизмов в период стресса), а также наличие зрелых защит» (Лактионова, 2017а, с. 54).

Совладание

«Совладание в отличие от психологической защиты представляет целенаправленное поведение субъекта как источник возможного преобразования ситуации. Оно является пластичным, зависящим от ситуации процессом и имеет “отложенный эффект”, т.е. рассчитано на перспективу» (Никольская, Грановская, 2006).

Впервые термин совладание появился в работе Х. Хартмана (1937). В дальнейшем Л. Перлин с соавт. описали основные элементы формирования социально детерминированного стресса: “Процесс социального стресса можно рассматривать как объединение трех основных концептуальных областей: источники стресса, медиаторы стресса и проявления стресса...” (Pearlin et al., 1981, p. 337). Парадигма совладания со стрессом, которая появилась как доминирующая идея в социологии стресса, изучении совладания с ним и психического здоровья человека в целом на протяжении нескольких десятилетий исследовалась с помощью этих трех основных концептуальных областей. С точки зрения А.В. Махнача, все те же три концептуальные сферы, выделенные Л. Перлиным, исследуются сейчас в жизнеспособности человека: ее источники, медиаторы и проявления. Позже исследования совладания с внешними воздействиями во многом легли в основу понимания баланса между факторами риска и факторами жизнеспособности (Махнач, 2016). В настоящее время многими исследователями (Лактионова, 2010б, в; Махнач, 2013; 2016; Hamill, 2003; Rutter, 2007; Charney, 2004; Pinkerton, Dolan, 2007; и др.) совладание рассматривается в качестве одного из компонентов жизнеспособности. Следует отметить, что термин “жизнеспособность” отличается от понятия “совладание с трудными жизненными ситуациями”, так как подразумевает не только преодоление человеком трудностей и возврат к прежнему состоянию, но и прогресс, движение через трудности к новому этапу жизни. Таким образом, оно включает в себя два понятия: сопротивление разрушению, т.е. способность индивида защищать свою целостность, когда он испытывает сильное давление и способность строить полноценную жизнь в трудных условиях, что предполагает умение планировать свою жизнь, двигаясь в определенном направлении в течение какого-то времени (Ваништендаль, 1998, с. 13–14).

По мнению многих отечественных и зарубежных ученых, основная функция совладания состоит в адаптации человека к требованиям ситуации. При этом оно опосредуется как ситуацией, так и внутренней активностью субъекта, обусловленной системой его личностных смыслов и диспозиционной структурой.

Концепция совладания включает поведенческую, эмоциональную и когнитивную активность, результатом которой может быть устранение трудности (стрессора), преобразование ситуации либо адаптация к ее требованиям (Анцыферова, 1993, 1994; Бодров, 2006, 2007; Дементий, 2004; Дикая, Махнач, 1996; Дикая, 2007; Крюкова, 2010; 2005, 2008; Крюкова и др., 2006; Куфтяк, 2011, 2012; Нартова-Бочавер, 1997; Постылякова, 2004; Холодная, Хазова, 2017; Carver et al., 1989; Singer, Davidson, 1991; и др.).

К функциям совладающего поведения субъекта относят: когнитивную оценку; динамику эмоций, возможность осуществления саморегуляции; оптимальную координацию эмоциональных состояний и переживаний с целенаправленным поведением; возникновение действий, преобразующих ситуацию (возможность овладение ситуацией), а также собственное состояние (владение собой); использование своего жизненного опыта и помощи окружающих людей; коррекцию собственных ожиданий с помощью контроля над ситуацией или приспособления к ней; антиципацию (избегание, предотвращение) неразрешимых ситуаций и опасных стрессоров; саморазрушение (Крюкова, 2010). В качестве критериев субъектного совладания исследователи (Крюкова, 2008; Сергиенко, 2008) рассматривают адекватность ситуации, значимость последствий выбора данного поведения, социально-психологическую обусловленность и принципиальную возможность обучения этому виду поведения.

Р. Лазарус (Lazarus, 1991) считал психологическую защиту пассивным копинг-поведением, относя к ней избегание, подавление, отрицание-искажение реальной ситуации, в то время как для совладания характерен поиск информации, действие, рефлексия.

С. Фолкман и Р. Лазарус показали, что совладание выполняет две основные функции: регуляцию эмоций (когнитивные, эмоциональные и поведенческие усилия, с помощью которых человек пытается редуцировать эмоциональное напряжение, эмоциональный компонент дистресса) и управление проблемами, вызывающими дистресс (устранение угрозы, влияние стрессора). Обе функции используются в большинстве стрессовых ситуаций, при этом их процентное

соотношение зависит от того, как стрессовые ситуации оценены человеком (Folkman, Lazarus, 1980). По мнению ученых, отношения между эмоциями и копингом не носят статичного характера. Как эмоции могут облегчать процесс преодоления, так и копинг может детерминировать определенные эмоциональные состояния, при этом копинг и эмоции необходимо рассматривать с точки зрения процесса. Эмоции и копинг в норме характеризуются высокой степенью изменчивости. Таким образом, копинг — это многомерный процесс когнитивных и бихевиоральных стратегий, которые используют люди для управления требованиями в специфических стрессовых ситуациях (Lazarus, Folkman, 1991).

В настоящее время большинство исследователей связывают психологическую защиту и совладающее поведение в единую систему адаптационных механизмов личности, направленных на преодоление стрессовых ситуаций. Прогностическое значение при этом имеет соотношение механизмов психологической защиты и стратегий совладающего поведения в структуре адаптационных реакций личности, а мера их интеграции служит характеристикой зрелости адаптационных реакций (Журавлев, Сергиенко, 2011; Куфтяк, 2011, 2012, 2016а; Сергиенко и др., 2010; Яницкий и др., 2013).

Е.В. Куфтяк, проанализировав исследования, показала различия в современных моделях защитных механизмов и стратегий совладания как двух взаимосвязанных механизмов адаптационного процесса (Куфтяк, 2016). Так, по мнению С. Каллахана и А. Шаброля (Callahan, Chabrol, 2004), защита и копинг проявляются вскоре друг за другом, но не одновременно. Стратегии копинг-поведения могут быть адаптивными, несмотря на неадаптивность предшествующих им защитных процессов, и наоборот, адаптивные защитные механизмы могут предшествовать дисфункциональным стратегиям копинг-поведения. При этом, с точки зрения авторов, модели копинг-поведения, возникающие вслед за защитными механизмами, будут основаны на измененном восприятии реальности. В свою очередь, В. Стеффенс и Х. Кехель (Steffens, Kachele, 1988) считают, что в силу того, что защитные механизмы и копинг-поведение служат для выполнения одной и той же функции — индивидуальной адаптации к

реальности, между ними отсутствует связь, и они могут протекать одновременно. С точки зрения этой модели возможны динамические сдвиги от защиты в сторону копинга и наоборот. Механизмы защиты, обусловленные ситуацией, могут привести к адаптации и послужить толчком к появлению копинг-поведения. И.Р. Абитов (Абитов, 2007) объединяет механизмы психологической защиты, копинг-стратегии и механизмы антиципации в единую структуру “совладающее поведение”, считая, что они обладают единой функцией. С его точки зрения, невозможность преодолеть стрессовую ситуацию с использованием механизмов антиципации и копинга запускает в действие психологические защиты. В исследованиях, проведенных Е.В. Куфтяк (Куфтяк, 2011), показано, что недостаток в репертуаре совладания проблемно-ориентированных стратегий соотносится с высоким уровнем напряженности психологических защит.

Л.И. Анцыферова вводит термин “когнитивное оценивание”, определяет его как некую активность личности: “Процесс распознавания особенностей ситуации, выявление негативных и позитивных ее сторон, определение смысла и значения происходящего”, — указывая на значимую роль способности к оценке ситуации, от которой зависит адекватный выбор стратегий преодоления. От того, как у человека работает механизм когнитивного оценивания, по мнению Л.И. Анцыферовой, зависят стратегии, которые будет использовать человек при разрешении трудной ситуации. Если субъект расценивает ситуацию как подконтрольную, то он склонен применять для ее разрешения конструктивные копинг-стратегии (Анцыферова, 1994, с. 7). Так, по данным Н.В. Тарабриной и Н.Е. Харламенковой (Тарабрина, Харламенкова, 2016), наибольший вклад в связь копинга и адаптации делают воспринимаемая способность справиться со средовыми изменениями и соответствие копинга ситуации, тогда как вклад остальных минимален» (Лактионова, 2017а, с. 57).

М.А. Холодная и С.А. Хазова связывают «мобилизацию ментальных ресурсов субъекта с процессом концептуализации, в результате которой внутренние характеристики и объекты физической и социальной среды наделяются личностной значимостью и ценностью по отношению к достижению позитивных для субъекта

результатов, в том числе в условиях совладания с ситуациями-вызовами» (Холодная, Хазова, 2017, с. 13). Е.В. Волкова и И.О. Куваева в своих исследованиях показывают, что на повышение конструктивности совладающего поведения оказывает влияние способность к интегрированию различной информации о ситуации, вызывающей стресс в целостный образ (Волкова, Куваева, 2020, 2022).

«Стратегии совладания можно разделить на активные и пассивные. К активным стратегиям относят все варианты поведения человека, направленные на разрешение проблемной и/или стрессовой ситуации и поиск социальной поддержки. Пассивное совладающее поведение включает базисную стратегию избегания, при этом очень важным является тот факт, что некоторые формы избегания могут носить активный характер. И.А. Джидарьян показывает, что активный копинг может быть связан как с оптимизмом, так и с пессимизмом личности, доказывая тем самым необязательность связи оптимизма и активных форм совладания (Джидарьян, 2013). В свою очередь, М.А. Падун (Падун, 2010) приводит данные об эффективности дефензивности, т.е. склонности человека занимать избегающую или пассивно-оборонительную позицию при встрече с жизненными трудностями. Согласно этим данным, дефензивность может отражать устойчивость человека к жизненным стрессам, “психологическую живучесть”. Ряд исследований (Coifman et al., 2007; и др.) доказывает также эффективность репрессивного копинга (расхождение между самооценкой аффективного переживания и реакциями симпатической нервной системы). Так, было обнаружено, что “репрессоры” в отличие от испытуемых, не использующих репрессивный копинг, имели меньший уровень выраженности психопатологической симптоматики, меньше проблем со здоровьем и оценивались близкими друзьями как более адаптивные. В этих исследованиях было установлено, что репрессивный копинг либо не был связан с избегающим стилем совладания, либо имел с ним отрицательные взаимосвязи» (Лактионова, 2017а. с. 58–59).

«Становление и дифференциация устойчивого стиля совладающего поведения происходит в период младшего школьного возраста, что в дальнейшем определяет вектор развития личности — адаптивной/неадаптивной (Куфтяк, 2012;

Грановская, Никольская, 1998; Смирнова, 2010). Так, в исследовании динамики процесса становления совладающего поведения у детей в возрасте 7–11 лет, проведенного А.В. Смирновой (Смирнова, 2010), показано:

- этот период, характеризуется неравномерностью, гетерохронностью и наличием критического течения, связанного с возрастными изменениями;
- у детей происходит постепенное становление копинг-стиля, ориентированного на решение проблемы, выбор защитного поведения приобретает большую осознанность и конструктивность;
- возраст 8 и 11 лет является критическим с точки зрения становления копинг-стиля;
- в 8 лет происходит снижение частоты использования большинства копинг-стратегий в силу процесса адаптации к школе и связанной с ней психологической нагрузкой;
- в 11 лет происходит дезорганизация или срыв уже “наработанных” механизмов защитного поведения в связи с началом нового возрастного кризиса;
- сложившийся в предыдущем возрастном периоде конструктивный стиль совладания (решение проблемы, поиск социальной поддержки, принятие ответственности и интернализация) младшими подростками используется нечасто, наиболее свойствен им экстернальный копинг, ориентированный на себя и предметы, и внутренние способы переработки (интернализация и дистанцирование) (Смирнова, 2010).

В качестве факторов, детерминирующих формирование и становление механизмов совладающего поведения, Е.В. Куфтяк (2011) выделяет:

- качество привязанности;
- систему личностных отношений ребенка;
- особенности самого ребенка, проявляющиеся в отношениях с другими;
- семейный контекст;
- детско-родительские отношения;

– модель совладающего поведения родителей.

В ее исследовании (Куфтяк, 2012) показано:

- Высокий уровень эмоционально-коммуникативных дисфункций в прародительской семье блокируют выбор продуктивного совладания у взрослых.
- Залогом построения у детей адаптивной функциональной модели совладания выступает гармоничное взаимодействие в диаде “родитель–ребенок”.
- Модель совладающего поведения перенимается ребенком у родителей. Однако она не является результатом непосредственного копирования особенностей поведения взрослых. Становление и развитие совладающего поведения находится под влиянием комплекса взаимосвязанных индивидуальных и семейных факторов» (Лактионова, 2017а, с. 58-60).

Т.Л. Крюкова раздвигает границы формирования и активного развития стиля совладающего поведения, приходя к выводу, что этот процесс происходит в подростковом и юношеском возрасте (Крюкова, 2010). Это согласуется с данными, полученными С.А. Хазовой, которая показала, что ключевым в выработке того или иного стиля копинг-поведения является юношеский период на начальном этапе становления взрослости (Хазова, 2014). Это отличает их точку зрения от ряда других исследователей (Куфтяк, 2012; Грановская, Никольская, 1998; Смирнова, 2010).

Исследований динамики копинг-ресурсов в период взрослости относительно немного, и они довольно противоречивы. По данным Т.Л. Крюковой: «возрастные закономерности изменения совладающего поведения заключаются в том, что количество продуктивных стратегий в целом больше у взрослых людей (исключая особые выборки, в которые входили наркоманы, разведенные люди, переживающие постразводный стресс, вернувшиеся из «горячих» точек бойцы ОМОНа, имеющие посттравматическое стрессовое расстройство, девиантные матери)» (Крюкова, 2005, с. 37). Е.Р. Исаева в исследовании возрастных особенностей копинг-стратегий

у взрослых (от 18 до 60 лет) выявила смену активных копинг-стратегий, характерных для молодого возраста, на пассивные (философские) совладания в зрелости (Исаева, 2009). С.А. Хазова в эмпирическом исследовании особенностей мобилизации и феноменологии истощения копинг-ресурсов в период зрелости показала, что «при столкновении с экстремальной ситуацией (постановка медицинского диагноза ребенку) родители использовали такие стратегии, как планирование решения проблемы (75), самоконтроль (63,3), поиск социальной поддержки (67,2). В рейтинге стратегий совладания реже встречаются дистанцирование (46,6), конфронтативный копинг (55) и положительная переоценка. Однако по истечении нескольких лет стратегии совладания под воздействием хронического стресса меняются: родители значительно чаще начинают прибегать к таким стратегиям, как избегание (89,3; $T = 70,5$, $p \leq 0,014$), дистанцирование (75,5; $T = 65,5$, $p \leq 0,013$), реже обращаются к планированию решения проблемы (51; $T = 185,5$, $p \leq 0,033$)» (Хазова, 2016, с. 91). Н.В. Тарабрина и Н.Е. Харламенкова, анализируя проблему копинг-поведения в пожилом возрасте показали, что вклад проблемно-ориентированного копинга, оцениваемого авторами, в качестве одного из показателей жизнеспособности человека, может меняться и даже резко ослабевать под влиянием травматизации личности и возраста (Тарабрина, Харламенкова, 2016).

Н.М. Борисова и И.В. Шаповаленко, проведя анализ исследований, посвященных изучению возрастной динамики копинга, пришли к ряду выводов. С возрастом происходит изменение механизмов совладания, но это не всегда экспериментально подтверждается. «Наиболее продуктивным признается период ранней и средней зрелости, когда личность обладает наиболее разветвленным и интегрированным репертуаром копинг-поведения, направленным на решение проблемных ситуаций тем или иным способом. Характеризуя период юности, авторы сходятся в том, что в данном возрасте происходит становление предпочитаемых копинг-стратегий личности, совладание отличается низкой стереотипизированностью, большим разнообразием применяемых форм поведения при слабых связях между ними, высока роль поиска социальной поддержки.

Поздняя зрелость и более зрелый возраст воспринимаются как период перехода от активных форм копинга к пассивным, поведенческий репертуар личности сокращается, акцент совладания переносится с разрешения проблемы на сохранение личностного благополучия. При этом конкретные формы копинг-поведения на этих этапах могут сильно отличаться от исследования к исследованию, что ставит перед научным сообществом новые вопросы и обозначает необходимость дальнейших исследований. Взаимосвязь копинга с возрастом не ограничивается только сменой предпочитаемых стратегий совладания. Возрастные изменения связаны с накоплением опыта, переоценкой личности своего «Я», кристаллизацией мировоззренческих установок, что в свою очередь затрагивает такие элементы совладания, как копинг-ресурсы, оценку проблемной ситуации и структуру взаимосвязей» (Борисова, Шаповаленко, 2018, с. 491).

Рассматривая вклад защитных механизмов и копинга в жизнеспособность человека, мы можем отметить, что «Прогностическое значение имеет соотношение механизмов психологической защиты и стратегий совладающего поведения в структуре адаптационных реакций личности, а мера их интеграции служит характеристикой зрелости адаптационных реакций» (Лактионова, 2017а, с. 60).

2.4. ВКЛАД СЕМЬИ И ОБЩЕСТВА В ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Как уже было написано выше, мы исследуем жизнеспособность человека, как систему и ее микросистемы — индивидуальную, семейную и контекстуальную жизнеспособность и их динамическое взаимовлияние на разных этапах развития человека. При этом мы опираемся на социокультурный (экологический) подход Ю. Бронфенбреннера.

Воздействие семьи, более широкого окружения, социальных институтов, социально-исторического контекста и природной среды определяют “поле действий”, в котором происходит индивидуальное развитие (Heckhausen, Buchmann, 2018). Поведение и действия индивида не могут быть полностью поняты без учета более широкого социального и экологического контекстов, в которые они встроены, и того, как индивид и контекст связаны между собой (Schoon, 2021).

2.4.1. СЕМЬЯ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Вклад поддержки семьи в формировании жизнеспособности человека анализируется в целом ряде исследований (Горьковая, Микляева, 2021; Гусарова, Одинцова, Сорокова, 2021; Крюкова, Сапоровская, 2014; Нестерова, 2016; Куфтяк, 2014; Махнач, 2019; Постылякова, 2016; Alessandri et al., 2017; McCubbin, McCubbin, 2013; Masten, 2018; Patterson, 2002; Walsh, 2016 и др.).

Как отмечает А.В. Махнач, в русле позитивистского подхода семью рассматривают «как средоточие ресурсов, силы, поддержки для каждого члена семьи, что позволяет выявить наиболее эффективные способы коммуникации внутри нее и за ее пределами, ее способность быстро адаптировать существующие в ней правила и нормы к новым условиям» (Махнач, 2019, с. 63).

«Роль семьи как фактора жизнеспособности человека прослеживается на протяжении всей его жизни. Так, исследования показывают (Махнач, 2016), что эмоциональная близость между членами семьи и умение поддерживать отношения с поколением прародителей на протяжении всей жизни является мощным предиктором жизнеспособности человека. Взаимоотношения в кругу близких людей позволяют человеку вновь обрести веру в себя при стрессовых и травматичных обстоятельствах. Люди, находящиеся в браке, более жизнеспособны,

более здоровы физически и живут дольше; разведенные люди меньше удовлетворены жизнью, уязвимы к факторам риска, у них выше смертность» (Лактионова, 2017а, с.97). Важную роль играет также межпоколенный ресурс, «включающий в себя два аспекта: межпоколенные отношения и социальные представления о старшем поколении и истории семьи. Межпоколенный ресурс выступает а) как социальная поддержка со стороны старшего поколения (родителей, прауродителей, фигур значимых предков); б) как объект идентификации, способствуя формированию личностной идентичности; в) как знание о предках, которое передается из поколения в поколение, хранится в виде фотографий, вещей и т.д. и формирует определенные отношения к событиям и ценностям» (Хазова, 2014, с. 53). По мнению Д.В. Ушакова, «трансляция моделей поведения из поколения в поколение происходит в основном за счет культурных механизмов, в том числе благодаря неосознанной передаче установок в семье. Эти каналы межпоколенческой трансляции несвободны от помех и сбоев, тем не менее благодаря им поведение старших поколений в значительной степени воспроизводится младшими» (Ушаков, 2020, с. 230). Так в исследовании М. Франческелли показало, что благодаря использованию семейных кейсов были выявлены различные нарративы, связывающие индивидуальный опыт с историей семьи и общины. В результате родители передавали своим детям жизнестойкие установки и мотивацию к достижениям (Franceschelli et al., 2017).

«В предыдущих параграфах была проанализирована роль семьи в развитии у детей и подростков контроля поведения, эмоциональной регуляции и эмоционального интеллекта, защитных и копинговых механизмов. По сути, развитие саморегуляции и самоконтроля у детей и подростков является одной из важнейших целей воспитания. Задачами подросткового возраста являются обретение юношами и девушками определенного уровня независимости от взрослых и автономии внутри семьи, а также формирования идентичности и творческого Я (Крайг, Бокум, 2005). Дж. Хилл предложил интересный подход к проблеме поиска независимости подростками, который подразумевает принятие собственных оценок и регулирование своего поведения. Он пришел к выводу, что

независимость или автономию можно определить через саморегуляцию (Hill, 1987). Жизнеспособность подростка, а затем и взрослого человека обеспечивается также его способностью к пониманию социальных отношений, включающей умение понимать эмоции, мысли, намерения и поведение других людей (Райс, Долджин, 2012). Исследования показывают, что у ребенка почти одновременно развиваются способности понимать чувства окружающих и сопереживать им. Эти способности в более широком культурном контексте предшествуют формированию самоконтроля и пониманию принципа отсроченного вознаграждения, что в дальнейшем серьезно сказывается на социальной успешности человека (Уайброу, 2016; Мишел, 2015).

Каким образом семья может повлиять на развитие и становление этих качеств? Очень важна стабильная привязанность к родителям, которая дает ребенку возможность развивать базовое доверие к миру и положительную самооценку, что является основой развития независимости в дальнейшем как в отношении родителей, так других людей. Безопасная (надежная) привязанность является предиктором формирования индивидуальности и автономности ребенка (Харламенкова и др., 2015). М.А. Падун на основании анализа исследований показывает, что “для людей с надежным типом привязанности характерны вынесенные из детства представления о собственном Я как о сильном и эффективном, а также о том, что окружающие люди принимают и поддерживают их. Благодаря этому они не склонны подавлять негативные эмоции, так как не боятся отвержения со стороны значимых близких, а к своим негативным эмоциям относятся как к поддающимся контролю. Такие люди также обладают способностью к рефлексивному функционированию (ментализации), т.е. могут анализировать свои эмоции, понимать их причины и предвидеть их последствия” (Падун, 2010, с. 75). Нарушение эмоциональных связей в семье и, как следствие, отсутствие надежной привязанности оказывает разрушительное воздействие на всю дальнейшую жизнь человека. На основании первых важнейших связей у ребенка формируется внутренняя рабочая модель отношений — образ того, что он ожидает от окружающих и как он к ним относится (Мэш, Вольф, 2007). Ряд

исследований указывает на потенциально опасное сочетание двух факторов: 1) плохое выполнение материнских функций; 2) биологическая уязвимость младенца. Это сочетание приводит к ненадежной амбивалентной привязанности ребенка, который будет испытывать сильные страдания, вспышки гнева, а впоследствии и трудности при социальной адаптации (Крайг, 2001). Качество привязанности в младенчестве является не только одним из предикторов последующей успешной эмоциональной регуляции, но и когнитивной эффективности ребенка (Виленская, 2012). Это характерно не только для младенческого возраста; исследования показывают, что эмоциональные отношения и способы взаимодействия членов семьи оказывают существенное влияние на развитие интеллекта и креативности у детей в более старшем возрасте (Дружинин, 1995; Ушаков, 2003; Тихомирова, 2009, 2012). Э. Маккоби пришла к выводу, что лучше всего дети адаптированы в тех случаях, когда родители поощряют саморегулирование. Они привлекают детей к сотрудничеству и разделяют с ними ответственность (Крайг, 2001).

Анализ исследований, проведенный Ю.В. Ковалевой, показал, что, как правило, дети сверхконтролирующих матерей используют неадаптивные стратегии саморегуляции и совладания. Они зависят от внешней поддержки и не развивают при этом внутренний контроль. Отсутствие опыта страха и его преодоления приводит в дальнейшем к развитию тревожных расстройств. В свою очередь, тревожные родители могут сами избегать ситуаций, вызывающих у ребенка страх, уменьшая его возможности усвоить конструктивные механизмы разрешения этих ситуаций (Венар, Кериг, 2004). Позитивное и/или сензитивное родительство способствует развитию саморегуляции у детей. Тем не менее, родители, которые слишком активно руководят детьми, затрудняют формирование у них этого навыка. Отсутствие руководства со стороны родителей также может привести к трудностям регуляции (агрессии, непослушанию, асоциальному поведению). С агрессивным и негативным поведением у детей связано и отвергающее, вмешивающееся или враждебно-контролирующее родительское поведение (Ковалева, 2009; 2012).

Доброжелательное отношение к ребенку и подростку оказывает значительное влияние на развитие у него чувства собственного достоинства и самоуважения,

являясь источником постоянной поддержки, спокойной, взвешенной оценки их качеств, что в совокупности обеспечивает базовое чувство безопасности, снижает чувство тревоги, возникающее в новых и стрессовых ситуациях. Такие отношения создают поддержку, способствующую развитию саморегуляции. Однако роль семьи является далеко не однозначной: для девушек именно семья дает важное чувство поддержки и единения, тогда как слишком сильное ощущение сплочения семьи понижает у юношей чувство собственной социальной компетентности. Общность ценностей также по-разному влияет на них в зависимости от того, чьи ценности — отца или матери — они разделяют. Например, разногласия с матерью подрывают их социальную компетентность. С другой стороны, разногласия с отцом, предоставляющие молодым людям возможность подвергнуть сомнению родственные связи, фактически усиливают их социальную компетентность. Потеря материнской поддержки может оказаться слишком большой угрозой, тогда как отцовское поведение в большей мере провоцирует независимость (Крайг, 2001, с. 610).

Д. Баумринд (Baumrind, 1980) выделила три различных стиля контроля в семье: авторитарный, авторитетный и либеральный. Авторитетные родители соединяют высокую степень контроля с теплотой, принятием и поддержкой растущей автономии своих детей. Ряд исследований показал, что дети, выросшие в семье с авторитетным стилем воспитания, являются жизнеспособными и лучше всего адаптированы в социуме. По сравнению с другими они более уверены в себе, сами себя контролируют и социально компетентны, со временем у них развивается высокая самооценка. В свою очередь, дети авторитарных родителей отличаются замкнутостью и робостью, мало стремятся к независимости, обычно угрюмы, непритязательны и раздражительны. В юношеском возрасте это порождает конфликты и враждебность, такие ребята, особенно мальчики, могут чрезвычайно бурно реагировать на запрещающее и карающее поведение, в котором их растили, становятся агрессивными. Девочки чаще остаются пассивными и зависимыми (Baumrind, 1980). Таким образом, результатом такого управления является рост сопротивления или зависимости. Обе эти крайности ослабляют процесс

социализации. Наше исследование также выявило, что авторитарная и гиперопекающая семья не способствует проявлениям жизнеспособности и социальной адаптации юношей и девушек (Лактионова, Махнач, 2010). Э. Вернер (Werner, 1992) показала, что на развитие жизнеспособности мальчиков положительное влияние оказывает наличие ясной ролевой структуры и четких правил в семье, открытый обмен чувствами и позитивная модель мужского поведения для идентификации. А для девочек, очень важно поощрение независимости в семье и позитивная женская модель для идентификации» (Лактионова, 2017а, с.92-96).

Исследование, проведенное А.В. Махначем и коллегами на выборке молодых людей, проживающих в разных регионах России, показало, что родительский контроль и родительская теплота являются сильными предикторами жизнеспособности юношей и девушек, причем вклад показателя родительской теплоты выше, чем вклад показателя родительского контроля, независимо от места проживания. Однако одновременно с этим, было подтверждено, что роль характера детско-родительских отношений в жизнеспособность молодых людей не является однозначной и может варьироваться в зависимости от социального контекста личностного становления (Махнач и др., 2024).

«В процессах саморегуляции ребенка, подростка и взрослого человека значительную роль играют убеждения, которые сформировались у них относительно себя и мира в целом. Только те условия среды, которые воспринимаются и интериоризируются индивидом, имеют значение для его дальнейшего развития. Важным при этом является и то, каким образом они им воспринимаются и как именно осмысляются. От этой оценки будет зависеть позитивный или негативный эффект воздействий; более того, сама возможность получения помощи и поддержки от своей семьи и ближайшего окружения. На разное понимание и использование такой поддержки влияют личностные координаты (смысловые ориентиры, установки, предпочтения) и индивидуальные возможности субъекта (степень его понимания ситуации, состояние внутренних ресурсов). Взаимодействия становятся катализатором жизнеспособности, в

зависимости от характера пережитых невзгод, уровня реагирования, времени совместного возникновения факторов риска и защиты и более широкого контекста, в котором происходят эти взаимодействия (Amato, 2010). Согласимся с Е.А. Сергиенко в том, что этот вопрос требует пристальной разработки, поскольку именно ответ на него может привести к действительно системному представлению о жизнеспособности. Важными факторами формирования жизнеспособности являются также установки и мнения членов семьи и референтной группы (Лактионова, 2017; Нестерова, 2016; Сергиенко, 2016)» (Лактионова, 2017а, с. 96). Результаты исследования Е.А. Шепелевой и соавторов «позволяют предположить, что ряд индивидуальных ценностей формируется прежде всего в семейном окружении. Это самостоятельность мыслей и поступков — свобода развивать собственные идеи и способности и определять собственные действия, стимуляция — стремление к новизне и переменам, достижение успеха в соответствии с социальными нормами, репутация — поддержание публичного имиджа и избегание унижения, благожелательность как забота и чувство долга — преданность группе и благополучие ее членов, стремление быть надежным и заслуживающим доверия членом группы» (Шепелева и др., 2019, с. 133).

«Для того, чтобы реализовать все вышеперечисленные задачи, семья также должна характеризоваться определенным уровнем жизнеспособности. Концепция жизнеспособности семьи рассматривает каждого ее члена как потенциальный ресурс для семьи в целом, который увеличивает жизнеспособность семьи как функциональной единицы (Махнач, 2016, 2019; Walsh, 2003). А.В. Махнач и Ю.В. Постылякова в определении жизнеспособности семьи опираются на функционально-динамический принцип, при котором жизнеспособность семьи рассматривается как ее способность к управлению собственными функциями, процессами (совладания, восстановления и пр.), базирующимися на ресурсах семьи, внешних и внутренних защитных факторах (Махнач, Постылякова, 2012, 2013; Махнач, 2012; Постылякова, 2015). Неблагополучная семья снижает жизнеспособность как отдельных членов, так и всей семьи в целом и

предрасполагает человека к хроническому стрессу и невозможности совладания с ним» (Лактионова, 2017а, с.97).

«В наших исследованиях была показана значимость таких семейных ресурсов, как наличие семейной поддержки, физическое здоровье членов семьи, сформированные навыки решения проблем, ясные семейные роли и правила, теплые эмоциональные связи в семье, финансовая свобода (как умение распоряжаться денежными ресурсами), семейная коммуникация. Было выявлено, в частности, что открытость членов семьи к общению и их способность обсуждать любые вопросы, а также реальные навыки решения различных проблем, возникающих перед семьей, являются ключевыми ресурсами семьи (Махнач и др., 2014, 2015; Постылякова, 2015,2016)» (Лактионова, 2017а, с. 97).

2.4.2. МАКРОСОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Согласно биоэкологической модели (Bronfenbrenner, 1979), на развитие ребенка влияет множество вложенных друг в друга систем. Ю. Бронфенбреннер выделил следующие системы: индивид (например, психологические и биологические факторы), микросистема (близкие социальные системы, например, семья), мезосистема (взаимодействие между микросистемами), экзосистема (ближайшая среда, например, район), макросистема (более широкий социальный контекст) и хроносистема (время). Экзосистемы, как более широкая система, представляют собой совокупность таких систем, как школа, институт, работа или другие социальные группы, в которые входит человек или семья (Махнач, 2016; Постылякова, 2018; Харламенкова, 2018; Холодная, 2023; Theron et al., 2022; и др.) Эти социальные системы вложены в макросистемы, представляющие культурные, религиозные, политические, национальные и глобальные социальные факторы

(Махнач, 2020; Нестик, Журавлев, Юревич, 2019; Журавлев, Ушаков, Юревич, 2017; Разработка понятий современной психологии..., 2021; Aitcheson et al., 2017; Ellis, MacDonald, Lincoln, Cabral, 2008; Montgomery, 2008; Sim, Fazel, Bowes, Gardner, 2018; Ungar, 2015).

С точки зрения Бронфенбреннера, макросистема играет ключевую роль в биоэкологической модели и представляет собой самый обширный слой вложенных друг в друга влияний окружающей среды на развитие ребенка и функционирование взрослого человека. К.М. Попхэм и соавторы отмечают (Porham et al., 2021), что политический и культурный контексты определяют функционирование социальных систем, но зачастую они настолько удалены, что люди не всегда осознают, роль этих контекстов макроуровня в их жизни. В силу вложенной природы экологических систем, факторы макросистемы влияют на человека в основном через воздействие на микро-, мезо- и экосистемы. Это, с одной стороны, усложняет анализ их воздействия, а с другой стороны, макросоциальные факторы гораздо реже изучаются в психологических исследованиях. Так, религиозная принадлежность, оказывая воздействие непосредственно на человека, способствует формированию его социальной группы (Махнач, 2016, 2019; Ungar, Ghazinour, Richter, 2013; и др.). Одновременно с этим «религия является важным фактором в глобальном масштабе, поскольку она относится не только к личным убеждениям, но и поддерживается культурными системами и традициями и вплетена в них» (Masten, 2014). Так, например, широкая популярность и влияние как христианства, так и основного ислама в странах их распространения обеспечивают большую социально-политическую защиту (Porham et al., 2021). Значимость религиозной, культурной и национальной идентичности подтверждают исследования, проведенные на выборке подростков в лагерях беженцев в Газе, которые выявили взаимосвязь сильной национальной идентичности с уменьшением выраженности тревожности и депрессии (Aitcheson et al., 2017).

В сравнительном исследовании жизнеспособности русской и бурятской молодежи показано, что различия между выборками проявляется, прежде всего, в

более высокой значимости религиозной веры и национальной культуры в системе жизнеспособности бурятов (Махнач и др., 2023).

Проведя анализ влияния культуры на развитие и функционирование человека, И. Шун отмечает, что обусловленные культурой критерии определения эффективного функционирования, имеют значительные различия в зависимости от контекста (Kirmayer et al., 2011; Schoon, 2006, 2012, 2017; Ungar et al., 2013). Такие социальные нормы не являются универсальными, поскольку субкультурные нормы могут отличаться от норм основной культуры, и они могут меняться в связи с изменением социально-исторического контекста (Schoon, 2021).

Н. Буш и Д.С. Рубинов, обсуждая вклад культуры в жизнеспособность человека, обращают внимание на значимость уникальных для конкретных сообществ ценностей, обуславливающих, в частности, этнопсихологическими особенностями, которые могут способствовать процессам жизнеспособности. Например, фамилизм, являющийся одной из определяющих культурных ценностей латиноамериканцев, представляет собой сильную идентификацию и привязанность с собственной и расширенной семьей (Sabogal et al., 1987). Сходные результаты получены на выборке южноафриканской молодежи (Махнач и др., 2021; Theron, 2020) и молодых людей русской и бурятской национальностей (Махнач и др., 2023, с. 79). Ценности фамилизма могут действовать защитным образом, поддерживая экономическую и эмоциональную поддержку членов семьи, а также чувство лояльности и уважения в семейных отношениях (Germán, Gonzales, Dumka, 2008). Однако подобные ценности могут также служить как фактором риска, так и фактором жизнеспособности. Например, преимущественно контролирующее воспитание в белых семьях, способствовало появлению ранних проблемам поведения у детей; однако эта связь была отрицательной или незначительной среди афроамериканских детей (Deater-Deckard, Dodge, 1997). Различия в оценке детьми такого поведения родителей и того, что считается нормативным или функциональным в различных социокультурных контекстах, могут помочь объяснить механизмы, лежащие в основе этих культурных различий (Soenens, Vansteenkiste, Van Petegem, 2015) (Bush, Roubinov, 2021).

С точки зрения М. Унгара системное понимание жизнеспособности дает возможность различать закономерности в разных системах, которые объясняют, как жизнеспособность одной системы может влиять на жизнеспособность других одновременно возникающих систем. Такое понимание может способствовать большей эффективности вмешательств, приводящих к желательным изменениям. Однако автор отмечает, что исследователи в области естественных и гуманитарных наук редко изучали совместно всю степень взаимосвязи между жизнеспособностью одной системы и жизнеспособностью взаимозависимых, одновременно действующих подчиненных систем (Ungar, 2021). Между тем эти взаимовлияния могут играть очень существенную роль, и в первую очередь, как уже отмечалось ранее, это влияние на макроуровне. Так «проведенное в русле социально-психологического подхода сравнительное исследование жизнеспособности молодежи, проживающей в регионах с разными экологическими условиями жизни, подтвердило системную природу жизнеспособности человека и выявило как контекстно-специфические, так и универсальные модели взаимодействия ее характеристик, относящихся к разным системам, которые предсказывают жизнеспособность молодых людей» (Махнач и др., 2024, с. 200). Одновременно с этим в исследовании было показано, что «ресурсы, являющиеся ведущими в структуре жизнеспособности молодежи, имеют, прежде всего, социально-экономическую и социокультурную обусловленность» (там же, р. 200).

Н.А. Вялых показывает, как в результате трансформации российского общества, обусловленной социально-экономическими изменениями, происходит формирование традиционно-модернистского типа семьи, комбинирующего признаки традиционной и современной семьи. Автор пишет: «В зависимости от того, в какую сторону качнется маятник социальных настроений, ожиданий, потребностей общества, государственной семейной политики и функционирования различных социальных институтов, будет доминировать тот или иной тип семьи. Ни одна инновация не остается инновацией бесконечно, равно как и ни одна традиция не может быть традицией искони. Следовательно, современный тип семьи (для каждого общества и региона он будет специфичен) имеет все шансы на

определенном этапе исторического развития брачно-семейных отношений стать традиционным» (Вялых, 2021, с. 132). Особенности современной семьи и ее изменения под влиянием социально-экономических условий анализируются целым рядом авторов (Горьковая, Микляева, 2021; Дробышева, 2015; Дробышева, Журавлев, 2013; Дробышева, Войтенко, 2022; Дробышева, Емельянова, 2020; Егорова, Ситникова, 2014; Журавлев и др., 2013; Курапова, 2015; Ушаков, Журавлев, 2009; и др.).

Таким образом, исследования жизнеспособности человека предполагают необходимость анализа межсистемного взаимодействия и влияния систем друг на друга (Махнач и др., 2024; Лактионова, 2010, 2017; Махнач, 2016, 2019; Multisystemic Resilience, 2021; и др.). Более простые модели жизнеспособности, которые стремятся объяснить жизнеспособность как изменение только одной или двух систем, вряд ли дадут достаточно надежные объяснения того, почему жизнеспособность возникает или не возникает, когда проблемы являются сложными, а решения неприемлемы в контекстах, где существует множество форм неблагоприятного воздействия и стресса. Поэтому неудивительно, что для учета взаимности между системами по мере их изменения предлагаются все более сложные модели с эмпирическими данными, которые показывают, что такие процессы, как восстановление, адаптация и трансформация в одной системой, вносят свой вклад в параллельные или последовательные изменения в других подчиненных и вышестоящих системах (Ungar, 2021).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ГЛАВЕ 2

Жизнеспособность человека это мультисистемное понятие, включающее в себя взаимодействие множества систем. В эмпирическом исследовании мы рассматриваем ее, с помощью интегративного показателя «общая жизнеспособность» и изучаем включенные в нее показатели индивидуальной, семейной и контекстуальной жизнеспособности, как взаимодействие ее характеристик, относящихся к разным системам (индивид, семья и общество).

Мультисистемность относится к взаимодействию между несколькими системами, каждая из которых сама по себе является подчиненным или вышестоящим компонентом сопредельной системы. Поскольку ни одна переменная не может полностью объяснить сложность процессов, связанных с жизнеспособностью и конечные результаты, изучение жизнеспособности требует учета взаимодействия множества систем (и масштабов систем) (Ungar, 2021).

Согласно концепции общей теории систем все развивающиеся объекты природы и общества представляют собой целостные образования, или системы, состоящие из многих элементов (Богданов, 1989). По определению Л. фон Бергаланфи «система есть комплекс элементов, находящихся во взаимодействии» (von Bertalanffy, 1969).

Некоторый инвариант значения термина «система» включает следующие характеристики: 1) система представляет собой целостный комплекс взаимосвязанных элементов; 2) она образует особое единство со средой; 3) как правило, любая исследуемая система представляет собой элемент системы более высокого порядка; 4) элементы любой исследуемой системы в свою очередь обычно выступают как системы более низкого порядка» (Садовский, Юдин, 1965).

Изучая взаимосвязи и взаимовлияние подсистем жизнеспособности человека (общей жизнеспособности), включающие индивидуальную, семейную и контекстуальную жизнеспособность, мы можем рассматривать две последние, как

внешние (части окружающей среды) по отношению к индивидуальной жизнеспособности. Каждая из этих подсистем (или уровней), может быть, концептуализирована как система и далее сведена к составным частям, чтобы получить ее правильное понимание. Однако свойства каждой из этих систем не могут быть определены или объяснены только суммой их составных частей. Напротив, общая система в целом определяет поведение отдельных частей. Изменения могут происходить на нескольких системных уровнях одновременно или последовательно, но они редко, если вообще когда-либо, затрагивают только одну систему. Таким образом, ключевой особенностью системной жизнеспособности является ее фокус на динамических взаимодействиях.

Жизнеспособность человека (общая жизнеспособность) является микросистемой, включенной в макроструктуру системы человек. Одновременно с этим, основываясь на положении, что «одним из методов изучения чрезвычайно сложной системы является рассмотрение в деталях поведения одной из ее подсистем» (Холл, Фейджин, 1969), мы изучаем жизнеспособность человека, как макросистему и ее микросистемы — индивидуальную, семейную и контекстуальную жизнеспособность и их динамическое взаимовлияние на разных этапах развития человека. При этом мы опираемся на социокультурный (экологический) подход Ю. Бронфенбреннера.

Важнейшим условием выявления взаимоотношений между разными подсистемами и уровнями в каждом конкретном случае является определение «системообразующего фактора» (Анохин, Кузьмин), который позволяет объединить в целостную функционально-динамическую систему различные механизмы (Ломов, 1984).

Как микросистема, включенная в макроструктуру системы человек, жизнеспособность является одним из системообразующим фактором развития и адаптации человека. Рассматривая жизнеспособность, как макросистему, и ее микросистемы — индивидуальную, семейную и контекстуальную жизнеспособность мы предполагаем, что в процессе онтогенеза, будет происходить смена микросистем, выступающих в качестве ее системообразующего фактора, т.е.

на разных этапах возрастного развития будет изменяться вклад различных компонентов жизнеспособности в интегративный показатель «общая жизнеспособность».

В диссертационном исследовании отдельно рассматривается индивидуальная жизнеспособность, как иерархически организованная, открытая динамическая система. Она включена в макросистему жизнеспособность человека. Теоретическим основанием для анализа индивидуальной жизнеспособности человека выступили положения системно-субъектного подхода (Е.А. Сергиенко). Уровневая структура индивидуальной жизнеспособности человека включает субъектный, личностный и индивидный уровни, каждый из которых имеет свою компонентную систему. Исходя из этого, мы предполагаем, что развитие субъектного уровня в онтогенезе человека является системообразующим фактором его индивидуальной жизнеспособности.

Согласно гипотезе нашего диссертационного исследования компонентный состав индивидуальной жизнеспособности человека включает такие механизмы регуляции и саморегуляции, как: смысловые образования и направленность личности (личностный уровень жизнеспособности), контроль поведения (субъектный уровень), и психодинамические характеристики (индивидный уровень). Но их представленность и взаимодействие на разных этапах онтогенеза изменяется.

Предложенная нами уровневая структура жизнеспособности человека, с нашей точки зрения, может быть верифицирована на разных возрастных этапах развития. Ставя себе задачу выявления детерминант развития жизнеспособности человека в онтогенезе, мы предполагаем, что, согласно возрастным уровням организации, и социальным условиям в процессе развития человека, их функции и взаимосвязи между ними будут иметь специфическое выражение. В результате будет изменяться вклад различных уровней и компонентов в развитие жизнеспособности, а также будет происходить смена подсистем, выступающих в качестве ее системообразующего фактора.

Теоретический анализ показал сложные взаимосвязи между выделенными нами разноуровневыми компонентами индивидуальной жизнеспособности человека и микро- и макросоциальными факторами среды, что подтверждает необходимость анализа внутри- и межсистемного взаимодействия и влияния систем друг на друга.

ГЛАВА 3. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

3.1. ПОДХОДЫ, СТРАТЕГИИ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

«Проблема изучения жизнеспособности человека в значительной степени заключается в многогранности самого этого понятия, что усложняет не только попытку выработать его общее определение, но и совместить теоретические и методические подходы к его изучению и измерению» (Махнач, 2017). «Жизнеспособность» — это термин с высокой степенью неоднозначности. С точки зрения К. Браун, эта неоднозначность является одновременно и хорошим, и плохим фактором. С одной стороны, это означает, что жизнеспособность, как междисциплинарный теоретический конструкт, имеющий важное практическое значение, может объединять ученых, работающих в различных научных направлениях и дисциплинах, способствуя широким междисциплинарным исследованиям. С другой — что существует возможность для постоянного неправильного толкования и споров о точных определениях, значениях, применении и, в свою очередь, измерения жизнеспособности (Brown, 2021). Анализ литературы, проведенный А. Систо и соавторами, показывает, что термин «жизнеспособность» не имеет единого значения и приобретает различные оттенки в зависимости от того, с какой точки зрения он анализируется (Sisto et al., 2019). Лежащие в основе изучения жизнеспособности различные теоретические и междисциплинарные предпосылки и области применения требуют концептуального объединения. Так Е.А. Сергиенко, показывая взаимовлияние и расширение подходов в современной психологической науке (Сергиенко, 2016б,

2018), обозначила данную тенденцию как «межпарадигмальные мосты», которая дает возможность «подготовить “переправу” между разными парадигмами, что диктует мультипарадигмальность и междисциплинарность современного этапа развития наук» (Сергиенко, 2016б, с. 10). А.В. Махнач в изучении жизнеспособности человека, на данном этапе выделяет 3 основные подхода — системный, контекстный, социокультурный (экологический) (Махнач, 2019; Махнач и др., 2024). С нашей точки зрения контекстный и экологический подходы очень близки и предполагают системное изучение взаимовлияния различных контекстов. Так как это достаточно подробно описано в Главе 1 данного диссертационного исследования, здесь мы не будем на этом останавливаться.

Различия в методологических подходах и позициях исследователей жизнеспособности человека, касающихся анализа, операционализации и интерпретации получаемых эмпирических данных, приводят к конструированию разнообразных тестов, используемых в эмпирических исследованиях. В настоящее время насчитывается около 70 опросников, с помощью которых измеряются различные характеристики жизнеспособности. Далее мы приводим таблицу, составленную А.В. Махначем, в которой дается краткое описание существующих шкал и методик.

Исходя из всего вышесказанного, одной из основных задач, стоящих перед исследователями жизнеспособности человека, на сегодняшний день является совершенствование оценки жизнеспособности, имеющей кросс-культурную валидность, что позволит сопоставлять различные исследования, выполненные учеными разных стран.

Таблица 3. Шкалы и опросники для измерения жизнеспособности детей, подростков, взрослых людей и организаций (в порядке создания) (Махнач, 2016, с. 30)

Название шкалы	Авторы теста	Что измеряет
Шкалы для оценки жизнеспособности детей		
Brief Resiliency Checklist (BRC)	Vance, Sanchez, 1995	Факторы риска и защитные факторы раннего развития, проблемы детства, сильные стороны семьи и стрессы в семье, защитные факторы в юношеском возрасте, школьные навыки и поддержка в школе, социальные навыки,
Brief Resiliency Checklist (BRC)	Vance, Sanchez, 1995	Факторы риска и защитные факторы для ребенка и его семьи
Resiliency questionnaire	Rak, Patterson, 1996	Темперамент, взаимоотношения в семье и окружающими, самопонимание, поддержка самооценка, история поведения в стрессовых ситуациях, оптимизм, позитивное отношение к помощи со стороны других
Devereux Early Childhood Assessment Program (DECA)	LeBuffe, Naglieri, 1998	Инициативность; Самоконтроль; Привязанность; Проблемы поведения
Resilience and Youth Development Module (RYDM) of the California Healthy Kids Survey	Constantine, Benard, 2001; Constantine, Benard, Diaz, 1999	Активы окружающей среды (значимые, про-социальные связи в общине, школе, семье и со сверстниками). Внутренние активы (самоэффективность и навыки решения проблем)
Resiliency Scale (RS)	Jew, Green, Kroger, 1999	ориентация на будущее, активное приобретение навыков, независимость / склонность к риску
Resiliency Attitudes Scales (RAS)	Biscoe, Harris (1999)	Понимание, отношения, инициативу, творчество, юмор, нравственность, стойкости, и вера в возможность улучшить положение вещей в жизни
Adolescent Resilience Scale (ARS)	Oshio et al., 2000	Поиск нового, эмоциональное регуляция, ориентация на позитивное будущее
Resiliency Attitudes and Skills Profile (RASP)	Hurtes, Allen, 2001	Понимание, независимость, творчество, юмор, инициатива, отношения; ценностные ориентации
Devereux Student Strengths Assessment (DESSA / DESSA-mini)	LeBuffe, Naglieri, Shapiro, 2004	Самосознание, Социальное сознание, самоуправление, целенаправленное поведение, навыки взаимоотношений, личная ответственность, принятие решений и оптимистичный настрой
Resiliency Scales for Children & Adolescents (RSCA)	Prince-Embury, 2005, 2006	Оптимизм, самоэффективность, приспособляемость, мера доверия, поддержки, комфорта и терпимость, чувствительность, эмоциональная реактивность
Adolescent Resilience Questionnaire (ARQ)-revised	Gartland, Bond, Olsson, Sawyer, Buzwell, 2006	Я: негативные мысли (оптимизм), уверенность в себе и будущем, смысл / самоанализ, эмпатия / терпимости, и социальные навыки; Семья: связность и доступность; Сверстники: связность и доступность; Школа: вовлечение и благоприятная среда; Сообщество: включенность
Resilience Scale for Adolescents (READ)	Hjemdal et al., 2006	Личная компетентность, социальная компетентность, структурированный стиль,

		сплоченность семьи, социальные ресурсы
Youth Resiliency: Assessing Developmental Strengths (YR-ADS)	Donnon, Hammond, 2007	Внутренние силы развития (самооценка, самоэффективность) и внешние силы развития (семья, школа, социальное окружение, сверстники)
California Healthy Kids Survey – The Resilience Scale of the Student Survey	Sun, Stewart, 2007	Защитные ресурсы семьи, сверстников, школы, окружения: коммуникация и сотрудничество, самоуважение, сопереживание, решение задач, целеполагание, устремленность, связи с семьей, отношения в школе, со сверстниками, опыт автономии, участие в общественной деятельности, поддержка сверстниками
Child & Youth RESILIENCE Measure (CYRM-28)	Ungar, Liebenberg, 2005	Индивидуальные характеристики, отношения с родителями, контекст: образование, духовность, культура
Шкалы для оценки жизнеспособности молодежи и взрослых людей		
Dispositional Resilience Scale	Bartone, et al., 1989	Приверженность, контроль, вызов
Personal Resilience Questionnaire	Conner, 1993	а) Позитивность: (Мир), (Ты сам); б) Фокусированность; в) Гибкость: (Мысли), (Социальный аспект); д) Организованность; е) Проактивность.
Resilience Scale (RS)	Wagnild, Young, 1993	Личная компетентность, принятие себя и своей жизни, позитивные личностные характеристики, которые улучшают индивидуальную адаптацию
Ego Resiliency	Klohnen, 1996	Жизнеспособность Эго: уверенный оптимизм, продуктивная и автономная активность, межличностная теплота и понимание, умение выражать себя
Ego Resilience 89 Scale (ER 89)	Block, Kremen, 1996	Жизнеспособность Эго (стабильной характеристики личности)
Resilience Scale for Adults (RSA)	Friborg et al, 2003	Сила личности, компетентность, стиль структурирования, семейная близость, социальные ресурсы
Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC/CD-RISC2)	Connor, Davidson, 2003	Личная компетентность, доверие / терпимость / усиление эффекта стресса, принятие изменений и безопасные отношения, контроль, духовные влияния
Brief Resilience Coping Scale	Sinclair, Wallson, 2004	Жизнеспособный копинг: Слабо жизнеспособные, средне жизнеспособные и высоко жизнеспособные в совладании со стрессом
Recovery Assessment Scale (RAS)	Corrigan et al., 2004	Личное доверие и надежда, Готовность просить помощь, Ориентация на цель и успех, Опора на других, Нет доминирования симптомов
Ego Resiliency	Bromley, et al., 2006	Жизнеспособность Эго (стабильная личностная характеристика)
The Adult Resilience Indicator	Visser, 2007	Уверенность и оптимизм, позитивное переформулирование, встреча с невзгодами,

		социальная поддержка, решительность, негативные размышления и беспомощность, отношение к религии, эмоциональная регуляция
The Brief Resilience Scale	Smith et al., 2008	Способность прийти в норму или оправиться от стресса
Psychological Resilience	Windle et al., 2008	Психологическая жизнеспособность: самооценка, личная компетентность, межличностное управление, которые действуют как защитные факторы
Тест жизнеспособности взрослых Исследовательского центра жизнеспособности (Resilience Research Centre Adult Resilience Measure, RRC-ARM)	Ungar, Liebenberg, 2009	Индивидуальные характеристики, отношения с социальным окружением, контекст: образование, духовность, культура
Тест жизнеспособности человека (ТЖЧ)	Рыльская, 2009	Адаптивность, саморегуляция, смысложизненные ориентации
Методика «Жизнеспособность личности»	Нестерова, 2011	Общее количество баллов, набранное по восьми шкалам методики, свидетельствует об уровне жизнеспособности личности
Опросник «Жизнеспособность взрослого человека»	Махнач, 2011	Самоэффективность, настойчивость, совладание и адаптация, внутренний локус контроля, семейные/социальные взаимоотношения, духовность
Multidimensional Individual and Interpersonal Resilience Measure (MIIRM)	Martin et al., 2015	Самоэффективность, Доступ к сети социальной поддержки, Оптимизм, Воспринимаемые экономические и социальные ресурсы
Оценка жизнеспособности организации		
Organizational Resilience Questionnaire	Conner, 1993	а) Позитивность: (Мир), (Ты сам); б) Фокусированность; в) Гибкость: (Мысли), (Социальный аспект); д) Организованность; е) Проактивность
The resilience audit	Frost, Rowley, 1994	Структура власти, взаимоотношения, чувство реальности, установка на изменение, чувство идентичности и отличия от других, коммуникация
Resilience measurement tool	McManus et al, 2008	Организационная жизнеспособность: осведомленность в ситуации(ях), управление ключевыми местами уязвимости, способность к адаптации

В рамках международного проекта по изучению жизнеспособности детей и подростков, охватывающего 13 стран (The International Resilience Project, 2003–2005), был создан «Тест жизнеспособности детей и подростков» (Child and Youth Resilience Measure, CYRM). Тест был адаптирован на выборках российских студентов-первокурсников, школьников старших классов, подростках из школы для детей с девиантными формами поведения, воспитанников интернатных

учреждений (Лактионова, 2010, 2013, 2014; 2015; Лактионова, Махнач, 2009, 2013, 2014).

Адаптация теста «жизнеспособности детей и молодежи — 28» (Child and Youth Resilience Measure — 28, CYRM-28) (Ungar, Liebenberg, 2011).

В начале разработки методологических и методических оснований эксперимента все участники международного проекта исследования жизнеспособности (International Resilience Project) ответили на следующие вопросы:

- Кого мы изучаем?
- Какие из изучаемых нами сфер жизни людей будут одинаковыми во всех местах проведения проекта?
- Какие качественные и количественные методы являются наилучшими для данного исследования?
- С какими этическими проблемами мы сталкиваемся и как их можно решить?
- Какую личную выгоду извлекут участники, принимающие участие в исследовании?

Ответы на эти вопросы позволили создать методологические и методические основания исследования, разработать и стандартизировать принципы проведения эксперимента и правила тестирования. Перед началом тестирования участники международного проекта исследования жизнеспособности проанализировали и обсудили каждый пункт теста CYRM. Ими были высказаны замечания, в соответствии с которыми были внесены изменения в окончательный вариант теста CYRM.

В России для того, чтобы методика разработки теста CYRM соответствовала общим требованиям, предложенным международной группой экспертов, и была адекватна целям исследования, нами был создан экспертный совет, состоящий из пяти специалистов в области детской и подростковой психологии, докторов и кандидатов наук. Эксперты ответили на следующие вопросы.

- На какой возрастной группе мы должны провести исследование и почему?
- Какие вопросы мы должны им задавать?
- На что нам следует обращать внимание, чтобы больше узнать о жизнеспособности подростков?
- Каковы наиболее серьезные проблемы подростков в данном сообществе?
- Какие существуют общие способы совладания, помогающие справиться с проблемами?
- Как нам привлечь участников, которым этот проект был бы интересен?
- Где, когда и как должны мы собирать информацию? (Махнач, 2006).

Члены экспертного совета проанализировали и обсудили каждый из вопросов, вошедших в тест CYRM. Ими были высказаны замечания, которые были учтены при проведении эксперимента.

Тест CYRM показал хорошую валидность в международном исследовании (Ungar, Lee, Callaghan, Boothroyd, 2005). Участие в экспертной группе не только известных западных психологов, но психологов Азии, Ближнего Востока, Южной Америки, Африки и России позволило отразить в тесте по оценке жизнеспособности не только «западное» понимание этого свойства человека, но и понимание жизнеспособности в разных культурах. Группой этих экспертов, специалистов по жизнеспособности подростков, психологии развития и возрастной психологии из 14 стран был создан опросник, который включал вопросы по 32 темам, связанным с жизнеспособностью подростков. Эти темы впоследствии были сгруппированы в четыре измерения жизнеспособности, а в созданном тесте соответственно в четыре шкалы. Затем эксперты в каждой из 14 стран создали свои списки вопросов, которые были релевантны 32 темам. Интервью с 4–5 подростками в каждой стране позволили также уточнить содержание вопросов, от которых, по мнению подростков, зависит их жизнеспособность. Интервью также помогли сформировать группу специфических для каждой страны вопросов, характеризующих жизнеспособность подростков, впоследствии не включенные в международную часть опросника. Все вопросы, созданные в 14 странах, были

объединены, исключены повторяющиеся вопросы, имеющие сходства и имеющие значительно выраженную местную специфику. Был создан список из 58 вопросов, который был разослан во все 14 групп исследователей для комментариев и критики после проведения пилотного исследования на 30 испытуемых. Все 58 вопросов теста были проранжированы по Ликертовской шкале оценки присутствия / отсутствия той или иной характеристики жизнеспособности от «Совсем нет» до «В очень большой степени». Для стран, в которых английский язык не является родным языком титульной нации, была проведена лингвистическая адаптация, для точности перевода. Для данного исследования была проведена лингвистическая адаптация теста путем перевода теста CYRM на английский язык и обратно на русский, в ходе которого было уточнено содержание некоторых пунктов теста.

Первый вариант теста Child and Youth Resilience Measure (CYRM) представлял собой самооценку по 58 пунктам теста, отражающим четыре измерения жизнеспособности детей и подростков: (Взаимоотношения, Социум, Культура, Индивидуальные характеристики), которые были релевантны всем детским и юношеским популяциям из стран-участниц проекта (Ungar, Lee, Callaghan, Boothroyd, 2005).

Для уточнения имеющихся отношение к той или иной культуре особенностей жизнеспособности подростков и юношей был создан список из 15 вопросов, рекомендованных местным экспертным советом в каждой из стран-участниц. Например, для подростков народности инну в Северной Канаде вопрос «Ты знаешь что-нибудь о средствах предотвращения суицида?» являлся вопросом, отнесенным к шкале «Культура», т.к. уровень самоубийств среди молодежи инну в десять раз превышает средний по Канаде показатель самоубийств (Health Labrador Corporation, 2000).

Для валидизации теста в каждой из стран-участниц были заполнены тесты респондентами в количестве не менее 60 человек. В каждой стране местным экспертным советом для проведения тестирования была выбрана группа подростков, у которых факторы риска преобладали над защитными факторами. Подростки, выбранные для исследования, были вынуждены жить в условиях

выраженного риска (война, насилие в обществе, большое количество разводов, опыт употребления наркотических средств, алкоголя, социальное сиротство).

Была сформирована выборка испытуемых для валидизации теста. В выборе групп для исследования прежде всего обращалось внимание на отнесение подростков к переходному этапу от детства к возрасту юности. В странах-участницах этот возраст варьируется в пределах 3–4 лет в зависимости от того, что является в той или иной стране определяющим для перехода подростка в возраст юности. Эксперты пришли к заключению о том, что определяющим для включения в исследование подростка является культурально обусловленное понимание таких важных для подростка понятий, как автономность, принятие решений по поводу сексуальной инициации, решение об уходе из школы, и другие признаки успешного или неуспешного психологического и социального развития. Таким образом, хотя принятие тех или иных решений в жизни подростка может происходить в возрастном интервале от 12 до 23 лет, в каждой из стран исследователи принимали решение о возрасте испытуемых. Общая выборка составила 1451 подросток (694 мужчин = 47.9%; 757 женщин = 52.1%), средний возраст участников 16 лет (S.D.= 2.62) — см. таблицу 4.

Процедура анализа данных с целью валидизации теста проходила несколько этапов. Анализ данных базировался на основе:

- собственно разработки теста Child and Youth Resilience Measure (CYRM);
- анализа данных теста CYRM 1451 подростка (694 юношей = 47.9%; 757 девушек = 52.1%), средний возраст 16 лет (S.D.= 2.653);
- данных по индивидуальным 99 интервью (87 подростков, 12 взрослых);
- результатов обсуждения вопросов детства, юношества в пяти фокус-группах взрослых;
- результатов наблюдения в ходе проведения тестирования подростков;

Таблица 4. Распределение участников международного эксперимента по исследованию жизнеспособности по странам, возрасту и полу.

Страны-участницы	Участники (общая выборка)		Мужчины		Женщины		Возраст	
	N	%	N	%	N	%	Ср. возраст	SD
Гамбия	81	5.6	31	4.5	50	6.6	20	2.35
Россия	82	5.7	43	6.2	39	5.2	16	2.97
Танзания	75	5.2	28	4	47	6.2	15	1.36
Индия	60	4.1	32	4.6	28	3.7	15	2.06
Северная Канада*	60	4.1	30	4.3	30	4	16	1.87
ЮАР	60	4.1	29	4.2	29	3.8	19	1.86
Палестина	122	8.4	81	11.7	41	5.4	16	2.34
Южная Канада**	124	8.5	81	11.7	43	5.7	16	2.54
Китай	344	23.7	188	27.1	155	20.6	13	0.81
США	110	7.6	0	0	110	14.6	19	0.99
Израиль	251	17.3	110	15.9	141	18.7	15	1.42
Колумбия	82	5.7	41	5.9	41	5.4	17	1.98
Всего	1451	100	694	47.9	754	52.1	16	2.62

* участники из общины Шешиатшиу Sheshatshiu (Канада)

** участники из городов Галифакс, Виннипег (Канада)

Вначале был проведен эксплораторный (исследовательский) факторный анализ, затем был проведен анализ исходных общностей вопросов теста для сравнения данных по разным странам. Для уменьшения количества вопросов было изучено количество вопросов, на которые испытуемые не давали ответов, дисперсия по каждому вопросу, критерий общности вопросов и факторное решение до вращения. За исключением пяти пунктов вопросов все остальные имели среднее значение от 3.0 и 3.99 (см. таблицу 5). Как известно, коэффициент пригодности является важным критерием для оценки результата теста. Он является мерой точности, с которой проводится тестирование некоторого признака. Был

использован коэффициент альфа Кронбаха (Cronbach's Alpha) со значением, модуль которого находится между 0 и 1.

Такие средние показатели по всей выборке позволили считать данные по выборке достаточными для проведения факторного анализа. Стандартное отклонение для каждого пункта теста от 0.98 до 1.54 показывает, что выборка отличается по среднему значению по каждому пункту теста от 1 и 1,5 балла по 5-балльной шкале. Также это означает и то, что вопросы теста описывают различные аспекты жизнеспособности подростков (Ungar et al., 2008).

Используя эксплораторный факторный анализ и высчитав коэффициент альфа Кронбаха для вопросов, отнесенных экспертами к четырем сферам жизнеспособности, тест CYRM показал адекватную надежность по субшкалам: «Индивидуальные характеристики» (0.84), «Взаимоотношения» (0.66), «Социум» (0.79), «Культура» (0.71) (см. таблицу 5).

В дальнейшем результаты теста, состоящего из 58 пунктов, были проанализированы с точки зрения его кросс-культурной адекватности. По мнению F. van de Vijver, K. Leung (1997), постоянный процесс валидизации инструмента, применяющегося в различных культурах, не означает неадекватность этого инструмента для кросс-культурных исследований. Различия по ответам в разных культурах (общие для всех вопросы и слишком специфические для какой-то из культур) заставили авторов теста заняться отбором вопросов для сокращенного варианта теста. На последнем этапе были выбраны вопросы, которые наиболее точно показывают различия между общими и уникальными для всех культур аспектами жизнеспособности подростков.

Таблица 5. Значение коэффициент альфа Кронбаха по вопросам теста CYRM

Индивидуальные характеристики $\alpha = 0.84$		Взаимоотношения $\alpha = 0.66$		Социум $\alpha = 0.79$		Культура $\alpha = 0.71$	
CYRM вопрос	α Кронбаха, если пункт будет удален	CYRM вопрос	α Кронбаха, если пункт будет удален	CYRM вопрос	α Кронбаха, если пункт будет удален	CYRM вопрос	α Кронбаха, если пункт будет удален
1	.8412	6	.6444	4	.7936	2	.7112
3	.8354	11	.6176	10	.7801	5	.7053
4	.8397	12	.6375	21	.7847	15	.7065
7	.8343	20	.6177	27	.7857	17	.6907
8	.8389	23	.6076	32	.7844	19	.6925
9	.8387	29	.5806	35	.7843	24	.6815
13	.8367	34	.6275	37	.7774	25	.6794
14	.8386			39	.7915	46	.6810
16	.8380			41	.7797	52	.6799
18	.8385			42	.7724	53	.6873
22	.8334			43	.7786	55	.7132
26	.8408			48	.7740	57	.7089
28	.8332			50	.7750		
30	.8376			54	.7892		
31	.8365			56	.7830		
33	.8432						
36	.8366						
38	.8330						
40	.8333						
45	.8370						
47	.8361						
49	.8356						
51	.8516						

На этапе сокращения пунктов теста (до 30 вопросов) был проведен однофакторный анализ: факторное решение до вращения позволило собрать в первый фактор те вопросы, которые были гомогенны для всех национальных выборок. Были выбраны вопросы, на которые не давали ответов, изучена дисперсия по каждому вопросу, критерий общности вопросов и факторное решение до вращения. Логика такого анализа состояла в том, чтобы увидеть те вопросы теста, которые имеют наибольшие нагрузки в первом факторе. Это было сделано также и для того, чтобы не только посмотреть, какие вопросы остались для оценки каждого из четырех измерений жизнеспособности, но и для того, чтобы утвердиться в мысли, что все вопросы, которые остались в окончательном варианте теста, релевантны характеристикам жизнеспособности подростков в каждой из исследуемых культур. В результате анализа было показано, что вопросы, оставшиеся в тесте, наиболее гомогенны для всех культур и наиболее точно «схватывают» все из измеряемых переменных жизнеспособности. Ряд вопросов были удалены. Например, вопросы, на которые не давали ответов (10% или больше по выборке), были удалены из опросника: вопрос 27 (Твои родители уважают твою сексуальную жизнь?), вопрос 40 (Ты комфортно себя чувствуешь, когда выражаешь себя в близких отношениях со сверстниками?), вопрос 57 (Есть ли разница между ценностями твоей семьи и ценностями большинства членов вашего сообщества?), вопрос 58 (Ты считаешь, что ты по меньшей мере ничем не хуже (или даже лучше) знакомых тебе твоих ровесников?). Два других вопроса были удалены из опросника вследствие отсутствия дисперсии. Вопрос 10 (Для тебя важно получить образование?), ср. значение по вопросу равно 4.35 (стандартное отклонение равно 0.983), и это означает, что практически все респонденты отвечают положительно на этот вопрос. Вопрос 11 (Ты знаешь, как вести себя в различных социальных ситуациях? (ср. значение = 3.87, стандартное отклонение = 0.994).

В дальнейшем произошло еще одно сокращение теста до 28 вопросов. Для этого из теста были удалены 2 вопроса, имеющие низкую валидность: вопрос 29 (Твоя семья поддерживает применение ненасильственных методов к тому, кто

совершил преступление?) и вопрос 30 (Твое сообщество поддерживает применение ненасильственных методов к тому, кто совершил преступление?) Вопросы теста также были перегруппированы в 3 шкалы («Индивидуальные характеристики», «Семья», «Социум»).

Для адаптации теста на современной выборке в рамках международного (Россия — ЮАР) проекта «Жизнеспособность подростков в условиях экологических и социально-экономических вызовов» (Махнач и др., 2021) была повторно проведена процедура перевода теста. Для этого была сформирована выборка из студентов ($n = 12$) со знанием английского языка (на базе РГПУ им. А.И. Герцена). Затем совместно с учеными-исполнителями были проведены перевод и адаптация опросника с английского языка на русский (в том числе 9 студентов заполняли опросник трижды: один раз на английском языке и дважды на русском с интервалом в 3–4 недели), осуществлена работа по проверке адекватности перевода и созданию итоговой адекватной русскоязычной версии теста. Затем в ходе проведения 15 фокус-групп, организованных в разных городах (Санкт-Петербург, Москва, Чита), было уточнено мнение студентов и школьников о современной молодежи, о рисках для их жизнеспособности, условиях и факторах, принадлежащих к разным системам, которые поддерживают их жизнеспособность, помогают преодолевать трудности (Махнач и др., 2024).

Тест «Жизнеспособности взрослых Исследовательского центра жизнеспособности» (Resilience Research Centre Adult Resilience Measure, RRC-ARM) (Ungar, Liebenberg, 2013). Измерение жизнеспособности взрослых (RRC-ARM-R), также как и измерение жизнеспособности детей и молодежи (CYRM-R) — это самоотчетные показатели социально-экологической жизнеспособности, которые используются исследователями и практиками по всему миру. Первоначально, как мы писали выше, эти показатели были разработаны в процессе интервью с молодыми людьми в разных странах мира. Размышления о препятствиях, с которыми сталкивается молодежь, а также о возможных ресурсах, к которым она обращается, чтобы преодолеть и/или обойти эти препятствия,

привели к созданию первоначальной версии CYRM, опробованной на 1451 молодом человеке из 14 общин в 13 странах. Этот тест был адаптирован для взрослых, позволяющий получить показатель жизнеспособности взрослых. Вопросы теста RRC-ARM-R идентичны вопросам теста CYRM-R, отредактированным с учетом возраста испытуемых. Так, например, вопрос 3 в тесте CYRM звучит, как «Мне важно получить образование», а в тесте RRC-ARM-R «Мне важно улучшать мою профессиональную квалификацию (навыки)». Как и CYRM-R тест RRC-ARM-R содержит 28 вопросов, объединенные в 3 шкалы. Обработка данных обоих тестов производится по идентичным ключам. Поэтому в наших исследованиях мы имели возможность сопоставлять данные, полученные в разновозрастных группах. «После применения всех необходимых процедур валидации теста на российской выборке он был использован в ряде исследований (Лактионова, 2021; Махнач, 2019; Меренкова, Ельникова, 2018; Постылякова, 2018). В исследованиях на разных выборках тест показал высокую внутреннюю согласованность и консистентность, вычисления корреляций шкал теста с рядом внешних критериев показали высокую конвергентную и дискриминантную валидность. Также был получен коэффициент α Кронбаха по каждой шкале, разделенной на две части: метод проверки внутренней согласованности теста (Grey, Homolova, Davies, 2021; Kurtz et al., 2019; Liebenberg, Moore, 2018; Perry et al., 2022; и др.)» (Махнач и др., 2023, с. 150).

3.2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОГРАММА ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ, ЭТАПЫ ИССЛЕДОВАНИЯ, ЭМПИРИЧЕСКАЯ БАЗА ИССЛЕДОВАНИЯ, ХАРАКТЕРИСТИКИ ВЫБОРКИ

Так как наше исследование было направлено на изучение возрастных различий жизнеспособности человека, нами был применен метод поперечных срезов, предполагающий тестирование людей разного возраста, и позволяющий проводить сравнительные исследования популяционных особенностей разновозрастных групп. Б.Г. Ананьев, ссылаясь на Р. Заззо, отмечает «весьма существенный позитивный момент исследований методом поперечных срезов: установление границ нормы в пределах отдельных функций в целях последующего сравнения с ними характеристик отдельного ребенка. Мы можем сказать, что таким путем в психологии, как и в медицине, строится диагностика определенных состояний развития» (Ананьев, 1980. Т. 1, с. 85). Несмотря на то, что Б.Г. Ананьев говорит в этом абзаце о сравнении с конкретным ребенком, с нашей точки зрения, это можно отнести к любой возрастной группе.

Одна из проблем, возникающих при исследовании методом поперечных срезов, — это «проблема эквивалентности измерений. Для сравнения уровня выраженности определенного поведения или определенной способности у разных возрастных групп необходима процедура точной оценки этой формы поведения или способности для каждой изучаемой группы. Однако зачастую тест, подходящий для одного возраста, не подходит для другого» (Миллер, 2002). Для того чтобы избежать этой ошибки, мы провели серии экспериментов на разных возрастных группах, объединенных общей целью — исследование динамики развития жизнеспособности и использованием тестов ARM-R (вариант для взрослых), и CYRM-R (юношеский вариант), которые дали нам возможность сопоставлять данные, полученные в разновозрастных группах. В основе этих тестов лежит один и тот же теоретический конструкт — социокультурный подход

(Ю. Бронфенбреннер), и жизнеспособность измеряется с помощью идентичных шкал. Оба теста выявляют субъективную оценку ресурсов жизнеспособности в трех областях: «Индивидуальные характеристики» (включает показатели оценки индивидуальных навыков, индивидуальной поддержки друзьями, индивидуально-социальных навыков); «Семейная поддержка» (включает показатели оценки физической и психологической заботы); «Контекст» (включает показатели отношения к стране, оценки культуры, образования и духовности); по тесту высчитывается интегральный показатель «Общая жизнеспособность».

Остальные тесты, используемые в цикле наших исследований, были подобраны с учетом возрастных границ применения и в соответствии с предложенным В.А. Бодровым правилами:

- «научной обоснованности методики;
- объективности и стандартизованности;
- дифференцированности (уникальности) методики, рассматриваемой с позиции ее специфической направленности на оценку одной (или группы) психологической характеристики;
- результаты психологического обследования должны быть в минимальной степени обусловлены приобретенными знаниями;
- методика должна быть нормализована на достаточно представительной выборке;
- методики должны быть оптимизированы по сложности с учетом обследуемых контингентов и решаемых психодиагностических задач;
- методика должна быть однородной по содержанию, иметь внутреннюю согласованность;
- для разработки психологической методики, имеющей достаточную прогностическую и диагностическую надежность, необходимы валидные внешние критерии» (Бодров, 1985, с. 85–94).

Валидность используемых методик была неоднократно показана как авторами методик, так и исследователями, использующими их в практических и научных целях.

В серии эмпирических исследований, проведенных с 2005 по 2022 год, приняло участие 1254 человека, в возрасте от 15 до 65 лет, представители разных социальных групп, жители крупных городов России (Москва, Санкт-Петербург, Томск, Чита, Хабаровск и т.д.).

Опишем далее 3 цикла эмпирических исследований, позволивших нам достичь поставленной цели, верифицировать положения и гипотезы и решить выдвинутые нами задачи.

Исследование 1 (Глава 4). Эмпирическое исследование возрастной динамики уровня развития жизнеспособности

Участники исследования: Исследование проводилось на выборке юношей и девушек и взрослых людей ($n = 722$), жителях крупных городов России (Москва, Санкт-Петербург, Томск, Чита, Хабаровск и др.). Возраст 15–65 лет. Из них: мужчины — 362 человека, средний возраст 30 лет ($\min = 15$ $\max = 65$); женщины — 360 человек, средний возраст — 32,39 ($\min = 15$ $\max = 65$);

Юношеская выборка (15–17 лет) была представлена школьниками и учащимися колледжей. Все взрослые респонденты имели среднее специальное или высшее образование, и были трудоустроены (безработных в нашей выборке не было).

Исследование взрослых проводилось в режиме онлайн, информация была строго конфиденциальной, и доступ к ней имел только сам исследователь. При этом, заполняя тесты, они получали обратную связь по результатам тестирования и могли получить бесплатно онлайн консультацию. Это было условием участия в эксперименте, о котором им сообщалось заранее. Таким образом, мы мотивировали респондентов к тому, чтобы они давали искренние ответы и распространяли информацию о возможности участия в эксперименте среди своих коллег и знакомых.

Для проверки гипотезы исследования общая выборка была разделена на 4 группы:

- группа 1 (15–17 лет) (n = 178) (средний возраст 16, 5);
- группа 2 (18–25 лет) (n = 194) (средний возраст 22,7);
- группа 3 (26–45 лет) (n = 188) (средний возраст 31,9);
- группа 4 (46–65 лет) (n = 162) (средний возраст 55,5).

Методики исследования:

1. Тест жизнеспособности детей и молодежи — 28 (Child and Youth Resilience Measure — 28, CYRM-28) (Ungar, Liebenberg, 2011).

2. Тест «Жизнеспособности взрослых Исследовательского центра жизнеспособности» (Resilience Research Centre Adult Resilience Measure, RRC-ARM) (Ungar, Liebenberg, 2013)

Тест выявляет субъективную оценку ресурсов жизнеспособности в трех областях:

«Индивидуальные характеристики» (включает показатели оценки индивидуальных навыков, индивидуальной поддержки друзьями, индивидуально-социальных навыков);

«Семейная поддержка» (включает показатели оценки физической и психологической заботы);

«Контекст» (включает показатели отношения к стране, культуре, образованию и духовности);

по тесту высчитывается интегральный показатель «Общая жизнеспособность».

Методы математической обработки экспериментальных данных: Статистическая обработка эмпирических данных проводилась в соответствии с целями и задачами данной работы и осуществлялась с помощью программ SPSS for Windows, Version 13.0 и Microsoft Excel XP.

Для установления достоверности различий использовались U-критерий Манна–Уитни (SPSS for Windows, Version 13.0).

Для обработки данных по тестам были использованы подсчет средних значений по группе.

Исследование 2 (Глава 5). Исследование жизнеспособности и особенностей ее формирования в разных средовых условиях у юношей и девушек 15–17 лет

Участники исследования: В эмпирическом исследовании принимали участие учащиеся старших классов московских общеобразовательных школ и школы для детей с девиантными формами поведения (n = 232). Из них: учащиеся 9–11-х классов общеобразовательных школ (n = 133); учащиеся специальной школы для детей с девиантным поведением (n=99). 51,5% — девушки, 48,5% — юноши. Средний возраст участников — 16,1 лет (min = 15, max = 17 лет).

Методики исследования:

1. «Тест жизнеспособности детей и молодежи — 28» (Child and Youth Resilience Measure — 28, CYRM-28) (Ungar, Liebenberg, 2011). Целью теста являлось эмпирическое изучение жизнеспособности детей и молодежи. Литературные данные исследований свидетельствуют о высокой надежности теста (Ungar, Lee, Callaghan, Boothroyd, 2005; Ungar, Clark, Kwong, Makhnach, Cameron, 2005; Ungar и др., 2008).

2. Тест мотивации достижений А. Мехрибиана ТМД (модификация М.Ш. Магомед-Эминова) предназначен для диагностики двух обобщенных устойчивых мотивов личности: мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи. Методика была применена для диагностики мотивации достижения в группе старших школьников и студентов. Тест представляет собой опросник, имеющий две формы — мужскую (форма А) и женскую (форма Б). Многочисленные литературные данные по отечественным и зарубежным исследованиям свидетельствуют о высокой надежности Теста мотивации

достижения А. Мехрабиана (Лопатин, 2003; Практикум ..., 2007; Рогов, 1996; Фетискин и др., 2002; Шагивалеева, 2007).

3. Шкала социально-психологической адаптированности (Шкала СПА) К. Роджерса, Р. Даймонд (адаптация Т.В. Снегиревой). В работе использован вариант (Прихожан А.М., 2000), в который были внесены следующие изменения: 1) разработаны две версии — для юношей (версия А) и для девушек (версия Б); 2) незначительно изменены лексика и формы высказываний для использования в работе современными подростками и юношами. Последняя стандартная психометрическая проверка настоящего варианта шкалы осуществлена в 2004 году (Прихожан, Толстых, 2007). Модель отношений человека с социальным окружением и с самим собой, заложенная в основу этой методики, исходит из концепции личности как субъекта собственного развития, способного отвечать за свое поведение. Шкала состоит из 101 суждения, из них 36 соответствуют критериям социально-психологической адаптированности личности, в чем-то совпадая с критериями личностной зрелости (чувство собственного достоинства и умение уважать других, открытость реальной практике деятельности и отношений, понимание своих проблем и стремление овладеть, справиться с ними и т.д.), 37 суждений — критериям дезадаптированности (непринятие себя и других, наличие защитных «барьеров» в осмыслении своего актуального опыта, кажущееся «решение» проблем, т.е. решение их на субъективном психологическом уровне, в собственном представлении, а не в действительности, негибкость психологических процессов); 28 высказываний — нейтральны. В число последних включена также контрольная шкала «Шкала лжи» (Практикум по возрастной..., 2010). Данные ряда исследований свидетельствуют о высокой надежности Шкалы социально-психологической приспособленности К. Роджерса и Р. Даймонд (Лопатин, 2008; Карпинский, 2008; Осницкий, 2004; Снегирева, 1978).

4. Методика «Индикатор стратегий совладающего поведения» Д. Амирхана. Методика создана в 1990 году и адаптирована для русскоязычной выборки с согласия автора в 1991 г. В.М. Ялтонским и Н.А. Сирота. Она представляет собой скрининговый самооценочный опросник, состоящий из 33

утверждений, предназначен для обследования подростков, юношей и взрослых. При помощи факторного анализа автором были выделены три базисные копинг-стратегии: разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание (Сирота, 1994; Ялтонский, 1995; Amirkhan, 1990). Опросник представляет собой реализацию идеи о выделении фундаментальных стратегий совладающего поведения из описанных в литературе ситуационных стратегий совладания (Ялтонский, Сирота, 2008, с. 33–34). Многочисленные литературные данные по отечественным и зарубежным исследованиям свидетельствуют о высокой надежности теста «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана (Михайлов, Щелкова, 2007; Amirkhan, 1990, Kohn, O'Brien, Pickering, 1997; Samuels-Dennis, 2007).

5. Анкета для определения способов преодоления эмоционального дискомфорта А.Н. Фоминовой. Анкета для определения способов преодоления эмоционального дискомфорта А.Н. Фоминовой оценивает уровень оценки интенсивности средовых воздействий, уровень аффективных стереотипов, уровень аффективной экспансии, уровень аффективной коммуникации. В анкете выделяются четыре способа преодоления эмоционального дискомфорта: 1) удовлетворение соматических потребностей, 2) активная адаптация, 3) взаимодействие с другими, 4) пассивное принятие. В основу анкеты положены идеи В.В. Лебединского и соавторов о различии в активности уровней базальной системы эмоциональной регуляции (Лебединский и др., 1990), а также работы Р.М. Грановской, И.М. Никольской, А.О. Прохорова, В.П. Балакирева и др. (Грановская, Никольская, 1999; Прохоров, 1994; Балакирев, 1996) о способах саморегуляции школьниками отрицательных психических состояний. В ряде работ автора методики показана высокая надежность «Анкеты определения способов преодоления эмоционального дискомфорта» (Фоминова, 2000, 2002).

В исследовании также были использованы методы сбора качественных данных (наблюдение, экспертная оценка, полуструктурированная беседа, изучение документов, опрос в индивидуальной и групповой форме, изучение документов).

Схема эксперимента

1. Заполнение каждым участником эксперимента (n = 232) всей батареи тестов

Экспериментальное исследование проходило по следующей схеме и с использованием перечисленных ниже методик (см. таблицу 6).

Таблица 6. Цели, методы и методики эмпирического исследования, условное обозначение методик

Цель	Метод	Условное обозначение методик
Оценка жизнеспособности	Тестирование	Тест жизнеспособности детей и молодежи. Тест 2
Оценка воздействия средовых факторов	Тестирование; Наблюдение; Экспертная оценка; Полуструктурированная беседа; Опрос в индивидуальной и групповой форме; Изучение документов	Тест жизнеспособности детей и молодежи. Тест 2
Оценка личностных характеристик	Тестирование; Наблюдение; Экспертная оценка; Полуструктурированная беседа; Изучение документов	Тест жизнеспособности детей и молодежи. Тест 2 Тест мотивации достижений А. Мехрибиана (ТМД). Тест 3 Шкала социально-психологической приспособленности К. Роджерса, Р. Даймонд. Тест 1
Оценка социальной адаптации субъекта	Тестирование; Наблюдение; Экспертная оценка; Полуструктурированная беседа; Изучение документов	Шкала социально-психологической приспособленности К. Роджерса, Р. Даймонд. Тест 1
Оценка поведенческих характеристик субъекта	Тестирование; Наблюдение; Экспертная оценка; Полуструктурированная беседа; Изучение документов	Методика «Индикатор стратегий совладающего поведения». Тест 4 Анкета для определения способов преодоления эмоционального дискомфорта. Тест 5

В результате были получены данные: по показателям социальной адаптации/дезадаптации и жизнеспособности, оценки личностных и поведенческих характеристик, показателям средовых условий — для каждого участника.

2. Разделение всех испытуемых на 2 группы: группа 1 «дезадаптивные» юноши и девушки (n=99) и группа 2 «адаптивные» (n=133). Для распределения испытуемых по группам был использован показатель «Коэффициент социальной адаптации»: испытуемые со значением этого показателя выше 43 баллов были отнесены к группе «адаптивные», остальные составили группу «дезадаптивные» (min = 15, max = 72 балла по этому показателю, стандартная ошибка среднего — 12.40).

Отдельно следует остановиться на распределении испытуемых по группам. Тестирование учащихся школы для детей с девиантными формами поведения проходило в индивидуальном порядке. Вопросы тестов пояснялись, мы наблюдали за тем, как испытуемые размышляли над ответами, прежде чем записать результаты. Учащиеся общеобразовательной школы тестировались по группам, инструкция предъявлялась в устном и письменном виде.

Для того, чтобы заинтересовать респондентов им было объяснено: для чего оно проводится и какие данные о себе они смогут получить (узнать свои сильные и слабые стороны, с помощью каких средств они справляются со сложными ситуациями и т.д.). Также им было рассказано о международном исследовании жизнеспособности, в котором приняли участие их сверстники из 13 стран мира. Участникам эксперимента также в доступной форме пояснено, что такое жизнеспособность. Испытуемым было объявлено, что тестирование проводится анонимно (они помечали свои бланки тестов значками), и их педагогам никакие данные не будут переданы. Все желающие получили возможность индивидуального собеседования, о чем они были предупреждены до начала тестирования. Многие из участников эксперимента (75% от общего числа

испытуемых) воспользовались этим правом, для этого заранее было составлено расписание для проведения полуструктурированной беседы с этими подростками.

По итогам тестирования нами были проведены беседы с воспитателями (в школе для детей с девиантными формами поведения), классными руководителями, психологами, преподавателями и самими учащимися. Данные полуструктурированной беседы, непосредственного и опосредованного наблюдения (присутствие на уроках и семинарских занятиях, наблюдения за ними во внеурочной обстановке), изучения документации (личные дела учащихся с заключениями экспертных комиссий — в школе для девиантов) позволили нам уточнить результаты, полученные по тестам. При распределении подростков по группам мы опирались: на уровень успеваемости, другие признаки, характеризующие адаптивность: нарушения поведения; субъективное ощущение эмоционального комфорта (нравится в школе); взаимоотношения с родителями, сверстниками и преподавателями; видение жизненной перспективы, ощущение своих возможностей (чем буду заниматься после школы); самооценка и т.д.

По результатам тестирования и собеседования была выбрана группа учащихся школы для детей с девиантными формами поведения, показавшая хороший уровень социальной адаптации (k/ad более 43 при $min = 15$. $Max = 72$), которая была включена в выборку «адаптивные». С другой стороны, среди школьников из обычных школ были выделены те, которые имели низкий уровень социальной адаптации, которые были включены в выборку «дезадаптивные». Таким образом, вся группа респондентов была распределена на две группы: «адаптивные» и «дезадаптивные» юноши и девушки вне зависимости от их формального статуса.

Методы математической обработки экспериментальных данных: Статистическая обработка эмпирических данных проводилась в соответствии с целями и задачами данной работы и осуществлялась с помощью программ SPSS for Windows, Version 13.0 и Microsoft Excel XP. Для установления достоверности различий использовались U-критерий Манна–Уитни (SPSS for Windows, Version 13.0).

Для обработки данных по тестам были использованы подсчет средних значений по группе. Статистическая обработка данных по используемым тестам проводилась с помощью корреляционного (применялся коэффициент корреляции Спирмена) и факторного анализа (метод главных компонент, варимакс-вращение). Использовался исследовательский (эксплораторный) факторный анализ, позволяющий определить, сколько отдельных психологических конструктов (факторов) измеряется данным набором переменных, и какие именно конструкты измеряют использованные переменные. Обработка результатов примененных стандартизированных методик проводилась в соответствии с ключами данных методик (Практическая психодиагностика, 2003; Овчинников и др., 2003; Психологические тесты, 1996; Методы исследования..., 1984).

Исследование 3 (Глава 6). Обусловленность жизнеспособности человека особенностями его темперамента, контроля поведения и средовых факторов

Участники исследования: В исследовании принимали участие жители Москвы, Санкт-Петербурга и других крупных городов России ($n= 300$ человек) (мужчины: $n= 119$, женщины: $n= 181$). Все респонденты имели среднее специальное, неполное высшее и высшее образование. Абсолютное большинство респондентов были трудоустроены.

Исследование проводилось как в режиме офлайн (для слушателей учебных курсов ряда коммерческих организаций), так и в режиме онлайн. Для этого была создана специальная программа, в которой было предусмотрено получение результатов тестирования в течение 10 минут после его прохождения. Доступ к результатам был только у респондента и исследователя, что делало для них процедуру безопасной. По результатам тестирования можно было получить бесплатную онлайн консультацию, чем воспользовались в среднем 30% испытуемых. Вначале офлайн тестирования и в предисловии к программе в режиме онлайн подробно объяснялось, с какой целью оно проводится, и что для себя сможет получить его участник. Полученные результаты, их подробное пояснение вызывали интерес, и, как следствие, информация распространялась среди коллег,

знакомых и родственников. Таким образом, выборка исследования была увеличена. В некоторых случаях участие в тестировании принимали целыми семьями, что давало им возможность лучшего понимания ресурсов друг друга и семьи.

Для проверки гипотезы исследования о возрастных различиях жизнеспособности вся выборка респондентов была разделена на 3 группы:

- Группа 1 (18–25 лет) n= 91 (средн. возраст = 22,7)
- Группа 2 (26–45 лет) n= 105 (средн. возраст = 35,4)
- Группа 3 (46–65 лет) n= 104 (средн. возраст = 55,6)

Методики исследования:

1. Методика изучения структуры темперамента Я. Стреляу (PTS). Методика «Изучение структуры темперамента Я. Стреляу; PTS» была использована для измерения поведенческих характеристик респондентов в связи с индивидуальными особенностями нервной системы, играющих основную роль в процессе адаптации человека к внешней среде. Инструмент был разработан для людей в возрасте от 15 до 80 лет. Он состоит из 57 пунктов, по 19 в каждой из трех шкал: «Сила процессов возбуждения», «Сила процессов торможения», «Подвижность нервных процессов». В России эта методика используется для изучения разных выборок (Гукасян, 2016; Дубов, 2011).

2. Для оценки жизнеспособности респондентов был применен «Тест жизнеспособности взрослых Исследовательского центра жизнеспособности» (Resilience Research Centre Adult Resilience Measure, RRC-ARM) (Ungar, Liebenberg, 2013). Тест позволяет оценивать три интегративных показателя жизнеспособности: «Индивидуальные характеристики», «Семейная поддержка» и «Контекст». В целом тест использовался для измерения жизнеспособности как интегральной характеристики человека, которая является ключом к его успешному преодолению травмирующих событий и ежедневного стресса и способствует процессу адаптации.

Интегративный показатель «Индивидуальные характеристики» состоит из трех частных показателей: «Индивидуальные навыки» (навыки решения проблем,

настойчивость в достижении цели, знание своих сильных сторон); «Индивидуально-социальные навыки» (навыки поведения в различных ситуациях, умение обращаться за помощью и поддержкой, способность применять эти навыки в жизни); «Индивидуальная поддержка» (наличие поддержки среди друзей).

Интегративный показатель «Семейная поддержка» включает в себя два частных показателя: «Физическая забота» и «Психологическая забота», которые измеряют восприятие респондентом семейной поддержки в плане получения заботы о своих физических нуждах и поддержку семьи в трудных ситуациях, наличие в семье традиций, открытость и доверие в семье.

Интегративный показатель «Контекст» включает в себя три частных показателя: «Образование» (включенность человека в свою профессиональную среду и стремление совершенствоваться в профессии); «Культура» (принадлежность к своей национальности, принадлежность к кругу близких людей, его традициям и взаимодействие в нем); «Духовность» (религиозность человека, и значение для человека религии как источника силы). В тесте RRC-ARM рассчитывается показатель «Общая жизнеспособность человека», и чем он выше, тем выше его жизнеспособность.

После применения всех необходимых процедур валидизации теста на российской выборке он был использован в ряде исследований (Лактионова, 2021; Махнач, 2019; Меренкова, Ельникова, 2018; Постылякова, 2018). В исследованиях на разных выборках тест показал высокую внутреннюю согласованность и консистентность, вычисления корреляций шкал теста с рядом внешних критериев показали высокую конвергентную и дискриминантную валидность. Также был получен коэффициент α Кронбаха по каждой шкале, разделенной на две части: метод проверки внутренней согласованности теста (Grey, Homolova, Davies, 2021; Kurtz et al., 2019; Liebenberg, Moore, 2018; Perry et al., 2022; и др.).

3. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) (Моросанова, 2004). «Утверждения в опроснике сгруппированы в шкалы, которые диагностируют индивидуально-типические особенности регуляторных процессов планирования цели, моделирования ситуации, программирования действий и

оценки результата. Результаты тестирования позволяют оценить индивидуальный уровень СР, а также построить индивидуальные профили развития стилевых особенностей основных регуляторных процессов и личностно-регуляторных качеств» (Моросанова, 2010, с. 40).

4. Опросник способов совладания (ОСС – WCQ) (Крюкова, 2010а). Методика относится к интериндивидуальным, многомерным, ориентированным на ситуацию опросникам. Поэтому ее характеризует своеобразие инструкции для испытуемых: их обычно просят припомнить недавнее (произошедшее за последнюю неделю/месяц) стрессовое событие или ситуацию из реальной жизни и как с ним (ней) справились (Крюкова, 2010). Методика WCQ или «Опросник способов совладания» состоит из 50 вопросов и имеет 8 эмпирически полученных шкал:

- Конфронтативный копинг: описывает агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску. Дистанцирование: описывает когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.
- Самоконтроль: описывает усилия по регулированию своих чувств и действий.
- Поиск социальной поддержки: описывает усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки от других людей.
- Принятие ответственности: признание собственной роли в проблеме с сопутствующей темой ее решения.
- Бегство/избегание: описывает мысленное стремление, уход в фантазии и поведенческие усилия, направленные на бегство или избегание проблемы (а не дистанцирование от нее).
- Планирование решения проблемы: описывает намеренные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы.

- Положительная переоценка: описывает усилия по созданию положительного смысла ситуации фокусированием на росте собственной личности, включая религиозный опыт (Крюкова, 2010).

5. Опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» (Люсин, 2006). «Согласно теоретической модели, лежащей в основе опросника ЭМИн (Люсин, 2004), в его структуре можно выделить, с одной стороны, внутриличностный и межличностный ЭИ (по направленности на свои или чужие эмоции), с другой стороны, способности к пониманию и управлению эмоциями. Таким образом, в структуре ЭИ априорно выделяется два «измерения», пересечение которых дает четыре вида ЭИ и 4 шкалы: шкала МЭИ (межличностный ЭИ) способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими; шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ) способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими; шкала ПЭ (понимание эмоций) способность к пониманию своих и чужих эмоций; шкала УЭ (управление эмоциями) способность к управлению своими и чужими эмоциями. В окончательном виде опросник ЭМИн состоит из 46 утверждений, по отношению к которым испытуемый должен выразить степень своего согласия, используя 4-балльную шкалу» (Люсин, 2006).

Эмпирическое исследование проходило по следующей схеме и с использованием следующих методик (см. таблицу 7.).

Таблица 7. Цели, методики и переменные методик (Лактионова, 2019, с.26-27).

Исследование	Методики	Переменные
Оценка обусловленности выраженности жизнеспособности процессами произвольной осознанной саморегуляции (когнитивный компонент контроля поведения)	Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) (тест 1) (Моросанова, 2004)	Планирование, моделирование, программирование, оценка результатов, гибкость, самостоятельность, общий уровень саморегуляции

Исследование	Методики	Переменные
Оценка влияния особенностей стилей поведения на жизнеспособность человека	Методика изучения структуры темперамента Я. Стреляу (PTS) (тест 2) (Практическая психодиагностика..., 2001)	Уровень процессов возбуждения, уровень процессов торможения, подвижность нервных процессов, уравновешенность по силе
Обусловленность выраженности жизнеспособности предпочитаемыми способами совладания (волевой компонент контроля поведения)	Опросник способов совладания (ОСС – WCQ) (тест 3) (Крюкова, 2010)	Конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство/избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка
Оценка влияния эмоционального интеллекта на жизнеспособность человека (эмоциональный компонент контроля поведения)	Опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» (тест 4) (Люсин, 2006)	Межличностный ЭИ, внутриличностный ЭИ, понимание эмоций, управление эмоциями, общий уровень ЭИ
Оценка жизнеспособности человека	Тест «Жизнеспособности взрослых Исследовательского центра жизнеспособности» (Resilience Research Centre Adult Resilience Measure, RRC-ARM) (Ungar, Liebenberg, 2013) (тест 5)	Оцениваются три фактора жизнеспособности: «Индивидуальные характеристики», «Семейная поддержка», «Контекст», по тесту высчитывается показатель «Общая жизнеспособность»

Организация и программа эмпирических исследований позволила нам верифицировать и получить эмпирическое подтверждение гипотез исследования и положений, выносимых на защиту. Результаты представлены в главах 4–6 (см. таблицу 8).

Таблица 8. Организация и программа эмпирических исследований

Серии исследования	Цели	Гипотезы	Положения
Исследование 1 (Глава 4) Исследование возрастной динамики уровня развития жизнеспособности	Выявление возрастной динамики уровня развития жизнеспособности	Развитие уровня жизнеспособности человека в онтогенезе имеет нелинейную динамику и тесно связано с изменением внешних средовых условий его существования	Положение 3. Развитие жизнеспособности человека в процессе онтогенеза характеризуется нелинейной динамикой и тесно связано с изменением внешних средовых условий его существования
Исследование 2. (Глава 5) Исследование жизнеспособности и особенностей ее формирования в разных средовых условиях у юношей и девушек 15–17 лет	Изучение обусловленности и жизнеспособности юношей и девушек 15–17 лет средовыми особенностями формирования их личностных и субъектных характеристик	1. Развитие жизнеспособности на разных жизненных этапах имеет свою направленность, связанную с развитием функций и компонентов, способствующих решению актуальных задач возрастного периода 2. Уровневая структура индивидуальной жизнеспособности и ее компонентный состав у юношей и девушек 15–17 лет включает такие механизмы регуляции и саморегуляции, как: смысловые образования и	Положение 1. Жизнеспособность человека как открытая, динамичная, изменяющаяся в онтогенезе и в процессе взаимодействия с социумом система, характеризуется взаимодействием уровней, изменением структуры и направленностью развития

		<p>направленность личности (личностный уровень), эмоциональная регуляция, механизмы совладания и защитные механизмы (субъектный уровень).</p> <p>3.Своеобразие динамики взаимодействия между системами (человек – социум) у юношей и девушек 15–17 лет, входящих в группы «адаптивные» и «дезадаптивные», связано с различной степенью сформированности компонентов их индивидуальной жизнеспособности и переструктурированием взаимосвязей между ними.</p>	
<p>3. Глава 6 Обусловленность жизнеспособности человека особенностями его темперамента, контроля поведения и средовых факторов</p>	<p>Изучение обусловленности и жизнеспособности человека особенностями его темперамента и контроля поведения, относимые к субъектному и индивидуальным уровням</p>	<p>1. Динамика взаимодействия между системами (человек–социум) в онтогенезе человека, связана с изменением уровневой и компонентной структуры его жизнеспособности.</p> <p>2. Компонентная структура индивидуальной жизнеспособности</p>	<p>Положение 1. Жизнеспособность человека как открытая, динамичная, изменяющаяся в онтогенезе и в процессе взаимодействия с социумом система, характеризуется взаимодействием уровней, изменением</p>

жизнеспособности человека	<p>человека включает такие механизмы регуляции и саморегуляции человека, как: контроль поведения (субъектный уровень), и психодинамические характеристики (индивидуальный уровень). Но их представленность на разных этапах онтогенеза изменяется.</p> <p>3. По мере взросления человека происходит постепенное накопление ресурсов индивидуальной жизнеспособности</p> <p>4. От 18–25-летнего возраста к 45–65-летнему изменяется компонентная структура индивидуальной жизнеспособности человека, при этом ведущую роль начинают играть компоненты, включенные в субъектный уровень жизнеспособности.</p> <p>5. В процессе онтогенеза человека возрастает уровень его субъектности. Ведущая роль в</p> <p>уровневой структуре</p>	<p>структуры и направленностью развития</p> <p>Положение 2. Уровневая структура индивидуальной жизнеспособности человека включает субъектный, личностный и индивидуальный уровни, каждый из которых имеет свою компонентную систему. В процессе онтогенеза изменяется вклад каждого из уровней, постепенно переходя от ведущей роли индивидуального уровня у молодых людей к ведущей роли субъектного уровня в старшей группе.</p> <p>Положение 3. Развитие жизнеспособности человека в процессе онтогенеза отличается нелинейной динамикой, описывается процессами изменения ее</p> <p>уровневой</p>
---------------------------	---	---

		<p>его жизнеспособности переходит к субъектному уровню, сменяющему основной вклад индивидного уровня в индивидуальную жизнеспособность молодых людей.</p> <p>6. По мере взросления человека от 18 до 65 лет, изменяется вклад различных компонентов жизнеспособности в кумулятивный показатель «общая жизнеспособность».</p> <p>7. Жизнеспособность на разных жизненных этапах имеет свою направленность, связанную с развитием компонентов, способствующих решению актуальных задач возрастного периода</p>	<p>структуры и состава компонентов, что обеспечивает успешное решение задач возрастного развития и тесно связано с внешними средовыми условиями существования человека.</p> <p>Положение 4. В период взрослости происходит эволюция саморегуляции. Роль саморегуляции стиля поведения (темпераментальных характеристик) в структуре жизнеспособности уменьшается по мере взросления, уступая место субъектному уровню.</p> <p>Осуществляется постепенный переход от осознанной регуляции к самопроизвольности поведения за счет постепенного формирования в онтогенезе компонентов контроля поведения и</p>
--	--	--	---

			<p>навыков их использования. Положение 5. По мере взросления человека изменяется вклад различных компонентов жизнеспособности в интегративный показатель «общая жизнеспособность» — от основного вклада «контекстуальной» в младшей возрастной группе, к «индивидуальной жизнеспособности» в группе 46–65-летних.</p>
--	--	--	---

ГЛАВА 4. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗРАСТНОЙ ДИНАМИКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ

Цель исследования: Выявление возрастной динамики уровня развития жизнеспособности.

Гипотеза исследования: Развитие уровня жизнеспособности человека в онтогенезе имеет нелинейную динамику и тесно связано с изменением внешних средовых условий его существования.

Выборка исследования: Исследование проводилось на выборке подростков и взрослых ($n = 722$), жителях крупных городов России (Москва, Санкт-Петербург, Томск, Чита, Хабаровск и др.). Возраст 15–65 лет. Из них: мужчины — 362 человека, средний возраст 30 лет ($\min = 15 \max = 65$); женщины — 360 человек, средний возраст 32,39 ($\min = 15 \max = 65$);

Методики исследования:

1. Тест «Жизнеспособности детей и молодежи – 28» (Child and Youth Resilience Measure – 28, CYRM-28 (Ungar, Liebenberg, 2011));
2. Тест «Жизнеспособности взрослых Исследовательского центра жизнеспособности» (Resilience Research Centre Adult Resilience Measure, RRC-ARM) (Ungar, Liebenberg, 2013).

Для проверки гипотезы исследования общая выборка респондентов была разделена на 4 группы:

- группа 1 (15–17 лет) ($n = 178$) (средний возраст 16, 5);
- группа 2 (18–25 лет) ($n = 194$) (средний возраст 22,7);
- группа 3 (26–45 лет) ($n = 188$) (средний возраст 31,9);
- группа 4 (46–65 лет) ($n = 162$) (средний возраст 55,5).

Были определены средние значения показателей жизнеспособности для каждой группы.

Для выявления значимых различий выраженности показателей индивидуальной, семейной, контекстуальной и общей жизнеспособности в группах респондентов было проведено их попарное сравнение по критерию Манна–Уитни (табл. 9–11).

Сравнение группы 1 (15–17 лет) N=178 и группа 2 (18–25 лет) N=194

Таблица 9. Результаты сравнения средних значений показателей по критерию Манна–Уитни для двух независимых выборок группа 1 (15–17 лет) N=178 и группа 2 (18–25 лет) N=194

Шкалы	N	Средний ранг	Сумма рангов	U Манна–Уитни
Жизнеспособность индивидуальная	178	204,71	36437,50	,002
	194	169,80	32940,50	
Жизнеспособность семейная	178	213,62	38024,00	,000
	194	161,62	31354,00	
Жизнеспособность контекстуальная	178	207,37	36912,50	,000
	194	167,35	32465,50	
Жизнеспособность общая	178	211,22	37596,50	,000
	194	163,82	31781,50	

Отметим, что значения всех показателей значимо ниже в группе 2 (18–25 лет) (табл. 9). С нашей точки зрения, объяснить такие различия в субъективной оценке ресурсов жизнеспособности респондентами группы 1(15–17 лет) и 2 (18–25 лет) можно теми переменными, которые происходят в течение этого жизненного периода (Марцинковская, 2022; Нартова-Бочавер и др., 2024; Басюк и др., 2022; Харламенкова, 2017; Орестова, Коломиец, 2016; Психология формирования личности..., 2018 и др.). При переходе из школы в вуз привычная обстановка жизни в семье сменяется на жизнь в общежитии или съемной квартире (в случае, если вчерашний школьник уезжает учиться в другой город). И, даже в том случае, если молодые люди продолжают проживать со своими родителями, семья часто не

рассматривается ими в качестве психологического ресурса. Понятная система обучения в школе меняется на незнакомую в колледже или вузе. Вхождение в новый коллектив, у многих молодых людей также сопряжено с трудностями. С точки зрения Н.А. Лукьяновой и соавторов «рост требований к профессиональным компетенциям выпускников современных вузов, увеличение учебных нагрузок, необходимость для многих совмещать учебу на очном отделении с различными видами трудовой занятости, ускорение и усложнение социальной динамики в современном обществе вообще — все это создает высокий уровень давления на психоэмоциональную сферу студентов (Лукьянова и др., 2019, с. 156). Это, по данным С.Н. Морозюк и соавторов, «приводит к менее эффективному взаимодействию с социальной средой у студентов, ...которые прибегают к альтернативным формам обучения и образу жизни, что требует каждый раз от них адаптационных форм реагирования, подстройку к изменяющимся условиям среды» (Морозюк и др., 2020, с. 25).

Следующий сложный период жизни этой возрастной группы — профессиональное становление в качестве молодого специалиста. Переход к самостоятельной взрослой жизни предполагает принятие ответственности за себя и обретение финансовой независимости. Новый этап ставит перед ними множество задач и проблем: найти работу, жилье, войти в новый социальный круг, определиться с целями и задачами дальнейшего развития, которые смогут в дальнейшем помочь им добиться успеха. Последнее осложняется тем, что, как отмечают М.С. Гусельцева и А.Г. Асмолов, «диверсификация социокультурной среды и дифференциация сообществ в современном мире обусловили разнообразие стилей жизни, поведенческих стратегий, моделей успеха в качестве подвижной социальной нормы» (Гусельцева, Асмолов, 2020, с. 21). Все это «в свою очередь, повлияло на производство индивидуальных стратегий и самостроительство образов жизни» (там же, с. 18) в молодежной среде. Молодым людям на этом этапе профессионального становления часто очень сложно определиться, в каком направлении они хотят двигаться, выбирая между внешним успехом, «ориентированным на социальное одобрение и внешние (материальные или

социальные, статусные) достижения» или успехом внутренним, связанным «с саморефлексией, осознанностью и личностной мотивированностью действий» (там же, с. 17). Осознание и вычленение своих подлинных потребностей и, как следствие, достижение внутренней мотивированности является очень сложной для молодых людей задачей. Непонимание себя, нереалистичность требований и ожиданий (высокая оплата труда, работа, которая должна быть всегда интересной, не слишком загруженный график и т.д.) часто приводят их к разочарованиям в себе и окружающем. Если учесть тот факт, что формирование и поддержание высокой самооценки у нового поколения является неотъемлемой частью современного воспитания на протяжении всех последних лет, такое столкновение с реальностью будет приводить с необходимостью к усилению у них нарциссической проблематики. Это подтверждают многочисленные исследования, в которых отмечается усиление нарциссических черт в молодежной популяции развитых стран (Гаранян, 2016; Колосов и др., 2020; Twenge, Campbell, 2010; и др.). Это оказывает негативное влияние на их психоэмоциональную сферу, приводя к возникновению депрессивных состояний, психосоматическим проявлениям, демотивации и, как следствие, к развитию зависимости от психоактивных веществ (Lipson, Eisenberg, 2018; Twenge et al., 2019).

Таким образом, отметим, что возрастной период 18–25 лет является сложным в силу необходимости адаптации к изменяющимся условиям среды, перестройки работы системы ресурсов жизнеспособности во всех сферах и, как следствие, снижение их субъективной оценки в группе 2 (18–25 лет) по сравнению с группой 1 (15–17 лет).

Сравнение группы 2 (18–25 лет) N=194 и группы 3 (26–45 лет) N=188

Таблица 10. Результаты сравнения средних значений показателей по критерию Манна–Уитни для двух независимых выборок группа 2 (18–25 лет) n = 194 и группа 3 (26–45 лет) n = 188

Шкалы	N	Средний ранг	Сумма рангов	U Манна–Уитни
Жизнеспособность индивидуальная	194	183,62	35622,50	,156
	188	199,63	37530,50	
Жизнеспособность семейная	194	179,91	34902,50	,037
	188	203,46	38250,50	
Жизнеспособность контекстуальная	194	169,92	32964,00	,000
	188	213,77	40189,00	
Жизнеспособность общая	194	175,44	34035,50	,004
	188	208,07	39117,50	

Сравнивая данные групп 2 (18–25 лет) и 3 (26–45 лет), отметим отсутствие различий по индивидуальной жизнеспособности. При этом значения показателей «Семейная жизнеспособность», «Контекстуальная жизнеспособность» и за счет этого — «Общая жизнеспособность» значимо выше в группе 3 (26–45 лет) (табл. 10). «Различия в показателях семейной жизнеспособности, включающей физическую и психологическую заботу, можно объяснить тем, что практически все респонденты из группы 2 (18–25 лет) не состоят в браке и не имеют детей. То есть молодые люди не создали еще своих семей, но родительские семьи уже во многом не являются для них ресурсом (либо потому, что они живут отдельно от родителей, либо потому, что этот ресурс становится для них мало востребованным» (Лактионова, 2020, с. 201).

Значимые различия в значениях показателей «Контекстуальная жизнеспособность» объясняются, в частности, тем, что у респондентов возрастной группы 26–45 лет постепенно формируется карьерная направленность, и в этом отношении они чувствуют себя значительно лучше респондентов группы 2 (18–25 лет). Так, по данным Н.Н. Мельниковой «У 53% обследованных студентов не

существует явных предпочтений в выборе вертикального и горизонтального направления развития карьеры... Для сравнения, в возрастной группе 26–35 лет, доля “неопределившихся” снижается до 26%, а у 74% людей к этому возрасту приоритеты вертикального либо горизонтального вектора карьерного развития сформированы» (Мельникова, 2016, с. 81). Вследствие этого их деятельность становится более целенаправленной, появляются конкретные планы дальнейшего профессионального развития, внутренняя мотивация.

Так, «установлено, что у респондентов, обследованных на ранних этапах построения их карьеры, значимых взаимосвязей общей карьерной направленности с реальными карьерными достижениями обнаружено не было. Такая взаимосвязь обуславливается накоплением профессионального опыта и начинает проявляться только лишь у специалистов со стажем более 7 лет» (Мельникова, 2016, с. 81–83).

Адаптация к условиям деятельности и социализация в коллективе сотрудников и во взаимоотношениях с руководством, осознание профессиональных и карьерных целей, и, как следствие, повышение мотивации и наличие профессиональных достижений, сложившиеся семейные отношения — все это позволяет респондентам группы 3 (26–45 лет) увереннее себя чувствовать и выше оценивать свои семейные и контекстуальные ресурсы жизнеспособности по сравнению с респондентами группы 2 (18–25 лет).

Сравнение группы 3 (26–45 лет) N=188 и группы 4 (46–65 лет) N=163 различий не выявило.

Сравнение группы 2 (18–25 лет) N=194 и группы 4 (46–65 лет) N=162

Таблица 11. Результаты сравнения средних значений показателей по критерию Манна–Уитни для двух независимых выборок группа 2 (18–25 лет) N=194 и группа 4 (46–65 лет) N=162

Шкалы	n	Средний ранг	Сумма рангов	U Манна–Уитни
Жизнеспособность индивидуальная	194	171,09	33191,50	,163
Жизнеспособность семейная	194	159,66	30974,50	,000
	162	200,10	32215,50	
Жизнеспособность контекстуальная	194	155,65	30197,00	,000
	162	204,93	32993,00	
Жизнеспособность общая	194	159,28	30901,00	,000
	162	200,55	32289,00	

При сравнении средних значений показателей респондентов группы 2 (18–25 лет) и группы 4 (46–65 лет) не выявлены значимые различия индивидуальной жизнеспособности, в отличие от всех остальных показателей (табл. 11). Это согласуется с данными, полученными нами ранее (Лактионова, 2020). «Наше общество, в отличие от обществ постфигуративного типа, в “которых старшие поколения являются образцом поведения для молодых с сохранением всех традиций, присущих данному племени, обществу” (Мид, 1988, с. 322–323), является обществом конфигуративного типа, в которых сформирована абсолютно иная модель жизни (Махнач, 2017а, 2018). Обучение в этом случае идет не по вертикали, от старших к младшим, а по горизонтали — между сверстниками, а иногда и (как в обществах с префигуративной культурой — от младших к старшим. Как следствие, индивидуальные ресурсы, включающие личные и социальные навыки (знаю, умею, могу) и поддержку друзей не различаются» (Лактионова, 2020, с. 200–201). Значимые различия в показателях семейной жизнеспособности мы уже объясняли выше, при сравнении данных групп 2 и 3.

Более высокие значения показателя «Контекстуальная жизнеспособность» в группе 4 (45–65 лет) объясняются: 1) наличием «жизненного и профессионального опыта и устоявшимися продолжительными и от этого более понятными личными отношениями (с коллегами, друзьями, родными и в браке)» (Лактионова, 2020, с. 204); 2) «Представители старшей группы в целом выше оценивают значимость

образования (в силу уже состоявшегося профессионального становления) и отношения к своей стране и культуре» (там же, с. 201). Полученные нами результаты согласуются с данными других исследований. Так, Э.Ф. Зеер с соавторами показывают, что «что чем больше трудовой стаж, тем выше специалисты оценивают свой уровень качества жизни по четырем доменам: физическое здоровье, психологическое здоровье, социальное благополучие и окружающая среда» (Зеер и др., 2020, с. 99). М.М. Мишина в своем исследовании приходит к выводу о том, что «в целом от периода юности к первому периоду зрелости результативность интеллектуальной деятельности личности незначительно повышается, ко второму периоду зрелости резко возрастает, что связано с определенными достижениями в жизнедеятельности» (Мишина, 2016, с. 128). По данным Н.Н. Мельниковой «лучшие профессиональные достижения имеют работники, сохраняющие и на зрелых этапах своего профессионального развития высокие карьерные притязания и мотивацию на построение карьеры... накопленный со стажем работы профессиональный опыт, сочетающийся с карьерной мотивацией, и дает подобный эффект» (Мельникова, 2016, с. 82).

ВЫВОДЫ

Возрастная динамика развития жизнеспособности от 15 лет до 65 лет:

- От 15–17 к 18–25 годам — значимое снижение выраженности всех показателей индивидуальной, семейной и контекстуальной жизнеспособности. В результате можно констатировать недостаток этих ресурсов у молодых людей 18–25 лет и, как следствие — снижение индивидуальной жизнеспособности в этой возрастной группе.
- От 18–25 к 26–45-летнему возрасту — подъем показателей семейной, контекстуальной и общей жизнеспособности;
- Отсутствие различий между возрастными группами 26–45 и 46–65 лет.

- Таким образом, наиболее низкие показатели жизнеспособности наблюдаются в группе 2 (18–25 лет).

Подтвердилась гипотеза исследования:

Развитие уровня жизнеспособности человека в онтогенезе имеет нелинейную динамику и тесно связано с изменением внешних средовых условий его существования

ГЛАВА 5 ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ И ОСОБЕННОСТЕЙ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ В РАЗНЫХ СРЕДОВЫХ УСЛОВИЯХ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 15–17 ЛЕТ

Цель исследования: Изучение обусловленности жизнеспособности юношей и девушек 15–17 лет средовыми особенностями формирования их личностных и субъектных характеристик.

- На личностном уровне рассматриваются: локус контроля, самоотношение и отношение к другим людям, направленность, стремления личности (мотивация достижения).
- На субъектном уровне рассматривается контроль поведения, как регулятивная функция субъекта, включающая эмоциональную регуляцию, и механизмы совладания, определяемыми когнитивными, эмоциональными и волевыми способностями (Лактионова, 2019)

Гипотезы исследования:

1. Развитие жизнеспособности на разных жизненных этапах имеет свою направленность, связанную с развитием функций и компонентов, способствующих решению актуальных задач возрастного периода.

2. Уровневая структура индивидуальной жизнеспособности и ее компонентный состав у юношей и девушек 15–17 лет включает такие механизмы регуляции и саморегуляции, как: смысловые образования и направленность личности (личностный уровень), эмоциональная регуляция, механизмы совладания и защитные механизмы (субъектный уровень).

3. Своеобразие динамики взаимодействия между системами (человек – социум) у юношей и девушек 15–17 лет, входящих в группы «адаптивные» и

«дезадаптивные», связано с различной степенью сформированности компонентов их индивидуальной жизнеспособности и переструктурированием взаимосвязей между ними.

Методики исследования:

1. Шкала социально-психологической адаптированности (Шкала СПА) К. Роджерса, Р. Даймонд (адаптация Т. В. Снегиревой). В работе использован вариант (Прихожан А.М., 2000).

2. Тест жизнеспособности детей и молодежи – 28 (Child and Youth Resilience Measure – 28, CYRM-28; Ungar, Liebenberg, 2011).

3. Тест мотивации достижений А. Мехрибиана ТМД (модификация М.Ш. Магомед-Эминова).

4. Методика «Индикатор стратегий совладающего поведения» Д. Амирхана (адаптация В.М. Ялтонского и Н.А. Сирота).

5. Анкета для определения способов преодоления эмоционального дискомфорта А.Н. Фоминовой.

Участники исследования: В эмпирическом исследовании принимали участие учащиеся старших классов московских общеобразовательных школ, школы для детей с девиантными формами поведения ($n = 232$). Из них: учащиеся 9–11-х классов общеобразовательных школ ($n = 133$); учащиеся специальной школы для детей с девиантным поведением ($n = 99$). 51,5% — девушки, 48,5% — юноши. Средний возраст участников — 16,1 лет ($\min = 15$, $\max = 17$ лет).

Первый этап исследования

В целях выявления феноменов, характеризующих особенности жизнеспособности и социальной адаптации в группе юношей и девушек 15–17-летнего возраста, и для проверки 1-й и 2-й гипотезы нашего исследования был проведен факторный анализ на общей выборке ($n = 232$).

В факторы были включены показатели «Шкалы социально-психологической адаптированности» (Шкала СПА) К. Роджерса, Р. Даймонд (адаптация Т.В. Снегиревой) (тест 1); «Теста жизнеспособности детей и молодежи CYRM» (Child and Youth Resilience Measure) (тест 2); «Теста мотивации достижений А. Мехрибиана ТМД» (модификация М.Ш. Магомед-Эминова) (тест 3); «Методики «Индикатор стратегий совладающего поведения» Д. Амирхана» (тест 4); «Анкеты для определения способов преодоления эмоционального дискомфорта» А.Н. Фоминовой (тест 5).

Было показано, что данные по всей выборке пригодны к факторизации на основе коэффициента (критерия) Кайзера–Мейера–Олькина и критерия Бартлетта: значение КМО равно 0.791 (что выше 0.7). Критерий сферичности Бартлетта: $\chi^2 = 5423.624$, $df = 300$, $p < 0.001$ (что говорит об отличии данных от «сферической» формы).

Количество факторов было определено на основе коэффициента Кетэлла. В качестве метода факторизации использовался метод главных компонент, в качестве метода вращения — метод Varimax, предполагающий ортогональность осей. В таблице 12 представлены результаты факторного анализа корреляционных связей в группе 15–17-летних юношей и девушек при 6-факторном решении, которое описывает 70,733% факторизации матрицы. Фактор 1 — 41,26% дисперсии, фактор 2 — 8,63%, фактор 3 — 6,12%, фактор 4 — 5,63%, фактор 5 — 4,78%, фактор 6 — 4,32%.

При изучении результатов факторного анализа соблюдалось условие представления показателя только в одном из выделенных факторов. В отдельных случаях при высоких значениях факторной нагрузки (выше 0,5) указывались показатели, вошедшие в два фактора.

Таблица 12. Результаты факторного анализа корреляционных связей в группе 15–17-летних юношей и девушек

Показатели	1	2	3	4	5	6
Коэффициент адаптации	,812					
Коэффициент дезадаптации	-,501	,690				
Принятие себя	,757					
Непринятие себя	-,569	,481				
Принятие других	,553	-,584				
Непринятие других		,854				
Внутренний локус контроля	,631				,456	
Внешний локус контроля		,519			-,408	
Эмоциональный комфорт	,677					
Эмоциональный дискомфорт	-,474	,550	,405			
Доминирование	,447		-,668			
Зависимость			,827			
Уход		,490	,452			
Мотивация достижений	,532					
Пассивное принятие (способ эмоциональной регуляции)						,846
Удовлетворение соматических потребностей (способ эмоциональной регуляции)						,636
Активная адаптация (способ эмоциональной регуляции)					,546	
Взаимодействие с другими (способ эмоциональной регуляции)				,762		
Решение проблем (механизм совладания)					,778	
Социальная поддержка (механизм совладания)				,808		
Избегание (механизм совладания)						

Показатели	1	2	3	4	5	6
Жизнеспособность индивидуальная	,859					
Жизнеспособность семейная	,801					
Жизнеспособность контекстуальная	,878					
Жизнеспособность общая	,945					

В первый фактор — «Ресурсы, актуальные для развития индивидуальной жизнеспособности и социальной адаптации», объясняющий 41,26% дисперсии, с высокими нагрузками вошли все показатели жизнеспособности — индивидуальная (0,859), семейная (0,801), контекстуальная (0,878), общая (0,945), являющаяся интегративным показателем (тест 2) и связанные с ними положительно показатели: «коэффициент адаптации (0,812), «принятие себя» (0,757), «принятие других» (0,553), «внутренний локус контроля» (0,631) (тест 1), «эмоциональный комфорт» (0,677) (тест 5), «мотивация достижений» (0,532) (тест 3). В этот фактор вошли также, отрицательно связанные с показателями жизнеспособности «коэффициент дезадаптации» (-0,501) и «непринятие себя» (-0,569) (тест 1).

Влияние жизнеспособности на социальную адаптацию показывается в работах ряда авторов (Лактионова, 2010, 2013; Лактионова, Махнач, 2007; Luthar et al., 2000; Jacelon, 1997; Kumpfer, 1999; Woodgate, 1999; Polk, 1997). По мнению М. Раттера личностные черты, связанные с жизнеспособностью и защитные факторы окружающей среды теоретически обеспечивают почву для развития и совершенствования адаптивных процессов (Rutter, 1987). Это согласуется с нашими данными о положительной связи между всеми показателями жизнеспособности и уровнем социальной адаптации (коэффициент социальной адаптации).

Полученные нами результаты, свидетельствующие о воздействиях социальной среды на развитие жизнеспособности юношей и девушек (показатель «жизнеспособность контекстуальная»), согласуются с результатами других

исследований (Махнач и др., 2024; Theron et al., 2022 и др.). Многими исследователями также подчеркивается вклад поддержки семьи в формирование жизнеспособности (показатель «жизнеспособность семейная») (Горьковая, Микляева, 2021; Жизнеспособность человека... 2016; Лактионова, 2016, 2017; Лактионова, Махнач, 2010; Махнач, 2016; Alessandri et al., 2017; Masten, 2018; Multisystemic Resilience Adaptation..., 2021 и др.). Данный фактор показывает, что жизнеспособность этой группы определяется как индивидуальными, так и семейными и средовыми ресурсами. При этом с наибольшим весом вошел в этот фактор показатель «жизнеспособность контекстуальная», а с наименьшим — «жизнеспособность семейная». На наш взгляд это можно объяснить тем, что юношеский период является очень значимым с точки зрения формирования профессионального самоопределения. Это кризисный период развития, возникающий «на пороге реальной взрослой жизни», когда социальная ситуация «выталкивает» их вовне и вынуждает к взаимодействию в более широком контексте, уже не ограниченном только рамками семьи, школы и круга друзей. Вследствие этого более значимый вклад в их жизнеспособность вносят ресурсы экзосистемы, как более широкого сообщества, и макросистемы, включающие уже глобальные социальные факторы. Одновременно с этим, согласно большинству ученых, к основным задачам данного возрастного периода относятся «достижение некоторой автономии и независимости от родителей и формирование идентичности, создание целостного Я, гармонично соединяющее различные элементы личности» (Крайг, 2001, с. 600), что объясняет меньший вклад ресурсов семьи в их жизнеспособность.

Согласно гипотезе нашего исследования развитие жизнеспособности на разных жизненных этапах имеет свою направленность, связанную с развитием функций и компонентов, способствующих решению актуальных задач возрастного периода. В данном факторе мы видим верификацию данной гипотезы. Рассмотрим далее, полученные нами результаты.

Дж. Хилл (Hill, 1987) пришел к выводу, что автономию можно определить через феномен саморегуляции. Развитие эмоциональной регуляции как подсистемы

контроля поведения вносит значительный вклад в формирование жизнеспособности старшеклассников (положительная связь показателя «эмоциональный комфорт» со всеми показателями жизнеспособности») (Лактионова, 2017а).

Необходимость достижения автономии и независимости от родителей актуализирует формирование у старшеклассников внутреннего локуса контроля, позволяющего им регулировать свое поведение, что является одной из задач этого возрастного периода. По данным исследований, локус контроля является одной из интегральных характеристик самосознания человека, которая связывает чувство ответственности, стремление к действию и активное переживание собственного Я (Локус контроля..., 2021; Муздыбаев, 2010). В результате, развитие этой интегральной характеристики будет способствовать формированию идентичности молодых людей и созданию целостного образа Я. Л.А. Бегунова рассматривает «интернальность старших подростков в качестве предиктора психологической готовности к профессиональному самоопределению» (Бегунова, 2022, с. 159), показывая, что «ранний юношеский возраст является переходным периодом для становления интернального локуса контроля. Движущими силами этого процесса становятся давление социальной ситуации, связанное с завершением основного среднего образования, и достигнутый к этому возрасту уровень психологической зрелости» (там же, с. 159). Значение внутреннего локуса контроля как ресурса жизнеспособности личности подчеркивается в работах многих авторов (Лактионова, 2010б, 2013а, 2014; Махнач, 2016а, 2017а; Sroufe, 2005; Sroufe, Rutter, 1984; Sroufe et al., 2005; Resnick, 2000; Rew, Horner, 2003) и, по мнению Э. Вернер (Werner, 1993), играет значительную роль» (Лактионова, 2017а, с. 133).

Решению возрастных задач данного возрастного периода в большой мере будет способствовать реализм в оценке своих качеств, способностей и возможностей. Принятие себя — самоуважение, является важным ресурсом жизнеспособности и, как следствие социальной адаптации (Ваништендаль, 1998; Венар, Кериг, 2004; Кузьмина, 2016; Лактионова, 2017; Махнач, Лактионова, 2007; Werner, 1993; Luthar, 1993; и др.). По данным М.А. Падун и А.В. Котельниковой,

представления о себе как сильном, успешном, достойном любви и уважения человеке являются ведущими когнитивно-смысловыми ресурсами, детерминирующими совладание (Падун, Котельникова, 2012). И, как следствие, неприятие себя, связанное с внутренними конфликтами, неверием в свои силы и способности будет снижать индивидуальную жизнеспособность старшеклассников (отрицательная связь со всеми показателями жизнеспособности). Одновременно оно будет препятствовать возможности брать на себя ответственность (отрицательная связь с показателем «внутренний локус контроля»), вызывать подавленность и тревогу (отрицательная связь с показателем «эмоциональный комфорт»), блокировать мотивацию достижений за счет неуверенности в себе (отрицательная связь с показателем «мотивация достижений»). В результате, как показывает этот фактор, снижается уровень социальной адаптации (отрицательная связь с «коэффициентом социальной адаптации»), и возрастает опасность формирования социальной дезадаптации (положительная связь с «коэффициентом дезадаптации»).

Необходимость расширения социальных контактов и получения доступа к средовым ресурсам требует умения взаимодействовать с другими людьми. Развитие способности принимать других людей, как показывает этот фактор, положительно связано со всеми показателями жизнеспособности и социальной адаптации юношей и девушек. Положительная взаимосвязь показателя «мотивация достижений» со всеми показателями жизнеспособности и субъектными и личностными характеристиками, вошедшими в этот фактор, указывает на направленность поведения и стремления старшеклассников, способствующие их социализации и выбору профессионального пути.

Следует отметить, что в структуре жизнеспособности респондентов 15–17 лет субъектный уровень саморегуляции представлен только эмоциональным компонентом контроля поведения (эмоциональная регуляция). Когнитивный компонент, в качестве которого мы рассматриваем копинговые механизмы, в структуре их жизнеспособности не представлен. Так как копинг относится к

осознанному уровню саморегуляции, можно сделать вывод о его несформированности на этой стадии онтогенеза.

Таким образом, направленность жизнеспособности в группе юношей и девушек 15–17 лет — формирование просоциальной индивидуальной жизнеспособности и развитие необходимых личностных и субъектных характеристик, способствующих возможностям решения актуальных задач этого возрастного периода: эмоциональной регуляции, внутреннего локуса контроля, положительного отношения к себе и другим людям и мотивации достижений.

Во второй фактор — «Индивидуальные факторы риска социальной дезадаптации», объясняющий 13,53% дисперсии, с высокими нагрузками вошли показатели «коэффициент дезадаптации» (0,690), «непринятие других» (0,854), «внешний локус контроля» (0,519), «эмоциональный дискомфорт» (0,550), «уход» (0,490) и связанный с ними отрицательно показатель «принятие других» (-0,584).

Этот фактор выявляет основные личностные и субъектные характеристики старшеклассников, способствующие возникновению у них социальной дезадаптации. С наибольшим весом в него вошел показатель «непринятие других», отражающий негативное отношение к другим людям, из чего мы можем сделать вывод о том, что непринятие других вносит наибольший вклад в развитие дезадаптации у респондентов этой группы.

Мы уже писали выше о том, что юношеский период является очень значимым с точки зрения формирования профессионального самоопределения и достижения автономии. Потребность в решении этих задач актуализирует необходимость расширения границ социального взаимодействия. В первом факторе была показана значимость способности принимать других людей, связанная у старшеклассников с жизнеспособностью и социальной адаптацией. Враждебное отношение к другим людям не позволяет им наладить продуктивное взаимодействие, ограничивает доступ к средовым ресурсам, затрудняя возможность реализации возрастных задач развития и способствуя возникновению внешнего конфликта. Недостаточность эмоциональной регуляции усугубляет эту ситуацию (положительная связь с

показателем «эмоциональный дискомфорт»), нарушая нормальную деятельность. Так, Г.А. Виленская на основании анализа исследований показывает, что «недостаточное развитие ЭР приводит к проблемам в адаптации, особенно в возникновении экстернальных проблем (агрессивность, непослушание, упрямство, девиантное поведение) (Eisenberg et al., 2010), наличие которых явно затрудняет реализацию просоциального поведения» (Виленская, 2020, с. 68).

Восприятие социальной среды как враждебной порождает страх и тревогу и провоцирует чрезмерность защитного поведения, выражающегося в перекладывании ответственности за свои неудачи на других (положительная связь с показателем «внешний локус контроля») и эскапизм (положительная связь с показателем «уход»), возникающий в ответ на непрекращающийся стресс. Д.Б. Эльконин отмечал кризис 17 лет, как наиболее тяжелый кризисный период развития (Эльконин, 1989), и в этом факторе мы видим отражение неблагоприятного варианта прохождения через этот кризис.

По сути, это можно рассматривать как неуспешную попытку адаптации. Как указывает Е.А. Сергиенко, «субъект в любой ситуации продолжает адаптироваться всеми имеющимися у него в наличии возможностями. И если не решает проблему, то защищает свое психическое благополучие, возможно, личностную целостность» (Онто- и субъектогенез..., 2022. с. 200). Однако здесь мы видим, что это достигается ценой социальной дезадаптации, которая может в результате «искривить» дальнейшую траекторию развития этих молодых людей именно потому, что на этом возрастном этапе не будут в полной мере успешно реализованы задачи их профессионального самоопределения.

В третий фактор — «Зависимость», объясняющий 9,20% дисперсии, вошли отрицательно связанные между собой показатели «доминирование» (0,668) и «зависимость» (0,827) и положительно связанный с последним показатель «уход» (0,452).

«Независимость подразумевает принятие собственных оценок и регулирование своего поведения, что можно определить одной фразой: «Думай сам

за себя» (Крайг, 2001, с. 603). Зависимое поведение предполагает ведомость, отказ от собственной инициативы и подчинение другим.

В этом факторе отсутствуют взаимосвязи с показателями жизнеспособности и адаптации/дезадаптации. Это можно объяснить неоднозначностью в проявлении этих психологических характеристик. Так, доминирование в отношениях у старшеклассников предполагает активное участие в установлении норм поведения среди сверстников, такие юноши и девушки влияют на мнение своих одноклассников и часто находятся в центре внимания, одновременно это может быть связано с агрессией в поведении. В исследовании К. Йонкманн и соавторов показано, что социальное доминирование может быть связано как с позитивной, так и с негативной адаптацией, что определяется нормативностью такого поведения (Jonkmann et al., 2009).

Зависимое поведение препятствует достижению автономии, как одной из задач данного возрастного периода. Наше предыдущее исследование выявило, что в результате «не формируется умение выносить свои собственные суждения и регулировать свое поведение, что приводит к попыткам решать свои проблемы с помощью алкоголя и наркотиков, которые они употребляет в компании сверстников» (Лактионова, Махнач, 2010, с. 474). Существуют значительные доказательства того, что такие черты личности, как самокритичность и зависимость, предсказывают развитие симптомов депрессии и тревоги, а также депрессивных эпизодов при столкновении со стрессовыми событиями. Это сочетание имеет форму двойной уязвимости, стрессовые жизненные события предсказывали повышенную вероятность последующего депрессивного расстройства (Kopala-Sibley et al., 2017). Однако в исследованиях, изучавших влияние зависимости отдельно от самокритичности, также подтверждалась эта взаимозависимость. Так, в результате лонгитюдного исследования, проведенного на выборке 1116 китайских подростков в возрасте 15–18 лет Си Джей Старрс с коллегами, было выявлено, что зависимость предсказывала возникновение межличностного стресса, но только у девочек, а не у мальчиков (Starrs et al., 2017).

«Уход» относится к примитивным защитами и выражается в изолировании от социальных или межличностных ситуаций, вызывающих напряжение, происходящее от взаимодействий с другими. Разновидностью изоляции рассматривается также склонность к использованию химических веществ для изменения состояния сознания, что несет серьезную угрозу для дальнейшего развития в этом возрасте. Существует конституциональная предрасположенность к такой форме реагирования на стресс, выражающаяся в высокой чувствительности к факторам риска (Мак-Вильямс, 1998).

Положительная взаимосвязь зависимого поведения и стратегии ухода, как защиты выглядит логичной. Так, Е.Г. Шубникова связывает зависимое поведение с высоким уровнем использования непродуктивных стратегий совладающего поведения. В ее исследовании выявлена, в частности, взаимосвязь интернет-зависимого поведения и копинга, ориентированного на избегание (Шубникова, 2019б).

Таким образом, в первом факторе мы видим благоприятный вариант развития молодых людей, связанный с формированием у них личностных и субъектных характеристик, обеспечивающих социальную адаптированность и жизнеспособность. Второй фактор показывает неблагоприятный ход развития и формирование социальной дезадаптации.

В данном факторе нет взаимосвязей с социальной адаптацией и дезадаптацией и жизнеспособностью в силу возможностей амбивалентного развития молодых людей, обладающих этими характеристиками. Так, например, дети-«орхидеи» (Ellis, Воусе, 2011), генетически восприимчивые к стрессу, хорошо развиваются в условиях, защиты социального окружения (семьи, школы, психологического и медицинского сопровождения и т.д.).

Оставшиеся четвертый, пятый и шестой факторы можно объединить под одним названием «Совладание и эмоциональная система регуляции», и отметить, что:

1. Все они описывают способы эмоциональной регуляции и механизмы совладания у респондентов группы 15–17-летних;

2. Ни в одном из них нет связи между копингом, эмоциональными способами регуляции и эмоциональным комфортом (отсутствие показателя «эмоциональный комфорт»). Это говорит как о недостаточном развитии самих способов регуляции, так и о том, что они не умеют их использовать.
3. В каждом из этих факторов представлены разные виды способов эмоциональной регуляции и механизмов совладания, которые, будучи не связанными между собой, представляются, скорее, разрозненными действиями, чем целостным образованием.

В результате мы можем констатировать низкий функциональный уровень способов регуляции и несформированность субъектного уровня жизнеспособности у респондентов этой возрастной группы. Далее рассмотрим их подробнее.

В четвертый фактор, объясняющий 7,367% дисперсии, вошли два положительно связанных между собой показателя «взаимодействие с другими» как способ эмоциональной регуляции (0,762) и «социальная поддержка» (0,808) как механизм совладания.

Положительная взаимосвязь этих показателей логична, оба этих механизма подразумевают обращение за помощью к другим людям и способность к коммуникации. Причем стратегия поиска социальной поддержки, «будучи содержательно неоднородной, может реализовываться и как поиск информационной и/или инструментальной помощи у Других при столкновении с трудностями или как желание получить от них эмоциональную поддержку, иметь возможность разделить с ними свои переживания» (Белинская, Джураева, 2021, с. 49).

Согласно уровневой организации базальной системы эмоциональной регуляции поведения (В.В. Лебединский), выделяют пять уровней. «Взаимодействие с другими» как способ эмоциональной регуляции относится к четвертому уровню аффективной коммуникации. Основной функцией этого уровня является управление своим поведением и поведением «Другого» на основе эмоциональной информации. Четвертый уровень является ведущим в эмоциональном взаимодействии с другими людьми. Это, прежде всего, достигается

способностью к «чтению» эмоциональных состояний (Бардышевская, Лебединский, 2003).

В пятый фактор, объясняющий 6,49% дисперсии, вошли положительно связанные показатели механизм совладания «решение проблем» (0,778) и способ эмоциональной регуляции «активная адаптация» (0,546). Отметим, что в этот фактор также вошел показатель «внутренний локус контроля» (0,456) и, хотя его факторная нагрузка недостаточна, чтобы его здесь учитывать, тем не менее, важно отметить этот факт, т.к. его присутствие может указывать на проактивность этих механизмов.

«Активная адаптация» относится к третьему уровню базальной системы эмоциональной регуляции — уровню аффективной экспансии, «который является наиболее энергетически сильным. На этом уровне неизвестность, нестабильность мобилизует субъекта на преодоление трудностей. Под активностью при этом, понимается устойчивость поведения, направленного на достижение цели, несмотря на барьеры, на пути к ней. Особый интерес при этом вызывает спонтанная активность, которая заключается в активном поиске таких стимулов и барьеров, которые позволяют старшеклассникам испытать и утвердить себя и тем самым тонизировать, овладевая этими стимулами и преодолевая эти барьеры. С точки зрения К. Лоренца, спонтанная активность — это главный показатель энергетического потенциала индивида» (Бардышевская, Лебединский, 2003, с. 22–23).

В шестой фактор, объясняющий 7,367% дисперсии, вошли два положительно связанные между собой показателя — «пассивное принятие» (0,846) и «удовлетворение соматических потребностей» (0,636), как способы эмоциональной регуляции. «Пассивное принятие» «относится к первому уровню — уровню полевой реактивности — к нему относятся такие поведенческие стратегии, как “любуюсь пейзажем”, “отвлекаюсь”, “расслабляюсь” и т.д. Ко второму уровню — уровню стереотипов — относятся поведенческие реакции, связанные с удовлетворением соматических потребностей — движение, ритмическая музыка, вкусовые и тактильные ощущения» (Фоминова, 2000, с. 17). Первый уровень

аффективной регуляции осуществляет наиболее примитивные функции адаптации, он опережает все другие системы, сигнализируя о сбоях, возникающих в организме. На втором уровне аффективная система берет под контроль весь спектр внешних и внутренних ощущений, дифференцирует, упорядочивает и индивидуализирует их, вырабатывает аффективные предпочтения. Связь с соматикой делает этот уровень особенно чувствительным к ритмическим процессам, находящимся на стыке физиологического и психического (Бардышевская, Лебединский, 2003).

ВЫВОДЫ

– Направленность жизнеспособности в группе юношей и девушек 15–17 лет — формирование просоциальной индивидуальной жизнеспособности и развитие необходимых личностных и субъектных характеристик, способствующих возможностям решения актуальных задач этого возрастного периода: эмоциональной регуляции, внутреннего локуса контроля, положительного отношения к себе и другим людям и мотивации достижений.

– Индивидуальные, контекстуальные и семейные ресурсы жизнеспособности у респондентов этой группы снижают вероятность развития социальной дезадаптации. И наоборот, такие личностные и субъектные характеристики, как непринятие себя и других, экстернальность, недостаточность эмоциональной регуляции, и «уход» как копинговая стратегия способствуют ее возникновению.

– Жизнеспособность группы юношей и девушек 15–17 лет определяется, как индивидуальными, так и семейными и средовыми ресурсами. При этом наибольший вклад в интегративный показатель «общая жизнеспособность» вносит «жизнеспособность контекстуальная», а наименьший — «жизнеспособность семейная».

- Возрастная группа 15–17-летних характеризуется низким функциональным уровнем способов регуляции. Все способы эмоциональной регуляции и совладания респондентов имеют эмоциональную основу и являются скорее разрозненными действиями, чем целостным образованием. При этом они не приводят к состоянию эмоционального комфорта, что говорит как о недостаточном развитии самих способов регуляции, так и о том, что они не умеют их использовать.
- Субъектный уровень представлен в структуре жизнеспособности этой возрастной группы только эмоциональным компонентом контроля поведения.

Второй этап исследования

На втором этапе исследования с целью определения наиболее значимых компонентов, обуславливающих индивидуальную жизнеспособность юношей и девушек 15–17-летнего возраста, был проведен регрессионный анализ, в котором зависимой переменной был показатель «жизнеспособность индивидуальная», а в качестве предикторов использовались показатели «принятие себя», «принятие других», «внутренний локус контроля», «эмоциональный комфорт», «мотивация достижений». Оценка качества модели оказалась достаточно высокой: $R^2 = 0,584$, $R^2_{adj} = 0,575$, $F(5, 225) = 63,467$, $p < 0,001$.

Коэффициенты регрессионного уравнения и их статистическая оценка приведены в таблице 13.

Таблица 13. Регрессионные коэффициенты модели

Предиктор	Нестандартизи- рованный коэффициент (ст. ошибка)	Стандартизи- рованный коэффициент (β)	Значимость коэффициента
Константа	1,544 (0,213)		$t=7,234, p < 0,001$
Принятие себя	0,049 (0,01)	0,323	$t=4,746, p < 0,001$
Принятие других	0,03 (0,014)	0,122	$t=2,184, p = 0,03$
Внутренний локус контроля	0,027 (0,011)	0,155	$t=2,464, p = 0,014$
Эмоциональный комфорт	0,028 (0,01)	0,172	$t=2,726, p = 0,007$
Мотивация достижений	0,006 (0,002)	0,174	$t=3,304, p = 0,001$

Как видно из таблицы 13, все предикторы оказывают значимое положительное влияние на показатель индивидуальной жизнеспособности. При этом самое существенное, согласно результатам (стандартизированным коэффициентам и оценкам значимости), влияние получено для показателя «принятие себя». Следующие по силе влияния показатели — это «эмоциональный комфорт» и «мотивация достижений», затем — внутренний локус контроля, и, наконец, самое слабое, но значимое влияние получено для «принятия других».

Дополнительно был проведен иерархический анализ, в соответствии с которым в модель последовательно добавлялись предикторы в следующем порядке: «эмоциональный комфорт», «принятие себя», «внутренний локус контроля», «принятие других», «мотивация достижений». Такой анализ позволяет оценить существенность влияния каждого следующего предиктора при учете (контроле) влияния уже включенных на предыдущих этапах. Результаты этого анализа представлены в таблице 14.

Таблица 14. Сравнения моделей в иерархическом регрессионном анализе.

Модель*	R ²	Изменение R ²	Значимость изменений
Эмоциональный комфорт	0,39 8	-	-
+Принятие себя	0,52 1	0,123	F(1, 229)=58,594, p < 0,001
+ Внутренний локус контроля	0,55 4	0,033	F(1, 228)=17,083, p < 0,001
+ Принятие других	0,56 4	0,01	F(1, 227)=5,134, p = 0,024
+ Мотивация достижений	0,58 4	0,02	F(1, 226)=10,918, p = 0,001

* Каждая следующая модель включает предикторы предыдущих

Видно, что добавление каждого следующего предиктора значительно улучшает модель, однако прирост R² при добавлении «принятия других» и «мотивации достижений» минимально улучшают качество модели (на 1 и 2% соответственно).

В качестве наиболее компактной модели можно рассмотреть вариант с тремя предикторами — принятием себя, внутренним локусом контроля и эмоциональным комфортом. Оценки такой модели также достаточно хороши (R² = 0,554, R²_{adj} = 0,558, F(3, 228) = 94,440, p < 0,001), регрессионные коэффициенты представлены в таблице 15.

Таблица 15. Регрессионные коэффициенты компактной модели

Предиктор	Нестандартизи- рованный коэффициент (ст. ошибка)	Стандартизи- рованный коэффициент (β)	Значимость коэффициента
Константа	2,259 (0,099)		$t=22,717, p = 0$
Принятие себя	0,055 (0,01)	0,365	$t=5,453, p < 0,001$
Внутренний локус контроля	0,043 (0,01)	0,248	$t=4,133, p < 0,001$
Эмоциональный комфорт	0,038 (0,01)	0,236	$t=3,769, p < 0,001$

Как видно из таблицы, в этой модели все включенные предикторы обнаруживают заметное значимое положительное влияние на индивидуальную жизнестойкость, при этом более сильное влияние наблюдается у параметра «принятие себя».

Описывая результаты факторного анализа, мы подробно обсуждали значимость самопринятия, интернальности и эмоциональной регуляции для индивидуальной жизнеспособности молодых людей 15–17-летнего возраста, поэтому здесь мы не будем повторяться.

Третий этап исследования

На третьем этапе для проверки 2-й и 3-й гипотез нашего исследования было проведено сравнительное эмпирическое исследование выраженности личностных и субъектных компонентов жизнеспособности и взаимосвязей между средовыми воздействиями и особенностями их формирования в группах «дезадаптивных» и «адаптивных» юношей и девушек 15–17 лет.

С этой целью общая выборка респондентов была разделена на две группы — группа 1 «дезадаптивные» (n = 99) и группа 2 «адаптивные» (n = 133).

3.1. Для выявления значимых различий в выраженности изучаемых показателей в группах респондентов были определены показатели средних значений для группы 1 «дезадаптивные» (n= 99) и группы 2 «адаптивные» (n = 133) и проведено попарное сравнение оцениваемых показателей по критерию Манна–Уитни (табл. 16).

Таблица 16. Результаты сравнения средних значений показателей по критерию Манна–Уитни для двух независимых выборок

Шкалы	Группа	N	Средний ранг	Сумма рангов	U Манна–Уитни
Коэффициент адаптации	1,00	99	50,21	4971,00	,000
	2,00	133	165,84	22057,00	
Коэффициент дезадаптации	1,00	99	166,03	16436,50	,000
	2,00	133	79,64	10591,50	
Принятие себя	1,00	99	60,30	5970,00	,000
	2,00	133	158,33	21058,00	
Непринятие себя	1,00	99	162,15	16053,00	,000
	2,00	133	82,52	10975,00	
Принятие других	1,00	99	69,70	6900,50	,000
	2,00	133	151,33	20127,50	
Непринятие других	1,00	99	148,86	14737,50	,000
	2,00	133	92,41	12290,50	
Внутренний ЛК	1,00	99	60,46	5985,50	,000
	2,00	133	158,21	21042,50	
Внешний ЛК	1,00	99	156,35	15478,50	,000
	2,00	133	86,84	11549,50	

Шкалы	Группа	N	Средний ранг	Сумма рангов	U Манна–Уитни
Эмоциональный комфорт	1,00	99	62,96	6233,00	,000
	2,00	133	156,35	20795,00	
Эмоциональный дискомфорт	1,00	99	155,87	15431,50	,000
	2,00	133	87,19	11596,50	
Доминирование	1,00	99	78,43	7765,00	,000
	2,00	133	144,83	19263,00	
Зависимость	1,00	99	137,80	13642,00	,000
	2,00	133	100,65	13386,00	
Уход	1,00	99	144,57	14312,00	,000
	2,00	133	95,61	12716,00	
Мотивация достижений	1,00	99	81,01	8019,50	,000
	2,00	133	142,92	19008,50	
Пассивное принятие	1,00	99	118,00	11682,00	,766
	2,00	133	115,38	15346,00	
Удовлетворение соматических потребностей	1,00	99	113,79	11265,50	,591
	2,00	133	118,52	15762,50	
Активная адаптация	1,00	99	120,20	11899,50	,461
	2,00	133	113,75	15128,50	
Взаимодействие с другими	1,00	99	115,16	11401,00	,867
	2,00	132	116,63	15395,00	
Решение проблем	1,00	99	90,05	8915,00	,000
	2,00	133	136,19	18113,00	
Социальная поддержка	1,00	99	117,24	11606,50	,885
	2,00	133	115,95	15421,50	
Избегание	1,00	99	140,65	13924,50	,000
	2,00	133	98,52	13103,50	

Шкалы	Группа	N	Средний ранг	Сумма рангов	U Манна–Уитни
Жизнеспособность индивидуальная	1,00	99	60,21	5961,00	,000
	2,00	133	158,40	21067,00	
Жизнеспособность семейная	1,00	99	59,60	5900,00	,000
	2,00	133	158,86	21128,00	
Жизнеспособность контекстуальная	1,00	99	73,87	7313,50	,000
	2,00	133	148,23	19714,50	
Жизнеспособность общая	1,00	99	57,72	5714,00	,000
	2,00	133	160,26	21314,00	

В результате попарного сравнения оцениваемых показателей по критерию Манна–Уитни в двух группах были выявлены статистически значимые различия в показателях индивидуальной, семейной, контекстуальной и общей жизнеспособности, более высокие в группе «адаптивных». Выраженность показателей компонентов жизнеспособности, относящихся к личностному («внутренний локус контроля», «принятие себя» и других людей, «мотивация достижения») и субъектному уровню (эмоциональная регуляция и решение проблем как механизм совладания) также значимо выше в группе 2 «адаптивные» юноши и девушки. В свою очередь, в группе 1 «дезадаптивные» по сравнению с группой «адаптивных» выше выраженность показателей «внешний локус контроля», «уход» и «избегание», как механизмов совладания, отрицательно связанных со всеми показателями жизнеспособности (см. табл. 13).

Не выявлено статистически значимых различий по степени выраженности показателей способов преодоления эмоционального дискомфорта: показатели «удовлетворение соматических потребностей», «активная адаптация», «взаимодействие с другими» и способом стресс-совладающего поведения «социальная поддержка». Этот факт можно объяснить тем, что потребность в оптимальной социальной адаптации в школе приводит школьника к выработке индивидуальных способов саморегуляции своего эмоционального состояния,

которые зависят не только от личностных особенностей школьника, но и от его возраста (Фомина, 2002). А так как возраст испытуемых 15–17 лет, не было получено статистически значимых отличий.

ВЫВОДЫ

1. По-разному формируется личностный уровень «адаптивных» и «дезадаптивных» юношей и девушек. Личностные характеристики, положительно связанные с жизнеспособностью и социальной адаптацией, имеют значимо меньшую выраженность в группе «дезадаптивные» по сравнению с группой «адаптивные». И наоборот — личностные характеристики, отрицательно связанные с жизнеспособностью и социальной адаптацией, имеют большую выраженность в группе «дезадаптивные» по сравнению с группой «адаптивные подростки»;

2. Контроль поведения, как регулятивная функция субъекта, имеет значимо более высокую степень выраженности в группе «адаптивных юношей и девушек» по сравнению с «дезадаптивными», характеризующимися низким уровнем контроля поведения.

3. В группе «дезадаптивных» наблюдаются отсутствие эффективной социальной поддержки и низкий уровень эффективности использования ресурсов среды.

4. Недостаточность индивидуальных и средовых ресурсов жизнеспособности и низкая эффективность их функционирования являются причиной возникновения социальной дезадаптации в группе «дезадаптивных юношей и девушек».

Четвертый этап исследования

С целью верификации 3-й гипотезы исследования, согласно которой различная динамика взаимодействия между системами (человек – социум) у

юношей и девушек 15–17 лет, входящих в группы «адаптивные» и «дезадаптивные», связана с переструктурированием взаимосвязей между изучаемыми компонентами индивидуальной жизнеспособности, был выполнен корреляционный анализ взаимосвязей в двух группах: группа 1 «дезадаптивные» (n = 99) и группа 2 «адаптивные» (n = 133).

Исследовались взаимосвязи между показателем шкалы «индивидуальная жизнеспособность» «Теста жизнеспособности детей и молодежи CYRM» (Child and Youth Resilience Measure) (тест 2) и шкалами тестов: «Шкала социально-психологической адаптированности» (Шкала СПА) К. Роджерса, Р. Даймонд (адаптация Т.В. Снегиревой) (тест 1), «Тест мотивации достижений» А. Мехрибиана ТМД (модификация М.Ш. Магомед-Эминова) (тест 3), «Методика «Индикатор стратегий совладающего поведения» Д. Амирхана (адаптация В.М. Ялтонского и Н.А. Сироты) (тест 4), «Анкета для определения способов преодоления эмоционального дискомфорта» А.Н. Фоминовой (тест 5).

Перед проведением корреляционного анализа проводилась проверка на соответствие эмпирического распределения нормальному теоретическому для выбора коэффициента корреляции, использовался критерий Колмогорова–Смирнова и Шапиро–Уилка. Из-за большого количества переменных, чье распределение достоверно отличается от нормального, было принято решение в корреляционном анализе применять коэффициент корреляции Спирмена. Рассматриваются корреляции, не утратившие своей достоверности после применения поправки Холма–Бонферрони (см. табл. 2).

Таблица 17. Результаты корреляционного анализа между показателем шкалы «Индивидуальная жизнеспособность» теста CYRM (Child and Youth Resilience Measure) (тест 2) и шкалами тестов

Тест	Шкалы	Шкала индивидуальная жизнеспособность (тест 2)	
		Группа 1 «Деадаптивные»	Группа 2 «Адаптивные»
1	Коэффициент адаптации	,634**	,179*
	Коэффициент дезадаптации	-,406**	
	Принятие себя	,499**	
	Непринятие себя	-,363**	
	Принятие других	,350**	
	Внутренний локус контроля	,360**	
	Эмоциональный комфорт	,374**	
	Эмоциональный дискомфорт	-,398**	
	Уход	-,326**	
3	Мотивация достижений	,355**	,202*
5	Взаимодействие с другими		,288**
2	Жизнеспособность семейная	,477**	
	Жизнеспособность контекстуальная	,318**	,535**
	Жизнеспособность общая	,729**	,287**

Примечание: * — при $p \leq 0,05$; ** — при $p \leq 0,001$.

Условные обозначения: 1: «Шкала социально-психологической адаптированности» (Шкала СПА) К. Роджерса, Р. Даймонд (адаптация Т.В. Снегиревой); 3: «Тест мотивации достижений» А. Мехрибиана ТМД (модификация М.Ш. Магомед-Эминова); 5: «Анкета для определения способов преодоления эмоционального дискомфорта» А.Н. Фоминовой; 2: «Тест жизнеспособности детей и молодежи CYRM» (Child and Youth Resilience Measure)

Корреляционный анализ выявил наличие многочисленных взаимосвязей между показателями компонентов личностного уровня и показателем

«жизнеспособность индивидуальная» в группе 1 у дезадаптивных юношей и девушек. При этом показатель «индивидуальная жизнеспособность» в этой группе положительно связан с показателем «коэффициент адаптации» и отрицательно с «коэффициентом дезадаптации». Также наблюдается отрицательная взаимосвязь между показателями «жизнеспособность индивидуальная», «непринятие себя» и «уход», как механизм совладания.

В группе 2 («адаптивные») юноши и девушки наблюдается совсем иная картина. Показатель «жизнеспособность индивидуальная» в этой группе связан только с показателем «жизнеспособность контекстуальная», и «взаимодействие с другими», как способ эмоциональной регуляции. Остальные связи либо очень слабые, либо отсутствуют совсем. Более того, в этой группе нет взаимосвязей между жизнеспособностью и социальной адаптацией. Однако ранее (этап 2.1) мы отмечали (см. табл. 13), что необходимые личностные ресурсы у респондентов этой группы имеются, более того, они имеют значимо более высокую степень выраженности по сравнению с группой «дезадаптивные». С нашей точки зрения, речь здесь идет не только о неумении опираться на себя, а не на социум, но и об отсутствии у них такой необходимости на этом жизненном этапе.

Молодые люди из группы «дезадаптивные», в абсолютном большинстве являются выходцами из очень неблагополучных семей (см. Главу 3). Они вынуждены так или иначе приспособливаться к довольно жестокой действительности их существования (этот вывод сделан на основании изучения их личных дел), в которой они мало от кого могут получить помощь и оказываются перед необходимостью опираться на себя. Недостаточность индивидуальных и средовых ресурсов жизнеспособности и низкая эффективность их функционирования, как уже было указано выше, являются причиной возникновения у них социальной дезадаптации.

Все значения показателей жизнеспособности в группе 2 «адаптивные», выше, чем у респондентов из группы 1 «дезадаптивные» (см. табл. 13), но можно предположить, что они жизнеспособны, пока их поддерживает социум, и в большой мере именно семья помогает им получить эту поддержку (взаимосвязь

между показателями «жизнеспособность семейная» и «жизнеспособность контекстуальная» $r = 0,307$ при $p \leq 0,000$).

Это подтверждает полученные нами результаты исследования возрастной динамики уровня развития жизнеспособности (см. главу 4), показавшие значимое снижение выраженности всех показателей индивидуальной, семейной и контекстуальной жизнеспособности в группе 18–25 по сравнению с 15–17-летними. То есть меняются средовые условия существования и, как следствие, снижается жизнеспособность.

В результате, несмотря на дефицит ресурсов жизнеспособности у респондентов группы 1, они их как-то используют (см. табл. 14). Как следствие, стоит задача формирования и развития у них эмоциональной регуляции, внутреннего локуса контроля, положительного отношения к себе и другим людям и мотивации достижений. У респондентов группы 2 все это в достаточной мере сформировано. Исходя из этого, внимание должно быть направлено на развитие у них способности опираться на себя и использовать эти ресурсы. Это непосредственно связано с развитием их субъектности. Так, В.И. Слободчиков и Г.А. Цукерман отмечали, что содержанием этого этапа является становление человека как субъекта собственного развития (Слободчиков, Цукерман, 1996).

ВЫВОДЫ

Характеристики жизнеспособности группы юношей и девушек 15–17 лет:

– Направленность жизнеспособности в группе юношей и девушек 15–17 лет — формирование просоциальной индивидуальной жизнеспособности и развитие необходимых личностных и субъектных характеристик, способствующих возможностям решения актуальных задач этого возрастного периода: эмоциональной регуляции, внутреннего локуса контроля, положительного отношения к себе и другим людям и мотивации достижений;

– Индивидуальная жизнеспособность в группе 15 – 17-летних опосредуется в первую очередь положительным самоотношением, значимое влияние имеют также эмоциональная регуляция, направленность личности, внутренний локус контроля и положительное отношение к другим людям.

– Индивидуальные, контекстуальные и семейные ресурсы жизнеспособности у респондентов этой группы снижают вероятность развития социальной дезадаптации. И наоборот, такие личностные и субъектные характеристики, как непринятие себя и других, экстернальность, недостаточность эмоциональной регуляции, и «уход» как копинговая стратегия способствуют ее возникновению;

– Жизнеспособность группы юношей и девушек 15–17 лет определяется как индивидуальными, так и семейными и средовыми ресурсами. При этом наибольший вклад в интегративный показатель «общая жизнеспособность» вносит «жизнеспособность контекстуальная», а наименьший — «жизнеспособность семейная».

– Возрастная группа 15–17-летних характеризуется низким функциональным уровнем способов регуляции. Все способы эмоциональной регуляции и совладания респондентов имеют эмоциональную основу и являются, скорее, разрозненными действиями, чем целостным образованием. При этом они не приводят к состоянию эмоционального комфорта, что говорит как о недостаточном развитии самих способов регуляции, так и о том, что они не умеют их использовать.

– Субъектный уровень представлен в структуре жизнеспособности этой возрастной группы только эмоциональным компонентом контроля поведения.

Особенности формирования личностных и субъектных компонентов жизнеспособности в группах «адаптивных» и «дезадаптивных» юношей и девушек.

– По-разному формируется личностный уровень «адаптивных» и «дезадаптивных» юношей и девушек. Личностные характеристики, положительно связанные с жизнеспособностью и социальной адаптацией, имеют значимо меньшую выраженность в группе «дезадаптивные» по сравнению с группой

«адаптивные». И наоборот — личностные характеристики, отрицательно связанные с жизнеспособностью и социальной адаптацией, имеют большую выраженность в группе «дезадаптивные» по сравнению с группой «адаптивные подростки»;

– Контроль поведения, как регулятивная функция субъекта, имеет значимо более высокую степень выраженности в группе «адаптивных юношей и девушек» по сравнению с «дезадаптивными», характеризующимися низким уровнем контроля поведения.

– В группе «дезадаптивных» наблюдается отсутствие эффективной социальной поддержки и низкий уровень эффективности использования ресурсов среды.

– Недостаточность индивидуальных и средовых ресурсов жизнеспособности и низкая эффективность их функционирования являются причиной возникновения социальной дезадаптации в группе «дезадаптивных юношей и девушек».

– В группе «дезадаптивные» на фоне общей дефицитарности ресурсов, наблюдаются положительные взаимосвязи между индивидуальной жизнеспособностью и самопринятием и принятием других, интернальностью, эмоциональной регуляцией и мотивацией достижений, а также со средовыми и семейными ресурсами и с социальной адаптацией. В группе «адаптивные» присутствует взаимосвязь только между показателями «жизнеспособность индивидуальная», «жизнеспособность контекстуальная», и «взаимодействие с другими», как способ эмоциональной регуляции. Таким образом, индивидуальная жизнеспособность в этой группе обусловлена внешней поддержкой социума и семьи, которая помогает им эту поддержку получить. Исходя из этого, внимание должно быть направлено на развитие у них способности опираться на себя и использовать эти ресурсы. Это непосредственно связано с развитием их субъектности.

Подтвердились 1-я и 3-я гипотезы исследования

– Жизнеспособность на разных жизненных этапах имеет свою направленность, обуславливающую развитие компонентов, способствующих решению актуальных задач возрастного периода.

– Своеобразие динамики взаимодействия между системами (человек – социум) у юношей и девушек 15–17 лет, входящих в группы «адаптивные» и «дезадаптивные», связано с различной степенью сформированности компонентов их индивидуальной жизнеспособности и переструктурированием взаимосвязей между ними.

Гипотеза 2 подтвердилась частично

– Уровневая и компонентная структура индивидуальной жизнеспособности юношей и девушек 15–17 лет включает такие механизмы регуляции и саморегуляции, как: смысловые образования и направленность личности (личностный уровень жизнеспособности). Субъектный уровень представлен эмоциональной регуляцией как компонентом контроля поведения. Механизмы совладания и защитные механизмы не входят в структуру их жизнеспособности.

ГЛАВА 6 ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА ОСОБЕННОСТЯМИ ЕГО ТЕМПЕРАМЕНТА, КОНТРОЛЯ ПОВЕДЕНИЯ И СРЕДОВЫХ ФАКТОРОВ

Цель исследования: изучение обусловленности жизнеспособности человека особенностями его темперамента и контроля поведения, относящимися к субъектному и индивидуальному уровням жизнеспособности человека.

В рамках субъектного уровня рассматривается влияние контроля поведения на жизнеспособность человека. Опираясь на теоретическую базу конструкта «контроль поведения», мы рассматриваем обусловленность жизнеспособности человека его способностью к произвольной осознанной саморегуляции, выраженностью эмоционального интеллекта (ЭИ) и механизмами совладания.

На индивидуальном уровне рассматривается влияние базовых саморегулятивных функций. При этом мы опираемся на регулятивную теорию темперамента Я. Стреляу (Стреляу, 1982) (Лактионова, 2019).

Гипотезы исследования

1. Динамика взаимодействия между системами (человек – социум) в онтогенезе человека, связана с изменением уровневой и компонентной структуры его жизнеспособности.

2. Компонентная структура индивидуальной жизнеспособности человека включает такие механизмы регуляции и саморегуляции человека, как: контроль поведения (субъектный уровень), и психодинамические характеристики (индивидуальный уровень), но их представленность на разных этапах онтогенеза изменяется.

3. По мере взросления человека происходит постепенное накопление ресурсов индивидуальной жизнеспособности.

4. От 18–25-летнего возраста к 45–65-летнему изменяется компонентная структура индивидуальной жизнеспособности человека, при этом ведущую роль начинают играть компоненты, включенные в субъектный уровень жизнеспособности.

5. В процессе онтогенеза человека возрастает уровень его субъектности. Ведущая роль в уровневой структуре его жизнеспособности переходит к субъектному уровню, сменяющему основной вклад индивидуального уровня в индивидуальную жизнеспособность молодых людей.

6. По мере взросления человека от 18 до 65 лет изменяется вклад различных компонентов жизнеспособности в интегративный показатель «общая жизнеспособность».

7. Жизнеспособность на разных жизненных этапах имеет свою направленность, связанную с развитием компонентов, способствующих решению актуальных задач возрастного периода.

Методики исследования:

1. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) (Моросанова, 2004).
2. Методика изучения структуры темперамента Я. Стреляу (PTS).
3. Опросник способов совладания (ОСС – WCQ) (Крюкова, 2010).
4. Опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» (Люсин, 2006)
5. Тест «Жизнеспособность взрослых Исследовательского центра жизнеспособности» (Resilience Research Centre Adult Resilience Measure, RRC-ARM) (Ungar, Liebenberg, 2013)

Выборка исследования: В исследовании принимали участие жители Москвы, Санкт-Петербурга и других крупных городов России $n = 300$ человек (мужчины: $n = 119$, женщины: $n = 181$).

Для проверки гипотезы исследования о возрастных различиях жизнеспособности вся выборка респондентов была разделена на 3 группы:

- Группа 1 (18–25 лет) $n = 91$ (средн. возраст 22,7)

- Группа 2 (26–45 лет) n= 105 (средн. возраст 35,4)
- Группа 3 (46–65 лет) n= 104 (средн. возраст 55,6)

Таблица 15. Цели, методики и переменные исследования (Лактионова, 2019, с. 26–27)

Цель	Методики	Переменные
Оценка обусловленности выраженности жизнеспособности процессами произвольной осознанной саморегуляции (когнитивный компонент контроля поведения)	Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) (тест 1) (Моросанова, 2004)	Планирование, моделирование, программирование, оценка результатов, гибкость, самостоятельность, общий уровень саморегуляции
Оценка влияния особенностей стилей поведения на жизнеспособность человека	Методика изучения структуры темперамента Я. Стреляу (PTS) (тест 2) (Практическая психодиагностика..., 2001)	Уровень процессов возбуждения, уровень процессов торможения, подвижность нервных процессов, уравновешенность по силе
Обусловленность выраженности жизнеспособности предпочитаемыми	Опросник способов совладания (ОСС – WCQ) (тест 3) (Крюкова, 2010)	Конфронтация, дистанцирование, самоконтроль,

<p>способами совладания (волевой компонент контроля поведения)</p>		<p>поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство- избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка</p>
<p>Оценка влияния эмоционального интеллекта на жизнеспособность человека (эмоциональный компонент контроля поведения)</p>	<p>Опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» (тест 4) (Люсин, 2006)</p>	<p>Межличностный ЭИ, внутриличностный ЭИ, понимание эмоций, управление эмоциями, общий уровень ЭИ</p>
<p>Оценка жизнеспособности человека</p>	<p>Тест жизнеспособности взрослых Исследовательского центра жизнеспособности (Resilience Research Centre Adult Resilience Measure, RRC-ARM) (тест 5)</p>	<p>Оцениваются три фактора жизнеспособности: «Индивидуальные характеристики», «Семейная поддержка», «Контекст», по тесту высчитывается показатель «Общая жизнеспособность» (Лактионова, 2019, с. 27)</p>

Первый этап исследования

На 1-м этапе было проведено сравнительное эмпирическое исследование,

направленное на выявления значимых различий в выраженности изучаемых показателей в группах респондентов. Для этого были определены показатели средних значений для группы 1 (18–25 лет), 2 (26–45 лет), 3 (46–65 лет) и проведено попарное сравнение оцениваемых показателей по критерию Манна–Уитни.

Таблица 16. Результаты сравнения средних значений показателей по критерию Манна–Уитни для двух независимых выборок группа 1 (n= 91) и группа 2 (n= 105)

Тест	Шкалы	Группа	Средний ранг	Сумма рангов	U Манна–Уитни	
Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) (тест 1)	Моделирование	1	88,40	7779,50	,047	
		2	104,20	10941,50		
Опросник способов совладания (ОСС – WCQ) (тест 3)	Поиск социальной поддержки	1	83,53	7350,50	,002	
		2	108,29	11370,50		
	Принятие ответственности	1	106,73	9392,50	,026	
		2	88,84	9328,50		
	Бегство-избегание	1	106,01	9329,00	,040	
		2	89,45	9392,00		
	Планирование решения проблем	1	88,45	7784,00	,051	
		2	104,16	10937,00		
	Положительная переоценка	1	84,69	7452,50	,005	
		2	107,32	11268,50		
	Опросник эмоционального интеллекта «ЭМИН» (тест 4)	Внутриличностный ЭИ	1	85,55	7528,50	,012
			2	106,60	11192,50	
Понимание эмоций		1	86,05	7572,50		
		2	106,18	11148,50		

	Общий уровень ЭИ	1	87,11	7666,00	,024
		2	105,29	11055,00	
Тест жизнеспособности взрослых (RRC- ARM) (тест 5)	Жизнеспособность индивидуальная	1	87,67	7715,00	,033
		2	104,82	11006,00	
	Жизнеспособность семейная	1	87,52	7701,50	,030
		2	104,95	11019,50	
	Жизнеспособность контекстуальная	1	82,38	7249,50	,001
		2	109,25	11471,50	
Жизнеспособность общая	1	83,43	7342,00	,002	
	2	108,37	11379,00		

Сравнение выраженности показателей в группах 1 и 2 выявило, что в группе 2 по сравнению с группой 1 значительно повышается показатель «моделирование» (тест 1). Что говорит о возрастающей «способности выделения значимых условий достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, проявляющейся в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям» (Моросанова, 2004, с. 13). Это может объясняться наличием более определенных целей во второй группе, чему способствует постепенно формируемая карьерная направленность респондентов группы 2.

По сравнению с респондентами группы 1 в группе 2 наблюдается расширение репертуара копинговых механизмов. При этом показатель «принятие ответственности» (тест 3) в группе 2 значительно ниже, чем в группе 1. Но если учесть, что «выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой» (Крюкова, 2010) снижение этого показателя в группе 2 можно рассматривать, как положительную тенденцию. Обращает на себя внимание также значимое повышение показателя «бегство-избегание» (тест 3) в группе 2. Но, как мы говорили ранее «Жизнеспособность как интегративная способность к адаптации предполагает достаточную выраженность

и широкий репертуар защитных механизмов (отсутствие ригидности и патологически стереотипных защит, возможность интенсивного использования защитных механизмов в период стресса), а также наличие зрелых защит» (Лактионова, 2017, с. 54)

По сравнению с респондентами группы 1 в группе 2 значимо возрастают показатели «внутриличностного эмоционального интеллекта» (способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими), «понимания эмоций» (включающих способность к пониманию своих и чужих эмоций) и, как следствие, «общий уровень эмоционального интеллекта».

Все показатели жизнеспособности (индивидуальная, семейная, контекстуальная и общая) (тест 5) группе 2 значимо выше, чем в группе 1. Различия в показателях семейной жизнеспособности, включающей физическую и психологическую заботу в группах сравнения, можно объяснить тем, что практически все респонденты из группы 1 (18–25 лет) не состоят в браке и не имеют детей, в то время как родительские семьи уже во многом не являются для них ресурсом (либо потому, что они живут отдельно от родителей, либо потому, что этот ресурс становится для них мало востребованным» (Лактионова, 2020, с. 201). «Адаптация к условиям деятельности и социализация в коллективе сотрудников и во взаимоотношениях с руководством, осознание профессиональных и карьерных целей и, как следствие, повышение мотивации и наличие профессиональных достижений, сложившиеся семейные отношения – все это позволяет респондентам группы 2 (26–45 лет) увереннее себя чувствовать и выше оценивать свои семейные и контекстуальные ресурсы жизнеспособности по сравнению с респондентами группы 1 (18–25 лет)» (Лактионова, 2021, с. 114). В результате значимого возрастания показателей индивидуальной, семейной и контекстуальной жизнеспособности возрастают и показатели общей жизнеспособности в группе 2 (25–46 лет) по сравнению с группой 1 (18–25 лет).

Таблица 17. Результаты сравнения средних значений показателей по критерию

Манна–Уитни для двух независимых выборок группа 1 (n = 91) и группа 3 (n = 104)

Тест	Шкалы	Группа	Средний ранг	Сумма рангов	U Манна–Уитни	
Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) (тест 1)	Самостоятельность	1	105,19	9256,50	,059	
		3	90,14	9464,50		
Опросник способов совладания (ОСС – WCQ) (тест 3)	Дистанцирование	1	87,53	7703,00	,031	
		3	104,93	11018,00		
	Самоконтроль	1	84,29	7417,50	,004	
		3	107,65	11303,50		
	Поиск социальной поддержки	1	84,37	7424,50	,004	
		3	107,59	11296,50		
	Бегство-избегание	1	109,48	9634,00	,004	
		3	86,54	9087,00		
	Планирование решения проблем	1	81,41	7164,00	,000	
		3	110,07	11557,00		
	Положительная переоценка	1	80,88	7117,50	,000	
		3	110,51	11603,50		
	Опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» (тест 4)	Внутриличностный ЭИ	1	80,85	7114,50	,000
			3	110,54	11606,50	
Понимание эмоций		1	88,09	7751,50	,041	
		3	104,47	10969,50		
Управление эмоциями		1	86,10	7576,50	,012	
		3	106,14	11144,50		
Общий уровень ЭИ		1	84,96	7476,50	,006	

		3	107,09	11244,50	
Тест жизнеспособности взрослых (RRC- ARM) (тест 5)	Жизнеспособность семейная	1	85,02	7481,50	,006
		3	107,04	11239,50	
	Жизнеспособность контекстуальная	1	80,95	7123,50	,000
		2	110,45	11597,50	
	Жизнеспособность общая	1	82,73	7280,50	,001
		2	108,96	11440,50	

Значимые различия между респондентами группы 1 (18–25 лет) и группы 3 (46–65 лет) наблюдаются по показателю опросника «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) (тест 1) «самостоятельность», характеризующая «развитость регуляторной автономии» (Моросанова, 2004, с. 14). С нашей точки зрения, объяснить этот факт можно накопленным с возрастом жизненным и профессиональным опытом и лучшим пониманием целей и задач у респондентов старшей группы.

Здесь мы так же, как и при сравнении группы 1 и группы 2, видим расширение репертуара копинговых механизмов (тест 3). Значимо возрастают показатели «дистанцирование», «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «планирование решения проблем», «положительная переоценка». Одновременно с этим уменьшается показатель «бегство – избегание» в группе 3. Это можно объяснить значимыми различиями в показателе «управление эмоциями», (способность к управлению своими и чужими эмоциями) (тест 4). Развитие этой способности снижает необходимость в редуцировании эмоций за счет ухода от дискомфортной ситуации.

В группе 3 по сравнению с группой 1 значимо возрастают показатели «внутриличностного эмоционального интеллекта» (способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими), «понимания эмоций» (включающих способность к пониманию своих и чужих эмоций), «управление эмоциями» (своими и чужими) и, как следствие, «общий уровень эмоционального интеллекта».

Интересно, что в отличие от респондентов группы 2, у которых при сравнении с группой 1 возрастает показатель «индивидуальная жизнеспособность», здесь мы этого не наблюдаем. Ни расширение репертуара копинговых механизмов, ни возрастание показателей эмоционального интеллекта не приводят к значимым изменениям показателя «индивидуальная жизнеспособность». Ранее мы уже говорили о том, что объяснить этот факт можно тем, что «наше общество, в отличие от обществ постфигуративного типа, в “которых старшие поколения являются образцом поведения для молодых с сохранением всех традиций, присущих данному племени, обществу” (Мид, 1988, с. 322–323), является обществом конфигуративного типа, в которых сформирована абсолютно иная модель жизни (Махнач, 2017, 2018). Обучение в этом случае идет не по вертикали, от старших к младшим, а по горизонтали — между сверстниками, а иногда и (как в обществах с префигуративной культурой — от младших к старшим. Как следствие, индивидуальные ресурсы, включающие личные и социальные навыки (знаю, умею, могу) и поддержку друзей не различаются» (Лактионова, 2020, с. 200–201). Но здесь можно предположить также, что накопленные с возрастом знания и умения, приводят в действие эффект Даннинга–Крюгера в результате, которого «невежество чаще дает уверенность, чем знание» (Kruger, Dunning, 2000).

Более высокие значения показателя «Семейная» и «Контекстуальная жизнеспособность» в группе 3 (45–65 лет) объясняются: 1) наличием «жизненного и профессионального опыта и устоявшимися продолжительными и от этого более понятными личными отношениями (с коллегами, друзьями, родными и в браке)» (Лактионова, 2020, с. 204);

2) «Представители старшей группы в целом выше оценивают значимость образования (в силу уже состоявшегося профессионального становления) и отношения к своей стране и культуре» (там же, с. 201).

Таблица 18. Результаты сравнения средних значений показателей по критерию Манна–Уитни для двух независимых выборок группа 2 (n = 105) и группы 3 (n =

Тест	Шкала	Группа	Средний ранг	Сумма рангов	U Манна–Уитни
Опросник способностей совладания (ОСС – WCQ) (тест 3)	Самоконтроль	2	94,51	9924,00	,011
		3	115,59	12021,00	

При сравнении группы 2 (26–45 лет) и группы 3 (46–65 лет) значимые различия наблюдаются только по показателю «самоконтроль» (тест 3). Это говорит о возрастании способности «преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию» (Крюкова, 2010).

ВЫВОДЫ

От 18–25-летнего возраста к 26–45 годам:

- Возрастает способность к «моделированию» (тест 1), как механизму саморегуляции.
- Расширяется репертуар защитных и копинговых механизмов (тест 3) (поиск социальной поддержки, принятие ответственности (снижается), бегство-избегание, планирование решения проблем, положительная переоценка);
- Возрастает показатели внутриличностного эмоционального интеллекта (тест 4) (способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими), понимания эмоций (включающих способность к пониманию своих и чужих эмоций) и, как следствие, общий уровень эмоционального интеллекта

– В результате значимого возрастания показателей индивидуальной, семейной и контекстуальной жизнеспособности возрастают и показатели общей жизнеспособности (тест 5).

От 18–25-летнего возраста к 46–65 годам:

– Возрастает способности к «самостоятельности» (тест 1), как механизму саморегуляции.

– Расширяется репертуар защитных и копинговых механизмов (тест 3) («дистанцирование», «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «планирование решения проблем», «положительная переоценка»). Снижается показатель «бегство – избегание»;

– Значимо возрастают показатели внутриличностного эмоционального интеллекта (тест 4) (способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими), понимания эмоций (включающих способность к пониманию своих и чужих эмоций), «управление эмоциями» (своими и чужими) и, как следствие, «общий уровень эмоционального интеллекта».

– В результате значимого возрастания показателей семейной и контекстуальной жизнеспособности возрастают и показатели общей жизнеспособности (тест 5).

От 26–45-летнего возраста к 46–65 годам:

– Значимые различия наблюдаются только по показателю «самоконтроль» (тест 3). Это говорит о возрастании способности «преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию» (Крюкова, 2010).

Таким образом:

1. по мере взросления человека происходит постепенное накопление ресурсов жизнеспособности,

2. развитие уровня жизнеспособности человека в онтогенезе имеет нелинейную динамику и тесно связано с изменением внешних средовых условий его существования.

Что доказывает гипотезы нашего исследования.

Второй этап исследования

С целью изучения характера взаимосвязей между компонентами индивидуальной жизнеспособности, относящимися к разным уровням ее организации, был выполнен корреляционный анализ взаимосвязей в трех группах (см. табл. 19).

Перед проведением корреляционного анализа проводилась проверка на соответствие эмпирического распределения нормальному теоретическому для выбора коэффициента корреляции. Использовался критерий Колмогорова–Смирнова. Из-за большого количества переменных, чье распределение достоверно отличается от нормального, было принято решение в корреляционном анализе применять коэффициент корреляции Спирмена. Рассматриваются корреляции, не утратившие своей достоверности после применения поправки Холма–Бонферрони.

Таблица 19. Результаты корреляционного анализа между показателем шкалы «Индивидуальная жизнеспособность» теста «Жизнеспособность взрослых (RRC-ARM)» (тест 5) и шкалами тестов

Тест	Шкалы	Шкала индивидуальная жизнеспособность (тест 5)		
		Группа 1 (18–25 лет)	Группа 2 (26–45 лет)	Группа 3 (46–65 лет)
1	Общий уровень саморегуляции		,396**	
2	Возбуждение	,523**	,517**	
	Подвижность	,398**	,388**	

	Уравновешенность	,541**		
3	Поиск социальной поддержки		,396**	
	Планирование решения проблем	,500**		
4	Межличностный эмоциональный интеллект	,492**	,523**	,379**
	Внутриличностный эмоциональный интеллект	,454**	,400**	,434**
	Понимание эмоций	,581**	,439**	381**
	Управление эмоциями	,536**	,498**	,440**
	Общий уровень эмоционального интеллекта	,645**	,538**	,465**
5	Жизнеспособность семейная	,394**		,506**
	Жизнеспособность контекстуальная	,568**	,603**	,581**

Примечание: * — при $p \leq 0,05$; ** — при $p \leq 0,001$.

Условные обозначения: 1: Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ); 2; Методика изучения структуры темперамента Я. Стреляу (PTS); 3: Опросник способов совладания (ОСС – WCQ); 4: Опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн»; 5: «Жизнеспособность взрослых (RRC-ARM)»

Сравнение корреляционных связей в трех группах показывает, что с возрастом происходит переструктурирование взаимосвязей между изучаемыми компонентами индивидуальной жизнеспособности.

Так общий уровень саморегуляции является ресурсом индивидуальной жизнеспособности только в группе 2 (26-45 лет). Хотя значимые различия между группами 1 и 2 выявлены только по выраженности показателя «моделирование» (тест 1), а между группами 2 и 3 значимые различия между показателями теста 1 отсутствуют. С нашей точки зрения это может объясняться тем фактом, что

потенциальные ресурсы субъектной саморегуляции в группе 1 имеются, но осознанное использование этих ресурсов у респондентов 18–25 лет недостаточно развито. Исследования В.И. Моросановой показывают, что «активность субъекта по выдвижению и достижению цели опосредствуется целостной системой осознанной индивидуальной регуляции» (Моросанова, 2004). В результате, с нашей точки зрения, можно говорить о том, что система осознанной индивидуальной регуляции формируется постепенно, и в возрасте 26–45 лет является ресурсом индивидуальной жизнеспособности.

В свою очередь, с развитием знаний, умений и навыков, как в профессиональной, так и в личной жизни, осознанная саморегуляция переходит на уровень автоматизма, что и приводит к отсутствию взаимосвязей между показателями «общий уровень саморегуляции» и «индивидуальная жизнеспособность» в группе 3 (46–65 лет). Таким образом, можно констатировать, что способность справляться с собой (собственными индивидуальными характеристиками) в этой возрастной группе уже не является задачей, требующей сознательного контроля.

Формально-динамические характеристики («возбуждение», и «подвижность», тест 2) положительно связаны с показателем «индивидуальной жизнеспособности» в группах 1 и 2. При этом в группе 2 взаимосвязи между показателями «уравновешенность» и «индивидуальная жизнеспособность», в отличие от группы 1, отсутствуют. С нашей точки зрения это происходит за счет формирования системы осознанной индивидуальной регуляции и значимого возрастания показателей «внутриличностного эмоционального интеллекта» (способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими), «понимания эмоций» (включающих способность к пониманию своих и чужих эмоций) и, как следствие, «общего уровня эмоционального интеллекта». В группе 3 показатели формально-динамических характеристик (тест 2) не связаны с индивидуальной жизнеспособностью. Это можно объяснить, как результат процесса приспособления человека к своим психофизиологическим особенностям в процессе онтогенеза.

«Поиск социальной поддержки» (тест 3), как копинговый механизм связан с индивидуальной жизнеспособностью только в группе 26–45-летних (группа 2). Это можно объяснить, во-первых, — возрастанием способности лучше понимать других и себя, и, как следствие, — повышением общего уровня эмоционального интеллекта (см. табл. 16) в группе 2 по сравнению с группой 1 (18–25 лет). Это облегчает возможность лучшего понимания себя и взаимодействия с другими людьми, что повышает уровень социальной компетентности. Во-вторых, в этом возрасте человек уже определяется в своей профессиональной деятельности, у него складываются профессиональные связи, определяется круг друзей и близких. Все вышесказанное позволяет ему прибегать к социальной поддержке, как способу совладания со сложными ситуациями.

В свою очередь в группе 1 (18–25 лет) с индивидуальной жизнеспособностью связан копинговый механизм «планирование решения проблем». Этот механизм относится к проактивному копингу, являющемуся значимым ресурсом адаптационного поведения. Как известно, возрастной период 18–25 лет связан с необходимостью адаптации к новым условиям деятельности (обучение в вузе, колледже, начало профессиональной карьеры), проживания (в случае переезда от родителей и начала самостоятельной жизни), смене привычного коллектива. Все это «требует каждый раз от них адаптационных форм реагирования, подстройку к изменяющимся условиям среды» (Морозюк и др., 2020, с. 25).

В группе 3 (46–65 лет) нет взаимосвязей между индивидуальной жизнеспособностью и копинговыми механизмами. Любые формы проактивного копинга связаны, прежде всего, с осознанными процессами. Мы уже писали ранее, объясняя отсутствие взаимосвязей между индивидуальной жизнеспособностью и осознанной саморегуляцией о переходе этих процессов у старшей возрастной группы на уровень автоматизма. Здесь, с нашей точки зрения, действуют те же механизмы.

Во всех группах «общий уровень ЭИ» и все его составляющие связаны с индивидуальной жизнеспособностью. Это подчеркивает значение ЭИ в качестве индивидуальной характеристики жизнеспособности. При этом общий уровень

эмоционального интеллекта возрастает по мере взросления человека. Так при сравнении группы 1 (18-25 лет) с группой 2 (26–45 лет) и с группой 3 (46–65 лет) мы видим значимые различия выраженности ЭИ. Г.А. Виленская показывает, что «Существуют данные о возрастных изменениях эмоционального интеллекта (ЭИ) — способности к распознаванию, пониманию эмоций, управлению своими и чужими эмоциями, — подтверждающие, что он увеличивается с возрастом (Ильин, Липина, 2007; Карабущенко, Зорина, 2018; Bar-On, Bar-On, 2015)» (Виленская, 2020, с. 65).

Попарное сравнение по критерию Манна-Уитни показало, что в группе 1 (18–25 лет) наблюдается недостаточность семейного ресурса жизнеспособности. В свою очередь в корреляционных связях мы видим взаимосвязь индивидуальной и семейной жизнеспособности. Таким образом, недостаточностью семейного ресурса можно, в частности, объяснить снижение индивидуальной жизнеспособности в этой группе по сравнению с 15–17-летними (исследование 1) и повышение ее в группе 26–45-летних. Однако в группе 2 (26–45 лет), в отличие от группы 1 и 3, показатели семейной жизнеспособности не связаны с показателями индивидуальной жизнеспособности. Предположительно это можно объяснить тем, что в возрастной группе 26–45 лет проблемы профессионального и карьерного роста выходят на первый план и требуют наибольших затрат индивидуальных ресурсов. Соответственно, неудачи или успехи именно в этой области повышают или снижают субъективное восприятие своих индивидуальных ресурсов.

В свою очередь, во всех трех группах наблюдается взаимосвязь между показателями индивидуальной и контекстуальной жизнеспособности. Отмечая значимые различия выраженности показателя контекстуальной жизнеспособности между группой 18–25-летних и двумя старшими группами (см. табл. 16 и 17), можно констатировать недостаток этого ресурса у молодых людей, и как следствие — снижение индивидуальной жизнеспособности в этой возрастной группе.

Важно отметить постепенно происходящее с возрастом уменьшение корреляционных связей между показателями индивидуальной жизнеспособности и показателями других изучаемых переменных. Таким образом, мы видим, что

меньшее количество ресурсов требует большего количества взаимосвязей между ними (см. табл.19).

Таким образом, подтверждаются гипотезы нашего исследования:

1. Динамика взаимодействия между системами (человек – социум) в онтогенезе человека, связана с изменением уровневой и компонентной структуры его жизнеспособности.

2. Компонентная структура индивидуальной жизнеспособности человека включает такие механизмы регуляции и саморегуляции человека, как: контроль поведения (субъектный уровень), и психодинамические характеристики (индивидный уровень). Но их представленность на разных этапах онтогенеза изменяется.

3. От 18–25-летнего возраста к 45–65-летнему изменяется компонентная структура индивидуальной жизнеспособности человека, при этом ведущую роль начинают играть компоненты, включенные в субъектный уровень жизнеспособности.

Третий этап исследования

Множественный регрессионный анализ позволил определить наиболее значимые компоненты, обуславливающие индивидуальную жизнеспособность человека в разных возрастных группах.

В группе 1 (18–25 лет) среди переменных-предикторов индивидуальной жизнеспособности достоверной является переменная «Возбуждение» ($p = 0,010$) (тест 2). При этом на уровне тенденции можно отметить предикцию переменных «подвижность нервных процессов» ($p = 0,061$) (тест 2) и «общий уровень эмоционального интеллекта» ($p = 0,078$) (тест 4).

Таблица 20. Регрессионный анализ для группы 18–25 лет.

Переменная	β	SE_{β}	B	SE_B	t	p
Возбуждение	0,308	0,117	0,012	0,005	2,630	0,010
Подвижность нервных процессов	0,180	0,095	0,008	0,004	1,901	0,061
Планирование решения проблем	0,114	0,097	0,019	0,016	1,181	0,241
Общий уровень эмоционального интеллекта	0,206	0,116	0,007	0,004	1,783	0,078

Примечание: β — нормированный коэффициент в уравнении регрессии. SE_{β} — стандартная ошибка β . B — ненормированный коэффициент в уравнении регрессии. SE_B — стандартная ошибка B. t — значение статистики Стьюдента для оценки отличия B от нуля. p — уровень значимости.

И.П. Павлов считал силу процесса возбуждения, отражающую работоспособность нервной клетки, наиболее важной характеристикой нервной системы. Мерой силы процесса возбуждения является способ реагирования на сильные, продолжительные или часто повторяющиеся раздражители. Оптимальным можно было бы признать такой уровень возбуждения, при котором достигается наибольшая успешность действия при наименьших физиологических затратах (Стреляу, 1982). В нашем исследовании показатели шкалы «Уровень процессов возбуждения» (тест 2), характеризующие упорство и энергичность индивида в достижении своих целей, использовались в качестве основного индикатора уровня общей активности индивидов, понимаемой как энергетическая характеристика деятельности, (Дикая, 2003; Дубов, 2010; Дубов, Толстых, 2011, Русалов, 2012). С точки зрения В.Д. Небылицына, общая психическая активность представляет «тенденцию личности к самовыражению, эффективному освоению и преобразованию внешней действительности» (Небылицын, 1976, с. 178). Активность, как индивидуально-типологическое, функциональное качество личности, рассматривается нами в качестве индивидуального ресурса жизнеспособности (Лактионова, 2017а, б).

Предикция показателя «подвижность нервных процессов», рассматриваемая на уровне тенденции, проявляется в способности к изменению поведения в

соответствии с изменяющимися условиями жизни. И.П. Павлов писал: «...Подвижность — основное: жизнь распоряжается, как она хочет, меняет все условия, она капризна до последней степени, и выигрывает только тот, кто может следить за этими переменами, т.е. имеет подвижную нервную систему» (Павлов, 1951, с. 85).

В результате мы видим, что индивидуальная жизнеспособность респондентов группы 1 связана в первую очередь с активационно-энергетическим уровнем саморегуляции, являющимся с точки зрения Л.Г. Дикой, базовым в структуре произвольной саморегуляции (Дикая, 2003). Таким образом, их индивидуальная жизнеспособность обеспечивается индивидуальным уровнем саморегуляции.

В группе 2 (26–45) лет среди переменных-предикторов достоверной является переменная «поиск социальной поддержки» и «общий уровень эмоционального интеллекта». Это можно интерпретировать как прямую линейную взаимосвязь между переменными-предикторами и переменной-откликом «Жизнеспособность индивидуальная». Подробные результаты см. в табл. 21.

Таблица 21. Регрессионный анализ для группы 26–45 лет.

Переменная	β	SE_{β}	B	SE_B	t	p
Общий уровень саморегуляции	0,161	0,106	0,013	0,009	1,522	0,131
Возбуждение	0,176	0,122	0,007	0,005	1,443	0,152
Подвижность нервных процессов	0,033	0,104	0,001	0,003	0,315	0,753
Поиск социальной поддержки	0,300	0,083	0,039	0,011	3,622	<0,001
Общий уровень эмоционального интеллекта	0,235	0,092	0,007	0,003	2,560	0,012

Примечание: β — нормированный коэффициент в уравнении регрессии. SE_{β} — стандартная ошибка β . B — ненормированный коэффициент в уравнении

регрессии. SE_B — стандартная ошибка B . t — значение статистики Стьюдента для оценки отличия B от нуля. p — уровень значимости.

Тот факт, что «поиск социальной поддержки» как копинговый механизм (тест 3) является в группе 2 (26–45 лет) предиктором индивидуальной жизнеспособности, можно объяснить, во-первых, тем, что на этом возрастном этапе развития начинают складываться приоритеты дальнейшего профессионального развития, деятельность становится более целенаправленной, появляются конкретные планы. В этом случае социальная поддержка облегчает возможности их реализации. А, во-вторых, возросший уровень эмоционального интеллекта, способствует налаживанию социальных связей и, как следствие, получению необходимой социальной поддержки.

в) В группе 3 (46–65) среди переменных-предикторов достоверной является переменная «общий уровень ЭИ». Это можно интерпретировать как прямую линейную взаимосвязь между переменной «общий уровень ЭИ» и «Жизнеспособность индивидуальная» (см. табл. 22).

Таблица 22. Регрессионный анализ для группы 46–65 лет.

Переменная	β	SE_β	B	SE_B	t	p
Межличностный ЭИ	-0,160	0,209	-0,037	0,048	-0,766	0,446
Понимание эмоций	0,005	0,208	0,001	0,048	0,022	0,982
Общий уровень ЭИ	0,453	0,203	0,016	0,007	2,233	0,028

Примечание: β — нормированный коэффициент в уравнении регрессии. SE_β — стандартная ошибка β . B — ненормированный коэффициент в уравнении регрессии. SE_B — стандартная ошибка B . t — значение статистики Стьюдента для оценки отличия B от нуля. p — уровень значимости.

Как мы ранее отмечали, в группах 2 и 3 по сравнению с группой 1 значимо возрастают показатели «общего уровня эмоционального интеллекта» (тест 3) (см.

табл. 16–17). Это, в частности, объясняет тот факт, что показатель «общий уровень эмоционального интеллекта», в группе 1 выступает в качестве предиктора только на уровне тенденции, в то время как в группах 2 (26–45 лет) и 3 (46–65 лет) он является предиктором индивидуальной жизнеспособности. Причем если в группе 2 отмечаются 2 предиктора — «общий уровень эмоционального интеллекта» и «поиск социальной поддержки» (тест 3), то в группе 3 единственным предиктором индивидуальной жизнеспособности выступает именно «общий уровень эмоционального интеллекта». То есть прямой связи между индивидуальной жизнеспособностью и формально-динамическими характеристиками в этих возрастных группах в отличие от группы 1 (18–25 лет) нет. Хотя опосредованная связь индивидуальной жизнеспособности с формально-динамическими характеристиками в этих группах имеется, т.к. показатель «общий уровень эмоционального интеллекта» связан прямыми корреляциями в группе 2 с показателями «возбуждение» ($r = 0,527^{**}$), «торможение» ($r = 0,364^{**}$), «подвижность нервных процессов» ($r = 0,377^{**}$), а в группе 3 — с показателями «возбуждение» ($r = 0,528^{**}$), «подвижность нервных процессов» ($r = 0,466^{**}$). Также показатель «общий уровень эмоционального интеллекта» в этих группах связан прямыми корреляционными связями в группе 2 — с показателями «гибкость» ($r = 0,393^{**}$) и «общий уровень саморегуляции» ($r = 0,418^{**}$) (тест 1) и с показателем «планирование решения проблем» ($r = 0,433^{**}$) как копинговый механизм (тест 3). А в группе 3 — с показателями «оценка результатов» ($r = 0,407^{**}$), «гибкость» ($r = 0,521^{**}$), «общий уровень саморегуляции» ($r = 0,462^{**}$) (тест 1) и — с показателем «планирование решения проблем» ($r = 0,433^{**}$) (тест 3).

Полученные нами данные согласуются с целым рядом других исследований, согласно, которым эмоциональный интеллект (ЭИ) рассматривается в качестве основополагающего фактора успешности жизнедеятельности человека (Авдони́на, Кропотина, 2017; Берилова, 2021; Воробьева, 2021; Воробьева, Матвеева, 2023; Проничева, 2018; Сергиенко, 2019; Сергиенко и др., 2021; Ширко, 2019; Хлевная и др., 2021; Choi et al., 2019; Lea et al., 2019; Mérida-López, 2017; Naseem, 2018; Puertas-Molero, 2018; Valenti et al., 2021 и др.; Sarabia-Cobo et al., 2017; и др.).

ВЫВОДЫ

– Индивидуальная жизнеспособность в группе 1 (8–25 лет) опосредуется в первую очередь формально-динамическими характеристиками и обеспечивается индивидуальным уровнем жизнеспособности.

– В группах 2 и 3 индивидуальная жизнеспособность опосредствуется характеристиками контроля поведения и обеспечивается субъектным уровнем.

Подтвердились гипотеза нашего исследования:

– В процессе онтогенеза человека возрастает уровень его субъектности. Ведущая роль в уровневой структуре его жизнеспособности переходит к субъектному уровню, сменяющему основной вклад индивидуального уровня в индивидуальную жизнеспособность молодых людей.

Четвертый этап исследования

В целях выявления феноменов, характеризующих обусловленность жизнеспособности человека особенностями его темперамента и контроля поведения в разных возрастных группах, был проведен факторный анализ.

В факторы были включены показатели опросника «Стиль саморегуляции поведения» («общий уровень саморегуляции») (ССПМ) (тест 1), «Методики изучения структуры темперамента» Я. Стреляу (PTS) (тест 2), «Опросника способов совладания» («планирование решения проблем» и «поиск социальной поддержки») (ОСС – WCQ) (тест 3), «Опросника эмоционального интеллекта» («общий уровень ЭИ») «ЭМИн» (тест 4) теста «Жизнеспособность взрослых (RRC-ARM)» (тест 5). Рассматривались показатели со значением весов более 0,5.

Количество факторов было определено на основе коэффициента Кетэлла. В качестве метода факторизации использовался метод главных компонент, в качестве метода вращения — метод Varimax, предполагающий ортогональность осей.

При изучении результатов факторного анализа соблюдалось условие представления показателя только в одном из выделенных факторов. В отдельных случаях при высоких значениях факторной нагрузки (выше 0,5) указывались показатели, вошедшие в два фактора. Результаты факторного анализа представлены в таблицах 23, 24 и 25).

Результаты факторного анализа корреляционных связей в группе 18–25 лет

Было показано, что данные по всей выборке пригодны к факторизации на основе коэффициента (критерия) Кайзера–Мейера–Олькина и критерия Бартлетта: Значение КМО равно 0.782. В таблице 23 представлены результаты факторного анализа корреляционных связей в группе 18–25-летних при 4-факторном решении, которое описывает 76,711% факторизации матрицы. Фактор 1 — 40,81% дисперсии, фактор 2 — 16,06%, фактор 3 — 11,19%, фактор 4 — 8,65%.

Таблица 23. Результаты факторного анализа корреляционных связей в группе 18–25 лет

Показатели	1	2	3	4
Общий уровень саморегуляции	,757	,109		
Возбуждение	,824	,288		,235
Торможение	,589		-,130	-,700
Подвижность	,369	,138	,460	,372
Уравновешенность	-,191	,233		,890
Поиск соц. поддержки	,245		,890	
Планирование решения проблем	,543		,535	
Общий уровень ЭИ	,780	,230	,170	

Показатели	1	2	3	4
Жизнеспособность индивидуальная	,535	,501	,471	,149
Жизнеспособность семейная		,901		
Жизнеспособность контекстуальная	,308	,834		,166
Жизнеспособность общая	,349	,885	,229	,170

В первый, наиболее важный фактор, названный нами «ресурсы, актуальные с точки зрения развития индивидуальной жизнеспособности», объясняющий 27% дисперсии, с высокими нагрузками вошли показатели «возбуждение» (0,824), «общий уровень ЭИ» (0,780), «общий уровень саморегуляции» (0,757), «торможение» (0,589), «планирование решения проблем» (0,543) и «жизнеспособность индивидуальная» (0,535).

Данные этого фактора согласуются с результатами регрессионного анализа, согласно которому среди переменных-предикторов индивидуальной жизнеспособности в этой группе достоверной является переменная «уровень процессов возбуждение» (тест 2). В данный фактор этот показатель вошел с наибольшим весом (0,824). При этом на уровне тенденции отмечалась предикция переменной «общий уровень эмоционального интеллекта» ($p = 0.078$) (т. 4), и мы видим, что в этом факторе он является вторым после показателя «возбуждение» по своему весу.

Таким образом, подтвердились выводы о том, что индивидуальная жизнеспособность респондентов группы 18–25-летних связана в первую очередь с активационно-энергетическим уровнем саморегуляции, являющимся, с точки зрения Л.Г. Дикой, базовым в структуре произвольной саморегуляции (Дикая, 2003), и об основном вкладе индивидуального уровня в индивидуальную жизнеспособность молодых людей.

Г. Лэйбови-Виф (Labouvie-Vief, 1984), предполагала, что ход когнитивного развития должен включать в себя как развитие логического мышления в соответствии с теорией Пиаже, так и эволюцию саморегуляции, начиная с детского возраста и включая большую часть периода взрослости. Л.А. Головей и соавторы показывают, что «развитие способности к самоорганизации жизни» является специфичной для периода ранней взрослости задачей (Головей, Дерманова, Манукян, 2016, с. 283). А с точки зрения Дж. Арнетта, ключевая особенность формирующейся взрослости заключается в том, что это период жизни предоставляет больше всего возможностей для исследования идентичности в области любви, работы и мировоззрения. И хотя Э. Эриксон (1950) определил путаницу между идентичностью и смешением ролей как центральный кризис подросткового этапа жизни, исследования показали, что процесс ее формирования начинается в подростковом возрасте, но в основном происходит в период становления взрослой жизни (Arnett, 2000). Новой задачей этого возрастного периода, с точки зрения Э. Эриксона, является формирование «близости против изоляции» (Эриксон, 1996, с. 181).

Анализируя данный фактор с точки зрения особенностей и задач данного возрастного периода, мы видим, что то, что вошел в первый фактор вошли показатели «общий уровень ЭИ» (0,780), «общий уровень саморегуляции» (0,757) и копингового механизма «планирование решения проблем» (0,543), показывает, что для становления их индивидуальной жизнеспособности и для потенциальной возможности решения задач данного возрастного периода им необходимо развитие этих индивидуальных когнитивных, эмоциональных и волевых ресурсов контроля поведения и умение ими пользоваться. Так, исследования показывают, что «при анализе эмоционального интеллекта как показателя эмоциональной регуляции было обнаружено, что эмоциональный интеллект выступает предиктором саморегуляции и продуктивных стратегий совладания. Следовательно, можно говорить о том, что эмоциональная составляющая контроля поведения становится внутренним ресурсом жизнеспособности, показателями которой выступают совладание и саморегуляция» (Киселева, Сергиенко, 2015, с. 171).

Однако данные проведенного нами регрессионного анализа (см. табл. 20), показали, что осознанная саморегуляция не является предиктором индивидуальной жизнеспособности в данной группе. Одновременно с этим попарное сравнение показателя «общий уровень саморегуляции» по критерию Манна–Уитни между группами не выявило значимых различий. Это говорит о том, что на данном этапе развития респондентов потенциальные ресурсы субъектной саморегуляции в группе 1 имеются, но осознанное использование этих ресурсов у них недостаточно развито. В свою очередь выраженность показателей «общий уровень ЭИ» и «планирование решения проблем» у 18–25-летних значимо ниже по сравнению с двумя другими группами (см. табл.16 и 17).

Таким образом, можно констатировать у респондентов этой группы недостаток ресурсов их индивидуальной жизнеспособности или неумение их использовать, что и приводит к снижению их жизнеспособности в этом возрастном периоде (показано в предыдущем исследовании, см. табл. 16)

Во второй фактор — «Жизнеспособность», объясняющий 23% дисперсии, вошли все показатели жизнеспособности — индивидуальная (0,501), семейная (0,901), контекстуальная (0,834) и общая (0,885) (тест 5). Веса других показателей низкие, и мы их не рассматриваем.

Важным, с нашей точки зрения, выводом по результатам анализа этого фактора является тот факт, что с наибольшим весом в него вошла именно «семейная жизнеспособность» (физическая и психологическая поддержка семьи). Таким образом, наибольший вклад в общую жизнеспособность в этой группе вносит именно поддержка семьи. Но в силу того, что молодые люди на этом возрастном этапе либо начинают жить самостоятельно, либо, даже оставаясь с родителями, не рассматривают их поддержку в качестве ресурса, субъективно они оценивают ее невысоко. Среди основных задач этого возрастного периода «сепарация от родительской семьи и начало самостоятельной жизни — эмоциональное и функциональное отделение» (Головей, Дерманова, Манукян, 2016, с. 283) Однако данные нашего исследования показывают скорее наличие эмоционального, а не функционального отделения. Это подтверждает точку зрения

Дж. Арнетта о том, что для них это период полуавтономии, когда они берут на себя некоторую ответственность за самостоятельную жизнь, но оставляют другие родителям, руководству колледжа или другим взрослым (Arnett, 2000). Одновременно с этим семья, от которой сепарируются, служит основой для становления надежного пути к самостоятельности.

Третий фактор — «Поиск социальной поддержки», объясняющий 13,5% дисперсии, объединяет показатели «подвижность» (0,460) (тест 2), «поиск социальной поддержки» (0,890) и «планирование решения проблем» (0,535) (тест 3). Оба механизма относятся к продуктивным, активным способам совладания. «Подвижность нервных процессов проявляется в способности к изменению поведения в соответствии с условиями жизни». (Стреляу, 1982). Это, объясняет положительную взаимосвязь между показателями.

Вхождение в мир взрослых является важнейшей задачей данного возрастного периода, и наличие социальной поддержки, несомненно, является одним из значимых факторов ее благоприятного решения. Однако наше исследование показывает, что респонденты этой группы значимо ниже оценивают ресурсы контекстуальной жизнеспособности по сравнению с группами 15–17, 26–45 и 46–65-летних (см. табл. 15–17). Это объясняется тем, что серьезные изменения в их жизни (окончание школы, вхождение в новый коллектив, необходимость приспособиться к новым требованиям обучения и условиям профессиональной деятельности во время/после учебы) приводят к потере прежних ресурсов социальной поддержки и недостаточности новых социальных ресурсов, с одной стороны, а с другой — неумением их использовать. Так, данные, полученные в исследовании Ю.В. Постыляковой, «говорят о том, что вуз не является фактором, помогающим студенту, а наоборот — фактором риска» (Постылякова, 2020, с. 128). А в качестве защитных факторов студенты используют только «те ресурсы, которые находятся в их непосредственном окружении (семья, друзья, одноклассники и отзывчивые преподаватели)» (там же, с. 131).

Положительно связанные между собой механизмы совладания — «поиск социальной поддержки» и «планирование решения проблем» в этом факторе —

говорит о том, что респонденты данной возрастной группы для решения стоящих перед ними проблем используют социальную поддержку (в первую очередь семьи, что показывают данные 2-го фактора). Это еще раз подтверждает тот факт, что для них это — период полуавтономии.

Таким образом, способность к поиску и умению использовать социальную поддержку на этом возрастном этапе становится актуальным ресурсом, но оно «тормозится», во-первых, недостаточностью социальных ресурсов, во-вторых, обращением, почти исключительно, к привычным ресурсам и, в-третьих — недостаточной компетентностью в их использовании. Как следствие, его развитие переходит на следующий возрастной этап.

Четвертый фактор — «Уравновешенность», объясняющий 13% дисперсии, в который вошли, отрицательно связанные между собой, показатели «уравновешенность» (-0,700) и «торможение» (0,890) (тест 2).

Данные этого фактора показывают, что, чем выше уравновешенность в этой возрастной группе, тем менее активируется торможение. Следовательно, индивидуальные стилевые особенности позволяют справляться с собственными состояниями.

Таким образом, направленность жизнеспособности в группе 18–25-летних — развитие ресурсов контроля поведения — ЭИ, саморегуляция на субъектном уровне и механизм совладания «планирование решения проблем», способствующих возможностям решения актуальных задач этого возрастного периода.

Результаты факторного анализа корреляционных связей в группе 26–45 лет

Было показано, что данные по всей выборке пригодны к факторизации на основе коэффициента (критерия) Кайзера–Мейера–Олькина и критерия Бартлетта: значение КМО равно 0,698. В таблице 24 представлены результаты факторного анализа корреляционных связей в группе 26–45-летних при 3-факторном решении, которое описывает 65,387% факторизации матрицы. Фактор 1 — 39,78%

дисперсии, фактор 2 — 13,88%, фактор 3 — 11,73%.

Таблица 24. Результаты факторного анализа корреляционных связей в группе 26–45 лет

Показатели	1	2	3
Общ уровень саморегуляции		,545	,587
Возбуждение	,130	,833	,400
Торможение		-,104	,864
Подвижность	,147	,689	,171
Уравновешенность	,125	,903	-,182
Поиск соц. поддержки	,602		-,108
Планирование решения проблем	,291	,231	,569
Общий уровень ЭИ	,309	,229	,605
Жизнеспособность индивидуальная	,696	,432	,242
Жизнеспособность семейная	,675		,168
Жизнеспособность контекстуальная	,773	,148	,205
Жизнеспособность общая	,905	,224	,272

В первый фактор — «Жизнеспособность», объясняющий 24,7% дисперсии, вошли все показатели жизнеспособности (индивидуальная (0,696), семейная (0,675), контекстуальная (0,773), общая (0,905) (тест 5) и положительно связанный с ними показатель «поиск социальной поддержки» (0,602) (тест 3). Это согласуется с результатом регрессионного анализа, который показал, что для группы 26–45 лет среди переменных-предикторов достоверной является переменная «поиск социальной поддержки».

Исследователи характеризуют этот возрастной этап как «период «становление профессионала» (Крайг, 2005), консолидации социальных и профессиональных ролей, накопление сравнительно постоянных материальных

средств и социальных связей» (Ананьев, 1968, с. 93), «развитие направленности на самореализацию, пик которой приходится на возраст 34–45 лет» (Головей и др., 2016, с. 294), «Генеративность против Стагнации... подразумевается, что понятие генеративности включает в себя такие более распространенные синонимы, как продуктивность и креативность, которые, однако, не могут заменить его». (Эриксон, 1996, с. 183).

И мы видим, что наибольший вклад в показатель «общая жизнеспособность» (0,905), который является интегративным, в этой группе вносит именно «контекстуальная жизнеспособность» (0,773). При этом все показатели жизнеспособности связаны с показателем «поиск социальной поддержки» (0,602), являющимся, таким образом, основным актуальным с точки зрения развития, ресурсом жизнеспособности в этой группе.

Индивидуальные ресурсы жизнеспособности, сформированные на предыдущем этапе развития, и, в частности, возросший по сравнению с группой 18–25-летних, «общий уровень эмоционального интеллекта», способствуют налаживанию социальных связей и, как следствие, получению необходимой социальной поддержки.

Второй фактор — «Саморегуляция», объясняющий 22,2% дисперсии, объединяет показатели темпераментальных характеристик «возбуждение» (0,833), «подвижность» (0,689) и «уравновешенность» (вошел с наибольшим весом 0,903) (тест 2) и связанный с ними показатель «общий уровень саморегуляции» (0,545).

Таким образом, активность, энергичность и упорство в достижении своих целей, возможность быстро учитывать жизненные перемены и уравновешенность, которая «относится не только к силе процессов возбуждения и торможения, но и к подвижности и динамичности этих процессов» (Стреляу, 1982) на формально-динамическом уровне являются ресурсами в этой возрастной группе.

Показатель «общий уровень саморегуляции», в этой группе, в отличие от 18–25-летних, перемещается во второй фактор. С нашей точки зрения, это говорит о большей по сравнению с группой 1, сформированностью этого индивидуального когнитивного ресурса контроля поведения и о лучшем умении им пользоваться, т.е.

о дальнейшей эволюции саморегуляции на этом этапе онтогенеза. Однако этот фактор показывает, что процессы саморегуляции на этом возрастном этапе взаимосвязано протекают в виде стиля поведения (измеряемого на формально-динамическом уровне) и осознанной саморегуляции на субъектном уровне.

В третий фактор — «Механизмы регуляции и саморегуляции», объясняющий 18,48% дисперсии, вошли показатели «торможение» (0,864) «общий уровень саморегуляции» (0,587), «планирование решения проблем» (0,569) и «общий уровень эмоционального интеллекта» (0,605).

Сравнивая структуру жизнеспособности в группе 18–25- и 26–45-летних, мы видим, что ресурсы контроля поведения, актуальные с точки зрения развития в группе 1 и вошедшие там в первый фактор, здесь собраны в 3-м факторе. В группе 1 они связаны с индивидуальной жизнеспособностью, здесь связей нет. Предположительно это можно объяснить тем, что субъектные ресурсы контроля поведения как внутренние ресурсы жизнеспособности уже в целом сформированы и ведущую роль начинает играть развитие механизма совладания «поиск социальной поддержки», актуального с точки зрения решения задач этого возрастного этапа. Совладание можно рассматривать как показатель контроля поведения, подтверждающий возможность такого контроля.

Присутствие в этом факторе показателя «торможение» можно объяснить тем, что «торможение сильных возбуждений» (Стреляу, 1982) на психодинамическом уровне способствует более эффективной саморегуляции на субъектном уровне.

Таким образом, направленность жизнеспособности в группе 26–45-летних — развитие актуального с точки зрения развития жизнеспособности механизма совладания «поиск социальной поддержки», способствующего возможностям решения актуальных задач этого возрастного периода.

Результаты факторного анализа корреляционных связей в группе 46–65 лет

Было показано, что данные по всей выборке пригодны к факторизации на основе коэффициента (критерия) Кайзера–Мейера–Олькина и критерия Бартлетта: Значение КМО равно 0,603. В таблице 25 представлены результаты факторного анализа корреляционных связей в группе 46–65-летних при 4-факторном решении, которое описывает 76,46% факторизации матрицы. Фактор 1 — 25,85% дисперсии, фактор 2 — 21,01%, фактор 3 — 18,59%, фактор 4 — 11,004%.

Таблица 25. Результаты факторного анализа корреляционных связей в группе 46–65 лет

	Факторы			
	1	2	3	4
Общий уровень саморегуляции		,362	,563	-,434
Возбуждение	,105	,807	,316	-,259
Торможение	,149	-,161	,836	
Подвижность		,779	,153	,258
Уравновешенность		,880	-,266	-,238
Поиск соц. поддержки				,934
Планирование решения проблем		,159	,800	,164
Общий уровень ЭИ	,246	,494	,555	-,125
Жизнеспособность индивидуальная	,861		,211	-,110
Жизнеспособность семейная	,788	-,121		,106
Жизнеспособность контекстуальная	,808	,187	,102	
Жизнеспособность общая	,988		,120	

В первый фактор — «Жизнеспособность», объясняющий 25,85% дисперсии, вошли все показатели жизнеспособности (индивидуальная (0,861), семейная (0,788), контекстуальная (0,808), общая (0,988) (тест 5).

Однако в этой группе основной вклад в показатель «общая жизнеспособность» вносит уже не «семейная», как в группе 1, и не «контекстуальная», как в группе 2, а «индивидуальная жизнеспособность».

Таким образом, мы видим, как изменяется структура жизнеспособности по мере взросления человека и укрепляется его «опора на себя».

При этом в группе 46–65-летних в первый фактор уже не вошли, в отличие от двух других групп, показатели компонентов контроля поведения. Это, с нашей точки зрения, дает возможность говорить об их сформированности и наработанных навыках их использования на этом возрастном этапе.

Второй фактор — «Саморегуляция как стили поведения», объясняющий 21% дисперсии, объединяет показатели темпераментальных характеристик «возбуждение» (0, 807), «подвижность» (0, 779) и «уравновешенность» (вошел с наибольшим весом 0,880) (тест 2).

Таким образом, мы видим, что, как и в группе 2 психодинамические характеристики, обеспечивающие активность, энергичность, упорство в достижении своих целей, возможность быстро учитывать жизненные перемены и уравновешенность, являются ресурсами в этой возрастной группе. Но, в отличие от группы 26–45-летних, сюда не вошел показатель «общий уровень саморегуляции», переместившийся в третий фактор. Это говорит о том, что у респондентов этого возраста, способность к осознанной саморегуляции уже не связана с их психодинамическими характеристиками. Таким образом, можно констатировать, что способность справляться с собой (собственными индивидуальными характеристиками) в этой возрастной группе уже не является задачей, требующей сознательного контроля.

В третий фактор — «Механизмы регуляции и саморегуляции», объясняющий 18,59% дисперсии, — вошли показатели «торможение» (0,836), «общий уровень саморегуляции» (0,563), «планирование решения проблем» (0,800) и «общий уровень эмоционального интеллекта» (0,555).

Присутствие в этом факторе показателя «торможение» было объяснено при анализе факторной структуры группы 2.

Мы видим, что содержание 3-го фактора в группах 26–45- и 46–65-летних полностью идентично.

Определяя особенности этого этапа возрастного развития, исследователи выделяют достижение «Пика» для наиболее общих социальных достижений» (Ананьев), «Увеличение роли Я-концепции в целом», «Возрастающую роль автономии и компетентности в повседневной жизни. Ответственность, высокий самоконтроль. Формирование этих качеств происходило в периоды ранней и средней взрослости, и в поздние периоды развития они начинают занимать центральное место» (Головей). Э. Эриксон основную задачу этого периода определял, как «Целостность эго против Отчаяния: Самоотречение и Мудрость» (Эриксон, 1996, с. 184). Фактически, это этап, на котором происходит окончательный процесс целостного восприятия себя, мира и своего места в нем, принятие неповторимого опыта своей жизни в контексте конкретного исторического периода. В противном случае — то, что Э. Эриксон назвал «отчаянием». Решение задач этого возрастного периода во многом определяет траекторию будущего старения человека. А с точки зрения П. Балтес и Л. Карстенсена, успешное старение — это максимальное использование, ресурсов, которые есть у человека (Стрижицкая, 2013, 2022).

Сравнение факторных структур жизнеспособности в трех группах показывает, что:

В возрасте 18–25 лет идет формирование и развитие навыков использования компонентов, необходимых для решения задач этого периода и связанных с показателем «индивидуальная жизнеспособность» — ЭИ, осознанной саморегуляции, механизма совладания «планирование решения проблем».

В группе 26–45-летних — совершенствование механизма совладания «поиск социальной поддержки», связанного со всеми показателями жизнеспособности.

В группе 46–65-летних направленностью жизнеспособности, с нашей точки зрения, является формирование «спонтанности и самопроизвольность поведения, которые означают, что осуществлен переход от осознанной регуляции к такому состоянию, когда поведение реализуется в оптимальные сроки адекватно целям и

ситуации с учетом личностных особенностей» (Павлова, Сергиенко, 2016, с. 44), Это способствует увеличению роли автономии и компетентности, а также развитию «целостности Эго». Формирование этой направленности началось еще в возрасте 26–45 лет (см. фактор 3 во второй группе), но там одновременно с этим актуально необходимой являлась социальная поддержка, позволяющая, в частности, использовать ресурсы контекстуальной жизнеспособности. В группе 46–65-летних показатель «поиск социальной поддержки» перемещается в 4-й фактор, со смещением фокуса на собственные силы

В фактор 4, объясняющий 11% дисперсии, вошел только показатель «поиск социальной поддержки». Веса других показателей низкие. В связи с тем, что данный фактор не является полноценным, мы его не рассматриваем.

Таким образом, данные факторного анализа показывают, как трансформируется структура жизнеспособности человека и роль контроля поведения как ее внутреннего ресурса, а также «необходимую подготовленность последующих стадий развития предыдущими» (Сергиенко, 2014, с. 26). Л.И. Анцыферова говорила о принципе развития в психологии, как определяющем «...самую природу психики человека, способ ее функционирования, присущую психике эмерджентность, т.е. способность переходить в новые качественные состояния, нести в себе зародыши будущих психических свойств индивида» (Анцыферова, 2006, с. 20).

ВЫВОДЫ

1. Обнаружена возрастная динамика вкладов различных составляющих жизнеспособности. По мере взросления человека от 18 до 65 лет изменяется вклад различных компонентов жизнеспособности в интегративный показатель «общая жизнеспособность»: в группе 1 (18–25 лет) — «семейная», в группе 2 (26–45 лет) — «контекстуальная», в группе 3 (46–65 лет) — «индивидуальная». Это говорит о возрастании роли автономии и компетентности в процессе жизни.

2. Жизнеспособность на разных жизненных этапах имеет свою направленность, связанную с развитием компонентов, способствующих решению актуальных задач возрастного периода:

- в группе 18–25-летних — развитие ресурсов контроля поведения — ЭИ, саморегуляция на субъектном уровне и механизма совладания «планирование решения проблем»;
- в группе 26–45-летних — развитие актуального с точки зрения жизнеспособности механизма совладания «поиск социальной поддержки», позволяющего, в частности, использовать ресурсы контекстуальной жизнеспособности, т.е. вписаться в социум и использовать его как внешний ресурс;
- в группе 46–65-летних направленностью жизнеспособности является формирование «спонтанности и самопроизвольности поведения».

3. Факторный анализ показал эволюцию саморегуляции, происходящую в период взрослости:

- роль саморегуляции стиля поведения в структуре жизнеспособности уменьшается по мере взросления, уступая место субъектному уровню;
- в группе 18–25-летних занимает ведущее место в системе индивидуальной жизнеспособности и связана со всеми механизмами контроля поведения;
- в группе 26–45-летних стиль поведения не связан с жизнеспособностью, связан только с показателем «общий уровень саморегуляции»;
- в группе 46–65-летних стиль поведения также не связан с жизнеспособностью. И во второй, и в третьей группах только в 3-м факторе есть связь «торможения» с показателями контроля поведения.
- осуществляется постепенный переход от осознанной регуляции к самопроизвольности поведения за счет постепенного формирования в онтогенезе компонентов контроля поведения и навыков их использования.

4. Структура жизнеспособности во второй и в третьей группах сходная, но ее факторный паттерн своеобразен. Наиболее важным фактором в группе 18–25-летних является фактор «ресурсы, актуальные с точки зрения развития индивидуальной жизнеспособности». А в группах 2 и 3 — фактор «жизнеспособность».

ГЛАВА 7. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ ВОЗРАСТНЫХ РАЗЛИЧИЙ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

7.1. СОДЕРЖАНИЕ КОНЦЕПЦИИ

В результате теоретического и эмпирического анализа в диссертационном исследовании разработана концепция возрастного развития жизнеспособности человека, включающая в себя:

1. Теоретические основания анализа проблематики возрастного развития жизнеспособности человека, в качестве которых выступают положения системно-субъектного подхода Е.А. Сергиенко, социокультурного (экологического) подхода Ю. Бронфенбреннера и концепция жизнеспособности человека (Э.В. Зеер, Е.В. Куфтяк, А.В. Махнач, А.А. Нестерова, Е.А. Рыльская, Н.М. Сараева, S. Luthar, A.S. Masten, M. Rutter, I. Schoon, M. Ungar, E.E. Werner и др.).

2. Понятие жизнеспособности человека в рамках возрастной психологии, согласно которому жизнеспособность человека — это открытая динамическая, изменяющаяся в онтогенезе и в процессе взаимодействия с социумом система, характеризующаяся уровневой структурой и направленностью развития.

3. Уровневая модель жизнеспособности человека, отражающая сложные внутри- и межсистемные реципрокные взаимосвязи, теоретическим основанием для которой выступили социокультурный (экологический) подход Ю. Бронфенбреннера и положения системно-субъектного подхода (Е.А. Сергиенко).

4. Выделены уровни жизнеспособности, включающие структурные компоненты, образующие индивидуальные паттерны и принципы возрастного развития жизнеспособности человека как открытой динамической системы:

- неравномерность развития;

- направленность развития, изменяющаяся в зависимости от возрастных задач данного возрастного этапа;
- смена уровней, выступающих в качестве ее системообразующего фактора;
- реструктурирование в ходе онтогенеза внутри- и межуровневых компонентных взаимосвязей;
- изменение факторов жизнеспособности в ходе развития.

В процессе разработки авторской концепции возрастного развития жизнеспособности человека в целях ее теоретического, а затем и эмпирического подтверждения, были определены основные этапы возрастного развития исходя из периодизации Б. Г. Ананьева и выделены четыре группы, включающие период от 15 до 65 лет (15–17; 18–25; 26–45 и 46–65 лет).

Основной теоретической гипотезой нашего исследования являлось предположение о том, что жизнеспособность человека как открытая, динамичная, изменяющаяся в онтогенезе и в процессе взаимодействия с социумом система характеризуется уровневой структурой и направленностью развития.

На основании анализа исследований общей теории систем была теоретически обоснована правомерность рассмотрения жизнеспособности человека, как открытой динамической системы. Это позволило нам рассматривать жизнеспособность человека как систему, включенную в макроструктуру системы «человек» и являющуюся одним из важнейших факторов развития и адаптации человека.

В эмпирическом исследовании мы рассматривали жизнеспособность человека с помощью интегративного показателя «общая жизнеспособность» и изучали включенные в нее показатели индивидуальной, семейной и контекстуальной жизнеспособности, как взаимодействие ее характеристик, относящихся к разным системам (индивид, семья и общество), т.е. ее подсистемы. При этом мы опирались на социокультурный (экологический) подход Ю. Бронфенбреннера.

Исходя из того, что каждая из этих подсистем, может быть, концептуализирована как система и далее сведена к составным частям, чтобы

получить ее правильное понимание, мы в диссертационном исследовании отдельно рассматривали индивидуальную жизнеспособность, как иерархически организованную, открытую динамическую систему. Теоретическим основанием для анализа индивидуальной жизнеспособности человека выступили положения системно-субъектного подхода (Е.А. Сергиенко).

В результате было показано, что уровневая структура индивидуальной жизнеспособности человека включает субъектный, личностный и индивидный уровни. Каждый из уровней имеет свои структурные компоненты, в качестве которых в диссертационном исследовании были выделены: смысловые образования и направленность личности (личностный уровень жизнеспособности), контроль поведения (субъектный уровень), и психодинамические характеристики (индивидный уровень). Согласно возрастным уровням организации и социальным условиям в процессе развития человека, их функции и взаимосвязи между ними имеют специфическое выражение, в результате изменяется вклад различных уровней и их компонентов в развитие жизнеспособности, а также происходит смена подсистем, выступающих в качестве ее ведущего фактора.

Рис. 1. Уровневая структура индивидуальной жизнеспособности человека и ее структурные компоненты

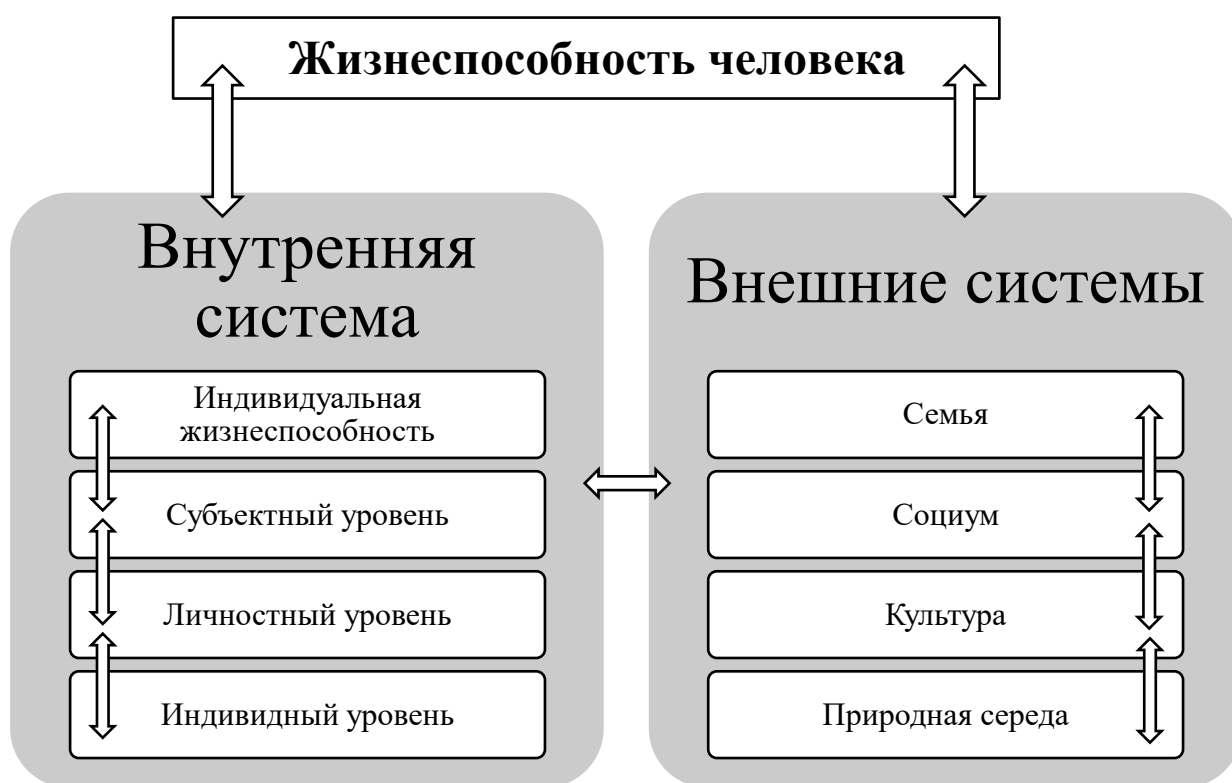
Уровень	Компоненты жизнеспособности
Субъектный	Контроль поведения как регулятивная функция субъекта
Личностный	Смысловые образования, установки как когнитивная функция
Индивидный	Формально-динамические характеристики

Теоретический анализ показал сложные взаимосвязи между выделенными нами разноуровневыми компонентами индивидуальной жизнеспособности человека и микро- и макросоциальными факторами среды, что подтвердило

необходимость анализа внутри- и межсистемного взаимодействия и влияния систем друг на друга.

В результате теоретического анализа была предложена уровневая модель жизнеспособности человека, отражающая сложные внутри- и межсистемные реципроктные взаимосвязи, теоретическим основанием для которой выступили социокультурный (экологический) подход Ю. Бронфенбреннера и положения системно-субъектного подхода (Е.А. Сергиенко).

Рис. 2. Модель жизнеспособности человека



В соответствии с разработанной концепцией возрастного развития жизнеспособности человека она зависит как от взаимовлияния различных систем: индивид (внутренняя), семья, социум, культура, природная среда (внешние — части окружающей среды), так и от общего влияния развития человека и окружающей среды с течением времени.

Индивид и контекст рассматриваются как саморегулирующиеся, взаимозависимые и развивающиеся системы, где множество уровней взаимодействия определяют функционирование и развитие жизнеспособности

человека. Таким образом, ключевой особенностью системной жизнеспособности является ее фокус на динамических взаимодействиях.

7.2. ЭМПИРИЧЕСКАЯ ВЕРИФИКАЦИЯ КОНЦЕПЦИИ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

На основании теоретически разработанной концепции возрастного развития жизнеспособности человека была выполнена серия эмпирических исследований, в ходе которых она была верифицирована на разных возрастных этапах развития.

I. Было показано, что на всех четырех рассматриваемых нами возрастных этапах уровневая структура индивидуальной жизнеспособности человека включает субъектный, личностный и индивидный уровни, каждый из которых имеет свою компонентную структуру. Однако в процессе онтогенеза изменяется вклад каждого из уровней, постепенно переходя от ведущей роли индивидного уровня у молодых людей к ведущей роли субъектного уровня в старшей группе.

Эмпирические исследования также подтвердили, что компонентная структура индивидуальной жизнеспособности изменяется с возрастом, ведущую роль начинают играть компоненты, включенные в субъектный уровень жизнеспособности, что приводит к перестройке ее уровневой структуры.

- Индивидуальная жизнеспособность в группе 18–25-летних опосредуется в первую очередь формально-динамическими характеристиками и обеспечивается индивидным уровнем жизнеспособности.
- В более старших возрастных группах индивидуальная жизнеспособность опосредствуется характеристиками контроля поведения и обеспечивается субъектным уровнем.

II. Положение о взаимосвязи развития жизнеспособности в онтогенезе с успешным выполнением возрастных задач было подтверждено в ходе эмпирического исследования. Было показано, что направленность жизнеспособности:

- в группе 15–17-летних — формирование просоциальной индивидуальной жизнеспособности и развитие необходимых личностных и субъектных характеристик, способствующих возможностям решения актуальных задач этого возрастного периода: эмоциональной регуляции, внутреннего локуса контроля, положительного отношения к себе и другим людям и мотивации достижений
- в группе 18–25-летних — развитие ресурсов контроля поведения — ЭИ, саморегуляция на субъектном уровне и механизма совладания «планирование решения проблем»,
- в группе 26–45-летних — развитие актуального с точки зрения жизнеспособности механизма совладания «поиск социальной поддержки», позволяющим, в частности, использовать ресурсы жизнеспособности в средовом контексте, т.е. вписаться в социум и использовать его как внешний ресурс.
- в группе 46–65-летних — формирование «спонтанности и самопроизвольности поведения».

III. Эмпирические исследования также подтвердили, что развитие уровней жизнеспособности человека в онтогенезе имеет нелинейную динамику.

- Наиболее низкие показатели жизнеспособности наблюдаются в группе 18–25-летних.
- От 15–17 к 18–25 годам наблюдается значимое снижение выраженности всех показателей индивидуальной, семейной и контекстуальной жизнеспособности.
- От 18–25 к 26–45-летнему возрасту — подъем показателей семейной, контекстуальной и общей жизнеспособности.

- Отсутствие различий между возрастными группами 26–45 и 46–65 лет.

IV. Подтверждено также положение о том, что возрастное развитие уровня жизнеспособности человека тесно связано с изменением внешних средовых условий его существования:

- своеобразие динамики взаимодействия между системами (человек – социум) у юношей и девушек 15–17 лет, входящих в группы «адаптивные» и «дезадаптивные», связано с различной степенью сформированности компонентов их индивидуальной жизнеспособности и переструктурированием взаимосвязей между ними.

Таким образом, были верифицированы 1-е, 2-е и 3-е положения нашего диссертационного исследования:

- жизнеспособность человека как открытая, динамичная, изменяющаяся в онтогенезе и в процессе взаимодействия с социумом система, характеризуется взаимодействием уровней, изменением структуры и направленностью развития;
- уровневая структура индивидуальной жизнеспособности человека включает субъектный, личностный и индивидный уровни, каждый из которых имеет свою компонентную систему. В процессе онтогенеза изменяется вклад каждого из уровней, постепенно переходя от ведущей роли индивидного уровня у молодых людей к ведущей роли субъектного уровня в старшей группе;
- развитие жизнеспособности человека в процессе онтогенеза отличается нелинейной динамикой, описывается процессами изменения уровневой структуры и состава компонентов, что обеспечивает успешное решение задач возрастного развития и тесно связано с внешними средовыми условиями существования человека.

V. Подтверждено также 4-е положение диссертационного исследования. В период взрослости происходит эволюция саморегуляции. Роль саморегуляции стиля поведения (темпераментальных характеристик) в структуре

жизнеспособности уменьшается по мере взросления, уступая место субъектному уровню:

- в группе 18–25-летних — саморегуляция стиля поведения занимает ведущее место в системе индивидуальной жизнеспособности, связана со всеми механизмами контроля поведения;
- в группе 26–45-летних — стиль поведения не связан в такой степени с жизнеспособностью, связан только с показателем «общий уровень саморегуляции»;
- в группе 46–65-летних — стиль поведения также не связан с жизнеспособностью. И во второй, и в третьей группах только в 3-м факторе есть связь «торможения» с показателями контроля поведения.

Осуществляется постепенный переход от осознанной регуляции к самопроизвольности поведения за счет постепенного формирования в онтогенезе компонентов контроля поведения и навыков их использования.

VI. Эмпирические исследования подтвердили также 5-е положение, согласно, которому по мере взросления человека изменяется вклад различных компонентов жизнеспособности в интегративный показатель «общая жизнеспособность».

Была обнаружена возрастная динамика вкладов различных составляющих жизнеспособности.

- По мере развития человека от 15 до 65 лет, происходит смена подсистем жизнеспособности, выступающих в качестве ее системообразующего фактора. Основной вклад в интегративный показатель «общая жизнеспособность»: в группе 15–17-летних вносит «жизнеспособность контекстуальная», 18–25-летних — «семейная», 26–45-летних — «контекстуальная», в группе 46–65 летних — «индивидуальная». Это говорит о возрастании роли автономии и компетентности в процессе жизни.

Таким образом, в результате теоретического и эмпирического анализа:

- Была доказана основная теоретическая гипотеза исследования — жизнеспособность человека как открытая, динамичная, изменяющаяся в

онтогенезе и в процессе взаимодействия с социумом система характеризуется уровневой структурой и направленностью развития.

– Верифицированы все положения, выносимые на защиту.

7.3. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЙ КОНЦЕПЦИИ ВОЗРАСТНЫХ РАЗЛИЧИЙ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Л.И. Анцыферова отмечала, что важнейшая «задача ученого — выявить те жизнетворческие способности, психологические основания и «механизмы», которые обеспечивают переход личности на более высокий уровень субъектности и позволяют сделать жизнь более содержательной, продуктивной, значительной» (Анцыферова, 2000, с. 38).

Сферой нашего интереса и являлся характер этих изменений в онтогенезе человека и поиск их закономерностей. Таким образом, изучая возрастные особенности жизнеспособности человека, мы стремились к прояснению ее динамики и механизмов развития, что в силу малочисленности подобного рода исследований, как в российской, так и в зарубежной психологии, является актуальной научной и практической задачей.

На основании концепции возрастного развития жизнеспособности человека и анализе накопленного за годы практической деятельности опыта нами была сформулирована методика работы в области психологического консультирования и психотерапии.

Принципиальным отличием направленности психологических воздействий, базирующихся на теории жизнеспособности человека, является фокус на его ресурсах и их развитии, а не на тех качествах, которые делают его уязвимым. Понимание общих возрастных закономерностей развития жизнеспособности

человека, позволяет при работе с частным случаем в психотерапевтической и консультационной работе быстрее и точнее определять, как причины возникших у человека жизненных проблем и трудностей, так и мишени воздействия.

Первый этап работы — это определение наличных индивидуальных и средовых ресурсов человека (и объяснение, что такое ресурсы), необходимых для решения актуальной ситуации, послужившей причиной его обращения, и их совместный анализ. Осознает ли их клиент/пациент, и, если нет, на этом этапе мы посвящаем время рефлексии, позволяющей достичь его понимания, на что и на кого он может опираться в субъективно сложных для себя жизненных обстоятельствах. Анализируя ресурсы его индивидуальной жизнеспособности, мы исходим в первую очередь из описанной выше компонентной структуры, привязанной к его возрасту. Одновременно с этим, мы тестируем у него степень сформированности этих ресурсов и навыки их использования. Клиент вспоминает и описывает ситуации, с которыми ему удалось успешно справиться. Подробный совместный анализ, фокусирующийся на том, что именно было причиной успеха и обобщение этих случаев, позволяет человеку осознать свои внутренние и внешние ресурсы и свое умение применять их в жизни. Нас интересуют также особенности его восприятия, и что и по каким причинам заставляет человека не осознавать, обесценивать, либо не использовать имеющиеся у него ресурсы. Итогом работы на этом этапе должно стать изменившееся самоощущения себя как более сильного человека, который сможет справиться со сложной ситуацией, перевести его из позиции «жертвы» в позицию «творца», за которой стоит возможность управления собственной жизнью. Таким образом, мы или начинаем формировать (если она не сформирована), или укрепляем его субъектность. Этот этап в методике дает хорошие результаты при работе с клиентами/ пациентами, страдающими от депрессии при дополнительном наблюдении у профильного специалиста.

На втором этапе мы ставим себе задачу расширения индивидуальных и средовых ресурсов человека, анализа причин их блокировки и формирования навыков их использования. В первую очередь выявляются те компоненты его индивидуальной жизнеспособности, которые имеются в наличии, но при этом не

включены в его актуальное поведение. Для этого мы выявляем все, пусть и малочисленные, случаи их проявления и анализируем вместе с клиентом/пациентом, каким образом они повлияли на успешность решения стоящих перед ним жизненных задач и проблем. Наблюдая за собой в повседневной жизни, человек отмечает случаи, когда именно эти ресурсы помогли ему по-другому отреагировать, сохранить эмоциональное спокойствие и уверенность в себе, аргументированно доказать свою правоту, наладить общение, добиться успеха и т.д. Их обсуждение и анализ направлены на осознание клиентом/пациентом тех жизненных возможностей, которые раскрывают перед ним расширение репертуара собственных ресурсов и опоры на них, как на свои сильные стороны. При этом большое значение имеет тот возрастной этап, на котором находится обратившийся за помощью человек, и, соответственно, стоящие перед ним задачи — насколько они типичны для этой возрастной группы — и пути их решения. Особое внимание уделяется обсуждению проблемных зон его жизни и роли клиента в их возникновении. Это позволяет говорить о недостающих, недостаточно развитых компонентах его индивидуальной жизнеспособности и о том, каким образом это способствует возникновению конфликтных ситуаций, неэффективности предпринимаемых им усилий или неудовлетворительных отношений с другими людьми. Анализ направлен на стимулирование у него мотивации к овладению навыками их использования. Если речь идет, например, о слабо выраженном эмоциональном интеллекте, мы вначале объясняем клиенту что это такое, затем фиксируемся на его осознании этого факта, а затем планомерно разбираем каждую конкретную ситуацию, предъявленную клиентом в процессе работы с этой точки зрения, стимулируя его к анализу и поиску желательных форм поведения, основанных на понимании себя и другого. В идеале главным результатом этого этапа является укрепление жизнеспособности и сформированное осознание у человека возможности управления собственной жизнью и овладения конкретными навыками использования своих индивидуальных ресурсов и ресурсов среды. Конечно, это не гарантирует его от дальнейших неудач и падений, но уверенность

в том, что он сумеет их пережить и двигаться дальше, значимо укрепляет эффективность его дальнейшего поведения.

На третьем этапе мы посвящаем время тем целям и задачам, которые осознанно ставит перед собой человек, исходя из особенностей своей индивидуальности, сферы интересов и актуальной ситуации своей жизни. Обсуждая с клиентом его конкретные планы на будущее, мы анализируем то, каким образом он сумеет реализовать эти планы, что дает ему уверенность в том, что он сумеет воплотить их в жизнь, на что при этом сможет опираться. Фактически при этом тестируется степень сформированности его опоры на себя (индивидуальной жизнеспособности) и понимания им возможности «быть творцом своей жизни; создавать условия своего развития; преодолевать деформации собственной личности и т. д.» (Анцыферова, 2004, с. 352). Этот последний, завершающий этап работы, заканчивается тем, что клиент/пациент подводит итоги всей проделанной им работы и тех изменений, которые произошли в нем и его жизни.

Важно отметить, что не всегда работа с клиентом/пациентом включает все три вышеописанных этапа. Продолжительность каждого этапа варьируется в зависимости от конкретного человека и его ситуации. И, конечно, в реальной работе эти этапы не имеют такого четкого разграничения, как в нашем описании.

Исходя из концепции возрастного развития жизнеспособности человека, мы можем также очень кратко описать основные направления особенностей социально-психологического и педагогического сопровождения школьников и студентов.

Исследование показало, что самый низкий уровень жизнеспособности наблюдается в возрастной группе 18–25 лет. Сравнивая их с группой 15–17-летних, мы наблюдаем снижение всех показателей жизнеспособности. За счет чего это происходит? Согласно нашим данным, адаптивные школьники при достаточной сформированности всех изучаемых в исследовании ресурсов, фактически не умеют опираться на себя. Основной вклад в их жизнеспособность вносят ресурсы среды. Когда они по окончании школы поступают в другие учебные заведения, резко меняется среда их обитания. Индивидуальными ресурсами они пользоваться не

умеют, ресурсы среды либо недостаточны, либо еще малоизвестны. Как следствие, остается семья как основной источник поддержки. Если она далеко или уже не может оказывать реальную помощь, они фактически остаются без внешней поддержки.

Исходя из этого, первоочередные задачи, стоящие перед школьными психологами, педагогами и социальными работниками — формирование у учащихся просоциальной индивидуальной жизнеспособности и развитие необходимых личностных и субъектных характеристик, способствующих возможностям решения актуальных задач этого возрастного периода: эмоциональной регуляции, внутреннего локуса контроля, положительного отношения к себе и другим людям и мотивации достижений, которые позволят им функционировать самостоятельно и независимо и развивать собственную активность.

Студентам, особенно обучающимся на младших курсах и испытывающим сложности переходного периода от школы к вузу, необходима социально-психологическая и педагогическая поддержка, направленная на развитие у них ресурсов контроля поведения — ЭИ, саморегуляции на субъектном уровне и механизма совладания «планирование решения проблем» (индивидуальных ресурсов их жизнеспособности). В свою очередь правильная организация учебного процесса, сопровождения студентов в образовательном пространстве (например, тьютерство) будут способствовать расширению их средовых ресурсов. Важно развивать у молодых людей навыки поиска необходимой социальной помощи и умения ее использовать. Это расширит их возможности на следующем возрастном этапе. Все это в результате будет способствовать укреплению и развитию жизнеспособности молодежи.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В диссертационном исследовании предпринята попытка выявления возрастных различий жизнеспособности человека и механизмов ее развития. Жизнеспособность человека рассматривалась как открытая динамическая, изменяющаяся в онтогенезе и в процессе взаимодействия с социумом система, характеризующаяся уровневой структурой и направленностью развития. Несмотря на общепринятое современное понимание динамической природы жизнеспособности, исследований, направленных на изучение возрастного развития жизнеспособности в мировой и российской психологии очень мало. Сложность нашего диссертационного исследования заключалась в том, что «жизнеспособность человека» — это сложное и до сих пор, несмотря на большой объем исследований, не до конца изученное понятие. На современном этапе исследований жизнеспособности не существует одного, принятого всеми определения этого феномена, нет и единой общепризнанной ее концепции, так как, по сути, изучение жизнеспособности предполагает изучение положительного полюса развития, между тем как вопрос о детерминантах развития, так и варианты долгосрочного прогноза развития остаются неопределенными и слабо объяснимыми (см.: Принцип развития..., 2016).

Для достижения целей и задач настоящего исследования на основании теоретического анализа была разработана авторская теоретико-методологическая концепция возрастных различий жизнеспособности человека, верифицированная в серии эмпирических исследований.

К ограничениям нашего исследования можно отнести, во-первых, тот факт, что оно выполнено методом поперечных срезов. Безусловно, необходимо проведение лонгитюдных исследований, подтверждающих, полученные нами результаты. Однако проведение лонгитюда, охватывающего период жизни человека от 15 до 65 лет, потребует 50-летнего наблюдения. Поэтому метод

поперечного среза, позволяющий выявить тенденции особенностей возрастного развития жизнеспособности, имеет, безусловно, большое значение. Во-вторых, наше исследование выполнено на выборке жителей России, проживающих в больших городах. Однако территориальная специфика — культурные, социально-экономические и экологические различия, — несомненно, играет важную роль в особенностях формирования жизнеспособности на протяжении жизни человека. Проведение подобных исследований в будущем позволило бы получить дополнительное представление о сходствах и различиях в зависимости от социально-культурных условий и, следовательно, об синтезируемости полученных нами результатов.

Дальнейшие перспективы исследования возрастных аспектов и динамики и механизмов развития жизнеспособности человека в онтогенезе предполагают расширение международного и междисциплинарного сотрудничества, включающего психологию, социологию, педагогику, медицину, экологию, генетику, биологию и нейронауку.

Такого рода целостные исследования, направленные на уточнение различных аспектов развития жизнеспособности, предложенных в нашей теоретико-методологической концепции возрастных различий жизнеспособности человека, могут значительно продвинуть эту область. С этой точки зрения исследования жизнеспособности могут внести значимый вклад в науку о развитии человека по многим направлениям.

Результаты выполненного исследования отражены в выводах:

ВЫВОДЫ

1. Обосновано новое научное направление в возрастной психологии — жизнеспособность человека в разные возрастные периоды. В рамках этого направления разработана и эмпирически верифицирована с точки зрения системно - субъектного и социокультурного подходов его теоретико-методологическая основа — концепция возрастных различий жизнеспособности человека, в соответствии с основными положениями которой предлагается понимать жизнеспособность человека как открытую, динамичную, изменяющуюся в онтогенезе и в процессе взаимодействия человека с социумом систему, характеризующуюся уровневой структурой и направленностью развития.

2. Доказано, что компонентная структура индивидуальной жизнеспособности человека включает такие механизмы регуляции и саморегуляции, как: смысловые образования и направленность личности (личностный уровень жизнеспособности), контроль поведения (субъектный уровень) и психодинамические характеристики (индивидный уровень). Но их представленность на разных этапах онтогенеза изменяется.

3. Впервые описаны закономерности динамики развития жизнеспособности в разные возрастные периоды от 15 до 65-летнего возраста во взаимосвязи с системой внешних и внутренних детерминант.

4. Показано, что динамика взаимодействия между системами (человек – социум) в онтогенезе человека связана с изменением уровневой и компонентной структуры его жизнеспособности.

5. Выявлено, что развитие уровня жизнеспособности человека в онтогенезе имеет нелинейную динамику и тесно связано с изменением внешних средовых условий его существования. В возрасте 18–25 лет наблюдается самый низкий уровень всех показателей жизнеспособности. Между возрастными группами 26–45 и 46–65 лет отсутствуют различия

6. Доказано, что по мере взросления человека изменяется компонентная структура его индивидуальной жизнеспособности, при этом ведущую роль начинают играть компоненты, включенные в субъектный уровень жизнеспособности, что приводит к перестройке ее уровневой структуры.

7. Обнаружено, что возрастная специфика в системе жизнеспособности человека связана с постепенным накоплением ее ресурсов и перестройкой компонентной и уровневой структуры. Ведущая роль в уровневой структуре жизнеспособности переходит к субъектному уровню, сменяющему основной вклад индивидуального уровня в индивидуальную жизнеспособность молодых людей. В процессе онтогенеза человека возрастает степень его субъектности.

8. Выявлено, что в период взрослости происходит эволюция саморегуляции. Роль саморегуляции стиля поведения в структуре жизнеспособности уменьшается по мере взросления, уступая место субъектному уровню. Осуществляется постепенный переход от осознанной регуляции к самопроизвольности поведения за счет постепенного формирования в онтогенезе компонентов контроля поведения и навыков их использования

9. Впервые выявлена динамика развития контроля поведения от 15 до 65-летнего возраста и его роль в развитии жизнеспособности человека.

10. Обнаружена возрастная динамика вкладов различных составляющих жизнеспособности. По мере взросления человека от 15 до 65 лет изменяется вклад различных компонентов жизнеспособности в интегративный показатель «общая жизнеспособность»: от «контекстуальной» в группе 15–17-летних к «индивидуальной жизнеспособности» в старшей возрастной группе 46–65-летних. Это говорит о возрастании роли автономии и компетентности в процессе жизни.

11. Теоретически и эмпирически доказано, что развитие жизнеспособности на разных жизненных этапах имеет свою направленность, связанную с развитием компонентов, способствующих решению актуальных задач возрастного периода.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абитов И.Р. Антиципационная состоятельность в структуре совладающего поведения: в норме и при психосоматических и невротических расстройствах: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2007.
2. Абульханова К.А. Методологический принцип субъекта: исследование жизненного пути личности // Психологический журнал. 2014. Т. 35. № 2. С. 5–18.
3. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1990.
4. Алексанова О.А. Индивидуально-психологические особенности эмигрантов с различной успешностью адаптации в России // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2023. Т. 8. № 2. С. 120–138. https://doi.org/10.38098/ipran.opwp_2023_27_2_005
5. Алимova Е.Р., Филимонова Е.А. Особенности саморегуляции поведения на разных возрастных этапах // International scientific review. 2017. № 8(39). С. 76–79.
6. Ананьев Б.Г. О системе возрастной психологии // Вопросы психологии. 1957. № 5. С. 156–170.
7. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. М.: Наука, 1977.
8. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: в 2 т. М.: Педагогика, 1980.
9. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л.: Изд-во Ленинградского ун-та, 1968.
10. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания. Избранные психологические труды / Под ред. А.А. Бодалева. М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «Модэк», 1996.

11. Ананьев Б.Г. и др. Индивидуальное развитие человека и константность восприятия / Б.Г. Ананьев, М.Д. Дворяшина, Н.А. Кудрявцева; Акад. пед. наук СССР. М.: Просвещение, 1968. 332 с.
12. Анцыферова Л.И. О динамическом подходе к психологическому изучению личности // Психологический журнал. 1981. Т. 2. № 2. С. 8–18.
13. Анцыферова Л.И. Личность в динамике: некоторые итоги исследования // Психологический журнал. 1982. Т. 13. № 5. С. 12–25.
14. Анцыферова Л.И. Личность с позиции динамического подхода // Психология личности в социалистическом обществе. Личность и ее жизненный путь / Отв. ред. Б.Ф. Ломов, К.А. Абульханова-Славская. М.: Наука, 1990. С. 7–17.
15. Анцыферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психологический журнал. 1993. Т. 14. № 2. С. 3–16.
16. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–19.
17. Анцыферова Л.И. Психологическое содержание феномена «субъект» и границы субъектно-деятельностного подхода // Проблема субъекта в психологической науке / Под ред. А.В. Брушлинского, М.И. Воловиковой, В.Н. Дружинина. М.: Академический проект, 2000. С. 27–42.
18. Анцыферова Л.И. Психологическое содержание феномена «субъект» и границы субъектно-деятельностного подхода // Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. С. 350–366.
19. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтологии. 2-е испр. и доп. изд. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006.
20. Анцыферова Л.И., Завалишина Д.Н., Рыбалко Е.Ф. Категория развития в психологии // Категории материалистической диалектики в психологии. М.: Наука, 1988. С. 9–36.
21. Базылевич Т.Ф. Дифференциальная психофизиология и психология: ключевые идеи. М.: Инфра-М, 2014.

22. Балтес П.Б. Всевозрастной подход в психологии развития: исследование динамики подъемов и спадов на протяжении жизни // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 60–80.
23. Басюк В.С., Малых С.Б., Тихомирова Т.Н. Федеральная сеть психологических служб образовательных организаций высшего образования: концепция, приоритеты и ресурсы развития // Психологическая наука и образование. 2022. Т. 27. № 6. С. 4–18. <https://doi.org/10.17759/pse.2022270601>
24. Бардышевская М.К., Лебединский В.В. Диагностика эмоциональных состояний у детей. М.: УМК Психология, 2003.
25. Богданова М.В. Особенности психологических защит при психосоматических расстройствах: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Томск, 2005.
26. Бегунова Л.А. Сравнительное исследование феномена интернальности у старшеклассников и учащихся организаций среднего профессионального образования из разных регионов России // Актуальные проблемы психологического знания. 2022. № 4(61). С. 146–164.
27. Белоусова О.Н., Медзиновский Ю.Ф., Лихтинова А.Н., Куксова Т.В. Колпина Л.В. Индивидуальная жизнеспособность в исследовании факторов долголетия // Научные результаты биомедицинских исследований. 2019. Т. 5. № 4. С. 129–138. <https://doi.org/10.18413/2658-6533-2019-5-4-0-1>
28. Белинская Е.П., Джураева М.Р. Взаимосвязь проактивного совладания с трудными жизненными ситуациями и уровня осознанности: кросс-культурный анализ // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия: «Психология». 2021. Т. 11. Вып. 1. С. 48–62. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2021.103>
29. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: Медицина, 1966.
30. Богданов А.А. Тектология: Всеобщая организационная наука: в 2 кн. Кн. 1. М.: Экономика, 1989. 304 с.
31. Богомазова К.О., Байгужина О.В. Социальная тревога и психологическая атмосфера в группе как корреляты жизнеспособности студентов различных

- профилей подготовки // Психология. Психофизиология. 2022. Т. 15. № 1. С. 5–15. <https://doi.org/10.14529/jpps220>
32. Бодров В.А. Проблемы профессионального психологического отбора // Психологический журнал. 1985. Т. 6. № 2. С. 85–94.
 33. Бодров В.А. Информационный стресс: развитие и преодоление. М.: Пер Сэ, 2006.
 34. Бодров В.А. Психологические механизмы адаптации человека // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 42–61.
 35. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2008.
 36. Борисова Н.М., Шаповаленко И.В. Возраст и копинг: противоречия, взаимосвязи и перспективы исследований // Культурно-исторический подход в современной психологии развития: достижения, проблемы, перспективы // Сборник тезисов участников шестой всероссийской научно-практической конференции по психологии развития, посвященной 80-летию со дня рождения профессора Л.Ф. Обуховой. М.: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2018. С. 489–495.
 37. Бочко О.В., Воронина Е.А., Фесенко Э.В., Курмышев М.В., Щекатуров А.А., Евдокимова Т.В. Важные расстройства здоровья, связанные со снижением индивидуальной жизнеспособности, у людей пожилого и старческого возраста // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. 2021. № 1. С. 385–395. <https://doi.org/10.24411/2312-2935-2021-00028>
 38. Брушлинский А.В. Психология субъекта / Отв. ред. В.В. Знаков. М.–СПб.: Изд-во «Институт психологии РАН»–Алетейя, 2003.
 39. Брушлинский А.В. Избранные психологические труды. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. 621, [1] с.
 40. Быховец Ю.В., Падун М.А. Личностная тревожность и регуляция эмоций в контексте изучения посттравматического стресса. [Электронный ресурс] //

- Клиническая и специальная психология. 2019. Т. 8. № 1. С. 78–89.
<https://doi.org/10.17759/psyclin.2019080105>
41. Валиева Ф.И. Резилиантность как фактор социально-профессиональной адаптации // Вестник СПбГУ. Сер. 12. «Психология. Социология. Педагогика». 2014. Вып. 2. С. 39–50.
 42. Ваништендаль С. «Резильентность» или оправданные надежды. Раненый, но непобежденный. Женева: Vice, 1998.
 43. Васильева С.Н. Профессиональная жизнеспособность государственного гражданского служащего в условиях неопределенности // Человек в условиях неопределенности. Сборник научных трудов. Т. 2 / Под ред.: Е.В. Бакшутовой, О.В. Юсуповой, Е.Ю. Двойниковой. Самара: СГТУ, 2018. С. 114–118.
 44. Васильева С.Н. Особенности жизнеспособности человека в пожилом возрасте: результаты эмпирического исследования // Психология. Психофизиология. 2023. Т. 16. № 3. С. 21–32. <https://doi.org/10.14529/jpps230302>
 45. Васильева С.Н., Рыльская Е.А. Конструирование дефиниции концепта «жизнеспособность профессионала» // Ярославский педагогический вестник. 2019. № 2(107). С. 106–113. <https://doi.org/10.24411/1813-145X-2019-10358>
 46. Ветрова И.И. Связь совладающего поведения с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы: Сборник статей. М., 2008. С. 179–196.
 47. Ветрова И.И. Соотношение контроля поведения и стратегий совладания у подростков // Материалы итоговой научной конференции Института психологии РАН (11–12 февраля 2010 г.) / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.И. Артемьевой. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. С. 169–180.
 48. Ветрова И.И. Особенности контроля поведения молодых людей из полных и неполных семей // Личностные и регуляторные ресурсы достижения образовательных и профессиональных целей в эпоху цифровизации: Материалы международной научно-практической онлайн-конференции. 2020. С. 818–829. <https://doi.org/10.38006/907345-50-8.2020.818.829>

49. Виленская Г. А. Семейные стратегии поведения и становление индивидуальности ребенка // Психологические проблемы современного российского общества / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 480–508.
50. Виленская Г.А. Роль контроля поведения в развитии жизнеспособности детей раннего возраста // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 265–280.
51. Виленская Г.А. Эмоциональная регуляция: факторы ее развития и связанные с ней виды поведения // Психологический журнал. 2020. Т. 41. № 5. С. 63–76. <https://doi.org/10.31857/S020595920011083-7>
52. Виленская Г.А., Сергиенко Е.А. Роль темперамента в развитии регуляции поведения в раннем возрасте // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 3. С. 68–85.
53. Виленская Г.А., Лебедева Е.И. Развитие понимания ментального мира и контроля поведения в дошкольном возрасте // Психологические исследования. 2014. Т. 7. № 38. С. 5–16.
54. Волкова Е.В., Куваева И.О. Мера дифференцированности концепта Стресс как фактор совладающего поведения субъекта: кросс-культурный подход // Вестник Костромского гос. ун-та. Сер. «Педагогика. Психология. Социокинетика». 2020. № 3. С. 98–105.
55. Волкова Е.В., Куваева И.О. Мера иерархичности концепта Стресс и совладающее поведение у первокурсников разных культур // Сибирский психологический журнал. 2022. № 86. С. 48–65.
56. Воронцова О.Р., Крюкова Т.Л. Когнитивно-поведенческие показатели субъективного возраста средней взрослости: личностная готовность к переменам // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2018. № 4. С. 24–30. <https://doi.org/10.25513/2410-6364.2018.4.24-30>
57. Выготский Л.С. Педология подростка. Избранные главы // Выготский Л.С. Собр. соч. Т. 4. М.: Педагогика. 1984. С. 5–242.

58. Вялых Н.А. Трансформация института семьи в российском обществе: социальные противоречия и социологические иллюзии // Векторы благополучия: экономика и социум. 2021. № 2(41). С. 125–138. [https://doi.org/10.18799/26584956/2021/2\(41\)/1061](https://doi.org/10.18799/26584956/2021/2(41)/1061)
59. Галиакберова И.Л. Нейропсихологический аспект исследования жизнеспособности молодежного населения региона экологического и социального неблагополучия (на примере студентов Забайкальского края) // Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: результаты и перспективы развития / Отв. ред. А.Л. Журавлев, В.А. Кольцова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017.
60. Гаранян Н.Г. Апробация методики диагностики нарциссических черт личности на выборке студентов российских вузов // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 4(93). С. 8–32.
61. Гареева И.А., Степанова А.П. Влияние гендерных различий на социальное самочувствие населения // Власть и управление на Востоке России. 2019. № 3(88). С. 73–80. <https://doi.org/10.22394/1818-4049-2019-88-3-73-80>
62. Головей Л.А., Дерманова И.Б., Манукян В.Р. К анализу психологических показателей и факторов становления личности взрослого // Принцип развития в современной психологии / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. 479 с.
63. Голубева Э.А. Комплексное исследование способностей (к 90-летию Бориса Михайловича Теплова) // Вопросы психологии. 1986. № 5. С. 18–30.
64. Горьковая И.А., Микляева А.В. Социально-психологические предпосылки жизнеспособности молодежи, проживающей в условиях экологического неблагополучия // Экопсихологические исследования-6: Экология детства и психология устойчивого развития. Курск: Университетская книга, 2020. С. 108–112.
65. Горьковая И.А., Микляева А.В. Субъективная оценка безопасности городской среды как предиктор жизнеспособности молодежи // Вестник Московского

- государственного областного университета. 2020а. № 3. С. 173–190.
<https://doi.org/10.18384/2224-0209-2020-3-1030>
66. Горьковая И.А., Микляева А.В. Вклад родительской теплоты и контроля в жизнеспособность старших подростков, проживающих в мегаполисе и городах регионального значения // Подросток в мегаполисе: дистанционное взросление // Сборник трудов XIV Международной научно-практической конференции / отв. ред. А.А. Бочавер. М., 2021. С. 38–42.
67. Грановская Р.М., Рыбников В.Ю., Змановская Е.В., Ашанина Е.Н., Хрусталева Н.С., Савельева М.В. Взаимосвязь темперамента, психологических защит и совладания со стрессом // Вестник психотерапии. 2018. № 68(73). С. 83–99.
68. Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. СПб.: Знание, 1998.
69. Гурьянова М.П. Сельская школа как базовый институт формирования жизнеспособности развивающейся личности // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 193–210.
70. Гусарова Е., Одинцова М., Сорокова М. Шкала оценки жизнеспособности семьи: адаптация на российской выборке // Психологические исследования. 2021. № 14(77). <https://doi.org/10.54359/ps.v14i77.130>
71. Гусельцева М.С., Асмолов А.Г. Скрытое лидерство и разнообразие моделей успеха в современном обществе // Поволжский педагогический поиск. 2020. № 2(32). С. 14–23. <https://doi.org/10.33065/2307-1052-2020-2-32-14-23>
72. Давидян О.В., Масная М.В., Силютин М.В., Титарева Л.В., Коршун Е.И. Возрастная жизнеспособность при выходе на пенсию // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. 2020. № 3. С. 481–491. <https://doi.org/10.24411/2312-2935-2020-00088>
73. Дементий Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения // Журнал прикладной психологии. 2004. № 3. С. 20–25.

74. Джидарьян И.А. Оптимизм: проблемы теории и методов изучения // Психологический журнал. 2013. Т. 34. № 1. С. 25–35.
75. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003.
76. Дикая Л.Г. Адаптация: методологические основания и основные направления исследований // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 17–42.
77. Дикая Л.Г. Субъектная саморегуляция в профессиональной деятельности: метасистемный подход // Личность и бытие. Субъектный подход. Научно-практическая конференция, 15–16 октября 2008 г. / Под ред. А.Л. Журавлева, В.В. Знакова, З.И. Рябикиной. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 419–423.
78. Дикая Л. Г., Махнач А. В. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы их формирования // Психологический журнал. 1996. Т. 17. № 3. С. 137–148.
79. Дикая Л.Г., Махнач А.В., Лактионова А.И. Индивидуальные и социально-психологические факторы жизнеспособности профессионала // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2018. Т. XV. Вып. 4. С. 137–146. <https://doi.org/10.31079/1992-2868-2018-15-4-137-146>
80. Донцов В.И., Крутько В.Н., Митрохин О.В. Снижение скорости старения человека со второй половины 20-го века // Доклады российской академии наук. Науки о жизни. 2020. Т. 491. С. 146–150. <https://doi.org/10.31857/S2686738920020092>
81. Дробышева Т.В. Образ отца в представлениях детей с разными условиями ранней социализации в семье // Семья, брак и родительство в современной России. Вып. 2 / Под ред. А.В. Махнача, К.Б. Зуева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С. 58–67.

82. Дробышева Т.В., Журавлев А.Л. Ценностные ориентации формирующейся личности в разные периоды развития российского общества // Психологический журнал. 2010. Т. 31. № 5. С. 5–16.
83. Дробышева Т.В., Войтенко М.Ю. Особенности совместного времяпрепровождения родителей с детьми в мегаполисе // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: «Акмеология образования. Психология развития». 2022. Т. 11. Вып. 3(43). С. 232–242. .
<https://doi.org/10.18500/2304-9790-2022-11-3-232-242>
84. Дробышева Т.В., Емельянова Т.П. Жизнеспособность горожан: содержание понятия, теоретические и эмпирические возможности его применения // Изв. Сарат. ун-та. Нов. сер. Сер. «Акмеология образования. Психология развития». 2020. Т. 9. Вып. 3(35). С. 232–240. DOI: DOI: 10.18500/2304-9790-2020-9-3-232-240
85. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. М.: Лантерна-Вита, 1995.
86. Дружинин В.Н. Психология способностей: Избранные труды. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007.
87. Ельникова О.Е., Добрин А.В. Жизнестойкость и жизнеспособность юношей и девушек с разным уровнем здоровья // Вестник психофизиологии. 2023. № 1. С. 86–92. <https://doi.org/10.34985/h9980-4459-5009-h>
88. Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. 755 с.
89. Жизнеспособность молодежного населения в регионе экологического неблагополучия (в Забайкальском крае): коллективная монография / Н.М. Сараева, А.А. Суханов и др. / под науч. ред. Н.М. Сараевой. Чита: Изд-во ЗабГУ, 2019. 260 с.
90. Жиркова А.В. Особенности развития контроля поведения у младших школьников из семей с различной этнокультурной принадлежностью // Экспериментальная психология. 2020. Т. 13. № 1. С. 79–90.

91. Журавлев А.Л., Харламенкова Н.Е. Психология личности как открытой и развивающейся системы (к юбилею Л. И. Анцыферовой) // Психологический журнал. 2009. Т. 30. № 6. С. 30–39.
92. Журавлев А.Л., Ушаков Д.В., Юревич А.В. Менталитет, общество и психосоциальный человек (ответ участникам дискуссии) // Психологический журнал, 2017. Т. 38. № 1. С. 107–112.
93. Зеер Э.Ф. Социально-психологические аспекты развития жизнеспособности и формирования жизнестойкости человека // Педагогическое образование в России. 2015. № 8. С. 69–76.
94. Зеер Э.Ф. Транспективный анализ развития жизнеспособности человека // Известия Уральского федерального университета. Сер. 3: «Общественные науки». 2016. Т. 11. № 3(155). С. 77–85.
95. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э., Рябухина А.А., Борисов Г.И. Психологические особенности профессионального развития в поздней зрелости // Образование и наука. 2020. Т. 22. № 8. С. 75–107. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2020-8-75-107>
96. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Психология взрослости: учебное пособие. Воронеж: МОДЭК, 2011. 208 с.
97. Знаков В.В. А.В. Брушлинский: верность традициям и эволюция научных взглядов // Творческое наследие А.В. Брушлинского и О.К. Тихомирова и современная психология мышления (к 70-летию со дня рождения): Тезисы докл. науч. конф. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003. С. 17–2.
98. Зуев К.Б. Монородительская семья как фактор формирования жизнеспособности подростков // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Социальная психология личности и группы в трансформирующейся России (Курск, 16–17 декабря 2021 года)». Курск: ЗАО «Университетская книга», 2021. С. 235–237.
99. Ильницкий А.Н., Прощаев К.И., Матейовска-Кубешова Х., Коршун Е.И. Возрастная жизнеспособность в геронтологии и гериатрии (обзор). // Научные

- результаты биомедицинских исследований. 2019. № 5(4). С. 102–116.
<https://doi.org/10.18413/265865332019-5-4-0-8>
100. Ильницкий А.Н., Потапов В.Н., Прощаев К.И., Горелик С.Г., Кравченко Е.С., Жириков А.В., Таукенова Л.И. Взаимодействие геронтологических школ в современном мире: фокус на обеспечение индивидуальной и возрастной жизнеспособности // Вестник Всероссийского общества специалистов по медико-социальной экспертизе, реабилитации и реабилитационной индустрии. 2020. № 1. С. 86–94. <https://doi.org/10.17238/issn1999-2351.2020.1.86-94>
101. Ингель Ф.И. Качество жизни и индивидуальная чувствительность генома человека. есть ли выход из порочного круга? // Экологическая генетика. 2005. Т. 3. № 3. С. 38–46.
102. Исаева Е.Р. Возрастные и гендерные особенности стресс-преодолевающего поведения (на примере российской популяции) // Вестник ТГПУ. 2009. № 6(84). С. 86–90.
103. Исследования по общей теории систем / Отв. ред. В.И. Садовский, Э.Г. Юдин. М.: Изд-во «Прогресс», 1969.
104. Исенина Е.И. Выготский и Бронфенбреннер – диалог теорий // Семейная психология и семейная терапия. 2009. № 3. С. 31–32.
105. Канеман Д. Думай медленно... Решай быстро. М.: АСТ, 2015.
106. Карапетян Л.В., Глотова Г.А. Исследование параметров эмоционально-личностного благополучия российских студентов (Окончание) // Вестник Московского университета. Серия 14: «Психология». 2018. № 3. С. 60–75. DOI:10.11621/vsp.2018.03.60
107. Киселева Т.С. Сергиенко Е.А. Эмоциональный интеллект как фактор эффективности жизнедеятельности человека // Бизнес-анализ и поведенческая экономика: Межвузовский сборник научных трудов и результатов совместных научно-исследовательских проектов. М., 2014. С. 151–164.
108. Климов В.М., Лебедев А.В., Айзман Р.И. Психофизиологические и личностные особенности юношей и девушек студенческого возраста //

- Вестник психофизиологии. 2020. № 3. С. 115–121.
<https://doi.org/10.34985/s4066-9650-9426-o>
109. Клир И. Абстрактное понятие системы как методологическое средство // Исследования по общей теории систем / Отв. ред. В.И. Садовский, Э.Г. Юдин. М.: Изд-во «Прогресс», 1969. С. 287–319.
 110. Ковалева Ю.В. Изучение субъектной регуляции поведения с позиций психологии коллективного субъекта // Субъектный подход в психологии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 466–482.
 111. Ковалева Ю.В. Роль семейной среды в становлении регуляции поведения // Психологические проблемы современного российского общества. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 509–528.
 112. Колосов Г.А., Овчинников А.А., Климова И.Ю., Шпикс Т.А., Хомякова М.В. Сетевая теория и постпсихиатрия: практическое исследование нарциссизма у студентов первого курса медицинского вуза // Сибирский медицинский вестник. 2020. № 1. С. 40–45.
 113. Конопкин О.А. Методологические проблемы психологии саморегуляции // Субъект и личность в психологии саморегуляции / Под ред. В.И. Моросановой. М.–Ставрополь: Изд-во ПИ РАО–Сев. КавГТУ, 2007. С. 12–30.
 114. Королева Ю.А. Социально-психологическая компетентность и жизнеспособность лиц с отклонениями в развитии: факторный анализ // Специальное образование. 2015. № 4. С. 43–51.
 115. Костин А.Н., Голиков Ю.Я. Теоретические основания исследования психической регуляции поведения и деятельности // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2013. № 2(38). С. 27–35.
 116. Котовская С.В. Субъектно-личностные детерминанты жизнеспособности профессионала // Институт психологии РАН. Организационная психология и психология труда. 2017. Т. 2. № 2. С. 125–138.
 117. Котовская С.В. Биопсихосоциальные детерминанты жизнеспособности в сфере экстремальной деятельности // Современное состояние и перспективы

- развития психологии труда и организационной психологии / отв. ред. А.Н. Занковский, А.Л. Журавлев. М.: Изд-во ИП РАН, 2019. С. 655–675.
118. Котовская С.В., Махнач А.В. Взаимосвязь работоспособности и индивидуально-психологических характеристик специалистов экстремальных профессий с оптимальным уровнем их жизнеспособности // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2022. Т. 7. № 4. С. 26–53. https://doi.org/10.38098/ipran.opwp_2022_25_4_002
119. Кравченко Е.С. Повышение эффективности гериатрической реабилитации на основе концепции возрастной жизнеспособности: Дис. ... канд. мед. наук. Белгород, 2022. 178 с.
120. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2001.
121. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: Дис. ... д-ра психол. наук. М., 2005.
122. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 2. С. 88–95.
123. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома: Костромской гос. ун-т им. Н.А. Некрасова, 2010.
124. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010а. 61 с.
125. Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В. Индивидуальные и групповые тенденции совладания с трудностями в российских семьях // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: «Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика». 2014. Т. 20. № 2. С. 71–77.
126. Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтык Е.В. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. СПб.: Речь, 2005.
127. Кузьмина Е.И. Самооценка – стержневая характеристика личности и детерминанта жизнеспособности // Жизнеспособность человека:

- индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.
128. Куфтяк Е.В. Психология семейного совладания: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 2011.
129. Куфтяк Е.В. Жизнеспособность семьи: теория и практика // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2014. № 5(28) [Электронный ресурс] // URL: <http://mprj.ru>
130. Куфтяк Е.В. Лонгитюдное исследование психологических защит и совладающего поведения у сиблингов // Принцип развития в современной психологии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 339–359.
131. Куфтяк Е.В. Возрастные и гендерные особенности жизнеспособности в юношеском возрасте // Вестник КГУ. Серия: «Педагогика. Психология. Социокинетика». 2017. № 4. С. 31–33.
132. Куфтяк Е.В. Факторы становления совладающего поведения в детском и подростковом возрасте // Психологические исследования. 2012. Т. 2(22). Ст. 4. [Электронный ресурс] // URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения 20. 05. 2017)
133. Куфтяк Е.В. Жизнеспособность в подростковом и юношеском возрастах: динамика и детерминанты // Вестник РФФИ. Гуманитарные и общественные науки. 2018 № 3. С. 126–134. <https://doi.org/10.22204/2587-8956-2018-092-03-126-134>
134. Куфтяк Е.В. Взаимосвязь привязанности и совладающего поведения у взрослых // Консультативная психология и психотерапия. 2021. Т. 29. № 1. С. 28–43. <https://doi.org/10.17759/cpp.2021290103>
135. Куфтяк Е.В. Взросление: особенности выбора решений и возможности // Человек, субъект, личность: перспективы психологических исследований: Материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 90-летию со дня рождения А.В. Брушлинского и 300-летию основания Российской академии наук, 12–14 октября 2023 г., Москва / Отв. ред. Д.В. Ушаков, А.Л. Журавлев, Н.Е. Харламенкова, А.В. Махнач, Г.А. Виленская, Н.Н. Казымова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2023. С. 276–279.

136. Лактионова А.И. «Жизнеспособность» в структуре психологических понятий // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: «Психологические науки». 2010а. № 3. С. 11–15.
137. Лактионова А.И. Взаимосвязь жизнеспособности и социальной адаптации подростков: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2010б.
138. Лактионова А.И. Жизнеспособность как ресурс социальной адаптации у подростков // Психологические исследования проблем современного российского общества. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013а. С. 232–253.
139. Лактионова А.И. Структурно-уровневая организация жизнеспособности человека: метасистемный подход // Личность профессионала в современном мире. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013б. С. 109–126.
140. Лактионова А.И. Влияние образовательной среды на развитие социальной адаптации и жизнеспособности старшеклассников // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2015. № 3(47). С. 24–32.
141. Лактионова А.И. Особенности эффективной замещающей семьи, воспитывающей подростка-сироту // Семья, брак и родительство в современной России. Вып. 2 / Под ред. А.В. Махнача, К.Б. Зуева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С. 225–242.
142. Лактионова А.И. Жизнеспособность человека: метакогнитивный подход // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты. М., 2016а. С. 88–110.
143. Лактионова А.И. Развитие жизнеспособности замещающей семьи в процессе ее сопровождения // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2016б. Т. 1. № 1. С. 254–271.
144. Лактионова А.И. Развитие жизнеспособности человека в онтогенезе // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2016в. № 3. С. 79–86.
145. Лактионова А.И. Жизнеспособность и социальная адаптация подростков. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017а. 236 с.

146. Лактионова А.И. Структурно-уровневый анализ феномена жизнеспособности человека // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2017б. Т. 2. № 4. С. 106–133.
147. Лактионова А.И. Взаимосвязь смысловых образований и рефлексивности с жизнеспособностью человека // Психологический журнал. 2017. Т. 38. № 5. С. 37–50. <https://doi.org/10.7868/S0205959217050038>
148. Лактионова А.И. Проблематика жизнеспособности в публикациях журнала «Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда»: профессиональные, социальные и индивидуальные аспекты // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2019а. Т. 4. № 4. С. 4–29.
149. Лактионова А.И. Обусловленность жизнеспособности человека особенностями его темперамента и контроля поведения // Психология. Психофизиология. 2019б. Т. 12. № 4. С. 24–33. <https://doi.org/10.14529/jpps190403> (б)
150. Лактионова А.И. Взаимосвязь дифференциального типа рефлексии и компонентов жизнеспособности человека в разных возрастных группах // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2020. Т. 5. № 4. <https://doi.org/10.38098/ipran.opwp.2020.17.4.008>
151. Лактионова А.И. Возрастные и гендерные различия жизнеспособности человека. Часть 1 // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2021. Т. 6. № 4. С. 103–133. https://doi.org/10.38098/ipran.opwp_2021_21_4_005
152. Лактионова А.И. Возрастные и гендерные различия жизнеспособности человека. Часть 2 // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2022. Т. 7. № 1. С. 96–119. https://doi.org/10.38098/ipran.opwp_2022_22_1_005

153. Лактионова А.И., Махнач А.В. Влияние факторов жизнеспособности на социальную адаптацию подростков // Ребенок в современном обществе: Сборник научных статей / Ред. Л.Ф. Обухова, Е.Г. Юдина. М.: МГППУ, 2007. С. 184–191.
154. Лактионова А.И., Махнач, А.В. Факторы жизнеспособности девиантных подростков // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 6. С. 39–47.
155. Лактионова А.И., Махнач А.В. Жизнеспособность подростков-сирот // Проектная деятельность детей как ресурс развития жизнестойкости. М.: Благотворительный фонд «Женщины и дети прежде всего», 2009. С. 6–33.
156. Лактионова А.И., Махнач А.В. Жизнеспособность как фактор адекватного профессионального самоопределения и социализации // Социальная психология труда: теория и практика. Т. 1 / Отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. С. 459–477.
157. Лактионова А.И., Махнач А.В. Жизнеспособность и социальная адаптация подростков-сирот // Проблема сиротства в современной России: Психологический аспект. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С. 193–223.
158. Лебедев А.П., Реунова А.А., Пономарева К.А., Севастьянова У.Ю., Куфтык Е.В. Исследование защитно-совладающего поведения личности на разных этапах возрастного развития // Защитная система личности и стресс / под ред. Е.В. Куфтык. М.: Мир науки, 2017. С. 18–48.
159. Лебединский В.В., Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция. М., 1990.
160. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975.
161. Леонтьев Д.А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых понятий // Психология стресса и совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. / Отв. ред. Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. С. 40–42.

162. Леонтьев Д.А. Удары судьбы как стимулы личностного развития: феномен посттравматического роста // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 99–108.
163. Ливехуд Б. Ход жизни человека // Психология развития / под ред. А.К. Болотовой, О.Н. Молчановой. М.: ЧеРо, 2005. С. 401–409.
164. Логинова Н.А. Очерк теории индивидуального психического развития Б. Г. Ананьева // Психологический журнал. 2014. Т. 35. № 2. С. 91–102.
165. Забегалина С.Г. и др. Локус контроля – более полувека исследований: монография / под ред. Е.В. Ксенофонтова. М.: Проспект, 2021. 108 с.
166. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука. 1984.
167. Лукьянова Н.А., Родионова Е.В., Конюхова Т.В. Социологические основания траектории поддержания психоэмоциональной устойчивости студентов в стрессовых ситуациях // Вестник Томского государственного университета. 2019. № 440. С. 153–159. <https://doi.org/10.17223/15617793/440/2>
168. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. 176 с.
169. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3–22.
170. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: М.: Класс, 1998.
171. Марцинковская Т.Д. Психология подростка в ответ на вызовы современности: сплав традиций и инноваций // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. № 3(15). С. 187–197. <https://doi.org/10.24412/2073-0861-2022-3-187-1>
172. Марцинковская Т.Д., Полева Н.С. Поколения эпохи транзитивности: ценности, идентичность, общение // Мир психологии. 2017. № 3. С. 24–37.

173. Марютина Т.М. Об использовании понятий «критический» и сензитивный период индивидуального развития // Психологический журнал. 1981. Т. 2. № 1. С. 145–153.
174. Марютина Т.М. Интегральная индивидуальность в контексте генетической психофизиологии // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. № 2(4). [Электронный ресурс] // URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 15.03.2024)
175. Мастен Э.С., Дистефано Р. Наука о жизнеспособности и ее применение для позитивного развития детей // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 23–32.
176. Махнач А.В. Международная конференция по проблемам жизнеспособности детей и подростков // Психологический журнал. 2006. Т. 27. № 2. С. 129–131.
177. Махнач А.В. Психопатологическая симптоматика и семейные ресурсы у кандидатов в замещающие родители // Семья, брак и родительство в современной России. Вып. 2 / Под ред. А.В. Махнача, К.Б. Зуева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С. 249–264.
178. Махнач А.В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.
179. Махнач А.В. Теоретические основания методов оценки жизнеспособности профессионала // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2017а. Т. 2. № 1. С. 23–53.
180. Махнач А.В. Жизнеспособность человека как предмет изучения в психологической науке // Психологический журнал. 2017б. Т. 38. № 4. С. 5–16.
181. Махнач А.В. Жизнеспособность человека: новое понятие и новые вызовы // Разработка понятий современной психологии / Отв. ред. Е.А. Сергиенко, А.Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018а. С. 551–579.
182. Махнач А.В. Теоретические основания и перспективы междисциплинарных исследований жизнеспособности профессионала // Современное состояние и

- перспективы развития психологии труда и организационной психологии / Отв. ред. А.Н. Занковский, А.Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018б. С. 639–654.
183. Махнач А.В. Жизнеспособность замещающей семьи как малой социальной группы: дис. ... д-ра психол. наук. Кострома, 2019.
184. Махнач А.В. Жизнеспособность семьи в России: современные направления исследований // Человек, субъект, личность: перспективы психологических исследований: Материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 90-летию со дня рождения А.В. Брушлинского и 300-летию основания Российской академии наук. М., 2023а. С. 1537–1542.
185. Махнач А.В. Способность к выстраиванию взаимоотношений у специалистов помогающих профессий как компонент их жизнеспособности // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2023б. Т. 20. № 4. С. 71–82.
186. Махнач А.В., Дикая Л.Г. Междисциплинарные и межсистемные исследования жизнеспособности человека: состояние и перспективы (вместо введения) // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 7–28.
187. Махнач А.В., Лактионова А.И. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 290–312.
188. Махнач А.В., Постылякова Ю.В. Жизнеспособность семьи: психологические ресурсы как защитный фактор семьи // Психологические проблемы современного российского общества / Отв. ред. А.Л. Журавлёв, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 529–550.
189. Махнач А.В., Постылякова Ю.В. Модель жизнеспособности семьи // Психологические исследования проблем современного российского общества / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 438–460.

190. Махнач А.В., Лактионова А.И., Постылякова Ю.В. Роль ресурсности семьи при отборе кандидатов в замещающие родители // Психологический журнал. 2015. Т. 36. № 1. С. 108–122.
191. Махнач А. В., Лактионова А. И., Унгар М. Жизнеспособность подростка: международное исследование // Психологические проблемы семьи и личности в мегаполисе. Материалы I Междунар. научно-практической конф. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 29–32.
192. Махнач А.В., Лактионова А.И. Личностные и поведенческие характеристики подростков как фактор их жизнеспособности и социальной адаптации // Психологический журнал. 2013. Т. 34. № 5. С. 69–84.
193. Махнач А.В., Лактионова А.И., Постылякова Ю.В., Лотарева Т.Ю. Жизнеспособность замещающей семьи профилактика отказов от приемных детей. М., 2018.
194. Махнач А.В., Лактионова А.И., Постылякова Ю.В., Горьковая И.А., Микляева А.В., Сараева Н.М., Суханов А.А., Терон Л., Унгар М. Сравнительный анализ жизнеспособности молодежи из регионов с разными культурно-социальными и экологическими условиями жизни // Психологический журнал. 2021. Т. 42. № 4. С. 16–27. <https://doi.org/10.31857/S020595920016005-1>
195. Махнач А.В., Лактионова А.И. Жизнеспособность семьи с позиции организационной теории А.А. Богданова // Социальная психология и общество. 2021. Т. 12. № 2. С. 41–55. <https://doi.org/10.17759/sps.2021120203>
196. Махнач А.В., Микляева А.В., Сараева Н.М., Горьковая И.А., Лактионова А.И., Постылякова Ю.В., Суханов А.А. Жизнеспособность российской молодежи: социально-экологическая парадигма психологического исследования / под ред. А.В. Махнача. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2024. 286 с. https://doi.org/10.38098/fund_24_0473
197. Махнач А.В., Лактионова А.И., Постылякова Ю.В., Горьковая И.А., Микляева А.В., Сараева Н.М., Суханов А.А., Терон Л., Унгар М. Сравнительный анализ жизнеспособности молодежи из регионов с разными культурно-социальными

- и экологическими условиями жизни // Психологический журнал. 2021. Т. 42. № 4. С. 16–27. <https://doi.org/10.31857/S020595920016005-1>
198. Махнач А.В., Сараева Н.М., Дагбаева С.Б., Лактионова А.И., Постылякова Ю.В., Суханов А.А. Сравнительный эмпирический анализ жизнеспособности русской и бурятской молодежи // Социальная психология и общество. 2023. Т. 14. № 2. С. 66–84. <https://doi.org/10.17759/sps.2023140205>
199. Махнач А.В., Лактионова А.И., Постылякова Ю.В., Горьковая И.А., Микляева А.В., Сараева Н.М., Суханов А.А. Половые различия жизнеспособности и психопатологической симптоматики у молодежи из регионов с разными экологическими условиями жизни // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2022. Т. 7. № 3. С. 4–33. https://doi.org/10.38098/ipran.opwp_2022_24_3_001
200. Махнач А.В., Лактионова А.И., Башкиров П.В., Павлов К.В., Ширяев С.А., Гудков Д.А. Взаимосвязи жизнеспособности человека с его темпераментом и уровнем переживания им стрессовых ситуаций различного генеза // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2023. Т. 8. № 1. С. 140 – 160. https://doi.org/10.38098/ipran.opwp_2023_26_1_006
201. Маховская О.И., Марченко Ф.О. Влияние образовательных медиа на развитие и жизнеспособность детей // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2017. Т. 2. № 2. С. 201–224.
202. Медведев В.И. Адаптация человека. СПб.: Институт мозга человека РАН, 2003.
203. Мельникова Н.Н. Карьерные ориентации: гендерные различия и возрастная динамика // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». 2016. Т. 9. № 3. С. 76–86. <https://doi.org/10.14529/psy160308>
204. Мид М. Культура и мир детства. М.: Наука, 1988.
205. Миллер С. Психология развития: методы исследования. СПб., 2002. 463 с.
206. Мишел У. Развитие силы воли: Уроки от автора знаменитого маршмеллоу-теста. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. 336 с.

207. Мишина М.М. Проявление феномена интеллектуальной деятельности личности студентов // Вестник РГГУ. Серия: «Психология. Педагогика. Образование». 2016. № 1(3). С. 124–133.
208. Мороз Т.С., Разина Н.В. Особенности развития жизнеспособности детей дошкольного возраста в ситуации неопределенности // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. Т. 10. № 1. [Электронный ресурс] // URL: <https://mir-nauki.com/PDF/22PSMN122.pdf>
209. Морозюк С.Н., Горбенко И.А., Кузнецова Е.С. Феномен «жизнеспособность» у старших школьников и студентов в условиях современного образования // Вестник Университета Российской академии образования. 2020. № 4. С. 18–27. <https://doi.org/10.24411/2072-5833-2020-10036>
210. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека Москва: Наука, 2001.
211. Моросанова, В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): Руководство. М.: Когито-Центр, 2004. 44 с.
212. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестник Моск. ун-та. сер. 14. «Психология». 2010. № 1. С. 36–45.
213. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. М.: Наука, 2012.
214. Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция произвольной активности человека как психологический ресурс достижения целей // Теоретическая и экспериментальная психология. 2014. Т. 7. № 4. С. 62–78.
215. Моросанова В.И. Психология осознанной саморегуляции: от истоков к современным исследованиям // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. Т. 15. № 3. С. 57– 82. <https://doi.org/10.24412/2073-0861-2022-3-57-82>
216. Мэш Э., Вольф Д. Детская патопсихология. Нарушения психики ребенка. СПб.: Прайм-Еврознак, 2007.

217. Наличаева С.А., Дячук А.К. Жизнеспособность как фактор устойчивости к дезадаптационным проявлениям у молодежи // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2019. Т. 4. № 2. С. 44–91.
218. Нартова-Бочавер С.К., Терюшкова Ю.Ю. Образ будущего у людей с разным прошлым (лонгитюдное исследование проживания кризиса юности) // Принцип развития в современной психологии М.: Институт психологии РАН, 2016. С. 439–457.
219. Нартова-Бочавер С.К., Бардадымов В.А., Ерофеева В.Г., Хачатурова М.Р., Хачатрян Н.Г. Трудные жизненные ситуации обучающейся молодежи. Вопросы образования / Educational Studies Moscow. 2024. № 2. С. 170–202. <https://doi.org/10.17323/vo-2024-1718>
220. Научные подходы в современной отечественной психологии / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленская. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2023. 759 с. https://doi.org/10.38098/thry_23_0465
221. Небылицын В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. М.: Наука, 1976.
222. Нестерова А.А. Жизнеспособность личности как фактор позитивной адаптации человека в ситуации потери работы // Психология. Социология. Педагогика. 2011. № 3(4). С. 47–50.
223. Нестерова А.А. Социально-психологическая концепция жизнеспособности молодежи в ситуации потери работы: Дис. ... д-ра психол. наук. М., 2011.
224. Нестерова А.А. Семейные ресурсы как условие жизнеспособности семьи в кризисных ситуациях // Развитие личности. 2016. № 1. С. 156–173.
225. Нестерова А.А. Социально-психологический подход к пониманию конструкта «жизнеспособность личности» // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 71–87.
226. Нестерова А.А. Потребностно-мотивационный и регуляторный компоненты жизнеспособности безработной молодежи // Фундаментальные и прикладные

- исследования современной психологии. Результаты и перспективы развития / Отв. ред. А.Л. Журавлев, В.А. Кольцова. М., 2017. С. 2468–2478.
227. Нестик Т.А. Жизнеспособность социальной группы: основные подходы к обучению // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 176–192.
228. Нестик Т.А. Жизнеспособность группы как социально-психологический феномен // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2016. Т. 1. № 2. С. 29–61.
229. Нестик Т.А. Социально-психологические факторы жизнеспособности личности и группы в условиях глобальных рисков // Человек в условиях глобальных рисков: социально-психологический анализ М.: Институт психологии РАН, 2020. С. 82–109. <https://doi.org/10.38098/soc.2020.88.75.001>.
230. Нестик Т.А., Журавлев А.Л. Психология глобальных рисков. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018.
231. Николаева Е.И., Ельникова О.Е., Меренкова В.С., Буркова С.А. Психофизиологические основы жизнеспособности человека в онтогенезе // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 394–407.
232. Олсен Ю., Ненашева М.В., Ховельсруд Г.К., Воллан Г. Жизнеспособность островных сообществ в Российской Арктике (Архангельская область): роль средств к существованию и социального капитала // Арктика и Север. 2021. № 42. С. 13–31. <https://doi.org/10.37482/issn2221-2698.2021.42.13>
233. Онто- и субъектогенез психического развития человека / Под ред. Н.Е. Харламенковой, В.В. Знакова, Е.А. Сергиенко, Н.Н. Казымовой. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2022. 430 с. https://doi.org/10.38098/mng_22_0452

234. Орестова В.Р., Коломиец О. В. Оптимизация позитивного социального самочувствия студентов на начальном этапе обучения в вузе // Интернет-журнал «Мир Науки», -2016.- № 4.- Т 4
235. Паатова М.Э. Концепция формирования социально-личностной жизнеспособности подростков с девиантным поведением в специальных образовательных организациях закрытого типа: Дис. ... д-ра пед. наук. Майкоп, 2018.
236. Паатова М.Э. Реабилитационно-воспитательные ситуации как средство формирования социально-личностной жизнеспособности девиантных подростков: принципы проектирования // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер.: «Педагогика и психология». 2019. Вып. 3(243). С. 88–94.
237. Паатова М.Э., Хашхова Д.З., Деленьян А.В., Меденцева А.А. Особенности проявления социально-личностной жизнеспособности одаренных подростков // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер.: «Педагогика и психология». 2022. Вып. 1(293). С. 56–66. <https://doi.org/10.53598/2410-3004-2022-1-293-56-66>.
238. Паатова М.Э., Асламов И.Ф. Уровни проявления социально-личностной жизнеспособности гражданско-патриотической направленности у подростков-кадет // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер.: «Педагогика и психология». 2022. Вып. 1(313). С. 58–64. <https://doi.org/10.53598/2410-3004-2023-1-311-58-64>
239. Павлов И.П. Избранные труды. М.: Издательство Академии педагогических наук РСФСР, 1951. 616 с.
240. Павлов К.В., Ширяев С.А., Гудков Д.А. Разработка мультимедийной панели оценки уровня жизнеспособности // Культура физическая и здоровье. 2023. № 4. С. 370–387. https://doi.org/10.47438/1999-3455_2023_4_370.
241. Павлова Н.С., Сергиенко Е.А. Субъектная и личностная регуляция поведения как проявление индивидуальности человека // Психологический журнал. 2016. Т. 37. № 2. С. 43–56.

242. Падун М.А. Регуляция эмоций: процесс, формы, механизмы // Психологический журнал. 2010. Т. 31. № 6. С. 57–69.
243. Падун М.А., Котельникова А.В. Психическая травма и картина мира: Теория, эмпирия, практика. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. 206 с.
244. Плющева О.А. Жизнеспособность специалиста в контексте профессиональной деятельности // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2017. Т. 2. № 3. С. 155–183.
245. Плющева О.А. Роль супервизии в повышении профессиональной жизнеспособности // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2023. Т. 8. № 2. С. 86–119. https://doi.org/10.38098/ipran.opwp_2023_27_2_004
246. Постылякова Ю.В. Семейные ресурсы и индивидуальная жизнеспособность кандидатов в замещающие родители // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 288–298.
247. Постылякова Ю.В. Индивидуальная жизнеспособность и ресурсы студентов вуза // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2018. Т. 3. № 1. С. 92–108.
248. Постылякова Ю.В. Экологическая модель жизнеспособности студента // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2020. Т. 5. № 4. С. 218–239. <https://doi.org/10.38098/ipran.opwp.2020.15.2.009>
249. Постылякова Ю.В. Адаптация Шкалы академической жизнеспособности (ARS-30) С. Кэссиди на русскоязычной выборке // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2021. Т. 6. № 2. С. 74–98. https://doi.org/10.38098/ipran.opwp_2021_19_2_004
250. Постылякова Ю.В. Факторы риска и факторы защиты студентов в образовательном пространстве вуза // Институт психологии Российской

- академии наук. Организационная психология и психология труда. 2022. Т. 7. № 1. С. 120–139. https://doi.org/10.38098/ipran.opwp_2022_22_1_006
251. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / под ред. Д.Я. Райгородского. Самара: Бахрах-М, 2001.
252. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М.: Пер Се, 2005. 352 с.
253. Прохоров А.О. Образ психического состояния. М.: Институт психологии РАН, 2016. 245 с.
254. Прохоров А.О. Структурно-функциональная модель ментальной регуляции субъекта // Психологический журнал. 2020. Т. 41. № 1. С. 5–17. <https://doi.org/10.31857/S020595920007852-3>
255. Прохоров А.О. Ментальные механизмы регуляции психических состояний // Экспериментальная психология. 2021. Т. 14. № 4. С. 182–204. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2021140410>
256. Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Н.В. Тарабрина, Н.Е. Харламенкова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.
257. Психология формирования личности и коллектива в мире неопределенности / под ред. Е.Э. Кригер. М.: РГГУ, 2018. 196 с.
258. Разработка понятий современной психологии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2021. Т. 3. 732 с. https://doi.org/10.38098/thry_21_0439
259. Райс Ф., Долджин К. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2012.
260. Райхельгауз Л.Б. Резильентность образовательных результатов как новый принцип современной дидактики // Ярославский педагогический вестник. 2019. № 4(109). С. 8–14. <https://doi.org/10.24411/1813-145X-2019-10446>
261. Разумовский О.С., Хазов М.Ю. Проблема жизнеспособности систем // Гуманитарные науки в Сибири. 1998. № 1. С. 1–72.

262. Рамазанова М.А. Сравнительные особенности жизнеспособности населения в Республике Казахстан // Вестник Кыргызской государственной медицинской академии имени И.К. Ахунбаева. 2013. № 3. С. 135–138.
263. Ресурсы жизнеспособности и стрессоустойчивости современного человека: психологические, психофизиологические, нейробиологические, педагогические аспекты: коллективная монография / отв. редакторы: Е.А. Рыльская, В.Э. Цейликман, Е.Г. Щелокова. Челябинск: ООО «Полиграф-Мастер», 2021. 512 с.
264. Рубинский А.В., Чалисова Н.И., Линькова Н.С., Марченко В.Н. Возрастная жизнеспособность как проявление нейровегетативной регуляции функций организма // Успехи геронтологии. 2022. Т. 35. № 3. С. 333–340. <https://doi.org/10.34922/AE.2022.35.3.002>.
265. Рубинский А.В., Чалисова Н.И., Рыжак Г.А., Козина Л.С., Антипов Н.О., Марченко В.Н. Диагностика старческой астении и возрастной жизнеспособности с позиции теории динамических систем // Успехи геронтологии. 2023. Т. 36. № 5. С. 672–682. <https://doi.org/10.34922/AE.2023.36.5.008>
266. Рубинский А.В., Антипов Н.О., Рябкова В.А., Исманова В.Д., Калиниченко А.Н., Марченко В.Н. Исследование жизнеспособности по вариабельности показателей кровообращения у пациентов среднего и пожилого возраста // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. 2023. № 1. С. 278–293. <https://doi.org/10.24412/2312-2935-2023-1-278-293>
267. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. М.: Наука, 1997.
268. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб.: Питер, 2003.
269. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2005.
270. Русалов В.М. Темперамент в структуре индивидуальности человека: Дифференциально-психофизиологические и психологические исследования. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. 528 с.

271. Рыльская, Е.А. Комплексное исследование жизнеспособности человека и семьи: теория, эмпирика, перспективы // Социальная психология и общество. 2017. Т. 8. № 1. С. 163–167.
272. Рыльская Е.А. Психология жизнеспособности человека: теория, методология, методы исследования / Е.А. Рыльская. СПб.: СПбГУКИ; Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2007. 189 с.
273. Рыльская Е.А. Методика исследования жизнеспособности человека // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2009. № 1. С. 130–138 (а).
274. Рыльская Е.А. Психология жизнеспособности человека: монография. Челябинск: ЧГПУ, 2009 (б).
275. Рыльская Е.А. Психология жизнеспособности человека: дис. ... д-ра психологических наук. Ярославль, 2014. 446 с.
276. Рыльская Е. А. Жизнеспособность как потенциал целостности человека и его бытия: интегративный подход // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 75–88.
277. Рыльская Е.А. Тенденции развития представлений о жизнеспособности профессионала: трансспективный анализ // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2019. Т. 4. № 1. С. 28–45.
278. Рыльская, Е.А., Мошкина Л.Д. Жизнеспособность в структуре интегральной индивидуальности студентов // Психология. Психофизиология. 2021. Т. 14. № 4. С. 24–36. <https://doi.org/10.14529/jpps210403>
279. Рыльская Е.А., Яценко Е.Ф., Саркисян Ш.В., Мелатен Р.Р., Обыденные представления о жизнеспособном человеке: кросскультурный аспект» // Ресурсы жизнеспособности и стрессоустойчивости современного человека: психологические, психофизиологические, нейробиологические, педагогические аспекты: коллективная монография / отв. редакторы: Е.А.

- Рыльская, В.Э. Цейликман, Е.Г. Щелокова. Челябинск, ООО «Полиграф-Мастер», 2021. С. 303–319.
280. Рыльская Е.А. Комплексное исследование жизнеспособности человека и семьи: теория, эмпирика, перспективы // Социальная психология и общество. 2017. Т. 8. № 1. С. 163–167. <https://doi.org/10.17759/sps.2017080110>
281. Рыльская Е.А., Мошкина Л.Д. Жизнеспособность в структуре интегральной индивидуальности студентов // Психология. Психофизиология. 2021. Т. 14. № 4. С. 24–36. <https://doi.org/10.14529/jpps210403>
282. Садовский В.Н., Юдин Э.Г. Задачи, методы и приложения общей теории систем // Исследования по общей теории систем / Отв. ред. В.И. Садовский, Э.Г. Юдин. М.: Изд-во «Прогресс», 1969. С. 3–22.
283. Сапоровская, М. Межпоколенный копинг в семье: социально-психологические механизмы и групповые эффекты. Психологические исследования, 2016. 9(49). <https://doi.org/10.54359/ps.v9i49.433>
284. Сараева Н.М. Жизнеспособность юношеского населения в регионе экологического неблагополучия по показателям психологической адаптации // Известия Иркутского государственного университета. Серия: «Психология». 2017. Т. 21. С. 87–98.
285. Сараева Н.М. Обоснование модели жизнеспособности человека: эконпсихологический подход // Сибирский педагогический журнал. 2018. № 5. 2018. С. 161–169. <https://doi.org/10.15293/1813-4718.1805.16>
286. Сараева Н.М., Суханов А.А. Изучение жизнеспособности студентов, проживающих в осложненных условиях жизненной среды: социально-психологический подход // Известия Иркутского государственного университета. Серия: «Психология». 2020. Т. 33. С. 59–68. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2020.33.59>
287. Сараева Н.М., Суханов А.А. Социальные факторы жизнеспособности молодежи в условиях экологического неблагополучия // Проблема соотношения естественного и социального в обществе и человеке. 2022. № 13. С. 83–92.

288. Селезнева Н.Т., Рубленко Н.В. Динамика формирования жизнеспособности личности в вузе // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2015. № 4(34). С. 116–120.
289. Семья, брак и родительство в современной России. Вып. 2 / Под ред. А.В. Махнач, К.Б. Зуева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015.
290. Сергиенко Е.А. Континуально-гипотетический принцип становления субъекта // Субъектный подход в психологии / Отв. ред. А.Л. Журавлев, В.В. Знаков, З.И. Рябикина, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 50–66.
291. Сергиенко Е.А. Системно-субъектный подход: обоснование и перспектива // Психологический журнал. 2011. Т. 32. № 1. С. 120–132.
292. Сергиенко Е.А. Психология развития: идеи Л.И. Анцыферовой и их разработка в современной науке // Психологический журнал, 2014. Т. 35. № 6. С. 25–34.
293. Сергиенко Е.А. Контроль поведения как индивидуальный ресурс жизнеспособности человека // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016а. С. 247–264
294. Сергиенко Е.А. Современные идеи развития в психологии // Принцип развития в современной психологии / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016б. С. 84–115.
295. Сергиенко Е.А. Эмоциональный интеллект – разработка понятия // Разработка понятий в современной психологии. Т. 2 / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленской. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2019. С. 201–254.
296. Сергиенко Е.А. Психическое развитие с позиций системно-субъектного подхода. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2021. 279 с.
297. Сергиенко Е.А. От когнитивной психологии к психологии субъекта // Онто- и субъектогенез психического развития человека. / Под ред. Н.Е.

- Харламенковой, В.В. Знакова, Е.А. Сергиенко, Н.Н. Казымовой. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2022. https://doi.org/10.38098/mng_22_0452
298. Сергиенко Е.А., Виленская Г.А. Контроль поведения – интегративное понятие психической регуляции // Разработка понятий современной психологии. Сер. «Методология, теория и история психологии» / Под ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. М., 2018. С. 343–378.
299. Сергиенко Е.А., Марцинковская Т.Д., Изотова Е.И., Дубовская Е.М. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы. М.: Дрофа, 2019. 248 с.
300. Сергиенко Е.А., Харламенкова Н.Е. Психологические факторы благополучного старения // Вестник СПбГУ. Серия 16: «Психология. Педагогика». 2018. № 3. С. 243–257. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.303>
301. Сергиенко Е.А., Хлевная Е.А., Ветрова И.И., Мигун, Ю.П. Эмоциональный интеллект: разработка русскоязычной методики ТЭИ (Тест эмоционального интеллекта) // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2019. № 12(63). [Электронный ресурс] // URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 30.04.2021).
302. Сергиенко Е.А., Хлевная Е.А., Киселева Т.С., Никитина А.А., Осипенко Е.И. Роль эмоционального интеллекта в психологическом благополучии человека и в совладании со стрессом // Вопросы психологии. 2021. №. 1. С. 71–81.
303. Скотникова И.Г. Категория «субъект» и уровни субъектности // Субъектный подход в психологии / Отв. ред. А.Л. Журавлев, В.В. Знаков, З.И. Рябикина, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 94–106.
304. Слободчиков В.И., Цукерман Г.А. Интегральная периодизация общего психического развития // Вопросы психологии. 1996. № 5. С. 41–52.
305. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе. Основы психологической антропологии. М.: Из-во Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета, 2013.

306. Смирнова А.В. Половозрастные и семейные факторы становления совладающего поведения у детей младшего школьного возраста: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2010.
307. Смиряев А.В. Оценка влияния вероятностных параметров приспособленности генотипов на жизнеспособность популяции // Успехи современной науки. 2017. Т. 2. № 10. С. 58–65.
308. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.
309. Соловьева А.В. Психологическая защита и различия в ее понимании // Психологические исследования личности / Ред. Е.А. Чудина. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. С. 7–15.
310. Сорокина Т.А. Различия в проявлении социальной зрелости и жизнеспособности у юношей и девушек // Актуальные проблемы теории и практики психологических, психолого-педагогических и педагогических исследований : Сборник трудов Международной научно-практической конференции «XV Левитовские чтения»: В 3 т. Москва, 15–16 апреля 2020 года. М.: Изд-во «Перо», 2020. С. 1218–1222.
311. Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / Ред. Д.В. Люсин, Д.В. Ушаков. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.
312. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. М.: Прогресс, 1982.
313. Стрижицкая О.Ю. Самодетерминация в период поздней взрослости и старения: теоретические подходы и проблемы // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12: «Психология. Социология. Педагогика». 2013. № 4. С. 118–127.
314. Стрижицкая О.Ю. Истоки Ленинградской (Санкт-Петербургской) школы психологии старения в работах Б.Г. Ананьева и М.Д. Александровой // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер.: «Психология». 2022. Т. 12. Вып. 1. С. 46–54. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2022.104>

315. Суханов А.А. Психологическая адаптация и жизнеспособность школьников, проживающих на экологически неблагоприятной территории // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 56–7. С. 331–342.
316. Сыманюк Э.Э., Печеркина А.А. Жизнеспособность как предиктор конструктивного профессионального развития // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 525–537.
317. Тарабрина Н.В., Харламенкова Н.Е. Посттравматический стресс и совладающее поведение в период средней и поздней взрослости // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 291–305.
318. Тихомирова Т.Н. Средовая программа исследований детерминации способностей // Психологические исследования. Вып. 4 / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 208–219.
319. Тихомирова Т.Н. Психологические механизмы взаимосвязи социальных факторов с развитием интеллекта и креативности // Психологические проблемы современного российского общества / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 315–337.
320. Толочек В.А. Феномен «жизнеспособность»: возможные перспективы исследования // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2021. Т. 6. № 2. С. 21–46. https://doi.org/10.38098/ipran.opwp_2021_19_2_002
321. Толстых Н. Н., Прихожан А. М. Психология подросткового возраста. М.: Юрайт, 2016.
322. Уайброу П. Мозг: Тонкая настройка. Наша жизнь с точки зрения нейронауки. М.: Альпина Паблицер, 2016.

323. Унгар М. Ситуационные и культурные аспекты жизнеспособности брошенных и подвергавшихся жестокому обращению детей // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 377–393.
324. Ушаков Д.В. Социальный и эмоциональный интеллект: надежды, сомнения, перспективы // Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 11–30.
325. Ушаков Д.В. Менталитет и социально-экономические достижения стран // Вестник Российской академии наук. 2020. Т. 90. № 3. С. 224–231. <https://doi.org/10.31857/S086958732003024X>
326. Фоминова А.Н. Причины эмоционального дискомфорта учащихся младших классов и условия его преодоления: Автореферат дис. ... канд. психол. наук. Н. Новгород, 2000.
327. Фоминова А.Н. К вопросу о причинах эмоционального дискомфорта ребенка в процессе обучения и возможностях эмоциональной саморегуляции // Психология психических состояний. Вып. 4. Казань, 2002. С. 313–324.
328. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. М., 1993.
329. Хазова С.А. Коммуникативные способности и социальный интеллект в социальном поведении в ранней юности // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Сер.: «Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика». 2012. Т. 18. № 1. С. 192–197.
330. Хазова С.А. Ментальные ресурсы субъекта в разные возрастные периоды: Дис. ... д-ра психол. наук. Кострома, 2014. 540 с.
331. Хазова С.А. Ментальные ресурсы и жизнеспособность субъекта // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 306–320.
332. Харламенкова Н.Е. Самоутверждение подростка. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007.

333. Харламенкова Н.Е. Жизнь ученого – поиск и открытие неявного знания в явном: к юбилею Л.И. Анцыферовой // Психологический журнал. 2014. Т. 35. № 6. С. 5–16.
334. Харламенкова Н.Е. Интенсивные стрессоры и психологические последствия их переживания в молодости и ранней взрослости // Вестник Костромского государственного университета. Сер. «Педагогика. Психология. Социокинетика». 2017. Т. 23. № 4. С. 26–30.
335. Харламенкова Н.Е. Л.И. Анцыферова о проблеме личности в психологии: от истоков до теоретических построений // Онто- и субъектогенез психического развития человека: к 50-летию Института психологии РАН / Под ред. Н.Е. Харламенковой, В.В. Знакова, Е.А. Сергиенко, Н.Н. Казымовой. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2022. С. 108–132.
336. Харламенкова Н.Е. От психологии мышления к психологии мудрости – становление динамического подхода // История, современность и перспективы развития психологии в системе Российской академии наук: Материалы Международной юбилейной научной конференции, посвященной 50-летию создания Института психологии РАН, 16–18 ноября 2022 г. / Отв. ред. Д.В. Ушаков, А.Л. Журавлев, А.В. Махнач, Н.Е. Харламенкова, А.В. Юревич, И.И. Ветрова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2022. С. 98–99.
337. Харламенкова Н.Е., Кумыкова Е.В., Рубченко А.К. Психологическая сепарация: подходы, проблемы, механизмы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015.
338. Хлевная Е.А., Киселева Т.С., Никитина А.А., Осипенко Е.И., Сергиенко Е.А. Эмоциональный интеллект как ресурс совладания со сложными стрессовыми ситуациями // International Journal of Medicine and Psychology – Международный журнал медицины и психологии. 2021. Т. 4. № 8. С. 57–66.
339. Холл А.Д., Фейджин Р.Е. Определение понятия системы // Исследования по общей теории систем / Отв. ред. В.И. Садовский, Э.Г. Юдин. М.: Изд-во «Прогресс», 1969. С. 252–282.

340. Холодная М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования. 2-е изд., перераб. и доп. СПб.: Питер, 2002.
341. Холодная М.А. Стили совладания в юношеском возрасте в контексте проблемы интеллектуального контроля совладающего поведения // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 84–96.
342. Холодная М.А. Интеллект, креативность, обучаемость: ресурсный подход (О развитии идей В.Н. Дружинина) // Психологический журнал. 2015. Т. 36. № 5. С. 5–14.
343. Холодная М.А. Понятийные способности и эффективность совладающего поведения // Способности и ментальные ресурсы человека в мире глобальных перемен. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2020. С. 141–148.
344. Холодная М.А. Реформа Российского школьного образования: вверх по лестнице, ведущей вниз // Ученые записки Института психологии Российской академии наук. 2023. Т. 3. № 4. С. 5–24. https://doi.org/10.38098/proceedings_2023_03_04_02
345. Холодная М.А., Хазова С.А. Феномен концептуализации как основа продуктивности интеллектуальной деятельности и совладающего поведения // Психологический журнал. 2017. Т. 38. № 5. С. 5–17. <https://doi.org/10.7868/S0205959217050014>
346. Церфус Д.Н., Корзунин В.А., Иванова Т.В., Шилова И.М. Современные конструкты психологического благополучия и жизнеспособности обучающихся в вузах // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2023. Т. 28. № 4(95). С. 372–377. <https://doi.org/10.24412/1999-6241-2023-495-372-377>
347. Церфус Д.Н., Орлов Е.В. Жизнеспособность и психофизиологические особенности функционального состояния у студентов и курсантов // Психолого-педагогические аспекты подготовки кадров к профессиональной

- деятельности в экстремальных условиях. / Под ред. Р.Е. Булата. СПб.: Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, 2022. С. 360–364.
348. Чигрина А.А., Багратиони К.А., Нестик Т.А. Разработка теоретической модели групповой жизнеспособности // Организационная психология. 2020. Т. 10. № 2. С. 151–171.
349. Шепелева Е.А., Лаптева Е.М., Лаптева Н.М., Ушаков Д.В. Забелин С.В. Формирование ценностных ориентаций учащихся, воспитывающихся в семьях и детских социальных учреждениях // Сибирский психологический журнал. 2019. № 74. С. 126–138. <https://doi.org/10.17223/17267080/74/8>
350. Шерешкова Е.А. Формально-динамические корреляты жизнеспособности будущих педагогов-психологов как их надпрофессиональной компетенции // Психолого-педагогический поиск. 2021. № 3(59). С. 90–104. <https://doi.org/10.37724/RSU.2021.59.3.009>
351. Шихи Г. Предсказуемые кризисы зрелого возраста // Психология развития / под ред. А.К. Болотовой, О.Н. Молчановой. М.: ЧеРо, 2005. С. 431–433.
352. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды / под ред. В.В. Давыдова, В.П. Зинченко. М., 1989.
353. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996.
354. Эриксон Э.Г. Детство и общество СПб.: Ленато; АСТ; Фонд «Университетская книга», 1996. 592 с.
355. Юревич А.В. Макропсихология современного российского общества. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2019.
356. Яницкий М.С., Портнова А.Г., Богомолов А.М. Адаптационная парадигма в постнеклассической методологии психологических исследований развития личности // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2013. № 2(38). С. 19–26.
357. Яценко Е.Ф., Саркисян Л.В., Мелатен Р.Р. Этнокультурные различия в имплицитных представлениях о жизнеспособном человеке // Психология. Психофизиология. 2019. Т. 12. № 3. С. 42–55. <https://doi.org/10.14529/jpps190304>

358. Afifi T.O., Macmillan H.L. Resilience following child maltreatment: a review of protective factors // *Canadian Journal of Psychiatry – Revue Canadienne de Psychiatrie*. 2011. Vol. 56. P. 266–72.
359. Arnett J.J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties // *American Psychologist*. 2000. Vol. 55(5). P. 469–480.
360. Baltes P.B. Life-span developmental psychology: Observations on history theory revisited // *Developmental psychology: Historical and philosophical perspectives* / R.M. Lemer (Ed.). Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1983. P. 79–111.
361. Bar-On R. Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A Measure of Emotional Intelligence. Technical Manual. Toronto, Canada: Multi-health Systems, 2004. 69 p.
362. Bleuler M. The schizophrenic disorders: Long term patient and family studies. New Haven: Yale University Press, 1978.
363. Brown K. Multisystemic Resilience // *Multisystemic Resilience* / M. Ungar (Ed). Oxford University Press, 2021. P. 771–784. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.003.0040>
364. Brody G.H., Yu T., Beach S.R.H., Philibert, R.A. Prevention effects ameliorate the prospective association between nonsupportive parenting and diminished telomere length // *Prevention Science*. 2015. Vol. 16. P. 171–180. <https://doi.org/10.1007/s11121-014-0474-2>
365. Brody G.H., Miller G.E., Yu T., Beach S.R., Chen E. Supportive family environments ameliorate the link between racial discrimination and epigenetic aging: A replication across two longitudinal cohorts. *Psychological Science*. 2016. Vol. 27. P. 530–541. <https://doi.org/10.1177/0956797615626703>
366. Bronfenbrenner U. The ecology of human development. Cambridge: Harvard University Press, 1979.
367. Bronfenbrenner U. Ecology of the family as a context for human development: research perspectives // *Developmental psychology*. 1986. Vol. 22. № 6. P. 723–742.

368. Bronfenbrenner U., Ceci S. Nature-nurture reconceptualized: a bioecological model // *Psychological Review*. 1994. Vol. 101. № 94. P. 568–586.
369. Bush N., Roubinov D.S. Bringing a Neurobiological Perspective to Resilience // *Multisystemic Resilience* / M. Ungar (Ed.). Oxford University Press. 2021. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.003.0003>
370. Carroll A.R. Betrayal trauma and resilience in former foster youth // *Emerging Adulthood*. 2020. Vol. 10(2). P. 459–472. <https://doi.org/10.1177/2167696820933126>
371. Callahan S., Chabrol H. Relations entre defenseet coping: étude du Défense Style Questionnaire et du Brief COPE dans un échantillon non-Clinique d’adultesjeunes // *L’Encéphale*. 2004. Vol. 30. Pp. 92–93.
372. Caspi A., Harrington H.L., Milne B., Amell J.W., Theodore R.F., Moffitt, T.E. Children's Behavioral Styles at Age 3 Are Linked to their Adult Personality Traits at Age 26 // *Journal of Personality*, 2003. Vol. 71(4). P. 495–514. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.7104001>
373. Charles S.T., Carstensen L.L. Social and emotional aging // *Annual Review of Psychology*. 2010. Vol. 61(1). P. 383–409. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100448>
374. Chen H, Hong Q, Xu J, Liu F, Wen Y, Gu X. Resilience Coping in Preschool Children: The Role of Emotional Ability, Age, and Gender // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. 18(9). Art. 5027. <https://doi.org/10.3390/ijerph18095027>
375. Chmitorz A., Neumann R.J., Kollmann B. et al. Longitudinal determination of resilience in humans to identify mechanisms of resilience to modern-life stressors: the longitudinal resilience assessment (LORA) study // *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*. 2021. Vol. 271. P. 1035–1051. <https://doi.org/10.1007/s00406-020-01159-2>
376. Collado-Soler R, Trigueros R, Aguilar-Parra JM, Navarro N. Emotional Intelligence and Resilience Outcomes in Adolescent Period, is Knowledge Really Strength? //

- Psychol Res Behav Manag. 2023. Vol. 16. P. 1365–1378.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S383296>
377. Coyle J.P. Family Resilience // Encyclopedia of Family Studies / C.L. Shehan (Ed.). John Wiley & Sons, Inc., 2016. Pp. 1–6.
<https://doi.org/10.1002/9781119085621.wbef093>
378. Conradt E., Measelle J., Ablow J.C. Poverty, problem behavior, and promise: Differential susceptibility among infants reared in poverty // Psychological Science. 2013. Vol. 24(3). P. 235–242. <https://doi.org/10.1177/0956797612457381>
379. Cowen E.L., Work W.C. Resilient children, psychological wellness and primary prevention // American Journal of Community Psychology. 1988. Vol. 16 (4). P. 591–607.
380. Cowen E.L., Wyman P.A., Work W.C., Parker G.R. The Rochester Child Resilience Project: Overview and summary of first year findings // Development and Psychopathology. 1990. Vol. 2. P. 193–212.
381. Cowen E.L., Wyman P.A., Work W.C., Kim J.Y., Fagen D.B., Magnus K.B. Follow-up study of young stress-affected and stress-resilient urban children // Development and Psychopathology. 1997. Vol. 9. P. 565–577.
382. Cutuli J.J., Herbers J.E. Resilience in the context of development: Introduction to the special issue // Journal of Early Adolescence. 2018. Vol. 38(9). P. 1205–1214. <https://doi.org/10.1177/0272431618757680>
383. Cuartero N., Tur A.M. Emotional intelligence, resilience and personality traits neuroticism and extraversion: predictive capacity in perceived academic efficacy // Nurse Educ Today. 2021. Vol. 102. Art. 104933.
<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.104933>
384. Denckla C., Cicchetti D., Kubzansky L.D., Seedat S., Teicher M.H., Koenen K.C. Psychological resilience: an update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations // European Journal of Psychotraumatology. 2020. Vol. 11(1). Art. 1822064. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1822064>
385. Diehl M., Hay E.L. Risk and resilience factors in coping with daily stress in adulthood: The role of age, self-concept incoherence, and personal control //

- Developmental Psychology. 2010. Vol. 46. P. 1132–1146.
<https://doi.org/10.1037/a0019937>
386. Evans G.W., Li D., Whipple S.S. Cumulative risk and child development. *Psychological Bulletin*. 2013. Vol. 139(6). P. 1342–1396.
<https://doi.org/10.1037/a0031808>
387. Ehrlich K.B., Chen E., Yu T., Miller G. E., Brody G. H. Exposure to parental depression in adolescence and risk for metabolic syndrome in adulthood // *Child Development*. 2019. Vol. 90. P. 1272–1285. <https://doi.org/10.1111/cdev.13003>
388. Eisenberg N., Eggum N., Vaughan J., Edwards A. Relations of self-regulatory/control capacities to maladjustment, social competence, and emotionality // *Handbook of personality and self-regulation* / R. Hoyle (Ed.). N.Y.: Wiley, 2010. P. 21–46.
389. Eron L.D., Huesmann L.R. The stability of aggressive behavior – even unto the third generation // *Handbook of developmental psychopathology: Perspectives in developmental psychology* / M. Lewis, S.M. Miller (Eds). New York: Plenum Press, 1990. P. 147–156.
390. Fergusson D.M., Horwood L.J. The effects of test reliability on relationships between measures of life events and depression // *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 1986. V. 21(2). P. 53–62.
391. Fergusson D.M., Horwood L.J. Resilience to childhood adversity: Results of a 21-year study // *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* / S.S. Luthar (Ed.). N.Y.: Cambridge University Press, 2003. P. 130–155.
392. Folke C. Resilience (republished) // *Ecology and Society*. 2016. Vol. 21(4). Art. 44.
<https://doi.org/10.5751/es-09088-210444>
393. Folkman S., Lazarus R.S. An analysis of coping in a middle-aged community sample // *Journal of Health and Social Behavior*. 1980. Vol. 21. P. 219–239.
394. Ford J.D., Tennen H., Albert D. A contrarian view of growth following adversity // *Trauma, Recovery, and Growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress* / S. Joseph, P.A. Linley (Eds). Hoboken: John Wiley & Sons, 2008. P. 297–324.

395. Franceschelli M.F., Schoon I.S., Evans K.E. 'Your past makes you who you are': retrospective parenting and relational resilience amongst Black Caribbean British young people // *Sociological Research Online*. 2017. Vol. 22(4). P. 48–65. <https://doi.org/10.1177/1360780417726957>
396. Frijters P., Beaton T. The mystery of the U-shaped relationship between happiness and age // *Journal of Economic Behavior & Organization*. 2012. Vol. 82. P. 525–542. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2012.03.008>
397. Fry P.S., Keyes C.L.M. *New frontiers in resilient aging: Life-strengths and well-being in late life*. Cambridge University Press, 2010.
398. Gabrielli G., Longobardi S., Strozza S. The academic resilience of native and immigrant-origin students in selected European countries // *Journal of Ethnic and Migration Studies*. 2021. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2021.1935657>
399. Garmezy N. The experimental study of children vulnerable to psychopathology // *Child Personality and Psychopathology: Current Topics / A. Davids (Ed.)*. Vol. 2. N.Y.: Wiley, 1976. P. 171–216.
400. Garmezy N. Stress-resistant children: The search for protective factors // *Recent research in developmental psychology / J.E. Stevenson (Ed.)*. Oxford: Pergamon Press, 1985. P. 213–233.
401. Garmezy N., Masten A.S., Tellegen A. The study of stress and competence in children: A building block of developmental psychopathology // *Child Development*. 1984. Vol. 55. P. 97–111.
402. Gatt J., Alexander R., Emond A., Foster K., Hadfield K., Mason-Jones A.J., Reid S., Theron L., Ungar M., Wouldes T., Wu Q. Trauma, resilience and mental health in migrant and non-migrant youth: An international cross-sectional study across six countries // *Frontiers in Psychiatry*. 2020. Vol. 10. P. 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00997>
403. Gonzales N.A., Johnson M., Shirtcliff E.A., Tein J.Y., Eskenazi B., Deardorff J. The role of bicultural adaptation, familism, and family conflict in Mexican American adolescents' cortisol reactivity // *Development and Psychopathology*. 2018. Vol. 30(5), p. 1571–1587. <https://doi.org/10.1017/S0954579418001116>

404. Gómez-Molinero R., Zayas A., Ruíz-González P., Guil R. Optimism and resilience among university students // *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 2018. Vol. 1(1). P. 147–154. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v1.1179>
405. Gottlieb G. *Individual development and evolution*. Oxford, UK: Oxford University Press, 1992.
406. Gray N.A., Dhana A., Van Der Vyver L., Van Wyk J., Khumalo N.P., Stein D.J. Determinants of hair cortisol concentration in children: A systematic review // *Psychoneuroendocrinology*, 2018. Vol. 87. P. 204–214. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.10.022>
407. Gooding P.A., Hurst A., Johnson J., Tarrier N. Psychological Resilience in Young and Older Adults // *International Journal of Geriatric Psychiatry*. 2012. Vol. 27. P. 262–270. <https://doi.org/10.1002/gps.2712>
408. Gunnar M.R., Vazquez D. Stress neurobiology and developmental psychopathology // *Developmental psychopathology* / D. Cicchetti, D.J. Cohen (Eds.). Hoboken, NJ: John Wiley, 2006. Vol. 2. Pp. 533–577.
409. Hagan M.J., Roubinov D.S., Adler N.E., Boyce W.T., Bush N.R. Socioeconomic adversity, negativity in the parent child-relationship, and physiological reactivity: An examination of pathways and interactive processes affecting young children's physical health // *Psychosomatic Medicine*. 2016. Vol. 78(9). P. 998–1007. <https://doi.org/10.1097/psy.0000000000000379>
410. *Handbook of Family Resilience* / D.S. Becvar (Ed.). L.: Springer, 2013. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3917-2>
411. Havighurst R.J. *Developmental tasks and education* (3rd ed.). N.Y.: McKay, 1972.
412. Havighurst R.J. History of developmental psychology: Socialization and personality development through the life-span // *Life-span developmental psychology: personality and socialization* / P.B. Baltes, K.W. Schaie (Eds.). N. Y.: Acad. Press. 1973. P. 3–24.
413. Heckhausen J. Adaptation and resilience in midlife // *Handbook of midlife development* / M. E. Lachman (Ed.). New York: Wiley, 2001. P. 345–394.

414. Heckhausen J., Buchmann M. A multi-disciplinary model of life-course canalization and agency // *Advances in Life Course Research*. 2018. Vol. 41. P. 100–246. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2018.09.002>
415. Helmreich I., Kunzler A., Chmitorz A., König J., Binder H., Wessa M., Lieb K. Psychological interventions for resilience enhancement in adults (protocol) // *Cochrane database of systematic reviews (Online: Update Software)*. 2017. Vol. 2017. № 2. Art. №: CD012527. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012527>
416. Höltge J., Theron L., Cowden R.G., Govender K., Maximo S.I., Carranza J.S., Ungar M. A cross-country network analysis of adolescent resilience // *Journal of Adolescent Health*. 2021. Vol. 68(3). P. 580–588. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.010>
417. Jha A.K., Kumar M., Kumar P., Ranjan R. Relationship between emotional intelligence and resilience among surgical residents // *Ann Afr Med*. 2024. Vol. 23(1). P. 87–90. https://doi.org/10.4103/aam.aam_137_23
418. Jonkmann K., Trautwein U., Lüdtke O. Social dominance in adolescence: the moderating role of the classroom context and behavioral heterogeneity // *Child Dev*. 2009. Vol. 80(2). P. 338–55. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01264.x>
419. Kirby N., Wright B., Allgar V. Child mental health and resilience in the context of socioeconomic disadvantage: results from the Born in Bradford cohort study // *European Child and Adolescent Psychiatry*. 2020. Vol. 29(4). P. 467–477. <https://doi.org/10.1007/s00787-019-01348-y>
420. Kopala-Sibley D.C., Klein D.N., Perlman G., Kotov R. Self-criticism and dependency in female adolescents: Prediction of first onsets and disentangling the relationships between personality, stressful life events, and internalizing psychopathology // *J Abnorm Psychol*. 2017. Vol. 126(8). P. 1029–1043. <https://doi.org/10.1037/abn0000297>
421. Kruger J., Dunning D. Unskilled and Unaware of It: How Difficulties in Recognizing One's Own Incompetence Lead to Inflated Self-Assessments // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. Vol. 77(6). P. 1121–34. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.77.6.1121>

422. Lazarus R.S., Folkman S. The concept of coping // *Stress and Coping: An anthology / A. Monat, R.S. Lazarus (Eds)*. New York: Columbia University Press, 1991. P. 189–206.
423. Lea R.G., Davis S.K., Mahoney B., Qualter P. Does emotional intelligence buffer the effects of acute stress? A systematic review // *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. P. 810.
424. Lerner R.M. Relative plasticity, integration, temporality, and diversity in human development: A developmental contextual perspective about theory, process, and method // *Developmental Psychology*. 1996. Vol. 32(4). P. 781–786. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.32.4.781>
425. Lietz C.A., Julien-Chinn F.J., Geiger J.M., Hayes Piel M. Cultivating resilience in families who foster: Understanding how families cope and adapt over time // *Family Process*. 2016. Vol. 55(4). P. 660–672. <https://doi.org/10.1111/famp.12239>
426. Li Y., Xie P., He L., Fu X., Ding X., Jobe M.C., Ahmed M.Z. The effect of perceived stress for work engagement in volunteers during the COVID-19 pandemic: the mediating role of psychological resilience and age differences // *PeerJ*. 2023. Vol. 11. <https://doi.org/10.7717/peerj.15704>
427. Lindert J., Schick A., Reif A. et al. Verläufe von Resilienz – Beispiele aus Längsschnittstudien // *Nervenarzt*. 2018. Vol. 89. P. 759–765. <https://doi.org/10.1007/s00115-018-0536-y>
428. Lipson S.K., Eisenberg D., Mental health and academic attitudes and expectations in university populations: Results from the Healthy Minds Study // *Journal of Mental Health*. 2017. Vol. 27 (3). P. 205–213. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1417567>
429. Lovallo W.R., Sollers J.J., III. Autonomic nervous system // *Encyclopedia of stress (2nd ed.) / G. Fink (Ed.)*, Cambridge, MA: Academic Press, 2007. P. 282–292.
430. Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work // *Child Development*. 2000. Vol. 71(3). P. 543–562.
431. Luthar S.S., Ebbert A.M., Kumar N.L. Risk and resilience among Asian American youth: Ramifications of discrimination and low authenticity in self-presentations //

- American Psychologist. 2021. Vol. 76(4). P. 643–657.
<https://doi.org/10.1037/amp0000764>
432. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and mental health // *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. P. 265–274.
433. Mayer J.D., Caruso D.R., Salovey P. Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence // *Intelligence*. 1999. Vol. 27. P. 267–298.
434. Makhnach A., Laktionova A. Social and cultural roots of Russian youth resilience: Interventions by the state, society, and the family // *Handbook for Working with Children and Youth. Pathways to Resilience across Cultures and Contexts* / M. Ungar (Ed.). Thousand Oaks: Sage, 2005. P. 371–386.
<https://doi.org/10.4135/9781412976312>.
435. Manning L.K., Miles A. Examining the effects of religious attendance on resilience for older adults // *Journal of Religion and Health*. 2018. Vol. 57(1). P. 191–208.
<https://doi.org/10.1007/s10943-017-0438-5>
436. Masten A.S. Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises // *Development and Psychopathology*. 2007. Vol. 19(03). P. 921–930.
<https://doi.org/10.1017/S0954579407000442>
437. Masten A.S. *Ordinary magic: Resilience in development*. New York, NY: Guilford Press, 2014.
438. Masten A.S. Global perspectives on resilience in children and youth // *Child Development*. 2014. Vol. 85. P. 6–20.
439. Masten A.S. Pathways to integrated resilience science // *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26. P. 187–196.
440. Masten A.S. Resilience in developing systems: The promise of integrated approaches // *European Journal of Developmental Psychology*. 2016. Vol. 13(3). P. 297–312. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1147344>
441. Masten A.S., Garmezy N., Tellegen A., Pellegrini D.S., Larkin K., Larsen A. Competence and stress in school children: The moderating effects of individual and family qualities // *Journal for Child Psychiatry and Psychology*. 1988. Vol. 26(6). P. 745–764.

442. Masten A.S., Best K.M., Garmezy N. Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity // *Development and Psychopathology*. 1990. Vol. 2(4). P. 425–444. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
443. Masten A., Coatsworth J.D. The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children // *American Psychologist*. 1998. Vol. 53. P. 205–220.
444. Masten A.S., Cicchetti D. Developmental cascades // *Development and Psychopathology*. 2010. Vol. 22. P. 491–495.
445. Masten A.S., Cicchetti D. Resilience in development: Progress and transformation. // *Developmental psychopathology*, 3rd ed. V. IV / D. Cicchetti (Ed.). New York: Wiley, 2016. P. 271–333.
446. Masten A.S., Monn A.R. Child and family resilience: A call for integrated science, practice, and professional training // *Family Relations*. 2015. Vol. 64(1). P. 5–21. <https://doi.org/10.1111/fare.12103>
447. Masten A.S., Barnes A.J. Resilience in children: Developmental perspectives // *Children*. 2018. Vol. 5(7). P. 98. <https://doi.org/10.3390/children5070098>
448. McCubbin L.D., McCubbin H.I. Resilience in ethnic family systems: A relational theory for research and practice // *Handbook on family resilience* / D. Becvar (Ed.). N. Y.: Springer, 2013. P. 175–195.
449. McGinnis D. Resilience, Life Events, and Well-Being During Midlife: Examining Resilience Subgroups // *Journal of Adult Development*. 2018. Vol. 25. Pp. 198–221. <https://doi.org/10.1007/s10804-018-9288-y>
450. Miller G.E., Chen E., Yu T., Brody G.H. Metabolic syndrome risks following the Great Recession in rural Black young adults // *Journal of the American Heart Association*. 2017. Vol. 6(9):e006052. <https://doi.org/10.1161/JAHA.117.006052>
451. Moreno-Agostino D., de la Torre-Luque A., da Silva-Sauer L., Smith B.W., Fernández-Calvo B. The age-invariant role of resilience resources in emotional symptomatology // *Aging and Mental Health*. 2022. Vol. 26(6). P. 1226–1233. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1913472>

452. Multisystemic Resilience / M/ Ungar (Ed.). Oxford University Press, 2021. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.003.0035>
453. Obradovic J., Bush N. R., Stamperdahl, J., Adler, N.E., Boyce, W.T. Biological sensitivity to context: The interactive effects of stress reactivity and family adversity on socioemotional behavior and school readiness // *Child Development*. 2010. Vol. 81(1). P. 270–289. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01394.x>
454. Ong A.D., Bergeman, C.S., Boker, S.M. Resilience comes of age: Defining features in later adulthood // *Journal of Personality*. 2009. Vol. 77. P. 1777–1804. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00600.x>
455. Patterson J.M. Integrating family resilience and family stress theory // *Journal of Marriage and Family*. 2002. Vol. 64(2). P. 349–360. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00349.x>
456. Pearlin L.I., Lieberman M.A., Menaghan E.G., Mullan J.T. The stress process // *Journal of Health and Social Behavior*. 1981. Vol. 22. P. 337–356.
457. Pearman A., Hughes M.L., Smith E.L., Neupert S.D. Age Differences in Risk and Resilience Factors in COVID-19-Related Stress // *The Journals of gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*. 2021. Vol. 76(2):e38-e44. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa120>
458. Peña-Sarrionandia A., Mikolajczak M., Gross J.J. Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis // *Frontiers in Psychology*. 2015. No. 6. P. 160.
459. Popham C.M., McEwen F.S., Pluess M. Psychological Resilience in Response to Adverse Experiences // *Multisystemic Resilience / M. Ungar (Ed.)*, Oxford University Press, 2021. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.003.0022>
460. Puff J., Renk K. Mothers' Temperament and Personality: Their Relationship to Parenting Behaviors, Locus of Control, and Young Children's Functioning // *Child Psychiatry Hum Dev*. 2016. Vol. 47. P. 799–818. <https://doi.org/10.1007/s10578-015-0613-4>

461. Rothbart M.K., Ahadi S.A., Hershey K.L., Fisher P. Investigations of temperament at 3–7 years: The Children’s Behavior Questionnaire // *Child Development*. Vol. 72. P. 1394–1408. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00355>
462. Roubinov D.S., Hagan, M.J., Boyce, W.T., Adler, N.E., Bush, N.R. Family socioeconomic status, cortisol, and physical health in early childhood: The role of advantageous neighborhood characteristics // *Psychosomatic Medicine*. 2018. Vol. 80(5). P. 492–501. <https://doi.org/10.1097/psy.0000000000000585>
463. Rudolph K.D., Troop-Gordon W., Granger, D.A. Individual differences in biological stress responses moderate the contribution of early peer victimization to subsequent depressive symptoms // *Psychopharmacology*. 2011. Vol. 214(1). P. 209–219. <https://doi.org/10.1007/s00213-010-1879-7>
464. Rutter M. Protective factors in children’s responses to stress and disadvantage // *Primary Prevention in Psychopathology: Social Competence in Children*. Vol. 8 / M. W. Kent, J. E. Rolf (Eds). Hanover: University Press of New England, 1979. P. 49–74.
465. Rutter M. Resilience in the face of adversity // *British Journal of Psychiatry*. 1985. Vol. 147. P. 598–611.
466. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms // *American Journal of Orthopsychiatry*. 1987. Vol. 57(3). P. 316–331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
467. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms // *Risk and protective factors in the development of psychopathology* / J. Rolf, A.S. Masten, D. Cicchetti, K.H. Nuechterlein, S. Weintraub (Eds). Cambridge: Cambridge University Press, 1990. P. 181–214.
468. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 1990.
469. Sameroff A.J. A unified theory of development: A dialectic integration of nature and nurture // *Child Development*. 2010. Vol. 81(1). P. 6–22. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01378.x>

470. Sarrionandia A., Ramos-Díaz E., Fernández-Lasarte O. Resilience as a Mediator of Emotional Intelligence and Perceived Stress: A Cross-Country Study // *Front Psychol.* 2018. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02653>
471. Schoon I. *Risk and resilience: Adaptations in changing times.* Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2006.
472. Schoon I. Temporal and contextual dimensions to individual positive development: A developmental-contextual systems model of resilience // *The social ecology of resilience: Culture, context, resources, and meaning.* / M. Ungar (Ed.). New York, NY: Springer, 2012. P. 143–156.
473. Schoon I. A Socioecological developmental Systems Approach for the Study of Human Resilience // *Multisystemic Resilience* / M. Ungar (Ed). Oxford University Press, 2021. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.003.0019>
474. Sehrawat A., Simon S. Emotional Intelligence and Resilience among Young Adults // *International Journal of Indian Psychology.* 2021. Vol. 9(2). P. 1835–1841. <https://doi.org/10.25215/0902.182>
475. Sikorska I., Paluch M. Resilience in adolescents: temperament and family dynamics as protective factors // *Resilience and health: challenges for an individual, family and community.* Jagiellonian University Press. 2018. P. 87–104.
476. Sisto A., Vicinanza F., Campanozzi L.L., Ricci G., Tartaglini D., Tambone V. Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review // *Medicina.* Kaunas, 2019. Vol. 55(11). P. 745. <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>
477. Southwick S.M., Charney D.S. *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges.* Cambridge: Cambridge University Press, 2018. <https://doi.org/10.1017/9781108349246>
478. Shiner R.L. A Developmental Perspective on Personality Disorders: Lessons from Research on Normal Personality Development in Childhood and Adolescence // *Journal of Personality Disorders.* 2005. Vol. 19(2). P. 202–210. <https://doi.org/10.1521/pedi.19.2.202.62630>

479. Shonkoff J.P., Boyce W.T., McEwen B.S. Neuroscience, molecular biology, and the childhood roots of health disparities: Building a new framework for health promotion and disease prevention // *JAMA*. 2009. Vol. 301(21). P. 2252–2259. <https://doi.org/10.1001/jama.2009.754>
480. Southwick S.M., Bonanno G.A., Masten A.S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives // *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Vol. 5(1). 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
481. Sroufe L.A. Psychopathology as an outcome of development // *Development and Psychopathology*. 1997. Vol. 9. P. 251–268.
482. Sroufe L.A., Egeland B., Carlson E.A., Collins W.A. Placing early attachment experiences in developmental context // *The power of longitudinal attachment research: From infancy and childhood to adulthood* / K.E. Grossmann, K. Grossmann, E. Waters (Eds). N.Y.: Guilford, 2005. P. 48–70.
483. Sroufe L.A., Egeland B., Carlson E.A., Collins W.A. *The development of the person: The Minnesota study of risk and adaptation from birth to adulthood*. N.Y.: Guilford Press, 2005.
484. Starrs C.J, Abela J.R.Z., Zuroff D.C., Amsel R., Shih J.H., Yao S., Zhu X.Z., Hong W. Predictors of Stress Generation in Adolescents in Mainland China // *J Abnorm Child Psychol*. 2017. Vol. 45(6). P. 1207–1219. <https://doi.org/10.1007/s10802-016-0239-4>. PMID: 27917459.
485. Staudinger U.M., Marsiske M., Baltes, P.B. Resilience and levels of reserve capacity in later adulthood: Perspectives from life-span theory // *Development and Psychopathology*. 1993. Vol. 5(4). P. 541–566. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006155>
486. Steffens W., Kachele H. Abwehr und hewältigung-Mechanismen und Strategien. Wie ist eine Integration möglich? / H. Kachele, W. Steffens (Eds). *Bewältigung und Abwehr: Beiträge zur Psychologie und Psychotherapie schwerer körperlicher Krankheiten*. Berlin: Springer-Verlag, 1988. Pp. 1–50.

487. Szabó A., Kok A., Beekman A., Huisman M. Longitudinal Examination of Emotional Functioning in Older Adults After Spousal Bereavement // *The Journals of Gerontology Series B Psychological Sciences and Social Sciences*. 2019. Vol. 75(8). P. 1668–1678. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbz039>
488. Taylor Z.E., Jones B.L. Cultural contributors to ego - resiliency and associations with depressive problems in Midwestern Latino youth // *Journal of Research on Adolescence*. 2020. Vol. 30. P. 349–361. <https://doi.org/10.1111/jora.12481>.
489. Theron L.C. Adolescent versus adult explanations of resilience enablers: A South African study // *Youth & Society*. 2020. Vol. 52(1). P. 78–98. <https://doi.org/10.1177/0044118X17731032>
490. Theron L., Murphy K., Ungar M. Multisystemic resilience: Learning from youth in stressed environments // *Youth and Society*. 2022. Vol. 54(6). P. 1000–1022. <https://doi.org/10.1177/0044118X211017335>
491. Thomas A., Chess S. *Temperament and Personality // Temperament in Childhood*. Chichester, 1989. P. 249–263.
492. Twenge J.M., Cooper A.B., Joiner T.E., Duffy M.E., Binau S.G. Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005–2017 // *Journal of Abnormal Psychology*. 2019. Vol. 128(3). P. 185–199. <https://doi.org/10.1037/abn0000410>
493. Twum-Antwi A., Jefferies P., Ungar M. Promoting child and youth resilience by strengthening home and school environments: A literature review // *International Journal of School and Educational Psychology*. 2020. Vol. 8(2). P. 78–89. <https://doi.org/10.1080/21683603.2019.1660284>
494. Ungar M. Resilience across cultures // *British Journal of Social Work*. 2008. Vol. 38(2). P. 218–235.
495. Ungar M. Systemic resilience: Principles and processes for a science of change in contexts of adversity // *Ecology and Society*. 2018. Vol. 23(4). P. 34. <https://doi.org/10.5751/es-10385-230434>
496. Ungar M. Modeling Multisystemic Resilience: Connecting Biological, Psychological, Social, and Ecological Adaptation in Contexts of Adversity //

- Multisystemic Resilience / M. Ungar (Ed). Oxford University Press, 2021. Pp. 6–32.
<https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.003.0002>
497. Ungar M., Liebenberg L. The Resilience Research Centre Adult Resilience Measure (RRC-ARM). User's manual: Research. Halifax: RRC, 2013.
498. Ungar M., Liebenberg L., Boothroyd R., Kwong W. M., Lee T. Y., Leblank J., Duque L., Makhnach A. The study of youth resilience across cultures: Lessons from a pilot study of measurement development // *Research in Human Development*. 2008. Vol. 5. No. 3. P. 166–180.
499. Ungar M., Liebenberg L. Assessing resilience across cultures using mixed methods: Construction of the child and youth resilience measure // *Journal of Mixed Methods Research*. 2011. Vol. 5. No. 2. P. 126–149.
<https://doi.org/10.1177/1558689811400607>
500. Varma P., Junge M., Meaklim H., Jackson M.L. Younger people are more vulnerable to stress, anxiety and depression during COVID-19 pandemic: A global cross-sectional survey // *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*. 2021. Vol. 109. Art. 110236.
<https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110236>
501. Vilca-Pareja V., Luque Ruiz de Somocurcio A., Delgado-Morales R., Medina Zeballos L. Emotional Intelligence, Resilience, and Self-Esteem as Predictors of Satisfaction with Life in University Students // *Int J Environ Res Public Health*. 2022. Vol. 19(24). Art. 16548. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416548>.
502. Walsh F. *Strengthening family resilience* (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press, 2016.
503. Walsh F. Applying a family resilience framework in training, practice, and research: Mastering the art of the possible // *Family Process*. 2016. Vol. 55(4). P. 616–632.
<https://doi.org/10.1111/famp.12260>
504. Werner E.E. The children of Kauai: Resiliency and recovery in adolescence and adulthood // *Journal of Adolescent Health*. 1992. Vol. 13(4). P. 262–268.
[https://doi.org/10.1016/1054-139x\(92\)90157-7](https://doi.org/10.1016/1054-139x(92)90157-7)

505. Werner E.E. Risk, resilience, and recovery: perspectives from the Kauai longitudinal study // *Development and Psychopathology*. 1993. Vol. 5. Pp. 503–515.
506. Werner E.E. Protective factors and individual resilience // *Handbook of early childhood intervention (second edition)* / J.P. Shonkoff, S.J. Meisels (Eds.). Cambridge: Cambridge University Press, 2000. P. 115–132.
507. Wyman P.A., Cowen E.L., Work W.C., Parker G.R. Developmental and family milieu correlates of resilience in urban children who have experienced major life stress // *American Journal of Community Psychology*. 1991. Vol. 19(3). P. 405–426.
508. Wright M.O.D., Masten A.S., Narayan A.J. Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. *Handbook of Resilience in Children* / S. Goldstein, R.B. Brooks (Eds.). Springer.
509. Zinn M.E., Huntley E.D., Keating D.P. Resilience in adolescence: Prospective Self moderates the association of early life adversity with externalizing problems // *Journal of Adolescence*. 2020. Vol. 81. P. 61–72. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.04.004>