

*На правах рукописи*



**Бабичкова Екатерина Сергеевна**

**ЭМОЦИОНАЛЬНО-СМЫСЛОВАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ  
ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ЗАТРУДНЕННОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Специальность**

**5.3.1 – общая психология, психология личности,  
история психологии**

**АВТОРЕФЕРАТ**

**диссертации на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук**

**Краснодар  
2024**

Работа выполнена на кафедре управления персоналом  
и организационной психологии  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

**Научный руководитель:** **Ясько Бэла Аслановна,**  
доктор психологических наук, профессор

**Официальные оппоненты:** **Прохоров Александр Октябрьнович** доктор психологических наук, профессор; профессор кафедры общей психологии Института психологии и образования ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет» Минобрнауки Российской Федерации

**Водопьянова Наталия Евгеньевна** доктор психологических наук, доцент; профессор кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет» Минобрнауки Российской Федерации

**Ведущая организация:** Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт психологии Российской академии наук (ИП РАН) Минобрнауки Российской Федерации

Защита диссертации состоится 07 июня 2024 года в 11 часов 00 мин. на заседании диссертационного совета 24.2.320.02, созданного на базе ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» по адресу: 350040, г. Краснодар, ул. Ставропольская, 149.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» по адресу: 350040, г. Краснодар, ул. Ставропольская, 149 (читальный зал) и на официальном сайте вуза: <http://docspace.kubsu.ru/docspace/handle/1/1749>.

Текст автореферата размещён на официальном сайте Высшей аттестационной комиссии (ВАК): <http://vak.minobrnauki.gov.ru/main>; на сайте ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»: <https://kubsu.ru/ru/science/dissertations/24232002>.

Автореферат разослан «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета



О. В. Назарова

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность исследования.** Исследование, начатое нами в разгар пандемии новой коронавирусной инфекции, непредсказуемо обозначило свою актуальность и в текущий период. Жизнедеятельность человека, в многообразии ее проявлений, все более ощутимо реализуется в расширяющемся во времени и пространствах кризисе бытия. Стабильному образу мира «вчера» противостоит сложность мира «сегодня» и мира «завтра» – образа мира будущего. Для современного человека становится актуальным вопрос, приобретающий экзистенциальный контекст: «Как принять, что мир больше не будет прежним?». Кризисные явления, продуцируемые вызовами нестабильного мира, формируют условия жизнедеятельности, затрудняющие становление и социальную адаптацию человека. Они деструктивно влияют на самосознание личности, проектирование ею пространств самореализации, формирование психологических механизмов противостояния биогенным, техногенным, социогенным угрозам. В этой связи вопрос о психологическом аспекте личностно-психологических ресурсов противостояния стрессогенным условиям, затрудняющим жизнедеятельность, в частности, ресурсов эмоционально-смысловой регуляции поведения, приобретает выраженную актуальность как в исследовательском, так и в практическом аспектах.

### **Степень разработанности проблемы.**

В современной психологии проблема эмоционального, психологического, профессионального стресса, совладающего поведения представлена значительным и разнообразным кругом исследований, основанных на различных теоретико-методологических парадигмах. Отмечается, что одним из интеграционных факторов функционирования и динамики личности является ее ценностно-смысловая сфера. В качестве «ядерного глубинного пласта личности» ценностно-смысловая сфера определяет функционирование ее более поверхностных, инструментальных пластов – типичных способов поведения и эмоционального реагирования человека (Д.А. Леонтьев, 2019; Б.С. Братусь, 2019). Применение понятия динамической смысловой системы позволяет рассматривать ее как единицу анализа личности, сохраняющую в себе содержательные характеристики целостной личности (А.Г. Асмолов, 2007). Как предмет научного исследования ценностно-смысловая сфера представляет широкий спектр подходов к определению и соотношению двух ключевых понятий: ценности и смыслы. В концепции Д.А. Леонтьева ценностно-смысловая сфера – это интегративная личностная характеристика ориентации человека, воплощающая его экзистенциальную сущность, обеспечивающая личностно-смысловое определение самого себя в различных контекстах поведения, деятельности, взаимодействия (Д.А. Леонтьев, 2019). Отмечается, что различные типы ценностно-смыслового отношения к профессиональной деятельности обуславливают истощаемость или сохранность стрессоустойчивости личности (С.Т. Джанерьян, И.В. Забара, 2019), а предикторами ее психологического благополучия в современных условиях выступают определенные эмоционально-личностные и метакогнитивные качества (Денисова. П.Н. Ермаков, И.В. Абакумова, 2022).

В современной литературе представлены результаты исследований, отражающих взаимосвязи совладающего поведения с ценностно-смысловыми структурами субъектов, относящихся к различным социальным, возрастным, профессиональным и иным категориям (О. Н. Саковская; С.А. Кузнецова, С.А. Корзун, 2016; О.В. Сулимина, 2013 и др.). Таким образом, изучение соотношения различных параметров ценностно-смысловой сферы личности и индивидуальных стратегий поведения субъекта в трудной жизненной ситуации составляет один из векторов экзистенциальной проблематики. При этом можно говорить о неоднородности, порой, противоречивости результатов, что свидетельствует о вариативности взаимосвязей базовых характеристик ценностно-смысловой сферы и стратегий совладающего поведения, отражающей различные аспекты жизнедеятельности, локальную групповую и индивидуальную специфику решения жизненных задач в каждой из них (В.В. Барцалкина, 2019; М.В. Клементьева, 2015). В этой связи методологическую значимость приобретает дефиниция «трудная жизненная ситуация». Так, М.А. Тышкова (2013) определяет трудную жизненную ситуацию с точки зрения нарушения равновесия в отношениях субъекта с окружением, что, в свою очередь, влечет за собой перегрузку системы психической регуляции и вызывает отрицательные эмоции. Ф.Е. Василюк в концепции психологии переживания (1984) рассматривал трудные жизненные ситуации как критические, в которых происходит «разрыв» между необходимостью и возможностями. Это ситуации невозможности жить и реализовывать внутренние потребности своей жизни. Субъект включается в состояние борьбы против невозможности за создание ситуации возможности реализации жизненных потребностей. Д.А. Леонтьев (2019), рассматривая понятие критической жизненной ситуации, также отмечает как ее характерную черту столкновение субъекта с миром, в результате чего выявляется противоречие между реальными жизненными отношениями и их смысловой репрезентацией в структуре личности. Н.Р. Салихова, М.В. Клементьева (2014) добавляют к анализу соотношения «жизненная ситуация – экзистенциальные ожидания» исследование степени важности, реализованности в жизни человека определенных ценностей. Значимым теоретико-методологическим ориентиром является концепция смысловой регуляции поведения, раскрывающая механизм смыслового обусловливания психических состояний в системе: «*ситуация – смысл – состояние*» (А.О. Прохоров, 2009, 2023).

Для эмпирического поиска феноменологии эмоционально-смысловой регуляции поведения личности в условиях затрудненной жизнедеятельности эвристичностью обладают ресурсный и субъектно-ресурсный подходы (Н.Е. Водопьянова, 2014, 2018; К.В. Карпинский, 2012; Б.А. Ясько, 2013, 2021; S.E. Hobfoll, 1998, 2002, 2003 и др.). С точки зрения теории сохранения ресурсов причиной стресса является потеря ресурсов или угроза их потери. Н.Е. Водопьянова отмечает, что для повышения стрессоустойчивости необходима «консервация» ресурсов, то есть, их накопление, независимо от того, есть или нет в данный момент стрессовое воздействие.

Краткий обзор вскрывает определенное **противоречие** между глубиной и разнообразием сложившихся в современной психологии теоретико-методологических подходов к интерпретации предикторов жизненных кризисов, психологических механизмов формирования «ответа» личности на кризисные явления, с одной

*стороны*, и недостаточной готовностью психологического знания к мобилизации теоретического, методологического, практического багажа науки для раскрытия содержательной сущности психологической интервенции событий глобального масштаба и обоснования конструктивных личностных ресурсов противостояния этим событиям и порождаемым в их потоке критически сложным условиям жизни – с другой. Обозначенное противоречие обусловило содержание научной **проблемы исследования**.

**Цель** проведенного исследования состояла в поиске предикторов, обуславливающих специфику психологических ресурсов эмоционально-смысловой регуляции поведения личности в условиях затрудненной жизнедеятельности (на примере периода пандемии Covid-19).

**Объект** исследования: личность в условиях затрудненной жизнедеятельности.

**Предмет** исследования: эмоционально-смысловая, экзистенциально-ценностная регуляция поведения личности в условиях затрудненной жизнедеятельности.

#### **Гипотезы исследования.**

1) В совокупности психологических предикторов эмоционально-смысловой регуляции поведения личности в условиях затрудненной жизнедеятельности основополагающую роль выполняют ресурсы экзистенциально-ценностной сферы, в частности, компоненты смысложизненных ориентаций и личностных ценностей субъекта.

2) Эмоционально-смысловая регуляция поведения личности в условиях затрудненной жизнедеятельности может быть представлена специфическими (типологически разнообразными) психологическими феноменами, обусловленными особенностями ведущей деятельности субъекта, половой принадлежностью, интенсивностью сопутствующих психических состояний.

Обозначенные цель, предмет и гипотезы исследования определили совокупность теоретико-методологических, организационных и эмпирических **задач**.

#### *Теоретико-методологические задачи.*

1) Провести анализ теоретико-методологических основ проблемы эмоционально-смысловой регуляции поведения в условиях затрудненной жизнедеятельности. Для этого:

- рассмотреть подходы к интерпретации понятия «трудная жизненная ситуация»;
- проанализировать психологическую интерпретацию преодоления трудных жизненных ситуаций как экзистенциальную проблему смысла и ценностей;
- определить значение методологии ресурсного, субъектно-ресурсного подходов в психологическом исследовании.

2) Дать научный анализ результатов проверки эмпирических гипотез, определить степень их научной новизны и теоретической значимости.

3) Обозначить положения, выносимые на защиту.

#### *Организационные задачи.*

1) Сформировать эмпирическую выборку, соответствующую цели и предмету исследования.

2) Определить методы исследования и содержание пакета инструментов диагностики и анализа результатов.

3) Обеспечить процесс внедрения результатов исследования в практику.

*Эмпирические задачи* направлены на проверку сформулированных гипотез:

– разработать анкету «Пандемия в моей жизни» и провести анализ глобального кризиса пандемии в контексте жизнедеятельности человека;

– рассмотреть условия затрудненной жизнедеятельности с позиций субъектно-деятельностного анализа;

– провести анализ оценивания затрудненных условий жизнедеятельности испытуемыми эмпирической выборки;

– исследовать показатели психических состояний и копинг-ресурсов личности в затрудненных условиях жизнедеятельности;

– установить особенности ресурсов произвольной саморегуляции личности в затрудненных условиях жизнедеятельности;

– дать характеристику экзистенциально-ценностной сферы личности в эмоционально-смысловой регуляции поведения при затрудненных условиях жизнедеятельности;

– на основе результатов многомерного статистического анализа установить факторы, определяющие типологическое разнообразие психологических ресурсов эмоционально-смысловой регуляции поведения личности при разной интенсивности сопутствующих психических состояний;

– проводить перекрестную проверку результатов, полученных на разных этапах исследования, и их последовательную апробацию.

#### **Методологическая и теоретическая база исследования.**

Методология исследования строилась на принципах всеобщей связи явлений объективного (внешнего) и субъективного (внутреннего) мира, единства и противоположности явлений, их взаимовлияния и взаимодополнения; деятельностного (А.Н. Леонтьев), субъектно-деятельностного (С.Л. Рубинштейн), субъектно-бытийного (В.В. Знаков, З.И. Рябикина), субъектно-ресурсного (Н.Е. Водопьянова) подходов, принципе психологического моделирования личности (Б.А. Ясько).

Анализ и обобщение результатов исследования основаны на теоретических положениях экзистенциальной психологии, психологии смысла и жизнестойкости (В. Франкл, Д.А. Леонтьев, С. Мадди), концепций стресса и совладающего поведения (Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Р. Лазарус), неравновесных психических состояний и их смысловой регуляции (А.О. Прохоров), механизмов регуляции деятельности и стилей произвольной саморегуляции поведения (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова).

#### **Методы и эмпирическая база исследования.**

Психологические индикаторы условий затрудненной жизнедеятельности исследовались по данным специально разработанной анкеты «Пандемия в моей жизни». Анализ психических состояний и ресурсов совладания в условиях затрудненной жизнедеятельности проводился по результатам опросника «Тревожность и депрессия» (Ч. Спилбергер) и Копинг-теста Р. Лазаруса. Экзистенциально-ценностные ресурсы личности исследовались с применением методики

«Тест жизнестойкости» (Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова) и опросника С. Шварца. Особенности ресурсов произвольной саморегуляции рассматривались по результатам теста «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова).

Исследование проведено в период с 2019 по 2023 гг. Совокупную выборку исследования составили 361 испытуемый.

**Достоверность и надежность результатов** обеспечены разносторонним теоретическим анализом современных концепций и гипотез в областях экзистенциальной психологии, психологии смысла и жизнестойкости, стресса и совладающего поведения, неравновесных психических состояний и их смысловой регуляции, механизмов регуляции деятельности и стилей произвольной саморегуляции поведения; соблюдением принципов планирования эмпирического исследования; репрезентативностью выборки; подбором методов, соответствующих цели и задачам исследования, их взаимодополняемостью; применением количественного и качественного анализа эмпирических данных; перекрестной проверкой результатов, полученных на разных этапах исследования, их последовательной апробацией.

### **Научная новизна результатов, полученных в исследовании.**

Применительно к периоду биогенных угроз пандемии Covid-19, введено понятие «Затрудненные условия жизнедеятельности» – отраженные в образе мира человека вызовы, обуславливающие глобальный экзистенциальный кризис, в котором непредсказуемо продолжительно личность переживает ограничения субъектной активности, самореализации в основных аспектах бытия: личностном, средовом и социально-психологическом.

Установлено, что в затрудненных условиях жизнедеятельности популяционно проявляются как неравновесные, так и устойчивые (равновесные) психические состояния. При этом преобладает сегмент лиц, испытывающих устойчивые психические состояния, что можно рассматривать как эффект личностной адаптации к глобальному экзистенциальному кризису жизнедеятельности.

Рассмотрены базовые психологические предикторы, обуславливающие специфику эмоционально-смысловой регуляции поведения личности в затрудненных условиях жизнедеятельности. Показано, что, независимо от напряженности психоэмоциональной сферы, вида ведущей деятельности и пола субъекта, базовую предикторную роль регуляции выполняют *экзистенциально-ценностные* ресурсы (высокая *жизнестойкость*, обеспечиваемая сохранением *вовлеченности* и *контроля жизни*; ценности *безопасности, конформности, доброты, достижений*). *Экзистенциально-ценностные* ресурсы устойчиво взаимосвязаны в системе произвольной саморегуляции с механизмом *моделирования* значимых условий достижения целей и регуляторно-личностным свойством *гибкости*.

Выделены специфические психологические феномены, раскрывающие ресурсы эмоционально-смысловой регуляции поведения субъектов разных видов ведущей деятельности. Показано, что более уверенно адаптируют свою эмоциональную сферу к затрудненным условиям жизнедеятельности пилоты гражданской авиации. Их приоритетными ценностями являются *доброта* и *безопасность*, сочетающиеся с *конформностью*, а также копинг-ресурсы *дистанцирования, самоконтроля, принятия ответственности, положительной переоценки, поиска социальной поддержки*. Установлено, что у медицинских работников более выра-

жены тревожность и психологическая депрессивность, они ориентированы на ресурсы *контроля* в системе жизнестойкости, а также на копинг-стратегии *поиска социальной поддержки и планирования* решения проблемы.

Обоснована специфика эмоционально-смысловой регуляции поведения мужчин и женщин. У мужчин преимущественную ресурсную роль выполняют: высокая жизнестойкость и *вовлеченность* как ее компонент; ценности *доброты и безопасности*; *средне-высокий уровень гармоничного* профиля саморегуляции с преобладанием регуляторно-личностного свойства *самостоятельности*; в системе копинг-ресурсов – стратегии *дистанцирования, самоконтроля, планирования*. Для женщин, более чем для мужчин, свойственны неравновесные состояния тревожности и психологической депрессивности. Ресурсами регуляции выступают *жизнестойкость* с опорой на компонент *контроля* жизни; ориентация на ценности *достижений, самостоятельности и стабильности*; профиль саморегуляции, *акцентированный на процессах моделирования, оценки результатов, программирования*; копинг-ресурс *поиска социальной поддержки*.

Установлены факторы эмоционально-смысловой регуляции поведения личности при разной интенсивности сопутствующих психических состояний. Для субъектов с равновесными психическими состояниями – это факторы, моделирующие психологические ресурсы *процессов саморегуляции и гибкости*; *экзистенциально-ценностной сферы*; *экзистенциально-когнитивного совладания*; *взаимовлияния ценностной сферы и равновесных психических состояний*; *копинг-стратегия положительной переоценки*. У субъектов с неравновесными психическими состояниями моделируют психологические ресурсы факторы: *эмоционально активизируемой жизнестойкости*; *компенсации дефицита конструктивных копинг-ресурсов сформированным стилем саморегуляции*; *обратного влияния неравновесного психического состояния на «расшатывание» смысловой системы личности*.

**Теоретическая значимость** результатов исследования определяется обоснованием применения к психологическому анализу феноменологии личности в периоды биогенных, социогенных угроз понятия «Затрудненные условия жизнедеятельности», в определении его дефиниций.

Верифицировано применение концепции смысловой регуляции поведения при анализе эмоционально-смысловой, экзистенциальной сфер личности в затрудненных условиях жизнедеятельности.

В полученных результатах подтверждена эвристичность методологий субъектного, субъектно-деятельностного, субъектно-бытийного, субъектно-ресурсного подходов, а также теоретических положений психологии смысла и жизнестойкости, концепций стресса и совладающего поведения, психических состояний и их смысловой, произвольной регуляции.

**Практическая значимость результатов исследования** состоит в разработке и апробации анкеты «Пандемия в моей жизни», которая может верифицироваться для применения в изменяющихся угрозах современного мира.

Полученные результаты применимы для консультативной практики в организациях гражданской авиации и лечебных учреждениях для оказания психологической поддержки субъектам этих видов деятельности, что подтверждается справками о внедрении, представленными кадровыми службами ПАО «Аэрофлот



– Российские авиалинии» и Краснодарской Краевой клинической больницы № 2 МЗ Краснодарского края.

Сформированный пакет психодиагностических методик может быть рекомендован для применения в образовательном процессе по программам высшего образования и аспирантуры направления «Психология».

### **Положения, выносимые на защиту**

1) Продолжительные биогенные угрозы деформируют пространства бытия личности, создают затрудненные условия жизнедеятельности – отраженные в образе мира человека вызовы, обуславливающие глобальный экзистенциальный кризис, в котором непредсказуемо продолжительно личность переживает ограничения субъектной активности, самореализации в основных аспектах бытия: личностном, средовом и социально-психологическом.

2) В затрудненных условиях жизнедеятельности преобладает сегмент лиц, испытывающих устойчивые психические состояния, что можно рассматривать как эффект личностной адаптации к глобальному экзистенциальному кризису жизнедеятельности.

3) В совокупности ресурсной базы эмоционально-смысловой регуляции поведения личности в затрудненных условиях жизнедеятельности базовую предикторную роль выполняют *экзистенциально-ценностные* ресурсы – высокая *жизнестойкость*, обеспечиваемая сохранением *вовлеченности* и *контроля жизни*; приоритет ценностей *безопасности, конформности, доброты, достижений*. Эти ресурсы тесно связаны в системе произвольной саморегуляции с процессом *моделирования* значимых условий достижения целей и регуляторно-личностным свойством *гибкости*.

4) Эмоционально-смысловая регуляция поведения личности в затрудненных условиях жизнедеятельности имеет субъектно-деятельностную специфику. Более уверенно адаптируют свою эмоциональную сферу к затрудненным условиям жизнедеятельности пилоты гражданской авиации. Их приоритетными ценностями являются *доброта* и *безопасность*, сочетающиеся с ценностью *конформности*, и копинг-ресурсами *дистанцирования* от стрессогенных событий, *самоконтроля*, умения *принимать ответственность* на себя в затрудненных условиях, давать *положительную переоценку* происходящему, а также находить *социальную поддержку*. В среде медицинских работников более выражено проявление тревожности и психологической депрессивности. Они значимо ориентированы на ресурс *контроля* в системе компонентов жизнестойкости, а также на копинг-стратегии *поиска социальной поддержки* и *планирования* решения проблемы.

5) Спецификой эмоционально-смысловой регуляции поведения в условиях затрудненной жизнедеятельности по половой принадлежности личности являются:

- для мужчин – высокая активность жизнестойкости и *вовлеченности* как ее компонента; приоритет ценностей *доброты* и *безопасности*; *гармоничный* профиль *саморегуляции* преимущественно *средне-высокого уровня*, высоко развитое регуляторно-личностное свойство *самостоятельности*; копинг-ресурсы *дистанцирования, самоконтроля* и *планирования* собственных действий; устойчивость психоэмоциональной сферы;

• для женщин – *жизнестойкость* с опорой на компонент *контроля* жизни; выраженная ориентация на ценности *достижений*, *самостоятельности* и *стабильности*; *акцентированный* профиль саморегуляции с высокой сформированностью процессов *моделирования*, *оценки результатов*, *программирования*, при низком развитии механизма *планирования*; копинг-ресурс *поиска социальной поддержки*; более высокий, чем у мужчин, уровень тревожности и психологической депрессивности. При этом у женщин с равновесными психическими состояниями специфичным является активность копинг-ресурсов *принятия ответственности* и *положительной переоценки*, а для женщин с неравновесными психическими состояниями – *гиперактивность стратегий конфронтации*, *избегания*.

б) Имеются факторы, обуславливающие ресурсную базу эмоционально-смысловой регуляции поведения личности при разной интенсивности сопутствующих психических состояний. Это факторы, моделирующие психологические ресурсы *процесса саморегуляции и личностной гибкости*; *экзистенциально-ценностной сферы*; *экзистенциально-когнитивного совладания*; *взаимовлияния ценностной сферы и равновесных психических состояний*; *копинг-стратегии положительной переоценки* – в среде субъектов с равновесными психическими состояниями. В среде субъектов с неравновесными психическими состояниями влияние эмоционально-смысловой, экзистенциально-ценностной сфер на регуляцию поведения разнонаправленное, что обнаруживается в содержании выделенных трех факторов: *эмоционально активизируемой жизнестойкости*; *компенсации дефицита конструктивных копинг-ресурсов сформированным стилем саморегуляции*; *обратного влияния неравновесного психического состояния на «расшатывание» смысловой системы личности*.

**Апробация работы.** Результаты исследований обсуждались на заседаниях кафедры управления персоналом и организационной психологии КубГУ, на методологическом семинаре аспирантов и соискателей КубГУ, а также на международных, всероссийских с международным участием, региональных конференциях: «Личность и вызовы современности: интерпретация проблем различными научными школами» (Краснодар-Майкоп, 2020); «Социальная, профессиональная и персональная ответственность личности в современном обществе» (Омск, 2020); «Ярославская психологическая школа: история, современность, перспективы» (Ярославль, 2020); «Самореализация личности в эпоху цифровизации: глобальные вызовы и возможности» (Москва, 2022); «Психология безопасности и психологическая безопасность: проблемы взаимодействия теоретиков и практиков» (Сочи, 2022); «Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы» (Казань, 2023).

По теме диссертации опубликовано 10 работ, 4 из которых – в научных изданиях, рекомендованных ВАК.

**Структура и объем диссертации.** Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы (178 источников), приложений. Объем текста составляет 204 страницы. Эмпирические данные проиллюстрированы в 34 таблицах и 15 рисунках в виде схем, гистограмм, графиков.

**Соответствие содержания работы паспорту специальности.** Диссертационное исследование выполнено в соответствии с пунктами паспорта научной специальности ВАК 5.3.1 – общая психология, психология личности, история

психологии: п. 9. Эмоционально-смысловая регуляция мышления; п. 10. Образ мира: его структура и особенности; п. 14. Смысловая регуляция поведения личности. Психология экзистенциальных проблем; п. 15. Эмоциональные процессы и состояния. Эмоциональная регуляция деятельности. Эмоциональная напряженность; п. 17. Личностные ценности и ценностные ориентации. Нравственные ориентации; п. 19. Психология половых различий; п. 29. Жизнестойкость, устойчивость и ситуативная обусловленность поведения; п. 31. Проблема индивидуальных различий и типология личности. Духовно-нравственная сфера личности. Соотношение внутреннего и внешнего мира человека

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**Глава I «Теоретико-методологические основы психологического анализа проблемы эмоционально-смысловой регуляции поведения в условиях затрудненной жизнедеятельности»** посвящена последовательному рассмотрению: феномена трудной жизненной ситуации в контексте психологии стресса (1.1); преодолению трудных жизненных ситуаций как экзистенциальной проблемы смысла и ценностей (1.2); анализу методологии ресурсного подхода в психологическом исследовании (1.3). В целом проведенный анализ теоретико-методологических основ психологического анализа проблемы эмоционально-смысловой регуляции поведения в условиях затрудненной жизнедеятельности обобщен в следующих положениях.

В современной психологии проблемы стресса и его видов, совладающего поведения представлены большим кругом исследований, в основу которых положены различные концепции и теории личности, методологические парадигмы. Как результат – оформление концепций, опираясь на которые современные исследователи имеют возможность изучать специфику стресс-реакций в условиях затрудненной жизнедеятельности.

Выделены смысловые единицы оценки трудной жизненной ситуации; рассмотрены взаимосвязи переживания трудной жизненной ситуации и показателей осмысленности жизни.

В основу проводимого исследования взяты теоретические положения экзистенциальной психологии, психологии смысла и жизнестойкости (В. Франкл, Д.А. Леонтьев, С. Мадди), концепции стресса и совладающего поведения (Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Р. Лазарус), неравновесных психических состояний и их смысловой регуляции (А.О. Прохоров), механизмов регуляции деятельности и стилей произвольной саморегуляции поведения (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова).

Методологически исследование строится на принципах всеобщей связи явлений объективного (внешнего) и субъективного (внутреннего) мира, единства и противоположности явлений, их взаимовлияния и взаимодополнения; деятельностного (А.Н. Леонтьев), субъектно-деятельностного (С. Л. Рубинштейн), субъектно-бытийного (В.В. Знаков, З.И. Рябикина), субъектно-ресурсного (Н.Е. Водопьянова) подходов, принципе психологического моделирования личности (Б.А. Ясько)

**Глава II Концепция и организация эмпирического исследования** включает обоснование предмета, задач, концепции и этапов исследования (2.1), а также

описание инфраструктуры эмпирического исследования – этапы, выборка, методы (2.2). Концепция исследования строилась на последовательном поиске обоснованных сформулированных гипотез.

Исследование проведено в период май 2021 г. – апрель 2023 г. Первый этап был направлен на обоснование понятия «Затрудненные условия жизнедеятельности». В основу взяты данные анкетирования, выборку которого совокупно составили **307** респондентов. Описана процедура разработки Анкеты «Пандемия в моей жизни».

На втором этапе в процесс эмпирического поиска были включены **112** респондентов, положительно ответившие на вопрос Анкеты: «*Является ли для вас текущий период жизни или его отдельные этапы затрудненным?*». Выборка представляет разные социально-популяционные сегменты: 58 человек – пилоты гражданской авиации (все лица мужского пола); 54 человека – медицинские работники лечебных учреждений г. Москва и г. Краснодар (врачи, медицинские сестры; 64,8% / 35 чел. лица женского пола; 35,2% / 19 чел. – мужского пола).

#### **Анкета, примененная для обследования основной эмпирической выборки.**

| вопросы   | варианты ответов   |            | баллы     |
|---|--|------------|-----------|
| 1 Отметьте: является ли для вас текущий период жизни или его отдельные этапы (месяцы) затрудненным?     | <i>да</i>  | <i>нет</i> | -         |
| 2 Назовите месяц (месяцы) наиболее затрудненного этапа в этот период жизни.                             | <i>Обозначение интервала этого этапа</i>                                 |            | -         |
| 3 Отметьте, в чем заключаются (или заключались) главные трудности (возможно несколько вариантов выбора) | - нарушение привычного жизненного ритма                                  |            | 1 – 2 – 3 |
|   | - проблемы со здоровьем  |            | 1 – 2 – 3 |
|   | - повышенная тревожность   |            | 1 – 2 – 3 |
|   | - новый формат профессиональной деятельности или обучения                |            | 1 – 2 – 3 |
|   | - нарушение привычного круга общения                                     |            | 1 – 2 – 3 |
| 4 Каковы, на Ваш взгляд, основные причины выделенных затруднений? (возможно несколько вариантов выбора) | - беспокойство за состояние здоровья моего и моих близких                |            | 1 – 2 – 3 |
|   | - отсутствие опыта переживания подобных затруднений                      |            | 1 – 2 – 3 |
|   | - неприспособленность домашнего быта к условиям самоизоляции / карантина |            | 1 – 2 – 3 |
|   | - риск перспектив трудовой занятости                                     |            | 1 – 2 – 3 |
|   | - усложнение трудовых задач и требований                                 |            | 1 – 2 – 3 |
|   | - материальные затруднения   |            | 1 – 2 – 3 |

Обработка данных осуществлялась с применением параметрической (M; SD; t-критерий Стьюдента; r-критерий Пирсона) и непараметрической (φ\*-критерий Фишера; r<sub>s</sub>-критерий Спирмена) многомерной (МРА, факторный анализ) статистики. Применены стандартные пакеты Microsoft Ecsel, SPSS-26.

**В главе III «Личность в условиях затрудненной жизнедеятельности (на примере периода пандемии)» описываются и анализируются результаты эмпирического исследования.**

**В разделе 3.1 рассматривается глобальный кризис пандемии в контексте жизнедеятельности человека.**

**В параграфе 3.1.1 условия затрудненной жизнедеятельности анализируются с позиций субъектно-деятельностного подхода.** Интерпретация проведена в контексте личностных, средовых (социогенных) и социально-психологических предикторов. Отсутствие у нынешнего поколения опыта переживания пандемий, нарушение привычного жизненного ритма, отмеченные в большинстве анкет – это индикаторы *личностных* предикторов ЗУЖ, которые респонденты связывают с повышенной личностной тревожностью и обеспокоенностью состоянием здоровья своего и людей близкого круга. Неприспособленность домашнего быта к жизни в условиях длительного карантина и ограничений, связанных с санитарно-эпидемиологическими мероприятиями, изменения условий труда и риски перспектив трудовой занятости – *средовые* (внешние) предикторы переживания условий затрудненной жизнедеятельности. *Социально-психологические* последствия переживания периода пандемии, отражены в четырех вариантах ответов на вопросы Анкеты (новый формат профессиональной деятельности или обучения; изменение трудовых требований; материальные затруднения; нарушение привычного круга общения).

Результаты проведенного исследования позволяют верифицировать категорию «Трудная жизненная ситуация» (ТЖС) в понятии «Затрудненные условия жизнедеятельности» (ЗУЖ). Несмотря на идентичность группировки индикаторов трудных жизненных ситуаций (напр., Осухова, 2022) – личностные, средовые и социально-психологические, содержательное наполнение каждой группы показывает их надситуативный характер и выраженную экзистенциальность образа мира, формирующегося в самосознании личности. Его центральными компонентами стали беспокойство за состояние собственного здоровья, здоровья и жизнь близких людей, повышенная тревожность – явления, отражающие неопределенность и неоднозначность мира биогенных и социогенных угроз. Существенным отличием затрудненных условий жизнедеятельности как проекции глобального кризиса пандемии от трудных жизненных ситуаций является популяционная активность интервенции биогенных угроз. ТЖС – явление индивидуальное или узко групповое, ЗУЖ – перманентны, они охватывают все новые популяционные сегменты, подвергают людей беспокойству и тревожности за собственную жизнь и жизнь близких, перспективы профессионального пути, ограничивая или в корне меняя социальную активность.

Полученные данные положены в обоснование понятия «Затрудненные условия жизнедеятельности»: это *отраженные в образе мира человека вызовы, обуславливающие глобальный экзистенциальный кризис, в котором непредсказуемо продолжительно личность переживает ограничения субъектной активности, самореализации в основных аспектах бытия: личностном, средовом и социально-психологическом.*

**В параграфе 3.1.2 дан анализ оценивания затрудненных условий жизнедеятельности испытуемыми эмпирической выборки.**

Биогенные риски оцениваются личностью, независимо от социально-демографической отнесенности, тем напряженнее, чем выше в объективных показателях фиксируется возрастание их витальной угрозы. Осенью-зимой 2020-2021 годов эпидемиологическая обстановка достигла пика. 64,3% опрошенных обозначили этот период как наиболее затрудненный этап пандемии.

Особенности оценивания затрудненных условий жизнедеятельности связаны со спецификой ведущей деятельности, а также с социально-биологической принадлежностью человека (пол). Сравнение оценок по основным группам предикторов показывает, что наиболее фрустрирующим влиянием обладают:

– для пилотов ГА – предикторы социально-психологического блока ( $M=1,9$  против 1,7 и 1,8 по двум другим группам предикторов);

– для медицинских работников – личностные предикторы ( $M=2,4$  против 2,0 и 2,3 по двум другим группам предикторов);

– для мужчин – предикторы социально-психологического блока ( $M=2,0$  против 1,9 и 1,85 по двум другим группам предикторов);

– для женщин – в равной степени личностные и социально-психологические предикторы ( $M=2,2$  и 2,2 против 2,05 по группе социогенных (внешних) предикторов).

### **Раздел 3.2 посвящен анализу психических состояний и ресурсов совладания в затрудненных условиях жизнедеятельности**

По результатам исследования состояний тревожности и депрессии установлено, что 75,9% испытуемых (85 чел.) реагируют на затрудненные условия жизнедеятельности устойчивыми (равновесными) состояниями, не испытывают повышенной тревожности или депрессивности ( $M_{кт}=6,1\pm 2,00$ ;  $M_{кд}=5,3\pm 1,69$ ). Однако 24,1% опрошенных (27 чел.) обнаружили неравновесные состояния, что отражено в средних значениях коэффициентов:  $M_{кт}=0,92\pm 2,56$ ;  $M_{кд}=-1,1\pm 1,77$ ). Принято решение проводить дальнейший анализ, дифференцировав выборку по уровням устойчивости психических состояний на две подгруппы:  $n_1$  (85 чел.) и  $n_2$  (27 чел.). интерпретируется как Выявленный феномен интерпретируется как эффект социально-психологической адаптации личности к длительному периоду кризиса жизнедеятельности.

Из 85 чел. группы  $n_1$  57,6% (49 чел.) составляют пилоты ГА, а 42,4% (36 чел.) – медицинские работники. По полу: 80,0% (68 чел.) мужчины и 20,0% (17 чел.) женщины. Из 27 чел. группы  $n_2$ , 33,3% (9 чел.) – пилоты ГА / мужчины, остальные 66,7% (18 чел.) – медицинские работники / женщины<sup>1</sup>.

#### *Копинг-ресурсы личности в затрудненных условиях жизнедеятельности.*

В группе  $n_1$  высокую активность имеет копинг-стратегия планирования решения проблемы (79,2% от макс.), которая сочетается с умением дистанцироваться от стресс-факторов (64,8%) и контролировать собственное поведение (копинг «самоконтроль» 65,1%). Среднегрупповые показатели по названным

---

<sup>1</sup> Учитывая малочисленность выборки  $n_2$  (27 чел.), в дальнейшем в применении параметрической статистики нормальность распределения данных определялась сравнением показателей среднего арифметического ( $M$ ) и центрального значения вариационного ряда (медианы /  $Me$ )

копингам, а также по стратегии «положительная переоценка» в подвыборке  $n_1$  значительно выше, чем в подвыборке  $n_2$  ( $p < 0,05$ ).

Неустойчивость эмоциональной сферы у респондентов группы  $n_2$  сочетается с преобладанием активности копинга «поиск социальной поддержки» (73,3%), с малоконструктивными «бегство/избегание» (61,4%) и «конфронтация» (62,1%).

Установленные различия подтверждаются и в данных проведенного анкетирования. Как показывают результаты сравнения средних значений по группам предикторов ЗУЖ, напряженность показателей по всем видам предикторов в группе  $n_2$  значительно выше, чем в группе  $n_1$  (Табл. 1).

Таблица 1 – Средние показатели ( $M \pm SD$ ) оценок, выставленных респондентами групп  $n_1$  и  $n_2$  по позициям третьего и четвертого пунктов Анкеты

| группы предикторов               | $n_1$    | $n_2$    | различия ( $t; p$ )   |
|----------------------------------|----------|----------|-----------------------|
| <i>Личностные</i>                | 2,0±0,50 | 2,5±0,31 | $t = 7,34; p < 0,001$ |
| <i>Средовые, социогенные</i>     | 1,8±0,41 | 2,2±0,56 | $t = 3,62; p < 0,001$ |
| <i>Социально-психологические</i> | 2,0±0,37 | 2,4±0,41 | $t = 4,91; p < 0,001$ |

*Особенности активизации копинг-стратегий в группах, дифференцированных по ведущей деятельности.*

Подвыборка  $n_1$ . Пилоты ГА (49 чел.).

Представители командного состава воздушного судна активно используют в затрудненных условиях жизнедеятельности шесть из восьми копинг-стратегий. В диапазоне дефицита диагностируются стратегии: «бегство-избегание» (31,3% от макс. значения по шкале) и «конфронтация» (35,6%). Гиперактивны стратегии: «планирование решения проблемы» (76,1%); «дистанцирование» (72,3%); «самоконтроль» (61,5%). Стратегии «принятие ответственности» (51,8%), «положительная переоценка» (55,2%) и «поиск социальной поддержки» (49,0%) можно рассматривать как резервные копинг-ресурсы. Существенным наблюдением для понимания специфики копинг-поведения пилотов ГА можно считать сниженную активность конфронтативного копинга (37,9%). Данные корреляционного анализа подтверждают взаимосвязь ресурсных стратегий и устойчивых показателей психических состояний.

*Медицинские работники (36 чел.)* более активно опираются на стратегии «самоконтроль», «поиск социальной поддержки» и «планирование решения проблемы». При этом они менее активны, чем пилоты ГА, в использовании ресурса стратегии «дистанцирование» (57,3% против 72,3% у пилотов).

Своеобразие копинг-ресурсов мужчин и женщин подвыборки  $n_1$ .

Мужчины более активно, чем женщины, опираются на стратегии «дистанцирование» (79,6% против 65,0%), «самоконтроль» (65,3% против 57,7%) «планирование решения проблемы» (78,3% против 73,9%). Женщины в затрудненных условиях чаще обращаются к ресурсу поиска социальной поддержки (54,5% против 43,5%), принятия ответственности (56,9% против 46,7%) и придания происходящему положительной переоценки (60,6% против 49,8%).

Подвыборка  $n_2$

В целом по группе наибольшую активность имеют три стратегии («конфронтация» / 61,2%; «поиск социальной поддержки» 73,3% и «бегство/избегание»

61,4%). Корреляционный анализ показал устойчивые взаимосвязи тревожности и депрессии с названными стратегиями. Положительно взаимосвязаны неустойчивые состояния Тид с копинг-стратегиями, выполняющими роль ресурсов «второй» линии в затрудненных условиях жизнедеятельности – положительной переоценкой и принятием ответственности.

В женской части подвыборки (они же представляют группу *медицинских работников*) гиперактивны ресурсы стратегий: «конфронтация» (76,7%); «поиск социальной поддержки» (84,4%); «избегание» (74,6%). Четыре конструктивные стратегии у медицинских работников / женщин дефицитарны: «дистанцирование» (22,3%); «самоконтроль» (33,6%); «принятие ответственности» (38,3%); «планирование решения проблемы» (33,3%). «Профиль» копинг-ресурсов *пилотов / мужчин* (9 чел.) отмечен оптимальными показателями активности семи из восьми измеряемых стратегий. В зоне дефицита находится, как в целом по подгруппе, стратегия «планирование решения проблемы» (37,8%).

В целом исследование показало: базовым копинг-ресурсом личности в затрудненных условиях жизнедеятельности, независимо от напряженности психоэмоциональной сферы, является стратегия поиска социальной поддержки.

### Раздел 3.3 Экзистенциально-ценностные ресурсы личности в затрудненных условиях жизнедеятельности.

В параграфе 3.3.1 рассмотрен феномен **жизнестойкости как экзистенциального ресурса личности.**

В данных по совокупной выборке показатель жизнестойкости находится в зоне высоких значений ( $M=100,4\pm 14,1$ ) и составляет 74,3% от максимального. Анализируемые компоненты имеют различный «вес» относительной выраженности в конструкте жизнестойкости. Результаты дифференцированно по подвыборкам  $n_1$  и  $n_2$  показывают определенную специфику сочетания компонентов жизнестойкости, а также общего уровня этого экзистенциального ресурса личности (Табл. 2).

Таблица 2 – Описательная статистика показателей жизнестойкости в целом по совокупной выборке и в подвыборках  $n_1$  и  $n_2$

|                | в целом (N=112 чел.) |            | $n_1$ (85 чел.)     |            | $n_2$ (27 чел.) |            |
|----------------|----------------------|------------|---------------------|------------|-----------------|------------|
|                | M±SD                 | % от макс. | M±SD                | % от макс. | M±SD            | % от макс. |
| вовлеченность  | 42,0±7,85            | 77,8       | <b>43,4±7,21*</b>   | 85,1       | 37,7±8,37*      | 69,9       |
| контроль       | 37,5±5,62            | 73,5       | 37,4±5,87           | 73,3       | 37,7±4,80       | 73,9       |
| принятие риска | 20,9±4,33            | 69,5       | <b>21,6±3,96**</b>  | 72,1       | 18,4±4,65**     | 61,5       |
| жизнестойкость | 100,4±14,04          | 74,3       | <b>102,4±13,93°</b> | 75,9       | 93,9±12,56°     | 69,5       |

Примечание: «\*» –  $p<0,05$  при  $t=3,15$ ; «\*\*» –  $p<0,05$  при  $t=3,20$ ; «°» –  $p<0,05$  при  $t=2,99$ .

**Жирным** шрифтом выделены показатели, преобладающие в сравнении

Из данных, приведенных в табл. 2, видно, что в среде респондентов группы  $n_1$ , как и в целом по выборке, преобладает компонент «Вовлеченность», второе место у компонента «Контроль», а третье – «Принятие риска», причем незначительная разница (1,1%)\_ говорит о равно выраженном на высоком уровне стремлении контролировать процесс жизни и принимать жизненный опыт, независимо от его модальности. В группе  $n_2$  преобладает стремление контролировать процесс жизни; «Вовлеченность» и «Принятие риска» составляют второй и третий уровни



конструкта «Жизнестойкость». В данных корреляционного анализа особое внимание обращается на значимые показатели коэффициентов корреляции ресурсных копингов и компонентов жизнестойкости.

*Особенности активизации ресурсов жизнестойкости в группах, дифференцированных по ведущей деятельности и полу.*

#### Подвыборка $n_1$

В группах пилотов ГА первое место по активности, как и в целом по группе  $n_1$ , занимает компонент «Вовлеченность» ( $M=45,2\pm 6,25$ ; 83,3% от макс.), выраженность которого в показателях переменных значительно выше, чем в среде медицинских работников ( $M=40,9\pm 7,73$ ; 75,7% от макс.): при  $t=2,80$   $p<0,05$ .

Для женщин подвыборки  $n_1$  первостепенную значимость имеет ресурс *контроля*, а для мужчин – ресурс *вовлеченности* в процесс жизнедеятельности. В целом же интегральный показатель жизнестойкости у мужчин значимо превышает аналогичный показатель в женской среде ( $M=104,5\pm 13,73$  против  $97,5\pm 7,32$ ;  $p<0,05$  при  $t=2,86$ ).

#### Подвыборка $n_2$

Пилоты ГА (мужчины) имеют выраженную ресурсность *вовлеченности* в структуре жизнестойкости (82,3% от макс.;  $M=44,4\pm 8,35$ ). Второе место занимает шкала «Контроль» (75,4% от макс.;  $M=38,4\pm 4,97$ ). Готовность к принятию риска находится на третьем месте, но имеет также высокую выраженность (70,4% от макс.;  $M=21,1\pm 4,86$ ). Эти показатели в целом соответствуют аналогичным в среде пилотов ГА и мужчин в подвыборке  $n_1$ , что дает основание рассматривать установленное сочетание как индикатор мужского типа жизнестойкости личности в затрудненных условиях жизнедеятельности.

Медицинские работники (женщины) имеют выраженную ресурсность *контроля*: (73,2% от макс., при 63,7% по шкале «Вовлеченность» и 57,0% по шкале «Принятие риска»).

**В параграфе 3.3.2 проводится анализ ценностной сферы личности в затрудненных условиях жизнедеятельности**

Исследование с применением методики Шварца показало, что система ценностей испытуемых совокупной выборки включает приоритетными ценности: «конформность», «доброта», «достижения» и «безопасность». В корреляционном анализе вскрыты достоверные связи между компонентами жизнестойкости и нормативными идеалами / ценностями (Табл. 3).

#### *Особенности ценностной сферы субъектов подвыборки $n_1$*

В среде лиц, обладающих психоэмоциональной устойчивостью в затрудненных условиях жизнедеятельности, приоритетные ценности идентичны общим по выборке. Первые два ранга делят между собой ценности «Безопасность» и «Конформность». Третий и четвертый ранги разделяют ценности «Доброта» и «Самостоятельность». Выход ценности *самостоятельности* в приоритетный ряд является главной отличительной особенностью ценностной сферы респондентов этой группы.

Таблица 3 – Данные корреляционного анализа (r) взаимосвязей нормативных ценностей и жизнестойкости респондентов совокупной выборки

|     | <i>ценности</i> |       |           |       |         |          |       |              |       |           |
|-----|-----------------|-------|-----------|-------|---------|----------|-------|--------------|-------|-----------|
|     | <b>Ко</b>       | Тр    | <b>Дб</b> | Ун.   | Сам.    | Ст.      | Гд    | <b>Дост.</b> | Вл.   | <b>Бп</b> |
| В.  | 0,326**         | 0,119 | 0,319**   | 0,146 | 0,248*  | -0,340** | 0,033 | 0,072        | 0,019 | 0,098     |
| К.  | 0,220*          | 0,147 | 0,270*    | 0,095 | 0,118   | -0,183°  | 0,130 | 0,183°       | 0,146 | 0,289*    |
| Пр. | 0,165           | 0,104 | 0,150     | 0,048 | 0,320** | -0,034   | 0,098 | 0,058        | 0,017 | 0,069     |
| Ж.  | 0,322**         | 0,158 | 0,333**   | 0,135 | 0,285*  | -0,274*  | 0,101 | 0,131        | 0,074 | 0,192°    |

Примечание: «\*» –  $p < 0,05$ ; «\*\*» –  $p < 0,01$ ; «°» –  $p < 0,1$ .

**Жирным** шрифтом выделены ценности, преобладающие в системе нравственных ориентиров.

Ко – конформность

Ст. – стимуляция

Тр – традиции

Гд – гедонизм

Дб – доброта

Дост. – достижение

Ун. – универсализм

Вл. – власть

Сам. – самостоятельность

Бп – безопасность

В. – Вовлеченность

Пр. – Принятие риска

К. – Контроль

Ж. – Жизнестойкость

*Стимуляция, гедонизм, стремление к власти*, также как в совокупных данных, не являются актуальными в затрудненных условиях жизнедеятельности и занимают последние ранговые места. Корреляционный анализ подтверждает взаимосвязи базовых ценностей, с одной стороны, и конструкта жизнестойкости – с другой (Табл. 4).

Таблица 4 — Данные корреляционного анализа (r) взаимосвязей нормативных ценностей и жизнестойкости респондентов подвыборки  $n_1$ .

|     | <i>ценности</i> |       |           |        |             |        |        |         |       |           |
|-----|-----------------|-------|-----------|--------|-------------|--------|--------|---------|-------|-----------|
|     | <b>Ко</b>       | Тр    | <b>Дб</b> | Ун.    | <b>Сам.</b> | Ст.    | Гд     | Дост.   | Вл.   | <b>Бп</b> |
| В.  | 0,191           | 0,093 | 0,179     | 0,128  | 0,189       | -0,003 | -0,011 | 0,151   | 0,071 | 0,108     |
| К.  | 0,231*          | 0,129 | 0,224*    | 0,155  | 0,316**     | 0,158  | 0,235* | 0,321** | 0,038 | 0,200°    |
| Пр. | 0,053           | 0,081 | 0,104     | -0,056 | 0,318**     | 0,102  | 0,169  | 0,102   | 0,147 | 0,039     |
| Ж.  | 0,216*          | 0,128 | 0,221*    | 0,118° | 0,328**     | 0,096  | 0,143  | 0,247*  | 0,097 | 0,154     |

Примечание: «\*» –  $p < 0,05$ ; «\*\*» –  $p < 0,01$ ; «°» –  $p < 0,1$ .

**Жирным** шрифтом выделены ценности, преобладающие в системе нравственных ориентиров.

В группе *пилотов ГА* равно выраженными приоритетными ценностями являются *доброта* и *безопасность*, которые делят между собой 1 и 2 ранги. Третье место по выраженности имеет идеал *конформности*, чем подтверждается инвариантность этого вида нормативной ценности в исследуемый период жизнедеятельности. Корреляционный анализ вскрывает разнообразные, устойчивые положительные связи между нормативными ценностями и экзистенциальными ресурсами пилотов ГА.

В среде *медицинских работников* максимально выражены показатели по шкале «*конформность*», которая, в отличие от пилотов ГА, занимает первый ранг. Второй ранг – у ценности «*самостоятельность*». Особенность состоит в том, что просоциальный тип ценности «*доброта*» не входит в круг приоритетных, как у пилотов ГА, и занимает только 6,5 ранг. Другая отличительная особенность – выход в группу актуальных ценностей: «*самостоятельность*» (2-й ранг) и «*достижения*» (делит 4-й ранг с ценностями *универсализма*, и *безопасности*).

Если ценность «Безопасность» высоко значима также в целом по совокупной выборке, в подвыборке  $n_1$  и в группе пилотов ГА, то *универсализм, достижения* отражают специфику ценностной сферы медицинских работников.

Корреляционный анализ вскрыл определенную противоречивость взаимовлияния экзистенциальных и ценностных ресурсов медицинских работников. Во-первых, отмечается большое количество отрицательных связей. Так, обратное взаимовлияние оказывают: *конформность* ↔ *вовлеченность* ( $r=-0,536$ ;  $p<0,01$ ); *конформность* ↔ *жизнестойкость* ( $r=-0,263$ ;  $p<0,05$ ); *безопасность* ↔ *жизнестойкость* ( $r=-0,249$ ;  $p<0,05$ ). Во-вторых, тесно взаимосвязаны с экзистенциальными ресурсами ценности, не занимающие группу значимых. Так, ценность «*доброта*» связана с *вовлеченностью* в процесс жизни и деятельности ( $r=0,578$ ;  $p<0,01$ ); ценность «*стимуляция*» – с *вовлеченностью* ( $r=0,557$ ;  $p<0,01$ ) и *контролем* ( $r=0,417$ ;  $p<0,01$ ). Третья особенность состоит в наличии взаимосвязи значимой в этой группе респондентов ценности *достижений* с *вовлеченностью* и *контролем* как экзистенциальными ресурсами ( $p<0,05$  при  $r=0,329$  и  $r=0,341$ ).

В среднегрупповых показателях дифференцированных по полу респондентов подвыборки  $n_1$ , имеет место специфика приоритетных ценностей. Если мужчины отдают приоритет в равной мере ценностям *доброты* и *безопасности* (1,5 ранги), то женщины более активно опираются на идеал *достижений* (1-й ранг), отдавая второе место *самостоятельности*, а третье – *стабильности*. Выделенное своеобразие отражается и в данных корреляционного анализа. Спецификой мужского поведения в ЗУЖ является опора на сочетание ценности *доброты* со всеми компонентами конструкта *жизнестойкости*. Взаимосвязи переменных в группе женщин имеют противоречивый вид. Ценности *стабильности* и *самостоятельности* обнаруживают отрицательные корреляции с преобладающим в этой подгруппе экзистенциальным ресурсом *контроля*, а также с *вовлеченностью* и интегральным показателем *жизнестойкости*. Не выявлены взаимосвязи между приоритетной ценностью *достижений* и ресурсами *жизнестойкости*. При этом имеются разнонаправленные взаимосвязи ценностей *конформности*, *доброты*, *безопасности*, *власти* как с отдельными компонентами *жизнестойкости*, так и с интегральным показателем этого экзистенциального ресурса.

*Регрессионная модель* показала детерминационное влияние *вовлеченности* ( $F=15,975$ ;  $p<0,000$ ), а также ценностей *доброты* ( $F=12,609$ ;  $p<0,000$ ), *безопасности* ( $F=12,143$ ;  $p<0,000$ ), *универсализма* ( $F=10,789$ ;  $p<0,000$ ) на устойчивость психических состояний респондентов подвыборки  $n_1$ .

*Особенности ценностной сферы субъектов подвыборки  $n_2$ .*

Наиболее выраженной является ценность *достижения* личных успехов (1-й ранг). Эта приоритетная ценность сочетается с ценностями *безопасности* и *доброты* (2, 3 ранги). Характерной особенностью является отсутствие высокой значимости ценности «*конформность*»: она разделяет 6 и 7-й ранги с *гедонизмом*.

Корреляционный анализ вскрыл немногочисленные, но характерные взаимосвязи между элементами ценностной сферы и *жизнестойкостью* в среде респондентов подвыборки  $n_2$  (Табл. 5).

Так, приоритетная ценность *доброты* положительно взаимосвязана в конструкте экзистенциальных ресурсов с *вовлеченностью* ( $r_s=0,457$ ) и *контролем* ( $r_s=0,457$ ), *принятием риска* ( $r_s=0,256$ ) и интегральным показателем

жизнестойкости ( $r_s=0,395$ ). Преобладающий в данной среде экзистенциальный ресурс *контроля* положительно коррелирует ценностью *безопасности* ( $r_s=0,525$ ). При этом *безопасность* как ценность взаимосвязана с ресурсом *принятия риска* ( $r_s=0,362$ ) и с интегральным показателем *жизнестойкости* ( $r_s=0,290$ ). Стремление к *достижениям* поддерживается направленностью на преобладающий в данной среде респондентов экзистенциальный ресурс *контроля жизни* ( $r_s=0,405$ ).

Таблица 5 – Данные корреляционного анализа ( $r_s$ ) взаимосвязей нормативных ценностей и жизнестойкости респондентов подвыборки  $n_2$ .

|     | <i>ценности</i> |        |           |       |        |       |        |              |       |           |
|-----|-----------------|--------|-----------|-------|--------|-------|--------|--------------|-------|-----------|
|     | Ко              | Тр     | <b>Дб</b> | Ун.   | Сам.   | Ст.   | Гд     | <b>Дост.</b> | Вл.   | <b>Бп</b> |
| В.  | -0,30*          | 0,191  | 0,457**   | 0,101 | 0,169  | -0,07 | 0,095  | -0,123       | 0,018 | -0,066    |
| К.  | -0,016          | 0,206  | -0,012    | 0,165 | -0,155 | 0,073 | 0,107  | 0,405**      | 0,194 | 0,525**   |
| Пр. | 0,099           | 0,167  | 0,256°    | 0,201 | 0,041  | 0,007 | -0,069 | 0,104        | -,146 | 0,362*    |
| Ж.  | -0,169          | 0,268° | 0,395*    | 0,205 | 0,069  | -,013 | 0,078  | 0,111        | 0,032 | 0,290*    |

Примечание: «\*» –  $p<0,05$ ; «\*\*» –  $p<0,01$ ; «°» –  $p<0,1$ .

**Жирным** шрифтом выделены ценности, преобладающие в системе нравственных ориентиров

В группах, дифференцированных по видам ведущей деятельности и полу, в целом показатели ценностных приоритетов идентичны. Первые два ранга в обеих группах (пилоты ГА / мужчины; мед. работники / женщины) занимают ценности *достижений* и *безопасности*. Некоторое различие наблюдается в оценках ценности *доброты*, которая в группе пилотов / мужчин однозначно выходит на третью позицию, а в группе медицинских работников / женщин делит 3 – 4 ранги с ценностью *универсализма*, не имеющей для пилотов / мужчин выраженной значимости (5,5 ранг). В данных корреляционного анализа отмечается, что в группе мужчин – пилотов ГА приоритетные ценности *доброты*, *достижений* и *безопасности* имеют высоко выраженные положительные взаимосвязи с *жизнестойкостью* и ее компонентами. В группе медицинских работников / женщин специфика определяется незначительным количеством устойчивых взаимосвязей между приоритетными ценностями и *жизнестойкостью*. Отсутствуют связи между экзистенциальными ресурсами и ценностью *доброты*, а ценности *достижений* и *безопасности* коррелируют только с отдельными компонентами *жизнестойкости*.

*Регрессионная модель* вскрыла выраженное детерминационное влияние вовлеченности ( $F=61,419$ ;  $p<0,000$ ) на неравновесность переживаемых психических состояний. При этом модель не включила конструкторов ценностной сферы. Этот результат дает подтверждение наличию экзистенциального кризиса, отражающего психологический конфликт между нормативными идеалами и образом мира, формирующимся у субъекта в затрудненных условиях жизнедеятельности, несущих витальные угрозы.

В разделе 3.4 анализируются особенности ресурсов произвольной саморегуляции личности в затрудненных условиях жизнедеятельности.

В целом по совокупной выборке профиль саморегуляции акцентированный: высокий уровень по шкале «Моделирование» сочетается со средними показателями по остальным шкалам, и выраженной регуляторно-личностной гибкостью. Общий уровень саморегуляции – средне-высокий ( $M=32,0\pm 5,51$ ) – рис. 1.

Этот тип профиля характеризуется умением четко ставить цель деятельности, тщательно ее планировать; энергичностью. Учитывая специфику профессиональной деятельности респондентов совокупной выборки, можно предположить, что проявление *гибкости*, умений оперативной ориентации в сложных обстоятельствах, сочетающиеся со способностями *моделирования* значимых условий достижения целей, относится к совокупности деятельностно обусловленных субъектных качеств пилотов ГА и медицинских работников.

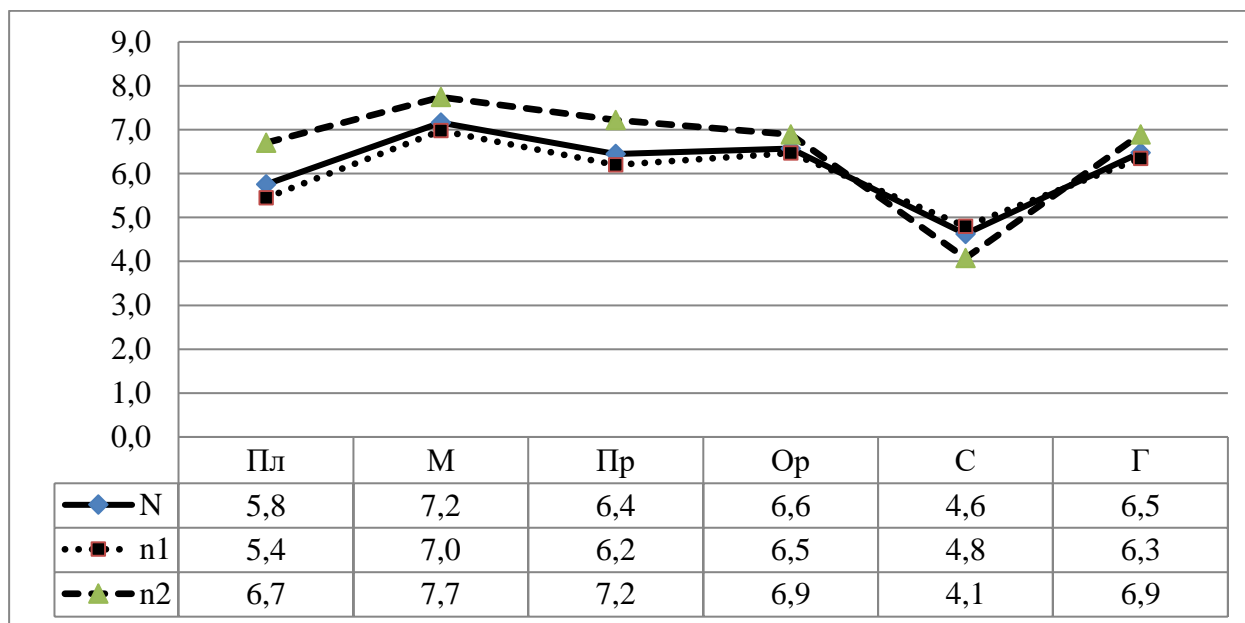


Рисунок 1 – Профили саморегуляции в совокупной выборке (N) и в подвыборках  $n_1$  и  $n_2$

Примечание:

Пл – Планирование

М – Моделирование

Пр – Программирование

Ор – Оценивание результатов

С – Самостоятельность

Г – Гибкость

Для личности, проявляющей *психоэмоциональную устойчивость* ( $n_1$ ) в затрудненных условиях жизнедеятельности, характерно преобладание высоких и средне-высоких показателей общего уровня саморегуляции, как и в целом по совокупной выборке. Установленные коэффициенты корреляции компонентов саморегуляции и индексов депрессии показали, что устойчивость к триггерам, «расшатывающим» психоэмоциональную сферу в ЗУЖ, обеспечивается средне-высоким *общим уровнем саморегуляции* («ОУ» ↔ «Д»  $r=0,282$ ) и выраженными процессами *моделирования* («М» ↔ «Д»  $r=0,225$ ) и *оценивания результатов* («Ор» ↔ «Д»  $r=0,277$ ).

Установлено определенное *своеобразие* механизмов саморегуляции мужчин и женщин с равновесными психическими состояниями. Профиль мужчин – *гармоничный, средне-высокого уровня сформированности*. У них значительно более активны ресурсы планирования и самостоятельности. Профиль женщин – *акцентированный*, он сочетает сформированность процессов *моделирования, оценки результатов* и *программирования* с низким развитием способностей *выдвижения и удержания целей (планирования)*.

Особенности саморегуляции в среде субъектов, испытывающих неравно-весные психические состояния ( $n_2$ ), определяются значительно более выраженной, чем в группе  $n_1$ , активностью ресурсов *планирования, моделирования, программирования*, а также высоким общим уровнем саморегуляции. Это наблюдение позволяет предположить: длительность нахождения в неравновесном состоянии обуславливает мобилизацию личностью процессов саморегуляции. Данное предположение подтвердил корреляционный анализ, обнаруживший отрицательную созависимость сниженных значений интегрального индекса «*тревожность/депрессия*», с показателями высокой активности процессов *моделирования* ( $r=-0.357$ ), *оценивания результатов* ( $r=-0.403$ ), а также личностной *гибкости* ( $r=-0.417$ ).

Установленный в группе  $n_2$  профиль саморегуляции консолидированный: он одинаково представлен как в целом, так и в подгруппах, дифференцированных по видам ведущей деятельности и по полу. Это явление также может служить основанием для вывода об активной мобилизации личностью с напряженными психическими состояниями в затрудненных условиях жизнедеятельности ресурсов саморегуляции.

### **В разделе 3.5 приводятся факторы эмоционально-смысловой регуляции поведения личности в затрудненных условиях жизнедеятельности**

С помощью метода главных компонент с вращением результирующей нормированной матрицы факторных нагрузок методом «Варимакс» было выделено по группе  $n_1$  пять факторов, по группе  $n_2$  три фактора (69,5% и 57,3% объясненной дисперсии соответственно).

*Личность с устойчивыми психическими состояниями ( $n_1$ ). Фактор 1* (21,6%) определяется высокой нагрузкой общего уровня саморегуляции (0,941), регуляторных процессов: «оценка результатов» (0,713); «планирование» (0,748); «моделирование» (0,788); «программирование» (0,829), регуляторной гибкостью (0,773). Модель включает на втором уровне выраженности жизнестойкость (0,437) и ее компоненты («Вовлеченность» 0,431; «Контроль» 0,423; «Принятие риска» 0,310). Таким образом, первый фактор позволяет описать *ресурсную модель процессов саморегуляции и гибкости*. **Фактор 2** (16,7%) определяется высокой нагрузкой нормативных идеалов (ценностей), преобладающих в этой среде респондентов («конформность» 0,817; «безопасность» 0,723). С ними связаны ценности универсализма (0,675), доброты (0,645), традиций (0,613). Эти свойства объединяются с жизнестойкостью (0,376), вовлеченностью (0,329) и контролем жизни (0,435). Установленное сочетание дает основание определить этот фактор как *ресурсную модель экзистенциально-ценностной сферы*. Учитывая особенности выраженности ценностей универсализма, традиций в среде медицинских работников и женщин данной подвыборки, можно говорить о выделенном факторе как компоненте психологической характеристики профессиональной специфики женского типа эмоционально-смысловой регуляции поведения, обуславливающим психоэмоциональную устойчивость в затрудненных условиях жизнедеятельности. **Фактор 3** (12,4%) образован жизнестойкостью (0,762) и ее компонентами («Вовлеченность» 0,722; «Контроль» 0,625; «Принятие риска» 0,740), которые связаны с конструктивным копинг-ресурсом планирования решения проблемы (0,518). Такое сочетание позволяет назвать третий фактор *ресурсной моделью экзистенци-*

ально-когнитивного совладания. **Фактор 4** (10,3%) показывает взаимовлияние нормативных ценностей низких рангов в индивидуальной иерархии и показателей тревожности и депрессии, характеризующих отсутствие у респондентов этой группы неравновесных состояний (диапазон коэффициентов корреляции 0,648 – 0,434). Можно назвать эти взаимосвязи моделью *взаимовлияния ценностной сферы и равновесных психических состояний*. **Фактор 5** (8,5%) – ресурсная модель *копинг-стратегии положительной переоценки*. В ней значимую роль играют малопродуктивные копинг-стратегии при фактор-образующей роли копинга «положительная переоценка» (0,661). Копинг-ресурсы находятся в отрицательном взаимодействии с показателями тревожности (-0,566) и депрессии (-0,328).

*Личность с неравновесными психическими состояниями (n<sub>2</sub>)*

**Фактор 1** (21,6%) определяется высокой нагрузкой показателей жизнестойкости (0,753) и ее компонентов («Вовлеченность» 0,685; «Контроль» 0,643; «Принятие риска» 0,723), которые взаимосвязаны положительно с неравновесным состоянием тревожности (0,616) и отрицательно – с неконструктивными копинг-стратегиями «конфронтация» (-0,721) и «бегство/избегание» (-0,604). Такой набор фактор-образующих переменных позволяет определить эту совокупность свойств как *модель эмоционально активизируемой жизнестойкости*. **Фактор 2** (18,6%) образован слабо выраженными копинг-стратегиями «Самоконтроль» (0,791); «Принятие ответственности» (0,501); «Планирование решения проблемы» (0,514), которые отрицательно связаны с жизнестойкостью (-0,526) и регуляторными процессами «Оценка результатов» (0,440); «Планирование» (0,412); «Моделирование» (0,437); «Программирование» (0,366). Такое сочетание образует *модель компенсации дефицита конструктивных копинг-стратегий ресурсом сформированного стиля саморегуляции*. **Фактор 3** (17,1%) определяется преобладанием факторной нагрузки выраженной неравновесности психического состояния «депрессия» (0,874), притягивающего во взаимовлияние общий уровень саморегуляции (-0,592), процесс программирования (0,685), регуляторные качества гибкости (0,644) и самостоятельности (0,360). Эти переменные связаны с двумя видами ценностей, одна из которых («Доброта» / 0,316) высоко значима для личностного самоопределения (3-й ранг), а вторая – «Гедонизм» (0,358) занимает промежуточное положение в иерархии ценностей (6,5-й ранг). В совокупности включенных качеств можно определить фактор 3 как *модель влияния неравновесного психического состояния на «расшиатывание» смысловой системы личности*.

**В разделе «ЗАКЛЮЧЕНИЕ» в выводах** отмечается следующее.

– Применение разработанной анкеты «Пандемия в моей жизни» позволило провести анализ глобального кризиса пандемии в контексте жизнедеятельности человека и обосновать понятие «Затрудненные условия жизнедеятельности» (ЗУЖ). Выделены три группы предикторов ЗУЖ – личностные, средовые и социально-психологические, установлена их специфика в сравнении с трудными жизненными ситуациями.

– Анализ психических состояний и ресурсов совладания в затрудненных условиях жизнедеятельности показал, что значительная часть опрошенных, рассматривающих актуальный жизненный период в контексте ЗУЖ, испытывают устойчивые, равновесные состояния, что интерпретируется как феномен социально-



психологической адаптации личности к длительному периоду кризиса жизнедеятельности.

– Базовым копинг-ресурсом личности в затрудненных условиях жизнедеятельности, независимо от напряженности психоэмоциональной сферы, является стратегия поиска социальной поддержки. При этом имеет место специфика ресурсов совладания у представителей разных профессиональных (пилоты ГА; медицинские работники) и демографических (мужчины; женщины) групп.

– Психологической основой в противостоянии витальным угрозам в затрудненных условиях жизнедеятельности является экзистенциально-ценностная сфера личности. Преимущественную роль играет высокая жизнестойкость на основе вовлеченности в процесс жизни и контроля жизни. При этом имеются различия в сочетании и активности конструкторов жизнестойкости у субъектов разных видов профессиональной деятельности, а также в среде мужчин и женщин. Система ценностей личности в затрудненных условиях жизнедеятельности основана на приоритете обеспечения безопасности, конформности, доброты, достижений. Выделенные приоритетные ценности коррелируют с вовлеченностью и жизнестойкостью, что свидетельствуют о высоком ресурсном потенциале экзистенциальных смыслов и ценностей в противодействии витальным угрозам.

– Особенности ресурсов произвольной саморегуляции личности в затрудненных условиях жизнедеятельности определяются выраженной значимостью способности моделирования и активностью регуляторно-личностного свойства гибкости. Такая конфигурация профиля саморегуляции в ЗУЖ может рассматриваться как деятельностно обусловленное субъектное качество пилотов гражданской авиации и медицинских работников.

– Важной отличительной особенностью лиц, испытывающих неравновесные психические состояния, является высокий общий уровень саморегуляции, с опорой на личностную гибкость. Этот феномен интерпретируется как проявление процесса компенсации «расплатывания» смысловой сферы и удержания устойчивости психических состояний за счет высокой активности механизмов осознанной саморегуляции.

– Обоснованы факторы, моделирующие ресурсы эмоционально-смысловой, экзистенциально-ценностной регуляции поведения при разной выраженности психоэмоциональной устойчивости, что позволяет выделить главные психологические маршруты консультативной психологической помощи для сохранения устойчивости в затрудненных системным кризисом условиях жизнедеятельности.

**Основное содержание работы представлено в следующих публикациях.**

***Публикации в изданиях, рекомендованных ВАК РФ***

1) Бабичкова, Е.С. Личность в глобальном VUCA-вызове периода пандемии / Б.А. Ясько, Е.С.Бабичкова, В.О. Покуль // Южно-российский журнал социальных наук. 2021. Т. 22. № 3. С. 85-98.

2) Бабичкова, Е.С. Активизации эмоционально-ценностной и регуляторной сфер личности в условиях системного жизненного кризиса / Б.А. Ясько, Н.В. Омельченко, Е.С. Бабичкова // Южно-российский журнал социальных наук. 2022. Т. 23. № 3. С. 85-98.



3) Бабичкова, Е.С. Модель психологических ресурсов устойчивости психических состояний личности в затрудненных условиях жизнедеятельности / Е.С. Бабичкова // Ярославский педагогический вестник, 2022, № 5, с. 132-151.

4) Бабичкова, Е.С. Когнитивные ресурсы психоэмоциональной устойчивости личности в затрудненных условиях жизнедеятельности / Б.А. Ясько, Н.В. Омельченко, Е.С. Бабичкова // Российский психологический журнал, 2024. Т. 21 (1). С. 6-34. [org/10.21702/rpj.2024.1.1](http://org/10.21702/rpj.2024.1.1)

*Публикации в других научных изданиях*

5) Бабичкова, Е.С. Актуализация психологической поддержки пилотов гражданской авиации в период пандемии / Б.А. Ясько, Е.С. Бабичкова // Ярославская психологическая школа: история, современность, перспективы : сборник материалов Всероссийской научной конференции. ЯрГУ, 8–10 октября 2020 г. / отв. ред. А. В. Карпов. – Ярославль : ЯрГУ; Филигрань, 2020. С.319-322.

6) Бабичкова, Е.С. Взаимосвязь ответственности и жизнестойкости в профиле личности пилотов гражданской авиации / Б.А. Ясько, Е.С. Бабичкова // Социальная, профессиональная и персональная ответственность личности в современном обществе [Электронный ресурс] : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Омск, 8–10 октября 2020 г.). Под ред. Л. И. Дементий (гл. ред.),. Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2020. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) ; 12 см. С. 375-377.

7) Бабичкова, Е.С. Копинг-ресурсы пилотов гражданской авиации / Е.С. Бабичкова. // Майкоп: НАУКА: комплексные проблемы № 2 (16) 2020. С. 37-42. <http://www.nignii.kp.adygnet.ru/index.php/vypusk-2-16-spetsvypusk-sentyabr>

8) Бабичкова, Е.С. Психологические ресурсы самореализации личности в затрудненных условиях жизнедеятельности / Е.С. Бабичкова // Самореализация личности в эпоху цифровизации: глобальные вызовы и возможности: материалы Международной научно-практической конференции. Москва, РУДН, 29–30 марта 2022 г. / под ред. С. И. Кудинова, С. С. Кудинова. – Москва : РУДН, 2022. – 403 с. С. 220-224.

9) Бабичкова, Е.С. Мотивационно-ценностные ресурсы устойчивости личности в затрудненных условиях жизнедеятельности / Е.С. Бабичкова // Психология безопасности и психологическая безопасность: проблемы взаимодействия теоретиков и практиков : Сборник научных статей XII Всероссийской научной конференции, Сочи, 21–22 октября 2022 года. – Сочи: Сочинский государственный университет, 2022. С. 171-177.

10) Бабичкова, Е.С. Анализ психических состояний и копинг-ресурсов пилотов гражданской авиации в затрудненных условиях жизнедеятельности периода пандемии / Е.С. Бабичкова // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы [Электронный ресурс]: сборник материалов IV Всероссийской научной конференции с международным участием (Казань, 8–10 ноября 2023 г.) / ред. кол.: А.О. Прохоров, Б.С. Алишев, А.В. Чернов, М.Г. Юсупов. – Казань: Издательство Казанского университета, 2023. – 770 с. С. 88-92.