

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

На правах рукописи



БАБИЧКОВА Екатерина Сергеевна

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

Диссертация
на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Специальность: 5.3.1 –
Общая психология, психология личности, история психологии

Научный руководитель:

доктор психологических наук,
профессор Ясько Б.А.

Краснодар - 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНО-СМЫСЛОВОЙ РЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ЗАТРУДНЕННОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	17
1.1 Трудная жизненная ситуация в контексте психологии стресса	17
1.2 Трудные жизненные ситуации как экзистенциальная проблема смысла и ценностей	35
1.3 Методология ресурсного подхода в психологическом исследовании	48
Резюме по главе I	65
II. КОНЦЕПЦИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ	67
2.1 Предмет, задачи, концепция и этапы исследования	67
2.2 Инфраструктура эмпирического исследования (этапы, выборка, методы)	71
III. ЛИЧНОСТЬ В УСЛОВИЯХ ЗАТРУДНЕННОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ (на примере периода пандемии)	82
3.1 Глобальный кризис пандемии в контексте жизнедеятельности человека	82
3.1.1 Условия затрудненной жизнедеятельности с позиций субъектно-деятельностного анализа	82
3.1.2 Анализ оценивания затрудненных условий жизнедеятельности испытуемыми основной эмпирической выборки	89
3.2 Анализ психических состояний и ресурсов совладания в	

затрудненных условиях жизнедеятельности	97
3.3 Экзистенциально-ценностные ресурсы личности в затрудненных условиях жизнедеятельности	114
3.3.1 Жизнестойкость как экзистенциальный ресурс личности в затрудненных условиях жизнедеятельности	114
3.3.2 Ценностная сфера личности в затрудненных условиях жизнедеятельности	125
3.4 Особенности ресурсов произвольной саморегуляции личности в затрудненных условиях жизнедеятельности	145
3.5 Психологические факторы эмоционально-смысловой регуляции поведения личности в затрудненных условиях жизнедеятельности при разной интенсивности сопутствующих психических состояний	156
Резюме по главе III	161
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	169
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	172
ПРИЛОЖЕНИЯ	195
Приложение А. Данные МРА детерминационной связи интегральной переменной состояний тревожности и депрессии с ресурсами жизнестойкости и ценностной сферой личности	196
Приложение Б. Данные факторного анализа переменных, полученных в подвыборке n_1	202
Приложение В. Данные факторного анализа переменных, полученных в подвыборке n_2	203

ВВЕДЕНИЕ

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 осязательно 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 [26, 83].

Применение введенного А.Г. Асмоловым понятия «динамическая смысловая система» позволяет рассматривать ее как единицу анализа личности, сохраняющую в себе содержательные характеристики целостной личности [11]. 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 его личностно-смысловое определение самого себя в различных контекстах поведения, деятельности, взаимодействия [26]. Отмечается, что различные типы ценностно-смыслового отношения к профессиональной деятельности обуславливают истощаемость или сохранность стрессоустойчивости личности [40], а предикторами ее психологического благополучия в современных условиях выступают определенные эмоционально-личностные и метакогнитивные качества [39].

В современной литературе представлены результаты исследований, отражающих взаимосвязи совладающего поведения с ценностно-смысловыми структурами субъектов, относящихся к различным социальным, возрастным, профессиональным и иным категориям [134, 141 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 [13, 60]. В этой связи методологическую значимость приобретает дефиниция «трудная жизненная ситуация». Так, М. А. Тышкова [145] 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 рассматривает 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 [30]. Д. А. Леонтьев, 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 [83]. Н. Р. Салихова, М. В. Клементьева добавляют к анализу соотношения «жизненная ситуация – экзистенциальные ожидания» рассмотрение степени важности, реализованности в жизни человека определенных ценностей [135]. Значимым теретико-методологическим ориентиром является концепция смысловой регуляции поведения, раскрывающая механизм смыслового обусловливания психических состояний в системе: «*ситуация – смысл – состояние*» [120, 123].

Для эмпирического поиска феноменологии эмоционально-смысловой регуляции поведения личности в условиях затрудненной жизнедеятельности эвристичностью обладают ресурсный и субъектно-ресурсный подходы [30, 31, 33, 57, 158, 159, 162-164 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.

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 проблемы 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

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 затрудненных условий 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 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 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 и 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 глобальному кризису пандемии 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, базовую предикторную роль 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 выражены 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. У женщин 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. Для женщин более, чем для мужчин, свойственны неравновесные состояния тревожности и психологической депрессивности.

Обоснованы 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.*

Для субъектов с неравновесными психическими состояниями – это факторы, моделирующие психологические ресурсы: *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 в результатах анализа 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 могут использоваться 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 авиакомпании Аэрофлот и Краевой клинической больницы № 2 МЗ Краснодарского края.

Научные результаты, 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, независимую от напряженности психоэмоциональной

сферы, вида ведущей деятельности и пола, 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 механизмом *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 *процессов саморегуляции и 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; *эмоционально активизируемой жизнестойкости; компенсации дефицита конструктивных копинг-ресурсов сформированным стилем саморегуляции; обратного влияния неравновесного психического состояния на «расшатывание» смысловой системы личности*. 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 результатов исследования

Результаты исследований обсуждались на заседаниях кафедры управления персоналом и организационной психологии КубГУ, на методологическом семинаре аспирантов и соискателей КубГУ, а также на международных, всероссийских, региональных конференциях: «Личность и вызовы современности: интерпретация проблем различными научными школами» (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 Министерства науки и высшего образования РФ

Структура и объем диссертации

Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы (178 источников), приложений. Объем текста составляет 203 страницы. Эмпирические данные проиллюстрированы в 34 таблицах и 15 рисунках в виде схем, гистограмм, графиков.

I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНО- СМЫСЛОВОЙ РЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ЗАТРУДНЕННОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1 Трудная жизненная ситуация в контексте психологии стресса

В современных условиях жизнедеятельности человек практически постоянно подвергается воздействию неблагоприятных факторов. Нередко такое воздействие является длительным и интенсивным, и неизбежно влечет за собой негативные переживания человека, перенапряжение физических и психических функций, «запуск» психических состояний отрицательной модальности, детерминирующих неблагоприятные изменения в личностной сфере, в системе субъект-субъектных отношений. Вышесказанное определяет устойчивый научный интерес к изучению, анализу моделей поведения современного человека в условиях воздействия неблагоприятных факторов, в трудных жизненных ситуациях [158].

Понятие «ситуация» давно утвердилось в психологии и рассматривается как «объективная совокупность элементов среды (событий, условий обстоятельств и т.д.), оказывающая стимулирующее, обуславливающее и корректирующее воздействие на субъекта» [109].

В концепции Е. Ю. Коржовой жизненная ситуация интерпретируется как «фрагмент среды, как внешние объективные обстоятельства жизнедеятельности, с которыми происходит непосредственный контакт человека» [66, с. 34]. Конкретизируя этот подход к понятию «жизненная ситуация», С. А. Липатов описывает составляющие ее элементы как относительно стабильный набор «потребностей, умений, концептуальных структур (ценностей, представлений) и внешних условий жизнедеятельности» [87, с.13].

Хотя вопрос о содержании психологического понятия «жизненная

ситуация» нельзя считать решенным, принято различать ее объективные аспекты, «объективное значение» и субъективные аспекты, «субъективный смысл». Отмечается, что субъективно ситуация обуславливается особенностями психо-эмоциональной сферы человека, его индивидуальным стилем реагирования и переживания, отношением к себе и другим. В качестве объективных характеристик жизненной ситуации рассматривают внешние (средовые) условия, значимые для человека, включающие, такие параметры, как, например, состояние здоровья, профессию, семейные отношения и др. [3].

Подходы к классификации жизненных ситуаций разнообразны. Однако, глобально их подразделяют на обыденные и трудные. С обыденными ситуациями человек сталкивается повседневно и реагирует на них в соответствии со сложившимся стилем жизни и образом отношения к пространству самореализации. Трудные ситуации нередко называют напряженными, сложными или даже экстремальными. В таких ситуациях обыденное течение жизни во всех ее проявлениях попадает подчас в условия запредельных, экстремальных требований к личности [10, с.192].

Несмотря на широкое употребление понятия «трудная жизненная ситуация» (ТЖС), мы не встречаем общепризнанного ее определения в психологической литературе. Этот термин нередко используются в качестве объединяющей категории для широкого круга понятий, описывающих различные жизненные трудности. Сюда можно отнести такие понятия, как: «экстремальная ситуация», «трудная ситуация», «критические события», «кризисная ситуация», «критическая ситуация», «травмирующая ситуация», «напряженная ситуация» и т.д. Акцент на конкретное понятие обуславливается предметом исследования. В этой связи методологически значимым является точка зрения В. С. Мерлина, рассматривавшего трудную жизненную ситуацию с позиций психологии конфликта. Он писал, что субъективно жизненные обстоятельства рассматриваются личностью как трудная ситуация, когда сама личность находится в состоянии «более или менее длительной дезинтеграции,

выражающемся в обострении существовавших ранее или в возникновении новых противоречий между различными сторонами, свойствами, отношениями и действиями личности» [98, с. 103]. В этот жизненный период у человека внешние условия жизни таковы, что «удовлетворение каких-либо глубоких и активных мотивов и отношений личности или становится вовсе невозможным, или ставится под угрозу» [там же]. В результате когнитивной проработки обстоятельств, человек может принять позицию: «Ситуация неразрешима». В этом внутриличностном конфликте деформируются, резко изменяются базовые мотивы и отношения, однако глубина и деформации, степень ее обратимости во многом зависят от личностной зрелости субъекта.

В известном подходе Ф. Е. Василюка трудная жизненная ситуация – это ситуация критическая, поскольку индивидуум «сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.)» [30, с. 31]. При этом «невозможность» – явление исключительно субъективное. Субъект считает ситуацию критической, исходя из внутренней оценки допустимых, актуальных вариантов навыков активного противодействия условиям, лежащим в основании критичности ситуации и делающих ее «невозможной».

Ф. Е. Василюк предлагает различать два вида кризисных ситуаций. Различия определяются оставляемой самой ситуацией возможностями для реализации системы потребностей личности. При кризисе первого вида реализация жизненных замыслов чрезвычайно затруднена, однако возможность восстановления процесса жизни, прерванного кризисом, сохраняется. Кризис второго вида – это, по сути, сам кризис в чистом виде. Обстоятельства делают невозможным восстановление прежнего процесса жизни или ее замыслов. Переживание такой критической ситуации нередко оборачивается глубинными изменениями личности, принятием новых ценностей, смыслов, стратегий, формированием новой Я-концепции [30, с. 32]. Важно замечание Ф. Василюка о тезаурусе критических ситуаций. В него

входят понятия, уверенно утвердившиеся в психологической науке и в практике консультирования: «эмоциональный, психологический стресс»; «конфликт»; «фрустрация» и, собственно, «кризис»). [там же, с. 33].

А. Я. Анцупов и А. И. Шипилов рассматривают категорию «трудная ситуация» в контексте процесса жизнедеятельности. Когда человек сталкивается с явлением диссонанса (разбалансированности) центральных компонентов жизнедеятельности – жизненная задача; мотивы, потребности; личные возможности достижений того и другого; условия среды – есть основание говорить о трудной жизненной ситуации. Иными словами, основной критерий такой ситуации – дисбаланс компонентов, обуславливающих жизнедеятельность.

По мнению названных авторов, степень дисбаланса, может определять степень трудности жизнедеятельности в данной ситуации. При этом, независимо от выраженности разбалансированности, любые ситуации этого рода имеют общие ключевые «маркеры»: реальное наличие определенных трудностей, воспринимаемых личностью как угрозы жизнедеятельности; психоэмоциональное напряжение как «ответ» на осознание ТСЖ; изменения в ритме, укладе жизни, в деятельности, общении. А. Я. Анцупов и А. И. Шипилов выделяют также виды ТСЖ. К ним отнесены трудные ситуации: деятельности; социального взаимодействия; внутриличностного плана [143].

Н.В. Гришина отмечает, что среди множества жизненных ситуаций особо выделяются те, которые требуют усилий для преодоления. Эти ситуации она называет критическими. Выделяются индикаторы критических ситуаций: они необыденные, не имеющие статус повторяющихся, поскольку для их разрешения человеку приходится находить иные, не привычные способы разрешения, преодоления трудностей [34, с. 186].

Т. Холмс расширяет интерпретационное поле категории «жизненная ситуация» дополнительной характеристикой – стрессогенностью. Стрессогенные ситуации, по Холмсу, активизируют у личности специфический

адаптивный стереотип поведения, направленного на преодоление проблем, обусловивших ситуацию жизненного кризиса. При этом «сила» переживаемого стресса субъективна, она пропорциональна когнитивной оценке субъектом объема жизненных обстоятельств, подвергнутых кризисной интервенции. Происходит своеобразная деструкция жизненных паттернов, а степень этой деструкции обуславливает объем энергии, извлекаемой из адаптивного стереотипа поведения для преодоления кризиса. Известна шкала Т. Холмса типичных стрессогенных факторов (SRRS), встречающихся в жизни. Шкала содержит 43 жизненных событий, являющихся стрессогенными [165].

Исследователи, использующие понятие «напряженная ситуация», акцентируют внимание на состоянии человека в трудных обстоятельствах, рассматривая его как состояние «повышенного функционирования организма и личности» [16, с. 46]. В тех случаях, когда сложность задач высока настолько, что «превышает энергетическую мощь привычных реакций», когда речь идет об угрозе жизни и здоровью человека (ситуации катастроф, насилия, боевых действий, стихийных бедствий), говорят об «экстремальных ситуациях» [46, 48, 110].

Таким образом, применительно к понятию «трудная жизненная ситуация» имеет место многозначность, обусловленная тем, что оно обогащается смыслами смежных с ним категорий.

Е. В. Битюцкая отмечает, что понятие «трудная жизненная ситуация» (ТЖС) не имеет равнозначных аналогов в англоязычной литературе и не тождественно стрессору или «негативному жизненному событию» [18]. Как и любая ситуация, ТЖС структурируется двумя детерминационными «полями» маркеров: объективными и субъективными. При обсуждении понятия «трудная жизненная ситуация» в описании объективных и субъективных критериев (характеристик) ее трудности на сегодняшний день отсутствует определенность, однозначность.

Попытки исследователей понять собственно психологический аспект

проблематики «трудных жизненных ситуаций» приводят к появлению таких дефиниций, в которых подчеркивается присутствие субъективного компонента, конституирующего ТЖС. Предметом психологического исследования является не объективная ситуация, а «субъективная представленность картины ситуации в индивидуальном сознании» [27]. Именно субъективная оценка ситуации (а не объективные события) определяет активизируемые субъектом ресурсы преодолевающего поведения.

В классических работах Р. Лазаруса и С. Фолкмана в русле транзактной концепции стресса и копинг-поведения трудные жизненные ситуации рассматриваются как разнообразные события или сопровождающие их обстоятельства, вносящие дисбаланс в диадку «личность – среда». Психологическая суть этих явлений состоит в том, что они, становясь преградой на пути реализации потребностей разного уровня, вызывают у человека состояние психологического стресса. Несмотря на то, что психологический стресс не подвергает риску витальные потребности человека, он обладает тенденцией длительной активности, дистресса, поэтому может обуславливать развитие разного рода соматических или невротических нарушений. Именно этот аспект в характеристике ТЖС обуславливает и повышенные нагрузки на адаптационный механизм личности [169 – 171]. Авторы выделяют «первичное» и «вторичное оценивание» как два этапа оценки трудной ситуации. На первом этапе, давая оценку ситуации, человек испытывает напряжение – первичную фазу стресса, и определяет степень опасности угрозы. Оценивание второго этапа состоит в центрации личности на ревизии собственных ресурсов и построении в сознании структуры и последовательности методов, с опорой на которые он может повлиять на негативные события.

С позиций субъектно-бытийного анализа жизненного пути личности В. В. Знаков утверждает, что трудная ситуация не является исключительно результатом воздействия внешних обстоятельств на субъекта. Следует

понимать, что в каждый момент жизни индивид находится внутри конкретной, актуальной ситуации и, по законам психической активности, дает когнитивную оценку данной ситуации, осознает ее. Отсюда важный вывод: интерпретация ситуации в категориях «трудная – обыденная» зависит, во-первых, от индивидуальных когнитивных особенностей субъекта, специфики его перцептивной сферы, а во-вторых, от ресурсов стрессоустойчивости, которые сформированы у данного субъекта бытия [46].

Близко к концепции В.В. Знакова стоит взгляд Н. Е. Осуховой. Разрабатывая методы и приемы оказания психологической помощи в трудных и экстремальных ситуациях, автор исходит из понимания ТЖС как ситуации, «в которой в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходят нарушения адаптации человека» [110]. Эти нарушения фрустрируют основные жизненные потребности, поскольку выступают препятствием в реализации сформированных и ставших для человека привычными моделей поведения.

Рассогласованность между системами потребностей, ценностей и жизненных целей, с одной стороны, и субъективными возможностями их реализации – с другой, О. В. Александрова рассматривает главный психологический симптом трудной жизненной ситуации [3].

Из сказанного следует, что психологическое понимание трудной жизненной ситуации основывается на ведущей роли в ее оценке личностных качеств субъекта. Это понимание зависит от того, как субъект воспринимает, оценивает и интерпретирует ситуацию, насколько она воспринимается как субъективно значимая. Нередко бывает, что не сама ситуация является трудной. Психоэмоциональное напряжение обуславливается тем негативным смыслом, который видит в ней индивид. «Ситуация приобретает психологическое содержание трудной или легкой в результате того, как человек ее воспринимает, категоризирует, понимает и соответственно как себя в ней ведет» [48].

Анализируя характерные черты концептуальных психологических построений, связанных с ТЖС, В.А. Петровский, И.М. Шмелев, отмечают их акцент на адаптивной природе «ответа», даваемого субъектом. По мнению авторов, трудная жизненная ситуация традиционно рассматривалась как повод к проявлению способности «приспосабливаться», и адаптивный способ поведения в ситуациях актуальных или потенциальных трудностей рассматривался, фактически, как единственный [177].

Развитию исследований в направлении поиска механизмов адаптации в трудных жизненных ситуациях, посвящены публикации И. Р. Абитова («совладающее поведение») и Е. В. Либиной («совладающий интеллект») [1, 86]. Л. М. Колпакова рассматривая способы разрешения противоречий, возникающих в проблемно-конфликтных ситуациях, описывает «личностную» и «субъектную» адаптивность, отражающие разный тип активности личности и определяющие специфику «заряда» динамических тенденций – «приспособление» и/или «преодоление» [63].

В то же время, по мнению В.А. Петровского, И.М. Шмелева, постепенно в контексте парадигмы субъектности утверждается иной взгляд на человека как адаптивно-неадаптивное существо [177]. «Ситуация» определяется как продукт и результат активного взаимодействия человека и среды, субъекта и жизненных обстоятельств (в том числе, трудных). Активность как одно из основных психологических качеств субъектности, обуславливает, с одной стороны, самодетерминацию в созидании условий собственного бытия, а с другой – формирование стратегий поведения на основе адекватного оценивания реальных возможностей и целей. Такая субъектная позиция обуславливает оценку конкретной ситуации как совокупности неких объективно сложившихся условий. Их субъект принимает и определяет содержание, последовательность и степень активности необходимых действий, направленных на снятие барьеров в реализации жизненных целей [57].

Существенным вкладом в методологические основы анализа психологии

трудных жизненных ситуаций является исследование В.А. Петровским и И.М. Шмелевым неадаптивных форм обращения с трудной жизненной ситуацией, в частности, анализ понятий «дезадаптивные» и «активно-неадаптивные» реакции [177].

Е.В. Битюцкая утверждает, что в трудных ситуациях активность приобретает вид надситуативности, то есть действия личности превышают трудности, очерченные рамками собственно ситуации. Основными детерминантами такого рода активности выступают образы сознания, формирующиеся как результат когнитивного осмысления и оценивания ситуации [15, 19].

При анализе понятия «трудные жизненные ситуации» необходимо учесть их многообразие, которое отражается в различных классификациях. В научной литературе трудные жизненные ситуации классифицируют по разным основаниям.

Так, в работах К. Муздыбаева трудные жизненные ситуации различаются по таким критериям как: интенсивность, величина угрозы или потери, уровень влияния, длительность, управляемость. [106].

В зависимости от показателей включенности, активности, проявляемой субъектом, Г. С. Никифоров [108] выделяет три вида ТЖС:

- 1) ситуации, в которых участие человека нет;
- 2) ситуации, в которых участие субъекта обусловлено выполнением некой деятельности или определенной задачи в этой деятельности;
- 3) ситуации, предполагающие активное социальное взаимодействие.

В дополнение к этой систематизации А.Н. Поддьяков дифференцирует преднамеренно созданные трудности или возникшие без чьего-либо намерения [115].

Близко к изложенному подходу можно рассматривать классификации ТЖС по жизненным сферам: профессиональные и учебные ситуации, межличностные трудности и одиночество, материальные проблемы и

безработица, болезни. А. О. Прохоров различает обратимые и необратимые трудные ситуации [118].

Можно отметить имеющую место в научных исследованиях дифференциацию трудных жизненных событий на поворотные, связанные с кардинальными, стремительными изменениями жизни [17, 167] и относительно стабильные на протяжении длительного времени. Последний тип сопоставим с понятием «хронического стресса», связанного с ситуацией, которую невозможно изменить (например, длительное заболевание, последствия психической травмы).

Наиболее содержательно представлена систематизация ТЖС на основании критерия субъективно оцениваемого или объективно существующего уровня трудности. Здесь следует отметить работы Н. Г. Осуховой [110], а также упомянутое выше исследование В.А. Петровского и И. М. Шмелева [177].

По мнению Н. Г. Осуховой в жизни человека могут трудности быть как жизненные неприятности определенного жизненного цикла. Можно полагать, что такого рода трудности («неприятности») чаще всего сопровождают кризисные периоды жизненного цикла человека, в частности, так называемые «нормативные возрастные кризисы». Об этом же пишет Н. А. Цветкова. В приводимых ею эмпирических данных показано, что при опросе 70,5% респондентов отметили, что встречаются разного рода трудности в ежедневной, обыденной жизни и имеют сложившийся опыт их преодоления [цит. по: 14, с. 53–54].

Более тяжелую форму приобретают ситуации, следствием которых становится резкий поворот в судьбе человека, в его жизненном пути. К жизненным обстоятельствам такого рода Н. Г. Осухова относит, в частности, экстремальные ситуации, несущие в себе биогенные, техногенные угрозы и риски.

В.А. Петровский и И. М. Шмелев систематизируют ТЖС по основанию

посильности их преодоления на основе актуальных для человека личностных, социальных ресурсов. Здесь возможно говорить о четырех типах ситуаций.

Во-первых, как и в концепции Осуховой, это обыденные ситуации. Они могут сопровождать повседневную жизнь человека и разрешаются уже сложившимся у него индивидуальным стилем преодоления затруднений.

Необходимость активизация дополнительных усилий для преодоления требуют ситуации, несущие в себе некие экстраординарные проблемы. Это второй тип трудных жизненных ситуаций.

К третьему типу авторы относят ситуации, преодоление которые требует наличия и активизации у субъекта возможностей некой резервной ресурсной базы, приложения для преодоления «сверхусилий». Такие ситуации Петровский и Шмелев определяют как «экстремальные». По данным ранее приведенного исследования Цветковой [112] ситуации максимальной степени трудности встречались на жизненном пути у 29,5% респондентов [цит. по: 14, с. 53–54].

Наконец, четвертый тип – это «непосильные ситуации». Индикаторами таких ситуаций авторы рассматривают отсутствие у личности необходимых ресурсов для преодоления (личностных, социальных, материальных, физических). Осознание такой сложности, трудности сложившейся ситуации вызывает у человека чувство беспомощности, невозможности что-то изменить в жизни.

В работах Р. Бэндлера и Дж. Гриндера присутствует понятие «уровень сложности проживаемой человеком ситуации». Авторы считают, что сложность ситуации может проявляться на пяти уровнях:

- 1) ситуации обыденной жизни, когда не возникает серьезных проблем;
- 2) ситуации, когда у человека есть небольшие затруднения и уменьшается число выборов решений;
- 3) стрессы или трудные проблемы, когда первичные способы

действия и поведения не дают позитивных результатов, у человека меньше выборов и он затрудняется изменить привычное поведение;

4) значимый стресс, когда изменение поведения осуществлять все сложнее и поэтому у человека возникают непродуктивные формы поведения;

5) глубочайший стресс, ситуация выживания [112, с. 98].

Е. В. Битюцкая [15] разделяет жизненные трудности на два типа: необратимые («тупиковые») ситуации и ситуации, в которых человек сталкивается с трудной жизненной задачей. В «тупиковых» ситуациях главная трудность состоит в субъективной сложности принятия этой необратимости. Человеку трудно, невозможно в силу тяжелых переживаний, принять необратимость произошедшего. Необходимы особые психические, душевные, когнитивные усилия, чтобы принять новую линию жизни, отказаться от нереалистичных размышлений о возможности возврата утраченного. Тоска, безнадежность, отчаяние – главные переживания, острота которых выступает «барьером» на пути преодоления ситуативных трудных жизненных обстоятельств.

Ситуации, в которых человек сталкивается с трудной жизненной задачей (второй тип ситуаций) возникают в значимой для человека жизненной сфере. Для их преодоления требуются усилия на основе найденных решений. Решения опираются на оценку личностью наличных и потенциальных ресурсов, актуализация которых требует определенных волевых усилий.

Преодоление трудных жизненных ситуаций является функцией психологической, социально-психологической адаптации. Л.Г. Дикая отмечает, что процесс адаптации «представляет собой активное формирование (осознанное или неосознаваемое) субъектом стратегий и способов овладения ситуацией на разных уровнях регуляции поведения, деятельности, состояния» [42]. По мнению Л.Г. Дикой, стратегии адаптации, выбираемых человеком, определяются мотивационно-целевыми факторами и они же актуализируют личностные ресурсы совладания [42]. Это утверждение созвучно позиции В. А.

Бодрова, который отмечал, что процесс адаптации – это не стремление к гомеостазу. Предназначение адаптации человека как личности – развитие, формирование ресурсной базы, обеспечивающей успешное взаимодействия с социальной и природной средой. В данном понимании человек не только приспосабливается к профессии, но и профессию приспосабливает к себе [21]. В.А. Бодров адресует к известному определению В.И. Медведева, в котором поясняется, что адаптация человека является системным ответом организма, и этот ответ формирует у человека ресурсы регулирования, которое «обеспечивает его жизнь и деятельность путем формирования адекватного внешнему фактору первичному ответу и минимизации реакции “платы”» [96, с. 63].

Преодоление трудной жизненной ситуации как явление адаптации обуславливает необходимость уточнения собственно понятия «адаптация». Выше мы привели определение В.И. Медведева. Некоторыми авторами процесс адаптации рассматривается сквозь призму удовлетворения потребностей, в связи с этим Гурьев М, Е., изучая адаптационный процесс, подчеркивает в нем важность роли потребностей. Реализация личностью своих целей и удовлетворение потребностей, имеющих к ним отношение, считается главным итогом адаптации. Автор в качестве главного структурного элемента личностной социально-психологической адаптации, который и определяет характер и динамику адаптационного процесса, выделяет направленность, ценностные ориентации личности (ее центральный элемент) [35].

Занимаясь изучением исследований в сфере нейрофизиологии, К. И. Павлов и В. Н. Мухин говорят о том, формы адаптивного поведения определяет синаптическая пластичность, так как она лежит в основе восприятия, обработки и анализа сигналов, когнитивных и эмоциональных психических процессов, а также интеллекта [99].

Березин Ф.Б. отмечает следующий эффект успешной психической адаптации: личности становится присуща более высокая мотивация

достижения успеха и, наоборот, более низкая мотивация избегания неудачи [цит. по: 35].

Некоторыми авторами процесс адаптации рассматривается сквозь призму удовлетворения потребностей, в связи с этим М. Е. Гурьев, изучая адаптационный процесс, подчеркивает в нем важность роли потребностей. Реализация личностью своих целей и удовлетворение потребностей, имеющих к ним отношение, считается главным итогом адаптации. Автор в качестве главного структурного элемента личностной социально-психологической адаптации, который и определяет характер и динамику адаптационного процесса, выделяет направленность, ценностные ориентации личности (ее центральный элемент) [35]. Ф.Б. Березин отмечает следующий эффект успешной психической адаптации: личности становится присуща более высокая мотивация достижения успеха и, наоборот, более низкая мотивация избегания неудачи [цит. по: 35].

В профессиональном становлении личности выделяют несколько вариантов реализации адаптивного способа поведения:

– адаптивно-репродуктивный способ адаптации основан на том, что труд не является приоритетной жизненной ценностью;

– адаптивно-деформирующий способ означает, что, с одной стороны, для человека существует высокая ценность погруженности в свой труд, но другой стороны, чем больше эта погруженность, тем больше человек закрывается от других сфер жизни, прекращается творческий рост специалиста, происходит профессиональная деформация.

– дезадаптивно-деформирующий, когда субъект переносит некоторые формы профессионального поведения в обыденную жизнь, проявляет определенную ригидность в мобильности смены социальных ролей;

– адаптивный способ означает, что человек самореализуется во всех сферах жизни в равной мере.

Разделяя идею о двустороннем характере процесса адаптации, С.А.

Гришаева, в зависимости от степени влияния среды на индивида или индивиды на среду, выделяет активную и пассивную адаптацию. Так, по мнению автора, активная адаптация заключается в преобразовании личностью среды для достижения наилучших результатов приспособления. Пассивная адаптация понимается исследователем как приспособление к существующим условиям при минимальной собственной активности, а именно субъект адаптации воспринимает окружающую его среду как данность и не предпринимает попыток осознанного воздействия на нее [97].

Предметом исследований в психологии личности в последнее время стало явление, определяемое как «адаптационный потенциал» – характеристика психического развития субъекта, оценивающая уровень сформированности его адаптационных способностей. Раскрыть это понятие можно так. Так, А.Г. Маклаков [92] предложил концепцию адаптационного потенциала, которая базируется на следующих положениях.

Во-первых, личностные способности определяют возможность адекватной регуляции функционального состояния в разнообразных условиях жизни и деятельности человека, поэтому именно от них зависят адаптационные способности человека.

Во-вторых, для оценки адаптационного потенциала личности можно использовать оценивание развития конкретных психологических характеристик, которые обуславливают регуляцию психической деятельности работника. К таким факторам можно отнести уровень конфликтности, самооценка, уровень нервно-психической устойчивости (анкета «Прогноз»), степень ориентации на общепринятые нормы поведения и нормы коллектива, уровень социальной поддержки и другие.

А. Б. Рогозян в своих исследованиях обосновал, что, независимо от психодинамических особенностей личности, конструктивный индивидуальный стиль стрессоустойчивости включает в себя такую особенность в затруднительных жизненных ситуациях, как опору на свойство конформности.

Для профессиональной адаптации будет также справедливо его заключение о том, что для людей с хорошей нервно-психической устойчивостью специфика индивидуального стиля стрессоустойчивости определяется умением найти и установить новые правила взаимодействия в коллективе. В то время, как для индивидов со слабой нервно-психической устойчивостью стресс-резистентность обеспечивается включением свойства «адаптивность-лабильность», суть которого в данном случае означает снижению, противодействию восприятия организационного стресса, что способствует большей эффективности процесса профессиональной адаптации в целом [113].

Психология личности персонала любой сферы деятельности на каждом этапе для глубокого и научного исследования требует детального анализа конкретной деятельности и соответствующей профессиональной среды, в которой происходит формирование человека как субъекта труда. В работах А. Б. Рогозяна эмпирически доказано отсутствие жестко детерминирующего влияния нейродинамических свойств личности на формирование системы индивидуального стиля преодоления стресса. Это подчеркивает большую роль осознанных действий человека в борьбе с профессиональными стрессами, независимо от его врожденных характеристик. Так, любой человек может развивать такой ресурс противодействия профессиональным стрессам, как способности произвольной саморегуляции. Как было выявлено в наших исследованиях ранее, медицинским работникам свойственно при профессиональной адаптации в применение всех четырех способов произвольной саморегуляции: планирование, моделирование, программирование и оценивание результатов.

Д. А. Леонтьев описывает ряд «родственных» понятий, связанных с проблематикой преодоления жизненных трудностей. Это такие понятия, как психологическая защита, резилентность, совладание, посттравматический рост.

Особым аспектом раскрытия категории «Трудная жизненная ситуация» является введение в психологию понятий «психологический стресс» и

«совладающее (копинг) поведение».

Еще в 80-е годы прошедшего столетия, Ф. Василюк, раскрывая психологию преодоления критических ситуаций, обратился к проблематике психологических защит. Он предложил классифицировать их в двух формах: примитивные или «низшие» (1); конструктивные или «высшие». Рассуждая о понятии «совладание», автор выражает мнение, что к категории «психологическое совладание» следует отнести конструктивные защитные механизмы, сохранив понятие «психологическая защита» за примитивными («низшими») защитными механизмами [30]. В настоящее время преобладает подход, согласно которому психологические защиты и совладающее (копинг) поведение – два разных психологического феномена. Это, в частности, концепции Р. Лазаруса, С.К. Нартовой-Бочавер, Т. Л. Крюковой и др.

Анализ поведения человека в стрессогенных ситуациях привел к появлению понятия «стрессоустойчивость» или «стресс-резистентность». По мнению Д.А. Леонтьева в этом понятии раскрывается способность индивидуума успешно активизировать механизмы адаптации в неблагоприятных условиях, сохранять оптимальный уровень нервно-психического напряжения, деятельность активность [80].

Изучение влияния на личность психологических травм привело не только к появлению понятия «посттравматическое стрессовое расстройство», но и раскрытие феномена *посттравматического роста* – позитивных изменений личности как конструктивного следствия синдрома ПТСР [80].

В исследовании В.А. Петровского и И.М. Шмелева операционализируется понятие «обращение с трудными жизненными ситуациями (с трудностями)». Авторы исходят из деления ТЖС на актуальные и потенциальные, и предлагают типологическую модель поведения личности в ТЖС. Модель включает четыре вида поведения: пассивно-адаптивное (1); активно-адаптивное (2); активно-неадаптивное (3); пассивно-неадаптивное (4). Совладающее / копинг-поведение В.А. Петровский и И.М. Шмелев относят

ко второму – активно-адаптивному виду поведения, а опора на психологические защиты соответствует первому виду поведения в ТЖС – пассивно-адаптивному [177].

Одно из первых теоретических исследований по проблеме совладающего поведения представлено в известных публикациях Л.И. Анцыферовой [9, 10]. Ученый выделила три класса стратегий преодолевающего поведения и обозначила специфические внутренние стратегии, характерные для каждого класса. В современных исследованиях классы, предложенные Л.И. Анцыферовой, принято определять как стратегии «конструктивные» (1); «неконструктивные» (2); «самопоражающие». Опираясь на конструктивные копинг-стратегии, человек исходит из убежденности, что ситуация полностью управляема. Это активные стратегии, на которые опирается зрелая личность со сформированной системой саморегуляции.

Если человек считает, что не может изменить ситуацию, он проявляет пассивность, то есть в его ресурсной базе преобладают неконструктивные стратегии поведения. Наконец, третий вид стратегий у субъекта проявляется, когда он оценивает ситуацию как безысходную, хотя по сути, такое поведение – проявление психологической защиты по типу «отрицание». Такую стратегию самопоражения проявляют зачастую лица с выраженными разного рода аддикциями (алкоголизм, наркомания и т.п.).

С.К. Нартова-Бочавер [107] предлагает классификацию стратегий совладающего поведения, построенную по центральному признаку преодолевающего поведения или области психической сферы, на которую ориентированы паттерны поведения. Это могут быть: интернальность или экстернальность локуса преодоления; определенная область психической сферы (внешняя или внутренняя), в которой строится программа преодоления; субъективная и реальная эффективность преодолевающих усилий; темпоральная характеристика процесса преодоления; наконец, признаки ситуации, которые обуславливают активизацию процессов совладания.

С позиций ресурсного и ценностно-смыслового подходов психология совладающего поведения была рассмотрена в работах К. Муздыбаев рассматривает психологию совладающего поведения в аспекте интеграции ценностей и ресурсов личности [105, 106]. Такое сочетание становится основанием социальной и общей адаптации человека в трудных ситуациях, благодаря тому, что у человека с самосознанием складывается чувство уверенности, укрепляется самоуважение.

В развитие диспозиционного подхода к пониманию психологии совладающего поведения Т. Л. Крюкова рассматривает определенные личностные черты и их сочетание в качестве предикторов копинг-поведения. Т. Л. Крюкова и ее коллеги убеждены, что измерив черты личности, можно прогнозировать, насколько успешно справится человек с трудной ситуацией, какие копинг-ресурсы будут для него опорой в преодолении [73].

А.Н. Демин, отмечая прикладную полезность концепции совладающего поведения, тем не менее, утверждает, что совладающее поведение ситуативно, их «радиус действия» ограничен временными рамками ситуации, следовательно, мы не можем полагать, что в пролонгированных затрудненных условиях копинг-ресурсы будут достаточно результативны. В такие жизненные периоды особую значимость приобретают субъектные качества личности (активность, самоорганизация и др.) [38].

1.2 Трудные жизненные ситуации как экзистенциальная проблема смысла и ценностей

Феноменология противодействия неблагоприятным факторам, детерминирующим трудные жизненные ситуации, в психологической науке представлена различными теоретическими конструктами. В рамках данного раздела рассмотрим основные векторы изучения экзистенциальных компонентов трудных жизненных ситуаций, ценностно-смысловых аспектов

их преодоления.

Анализ литературы позволил обозначить три основных вектора исследований:

- 1) анализ смысловых процессов, связанных с конкретной ситуацией;
- 2) анализ взаимосвязей ценностно-смысловой сферы личности и стратегий преодоления;
- 3) анализ глобальных смысловых структур («смысл жизни», «осмысленность» и др.) и их роли в преодолении жизненных трудностей.

Актуальность анализа смысловых процессов, связанных с конкретной ситуацией, основывается на исследовании конструкта «личность – среда», в котором происходит двунаправленное влияние компонентов конструкта: влияние личности на среду и, наоборот, влияние среды на личность. Благодаря этим процессам, в индивидуальном сознании личности складывается субъективная картина ситуации, определяются связанные с ней трудности и их соотношение с личностными смыслами [19, 27].

В современной науке восприятие ситуации субъектом, интерпретация и отношение к ней определяется как «когнитивное оценивание». Именно субъективная оценка ситуации (а не объективные события) является когнитивным фоном, на котором строятся ресурсные модели стратегий копинг-поведения [149, 150 и др.]. Наиболее разработанной в психологии является теория когнитивного оценивания Р. Лазаруса [169 - 171]. Используемые отечественными исследователями определения когнитивного оценивания [3, 17-19, 21, 23, 24, 72, 73 и др.], в большой степени апеллируют именно к этой теории.

М. А. Крылова подчеркивает, что главной особенностью ментальной репрезентации является выработка новых знаний о происходящих событиях, явлениях, ситуациях на основе уже хранимой личностью информации, в которой определяются основные, наиболее значимые, релевантные

характеристики предметов познания. «Это в свою очередь, становится частью субъективного (ментального) опыта и детерминирует возможности преодоления личностью трудной жизненной ситуации» [72, с. 4-5].

Е. В. Битюцкая [16] предлагает рассматривать феномен когнитивного оценивания, опираясь на концепции Л.И. Анцыферовой, Д.А. Леонтьева. Адресуясь к публикациям Л.И. Анцыферовой, Е. В. Битюцкая пишет, что оценивание ситуации – многоплановый процесс. Это не только понимание сути ситуации через распознавание характеризующих ее негативных и позитивных сторон, но и понимание смысла происходящего, его значения для субъекта [9, 10]. По мнению Е. В. Битюцкой когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации следует понимать как «одного из процессов, формирующих субъективный образ ситуации в индивидуальном сознании» [16]. В контексте деятельностного подхода сознание определяется как «открываемая субъекту картина мира, в которую включен он сам, его действия и состояния» [78]. Структура сознания как образа, по А.Н. Леонтьеву, включает три образующие: чувственную ткань («материю» образов реальности), значения («идеальную форму существования предметного мира») и личностный смысл. По определению А. Н. Леонтьева личностный смысл – это «особая субъективность значений, которая выражается в приобретаемой ими пристрастности» [78, с. 148]. Иными словами, смысл – это значение предмета, явления или события для субъекта.

Поскольку любая жизненная ситуация является фрагментом мира, в котором протекает жизнедеятельность человека, человека, то, в процессе когнитивного оценивания в сознании человека формируется образ ситуации, что в интерпретации В. А. Петровского является генерацией перцептивных образов и смыслов, значений, лежащих в основе перцептивных феноменов.

«Когниция основывается на значениях, а оценка производит смыслы» – определяет Е.В. Битюцкая [16, с. 46]. Кроме того, важным элементом и результатом когнитивной оценки является заключение о степени трудности

ситуации, как комплексная ее характеристика [16, с. 54].

Важность смысловых процессов в субъективной оценке ситуации подчеркивается и в других исследованиях. Так, В. В. Знаков отмечает, что трудная жизненная ситуация – это «человек, находящийся внутри ситуации и оценивающий, интерпретирующий, понимающий ее как трудную для себя» [48, с. 207].

А. О. Прохоров рассматривает значимость жизненных обстоятельств как важный компонент субъективной оценки ситуации. Он отмечает, что в конкретной ситуации субъект выделяет ту часть мира, которая имеет субъективно выраженное значение, смысл. Тем самым ситуация становится психологической детерминантой активности субъекта [118].

Т. Н. Банщикова, И. С. Ширяева рассматривают совладающее поведение как осознанный процесс преодоления субъектом трудных жизненных ситуаций. Авторы отмечают: «Не сама ситуация является травматической, а тот негативный смысл, который приобретает эта ситуация для человека» [12, с.138].

Второй вектор исследований экзистенциальной проблематики ТЖС направлен на анализ взаимосвязей ценностно-смысловой сферы личности и стратегий преодоления.

Системный подход в психологии определяет психику как целостную систему, которая познается во множестве внешних и внутренних взаимосвязей и отношений с учетом совокупности свойств различного уровня и порядка [88]. В контексте системного подхода является важной постановка вопроса о детерминации стратегий преодолевающего поведения определенными личностными основаниями. Стратегии преодоления трудностей осознаются, выбираются и изменяются осознано, они имеют целью изменение психоэмоционального состояния или ситуации как таковой. Здесь психологи ставят ряд вопросов. Наиболее актуальным является вопрос о том, как обуславливаются избираемые стратегии различными подструктурами

личности. Есть убедительные данные, что одним из интеграционных факторов формирования, функционирования и развития личности является ее ценностно-смысловая сфера. В качестве «ядерного глубинного пласта личности» ценностно-смысловая сфера определяет функционирование ее более поверхностных, инструментальных пластов [83]. «Смысловая сфера личности, – пишет Д.А. Леонтьев, – это особым образом организованная совокупность смысловых образований (структур) и связей между ними, обеспечивающая смысловую регуляцию целостной жизнедеятельности субъекта во всех ее аспектах. Личность в своей основе представляет собой целостную систему смысловой регуляции жизнедеятельности, реализующую через отдельные смысловые структуры и процессы и их системы логику жизненной необходимости во всех проявлениях человека как субъекта жизнедеятельности» [83, с.154].

Б. С. Братусь утверждает, что психологические смысловые системы, «рождаются в сложных, многогранных соотношениях меньшего к большему, отдельных ситуаций, актов поведения к более широким (собственно смыслообразующим) контекстам жизни» [26, с. 100–101]. Смысловые системы продуцируются особым, высшим уровнем сознания. На этом высшем уровне сознания у человека формируются устойчивые образы общего смысла и назначения собственной жизни [26].

Как предмет научного исследования ценностно-смысловая сфера представляет широкий спектр подходов к определению и соотношению двух ключевых понятий: ценности и смыслы. Большинство исследователей рассматривают ценности и смыслы как взаимосвязанные и взаимообусловленные динамические личностные образования. Их психологическая природа связана с содержанием жизненных целей, определяющих согласованность, сочетание вариативности и стабильности личностного функционирования [118]. Ценностно-смысловая сфера предстает как интегративная личностная характеристика ориентации человека,

воплощающая его экзистенциальную сущность, обеспечивающая его личностно-смысловое определение самого себя в различных контекстах поведения, деятельности, взаимодействия [83]. Выступая центральным регулятором жизнедеятельности человека, ценностно-смысловая сфера детерминирует, задает и определяет, в том числе, особенности поведения в трудных жизненных ситуациях, индивидуальные стратегии их преодоления [135]. В ценностно-смысловой регуляции Н.Р. Салихова различает содержательную и динамическую стороны. Содержательная сторона ценностной задается составом важных для человека ценностей и местом каждой из них в общей иерархии. Динамическую сторону составляет мера реализации ценностей в жизни. Динамические параметры ценностно-смысловой сферы выполняют функцию обратной связи в процессе регуляции жизнедеятельности [137]. Согласно данным исследований, стратегии совладания связаны как с содержательными параметрами ценностей, т. е. с местом ценностей в иерархии, так и с динамическими, отражающими меру реализации ценностей в жизни [135, 136, 137].

В современной литературе представлены результаты исследований, отражающих соотношение совладающего поведения с различными ценностно-смысловыми структурами субъектов, относящихся к различным социальным, возрастным, профессиональным и иным категориям. О. Н. Саковская анализирует взаимосвязи различных копинг-стратегий со смысло-жизненными ориентациями и субъективным ощущением экзистенциальной исполненности [134]. С.А. Кузнецова и М. .Климов при исследовании психологических закономерностей миграционных установок, акцентируют внимание на определении их места в формировании копинг-поведения, их взаимосвязи с осмысленностью жизни студентов [74]. Надо отметить, что проблематика становления совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях в юношеский период и в период ранней взрослости в онтогенезе является предметом значительного круга исследований [71, 74, 141]. Так, С. А. Корзун

рассматривает устойчивые взаимосвязи между психологическим благополучием, осмысленностью жизни и копинг-ресурсами юношей [71]. О. В. Сулимина изучает феномены личностного развития и саморегуляции у подростков, взросление которых происходит в трудной жизненной ситуации. Автор отмечает низкий уровень ресурсной базы исследуемых подростков [141].

Н.А. Андриянова по результатам исследования психологии личности кадровых военнослужащих также проводит линию детерминации ценностной сферы на конфигурацию стратегий совладания. Автор приходит к выводу, что фактором адаптации к условиям профессиональной воинской деятельности являются глубинные изменения в системе ценностных ориентаций, что существенно влияет на структуру копинг-ресурсов личности [6]. Эти данные подтверждаются результатами, полученными в исследованиях О. В. Губаревой и Т.С. Табуровой. В них рассматриваются особенности корреляций показателей, маркирующих ресурсы совладающего поведения и ценностные ориентации участников локальных войн. Показано, что значительное влияние на исследуемые психологические явления оказывает опыт боевых действий, благодаря которому у военнослужащих развиваются потребности аффилиации, навыки группового взаимодействия, подчинения индивидуальных интересов и ценностей групповым. В результате в ресурсах совладающего поведения доминирует стратегия поиска социальной поддержки [35]. И. А. Шияневская в рамках своего исследования рассматривает факторы совладающего поведения менеджеров в условиях совместной управленческой деятельности и, в частности сосредотачивается на такой категории личностных детерминант копинг-поведения как ценностные ориентации [151].

Таким образом, описываемый вектор экзистенциальной проблематики преодоления трудных жизненных ситуаций связан с изучением соотношения различных параметров ценностно-смысловой сферы личности (самоотношения, смысложизненных ориентаций, осмысленности жизни,

ценностей) и индивидуальных стратегий поведения субъекта в трудной жизненной ситуации. В целом, можно говорить о неоднородности, порой, противоречивости результатов, полученных в рамках данного направления исследований.

Третий из обозначенных векторов исследования экзистенциальной проблематики трудных жизненных ситуаций связан с анализом глобальных смысловых структур («смысл жизни», «осмысленность» и др.) и их роли в преодолении жизненных трудностей.

Проблематика «смысла», будучи изначально философской, приобретает психологический контекст, когда рассматривается относительно конкретного человека. Как объект психологического исследования смысл является центральной категорией экзистенциальной психологии. В этом психологическом направлении теории и консультативной практики смысл рассматривается как интегральная характеристика личности. В нем содержится мотивационный и волевой стержень, на которые «нанизаны» цели, отношения личности, аффективно-эмоциональные образы реального и идеального мира. Психология смысла многогранна, как отмечает Д.А. Леонтьев. Именно этим обусловлено наличие родовых понятий, исследуемых в рамках деятельностного подхода (смысловая сфера личности; личностный смысл и проч.) [83].

Как уже было отмечено ранее, трудные жизненные ситуации представляет некую систему задач (целей), условий действия и возможностей действующего субъекта, в которой нарушение равновесия между этими элементами обуславливает необходимость новой координации отношений субъекта с окружением, что, в свою очередь, влечет за собой перегрузку системы психической регуляции и вызывает отрицательные эмоции [145].

Ф. Е. Василюк пишет, что в критической ситуации происходит «разрыв» между необходимостью и возможностями, что можно интерпретировать в контексте экзистенциальной психологии как риск утраты смысла бытия.

Борьбу против невозможности за создание ситуации возможности реализации жизненных потребностей автор определяет как «переживание» [30, с.25-30]. В ситуации невозможности, кризиса смысловой сферы перед человеком встает «задача на смысл», задача поиска источников смысла, рефлексии этих источников, извлечения, производства нового смысла [30].

Д. А. Леонтьев также отмечает, что в критических ситуациях разворачиваются или активизируются процессы «смыслостроительства», формирования новых отношений личности [80]. Автор подчеркивает необходимость смысловых перестроек в критических ситуациях. Они создают возможности разрешения выявившегося критического противоречия [83, с. 269]. По определению Ф. Е. Василюка, в ситуации «невозможности», кризиса смысловой сферы перед человеком встает «задача на смысл», задача поиска источников смысла, рефлексии этих источников, извлечения, производства нового смысла и «повышение осмысленности жизни» [30, с. 25-30].

Н. Р. Салихова, М. В. Клементьева добавляют к анализу соотношения жизненной ситуации с «экзистенциальными ожиданиями» рассмотрение степени важности, реализованности в жизни человека определенных ценностей. По мнению авторов, при рассогласовании экзистенциальных ценностей и смыслов с конкретной жизненной ситуацией, могут возникать «линии напряжения жизненного пространства личности» [135].

Для интерпретации этого явления авторы вводят дихотомию «барьер – реализуемость». На полюсах этой дихотомии фиксируются ценности и их доступность (полюс «реализуемость») и препятствия, делающие недоступными жизненные цели (полюс «барьер»). На полюсе «барьера» недоступность цели увеличивает ее субъективную ценность и значимость. Эмпирическим путем авторы доказали вариативность взаимосвязей между важностью и доступностью ценностей, фиксируемых на противоположных полюсах в кризисных ситуациях, переживаемых субъектом [135]

Вопросы поиска и нахождения смыслов становятся чрезвычайно

актуальными при разработке проблематики преодоления критических, экстремальных, катастрофических ситуаций. Исследователи здесь направлены на поиск взаимосвязей между стратегиями совладания и посттравматическими стрессовыми расстройствами (ПТСР). Нахождение смыслов катастрофических событий, их рефлексия, позволяют увидеть свои новые возможности, становятся ресурсами посттравматических изменений [84].

В контексте экзистенциальной психологии ключевым тезисом является утверждение о необходимости и возможности поиска смысла в любой жизненной ситуации и определения позитивных сторон, опираясь на которые можно найти пути выхода из любой, в том числе критической, ситуации. Потеря смысла, неумение или нежелание искать и видеть смысл существования в трудных условиях жизни, ведет к невротическому состоянию, называемому в концепции Франкла «экзистенциальным вакуумом». Только поиск и нахождение смысла может заполнить этот вакуум и быть способом конструктивного преодоления трудностей и самосохранения. Предложенный В. Франклом метод логотерапии (дословный перевод «лечение смыслом») основан на том, чтобы помогать человеку обрести смыслы в жизни [81].

Рассматривая личность как сложное системное образование, пытаясь понять его природу, сторонники экзистенциальной психологии главное внимание обращают на понятие «смысл» как основную категорию психологии личности [83]. Д.А. Леонтьев пишет: «Смысл жизни – это концентрированная описательная характеристика наиболее стержневой и обобщенной динамической смысловой системы, ответственной за общую направленность жизни субъекта как целого» [83, с. 65]. В работах Д.А. Леонтьева вводятся дефиниции «осмысленность жизни» и «смысловое отчуждение». Осмысленность собственной жизни может быть опорой в совершении жизненных выборов и преодолении кризисных ситуаций. Термин «смысловое отчуждение» описывает механизм утраты смысла. Данная проблематика имеет в отечественной психологии глубокие теоретические основания, заложенные

трудами основоположников деятельностного, субъектного, субъектно-деятельностного подхода)А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, К. А. Абульханова и др.).

Характеризуя мотивационно-потребностную сферу «отчужденной» личности, А. Н. Леонтьев отмечал, что деятельностная активность такого человека обуславливается побудительными, но не смыслообразующими мотивами [78].

Исследование стресса и психических состояний с позиций регуляторного подхода привело А.О. Прохорова к формированию концепции смысловой регуляции психических состояний. В ее основе лежат «смысловые характеристики сознания, такие как личностный смысл, смысловой конструкт, смысловая установка, ценности...» [122, с. 9]. На основе анализа большого массива эмпирических данных автор концепции утверждает, что индивидуально применяемые приемы, способы саморегуляции «категоризируются личностным смыслом, смысловые установки закрепляют эти способы в системе «*ситуация – смысл – состояние*», а ценности их актуализируют» [122, с. 337].

В работах Н. Е. Водопьяновой, анализ симптоматики профессионального выгорания, показывает, что детерминантами этого дезадапционного состояния является, в первую очередь, утрата в самосознании субъекта труда смысла, ценности деятельности. Будучи в таком состоянии, субъект вступает в процесс поиска новых смыслов, тем самым развиваясь личностно и профессионально. В этот явлении Н.Е. Водопьянова видит позитивный аспект симптомов «выгорания» [31].

Именно деструкция смысловых наполнений основных экзистенциальных тревог (тревога смерти; тревога фрустрации свободы; тревога изоляции) рассматривается как объект переживаний человека в ситуации психологической травмы. И. Ялом показывает, что помощь психотерапевта должна быть фокусирована на принятии клиентом реальности обстоятельств,

вызывающих у него тревогу («жизнь конечна и этого никто не изменит»; «человек свободен в своем выборе»; «одинокость – это жизненное явление и его надо принять, только через это принятие можно преодолеть изоляцию» и проч.). Такое движение возвращает человека к обретению смысла бытия [156].

Такой подход близок к концепции Д. Бьюдженталя, в которой акцент делается на деструктивное влияние на психику человека не столько самой травматической ситуации, сколько придание ей негативного смысла этим человеком. Из этого следуют концептуальные положения по основам психотерапии травмы: выявление глубинных переживаний, стимулирование ментальной активности клиента для того, чтобы он четко представил себя в переживаемой ситуации и осознал пути выхода из нее, обретя новый смысл жизни [28].

А. В. Серый и А. В. Полетаева также отводят первостепенное значение в формировании психотравмы изменению смысловой сферы личности. Эти изменения блокируют процесс когнитивной переработки события, следствием чего травматическое событие отделяется от смысловой структуры личности. Как и в концепции Д. Бьюдженталя, А. В. Серый и А. В. Полетаева определяют ценностно-смысловую переработку травмы основным методом психологической поддержки личности в трудной ситуации [116, 139].

В совокупности психологических ресурсов преодоления трудных жизненных ситуаций, несомненно, высоко значимую роль исполняют способности произвольной самопрегуляции. Одно из наиболее полных и сущностных определений произвольной самопрегуляции дал О.А. Конопкин [65]. «Психическая саморегуляция личностью своей деятельности, – пишет В.И. Моросанова, – представляет собой высший уровень регуляции поведения, а именно поведенческой активности биологических систем, отражающих качественную специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования сложившейся вокруг действительности и собой себя, своей активности и деятельности» [99]. Отмечается, что именно в концепции

осознанной саморегуляции, которая основана на принципе дифференциального подхода, развивается современное представление о системе «индивидуальный стиль жизнедеятельности», который является одним из важнейших психологических ресурсов личности. Согласно В.И. Моросановой, саморегуляция – это «интегративные психические явления, процессы и состояния», обеспечивающие «самоорганизацию различных видов психической активности» человека, «целостность индивидуальности и становление бытия человека» [99].

Валиева Ф. И. говорит о том, что саморегуляция – это темпорально обусловленный процесс. Более того: он определенным образом ограничивается некоторыми специфическими внешними обстоятельствами. Саморегуляция как процесс может иметь как сознательную, так и физиологически обусловленную формы. Важно понимание нами задач, которые для организма и личности в целом решает процесс саморегуляции. Центральная задача – обеспечение адаптации (физиологической, личностной, профессиональной и др.) [29].

Рассуждая о саморегуляции человека, Н. П. Кириллов рассматривает два типа личности: «виктимная личность», и «личность безопасного типа поведения». Критериями отнесенности к тому или иному типу автор предлагает считать психологические качества, определяемые в традициях дифференциальной психологии как «ядро личности». Это, в частности, способности самореализации и самоопределению, адекватность самооценки и т.д. Степень сформированности «ядерных» качеств личности, а также ее индивидуальные психофизиологические качества Н. П. Кириллов предлагает диагностировать для определения путей и приемов оказания психологической поддержки в формировании эффективной системы индивидуального стиля саморегуляции [59]. Н. П. Кириллов утверждает: «Психическая саморегуляция человеком своей деятельности – это высший уровень регуляции поведенческой активности биологических систем, отражающих качественную специфику реализующих её психических средств отражения и моделирования

действительности и самого себя, своей активности и деятельности, поступков, их оснований» [59].

Таким образом, в рамках данного раздела рассмотрены основные подходы к изучению экзистенциального аспекта проблематики преодоления трудных жизненных ситуаций, обозначены и содержательно проанализированы основные векторы ее исследования.

В контексте нашей работы представляется важным понимание процесса формирования субъективного образа ситуации. Индивидуальное представление о трудности конкретной жизненной ситуации формируется на основе субъективных критериев оценки восприятия происходящих с личностью событий и явлений, в процессе придания происходящему личностного смысла и значения, что определяет индивидуальную специфику преодоления трудных жизненных ситуаций.

В этой части проведенного анализа мы акцентировали внимание на выделении факторов (смысловых единиц) оценки трудной жизненной ситуации. Были рассмотрены взаимосвязи переживания трудной жизненной ситуации и показателей осмысленности жизни. Обзор показал, что ситуации, связанные с переживанием трудностей, угроз разных локализаций, затрагивают экзистенциальные аспекты бытия, влияют на систему жизненных ценностей, смыслов, коренное экзистенциальное образование – жизнестойкость.

1.3 Методология ресурсного подхода в психологических исследованиях

В методологическом многообразии научных подходов, реализуемых в психологических исследованиях, особое место занимает методология ресурсности. В рамках ресурсного подхода важное место занимает анализ психологических возможностей человека, обеспечивающих его существование в трудных жизненных ситуациях [49, 51, 76].

Слово «ресурс» имеет французское происхождение («ressources» (франц.) – «вспомогательное средство»). По сути это значение («вспомогательное средство») и легло в основу интерпретации понятия «ресурс» в психологическом тезаурусе. В психологии ресурсы – это психологические средства осознанного решения определённой задачи. В качестве средств-ресурсов могут в разных жизненных обстоятельствах приоритетными выступать либо социальные, либо материальные, либо личностные ресурсы, опираясь на которые человек реализует или решает актуальные жизненные задачи. Из приведенного выше перечня можно сделать важный с точки зрения психологического анализа вывод: по отношению к человеку и его миру ресурсы могут быть внешними и внутренними [33].

Следует отметить неоднозначность принятия ресурсного подхода в психологическом сообществе. Об этом, в частности, говорил В.А. Бодров, выделив три сложившихся подхода в психологической интерпретации и изучении ресурсов. В первом варианте ресурсы рассматриваются как материализованные, объективно измеряемые явления. Второй вариант интерпретации основывается на понимании ресурсов как внутренней, психологической совокупности свойств, состояний, которыми обладает конкретная личность или определенная тесно связанная в совместной деятельности группа людей. Анализ потенциала разных подструктур личности – от психофизиологических до высших, субъектных, актуализируемых в процессе саморегуляции, представляет постулаты третьего варианта интерпретации понятия «ресурсы» [24].

Аналогичный, по сути, взгляд на содержание ресурсов в психологическом тезаурусе излагает К. В. Карпинский. Как субъект жизни, человек имеет в жизненном арсенале ресурсы разного вида. Это и предметные, материальные возможности, и актуальные условия жизни, и психологические свойства, качества человека. В совокупности все они обеспечивают реализацию смысла жизни индивидуума [57].

Различная трактовка психологами понятия «ресурс» определяет и специфику подходов к его изучению. В широком смысле, понятие «ресурс» изучается как интегральная характеристика личности, как составляющий элемент личностного и человеческого потенциалов, стратегий жизни человека. Такое толкование понятия «ресурсы» находим в исследованиях зарубежных ученых. Так, А. Маслоу рассматривает ресурсы как базовые возможности, опираясь на которые человек реализует потребности, в том числе – потребность самоактуализации [95]. К. Роджерс считает полноценно функционирующим такого человека, который в системе личностных ресурсов имеет развитые качества ответственности, аутентичность, волевого регулирования. В совокупности обладающая такими ресурсами личность определяется К. Роджерсом как «жизнеспособная личность». [144].

В отечественной психологии в методологии субъектного подхода в качестве основного критерия субъекта подчеркивается наличие противоречий и способности (возможности) к их решению [37, 49, 61]. Используемое понятие «возможности» в данном контексте сопоставимо с понятием ресурсов в широком значении.

Известен подход К. Муздыбаева, в котором дается определение ресурсов в широком их значении. «Психологические ресурсы в широком смысле, пишет К. Муздыбаев, – это средства к существованию, возможности людей и общества; все то, что человек использует, чтобы удовлетворить требования среды» [105]. Ресурсы ценностны, они являются базой, на которой формируется индивидуальный стиль совладания, преодоления трудных жизненных ситуаций [105].

Ресурсы как продукт ментального опыта, соединенного с психологическими качествами индивида, рассматриваются С.А. Хазовой и Е.А. Дорьевой. Авторы пишут: «Ресурсы – это психические свойства, устойчиво связываемые в ментальном опыте субъекта с позитивным эффектом, наличием ощутимого преимущества и возможностью использования для повышения

эффективности жизнедеятельности, которыми также могут выступать объекты внешней среды и отношения, которые субъект наделяет ресурсным значением, то есть связывает именно с ними появление позитивных с точки зрения достижения результата состояний» [148].

Проблематика ресурсов в контексте психологического благополучия, автономии и самодостаточности личности отражена в работах О. А. Идобаевой, Ж. Н. Истюфеевой, С. К. Нартовой-Бочавер, Э. В. Сайко, Е. Б. Старовойтенко и др.

Одной из первых попыток обращения к проблематике ресурсов можно считать проводившиеся в 80-е гг. XX в. американским психологом С. Мадди исследования проблем творческого потенциала личности и регулирования стресса. По мнению автора, данные проблемы интегрируются в рамках разработанной концепции «hardiness» («жизнестойкость») [91, 172 – 174]. Благодаря разработкам С. Мадди, экзистенциальная психология дополнилась трендом жизнестойкости, жизнеспособности. С. Мадди определяет жизнестойкость «в качестве ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов (в том числе хронических) на успешность деятельности, соматическое и душевное здоровье личности» [91].

Дальнейшее развитие данный тренд, как и в целом методология ресурсного подхода, получили в работах С. Хобфолла, Р. Лазаруса и С. Фоолкмана, К. Роджерса, Э. Фромма.

С. Хобфолл является автором теории сохранения ресурсов (ТСР) и определяет ресурсы как объекты, которые либо очень ценны сами по себе, либо действуют как средство для достижения других важных ценностей [163, р. 307]. Автор рассматривает в качестве причин возникновения стресса потерю ресурсов или угрозу их утраты. С. Хобфолл выделяет четыре типа ресурсов: объективные, социальные, энергетические, личностные. Последние рассматриваются в качестве решающих, играющих первостепенную роль в контексте преодоления стресса. Они обеспечивают способность индивида к

адаптации. «Личностные ресурсы, – пишет Хобфолл, – это аспекты Я, которые связанные с устойчивостью к стрессу и относятся к чувству людей в их способности успешно контролировать и влиять на окружающую среду» [163].

С. Хобфолл, отстаивая позицию сохранения ресурсов, утверждает, что потеря ресурсов – это явление, которое обуславливает восприятие личностью каких-либо трудностей и жизненных проблем как критических событий [162]. С точки зрения С. Хобфолла утрата ресурсов или угроза утраты являются первопричиной причиной жизненного стресса. Основным принципом Хобфолла является утверждение о необходимости постоянного «мониторинга» ресурсов с позиций прицельного внимания на возникающие угрозы потерь ресурсов. С.Хобфолл пишет: «По аналогии с круговоротом природных ресурсов для поддержания жизнедеятельности необходим постоянный круговорот ресурсов – “ресурсоворот”» [152].

Обращение к работам Э. Фромма дает представление о трех экзистенциальных категориях психологических ресурсов человека в преодолении трудных жизненных ситуаций: «надежда; рациональная вера; стойкость» [127]. Ресурс надежды позволяет человеку быть подготовленным встретить будущее. Ресурс рациональной веры, дает уверенность в настоящем. Ресурс стойкости отражает душевную силу человека, означает волевою личность, способную сохранять аутентичность в любых жизненных обстоятельствах.

Ресурсный подход стал основанием теории психологического стресса и копинг-поведения Р. Лазаруса и С. Фолкмана [169 – 171]. В контексте утверждений авторов совокупность стратегий совладания (копинг-стратегий) высокого уровня сформированности образует копинг-ресурсы личности. Ресурсы могут иметь разный уровень активности. В исследовании Е.В. Ерохиной проводится мысль о целесообразности рассмотрения трех уровней индивидуальной активности копинг-ресурсов. Первый уровень – это гиперактивные копинг-стратегии. Они играют первостепенную роль в

совладании с трудной ситуацией. Стратегии, сформированные на среднем уровне, образуют так называемую «вторую линию» совладания. Они «включаются» в процесс противодействия трудностям, когда ресурсности гиперактивных стратегий недостаточно. Третья линия ресурсов – это стратегии дефицитарные для конкретного индивида. Она, по сути, не участвует в противостоянии затрудняющим жизнь обстоятельствам [44]. Анализируя индивидуальные копинг-ресурсы в данном контексте необходимо учитывать характер активных и дефицитарных ресурсов с точки зрения их конструктивности. Такой подход позволяет оказать поддержку индивиду в формировании активных копингов, ориентированных на продуктивные когнитивные копинг-стратегии.

Современные отечественные исследования ресурсной проблематики в психологии опираются на значительное научно-методологическое наследие, начиная с трудов С.Л. Рубинштейна, А. Н. Леонтьева, Б. Г. Ананьева. Важный вклад в развитие данного направления внесли исследования психологии субъективности (В. И. Слободчиков), разработка проблематики субъекта (К.А. Абульханова и др.), психологии смысла (Д. А. Леонтьев), психологии переживаний (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Л.С. Рубинштейн, Ф.Е. Василюк; О.С. Никольская; А.С. Шаров; Л.Р. Фахрутдинова) и другие направления исследований.

Во многих исследованиях именно дефицит ресурсов рассматривается в качестве стрессообразующих факторов [21-24, 77, 80-82]. При этом понятие стрессоустойчивости связывается с наличными возможностями у человека активизировать ресурсы в процессе психической и волевой регуляции, саморегуляции [21-24, 42, 80-82, 101 и др.].

Наиболее глубокое определение психологических ресурсов принадлежит Н.Е. Водопьяновой. «Психологический ресурс, – пишет автор, – это внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях; это эмоциональные, мотивационно-

волевые, когнитивные и поведенческие конструкты, которые человек актуализирует для адаптации к стрессогенным/стрессовым трудовым и жизненным ситуациям, это средства (инструменты), используемые им для трансформации взаимодействия со стрессогенной ситуацией» [31, с. 290].

Психологические ресурсы индивидуума являются основой контроля поведения, который, по утверждению некоторых исследователей (Е.А. Сергиенко и соавт.) имеет три подсистемы (когнитивную, эмоциональную, волевою). Если когнитивные ресурсы детерминированы интеллектуальными способностями личности, то эмоциональные обеспечивают аффективную сторону регуляции контроля, а волевые ресурсы являются предикторами произвольной саморегуляции. Как считают авторы, сочетание ресурсов, их конфигурация индивидуальны. Специфика и потенциальные возможности сочетания ресурсов обнаруживаются, когда индивид оказывается в трудной жизненной ситуации. При этом существенную роль в эффективности ресурсного контроля играет ментальный опыт переживания сложных жизненных обстоятельств личностью [138].

По мнению Т. Г. Пушкаревой психологические ресурсы – это отражение «сильных сторон» личности. Именно они обеспечивают преодоление трудностей и достижение поставленных целей [126]. С таким пониманием психологических ресурсов созвучен подход О.В. Слядневой. В ее исследованиях рассматривается личностный ресурс, который автор определяет как «совокупность индивидуально-типологических особенностей, определяющих специфический способ жизнедеятельности субъекта в сложных ситуациях» [140].

Л. И. Анцыферова отмечала, что изменение парадигмы анализа психологии человека, переживающего критические, трудные жизненные обстоятельства, с когнитивно-поведенческой на субъектно-интраспективную позволяет перенести акцент с позиций внешнего наблюдателя на позицию самого субъекта, имеющего собственные системы ценностей и смыслов. Эти

ценности, по словам Л. И. Анцыферовой, «выступают своеобразной системой координат, по отношению к которым личность интерпретирует внешние события» [10, с. 102]. Человек подвергает собственному анализу происходящие в его мире события и по результатам такого анализа выбирает адекватную оцененным трудностям и препятствиям стратегию преодоления, совладания [10, с. 103].

С. В. Лысенко предлагает выделять четыре группы личностных ресурсов, опираясь на которые человек преодолевает жизненные трудности и достигает психической устойчивости. Это группы когнитивных, аффективных, конативных и смысловых образований, системно взаимодействующих в процессе формирования индивидуальной стратегии преодолевающего поведения [89]. Автор дает психологическое описание каждой группы, опираясь на традиции их анализа, сложившиеся в современной психологии. Интерес представляют выводы С. В. Лысенко о психологических индикаторах каждого компонента. Так, группу когнитивных ресурсов автор предлагает рассматривать с позиций образа Я, способностей позитивного мышления и выраженности его дивергентности. Эмоциональные (аффективные) ресурсы могут диагностироваться, как полагает автор, методами изучения настроения, самоотношения, самопринятия и т.п.

Группа конативных проявлений может измеряться психологическими характеристиками волевого качества самообладания, гибкости, умений поддерживать адекватность восприятия ситуации.

Наконец, группа смысловых образований может маркироваться показателями экзистенциально-ценностной сферы личности, включающей жизнестойкость, смысложизненные ориентации, жизненные цели и ценности и т.д. [89].

Анализ содержания понятия «ресурс» в современной литературе позволяет констатировать использование в различных исследованиях близких, но не всегда тождественных понятию «ресурс» терминов. Так, многими

отечественными авторами понятие «ресурс» соотносится с понятием «личностный потенциал». По определению Д. А. Леонтьева, личностный потенциал – это «интегральная системная характеристика индивидуально-психологических особенностей личности, лежащая в основе способности личности исходить из устойчивых внутренних критериев и ориентиров в своей жизнедеятельности и сохранять стабильность смысловых ориентаций и эффективность деятельности на фоне давлений изменяющихся внешних условий» [79, с. 8]. К существенным компонентам личностного потенциала Д. А. Леонтьев относит жизнестойкость, которая отражает «меру преодоления личностью заданных обстоятельств, в конечном счете – преодоление личностью самой себя» [85, с. 4]. Феноменология жизнестойкости сегодня выступает предметом многочисленных психологических исследований [109]. В том числе этот феномен исследуется как психологический ресурс личности, активизируемый в периоды переживания жизненных трудностей [79, 80, 109, 110].

Логична постановка вопроса о соотношении понятий «личностный потенциал» и «личностные ресурсы». Важной функцией личностного потенциала, как следует из приведенного выше определения Д.А. Леонтьева, является сохранение стабильности «смысловых ориентаций ... на фоне давлений изменяющихся внешних условий» [79, с. 8]. Отсюда следует: чтобы сохранять стабильность, потенциал сам по себе должен являть стабильность, неизменность. Иное представляют ресурсы. Личностные ресурсы, как отмечается в большом круге исследований, подвижны. Они могут развиваться, усиливаться, переформировываться, а также истощаться. Именно подверженность ресурсов истощаемости, в частности, рассматривается Н. Е. Водопьяновой как ключевое объяснение «запуска» процесса профессионального выгорания [31].

И. Б. Ушаков отмечает, что термин «ресурс» в концепции личностного потенциала используется для описания степени активности, сформированности

личностного потенциала. Он показывает «уровень актуального, реально действующего в конкретной ситуации или уровень свойств, которые хотя бы раз были актуализированы и принесли положительный эффект» [146, с. 75].

Интерес представляет рассмотрение психологических ресурсов преодоления стресса и затрудненных условий жизнедеятельности через призму феномена адаптационного потенциала. Несмотря на разнообразие трактовок этого феномена, всех объединяет центральная идея: адаптация человека к изменяющимся условиям внутренней или внешней среды жизнедеятельности [64, 92, 146]. Адаптационный потенциал является своеобразной «подушкой безопасности» человека, поскольку обеспечивает его устойчивое противостояние неблагоприятным факторам, обеспечение психического здоровья, приспособление к динамично меняющимся условиям внешней среды через активизацию механизмов саморегуляции.

С. Т. Посохова считает, что взаимосвязь между адаптационным потенциалом и психологическими ресурсами инструментальна. Термин «ресурс» используется для выделения уровня «актуальной, реально действующей в конкретной ситуации совокупности свойств, которые хотя бы раз были актуализированы и принесли положительный эффект» [117, с. 75]. Потенциал всегда актуален. Ресурсы же актуализируются ситуативно, в частности, в стрессогенных ситуациях, когда обстоятельства жизни настолько усложняются, что для их преодоления человек должен выйти за пределы имеющихся возможностей [117].

Д. А. Леонтьев определяет ресурсы как «индивидуальные особенности, в зависимости от которых задачи мобилизации, адаптации к стрессовой ситуации, ее преодоления и предотвращения неблагоприятных последствий решаются легче, или, наоборот, труднее» [79, с. 7].

В основу классификации ресурсов Д. А. Леонтьев предлагает принять принцип функциональности [82]. Именно по этому основанию автор выделяет четыре класса ресурсов: ресурсы устойчивости (1); ресурсы саморегуляции (2);

энергетические ресурсы (3); инструментальные ресурсы (4). При этом автор подчеркивает, что одни виды ресурсов могут компенсировать дефицит других [79, 82].

К первому классу Д. Леонтьев относит ценностно-смысловые ресурсы. Их функция состоит в обеспечении осознанной уверенности в себе, устойчивости центральных личностных образований – самооценки, самостоятельности в принятии решений и др.

Ресурсы саморегуляции (второй класс) – это «устойчивые стратегии саморегуляции как способ построения динамического взаимодействия с обстоятельствами жизни», – пишет Д. А. Леонтьев. Функция этого класса ресурсов состоит в построении эффективного взаимодействия с изменяющимися жизненными обстоятельствами, управления собственным поведением для достижения состояния адаптации.

Ресурсы третьего класса выполняют функцию энергетического обеспечения усилий, направленных на противостояние трудностям.

Наконец, в четвертом классе ресурсов содержатся навыки и способности, формирующие психологическую компетентность готовность к конструктивным действиям в затрудненных жизненных ситуациях.

Шкуратова И.П. и Анненкова Е.А. выделяют следующие группы личностных ресурсов [152]: мировоззрение и верования человека, сила духа; интеллект, креативность, интерес к миру; системы навыков, умений и знаний; энергетический ресурс, включающий физическое и психическое здоровье, выносливость человека, характеристики темперамента; свойства личности, направленные на противостояние разрушительным воздействиям (жизнестойкость, целеустремленность, оптимизм, локус контроля и т.п.).

В контексте ресурсного подхода рассматривается и понятие «психологический капитал». В. И. Моросанова [101] отмечает, что в рамках позитивной психологии психологический капитал (PsyCap), характеризуется тремя сущностными аспектами:

- 1) позитивное отношение к успеху сейчас и в будущем;
- 2) настойчивости в достижении цели и при необходимости – изменение путей без изменения цели;
- 3) способность при столкновении с проблемами и неудачами поддержать себя и, если это необходимо, на время вернуться назад для достижения успеха в будущем.

В. И. Моросанова также обосновывает разделение ресурсов на универсальные и специальные в соответствии с целью человека, условиями ее достижения и решением соответствующих цели конкретных задач [101].

Е. А. Петрова (Дорьева) относит к ресурсам «все индивидуальные и средовые средства, ценности, возможности, которые имеются в наличии в потенциальном состоянии и которые человек может актуализировать, осознанно использовать при необходимости в целях совладения с трудной жизненной ситуацией» [113, с.17]. Автор предлагает выделять, дифференцировать три группы ресурсов, обуславливающих систему совладающего поведения личности. К первой группе она относит индивидуальные ресурсы, которые подразделяет на физиологические и личностные. Физиологические ресурсы выступают индикаторами физического здоровья человека, его выносливости. Личностные ресурсы многогранны и, по сути, представляют собой качества, способности личности, позволяющие устойчиво противостоять стресс-факторам.

Ко второй группе отнесены средовые ресурсы. Они представлены ресурсами физической и социальной сред, в которых осуществляется жизнедеятельность человека.

Третью группу представляют деятельностные ресурсы. В них содержатся характеристики всех видов деятельности, в которые включен индивид – от ведущей, профессиональной, трудовой деятельности, до деятельности, связанной с активным отдыхом, межличностным общением и др. [43].

Рассматривая концепции методологии ресурсного подхода, нельзя не

отметить вклад позитивной психологии. Оптимизм, самооффективность – основные критерии этого направления в психологии. А. Мастен и М. Рид пишут, что в самореализации, самооффективности, позитивном развитии личности высоко значимо такое устойчивое образование как жизнеспособность («resilience») [175]. Названные авторы разделяют ресурсы на три группы, ориентируясь на концепцию У. Бронфенбреннера. Это ресурсы, принадлежащие трем основным сферам в экологической модели социализации личности: макро-, мезо- и микро-сферы. Ресурсы макро-сферы представлены социальными ресурсами определенных групп или общества в целом. К ним относятся здравоохранение, безопасность, культурный уровень развития и др. На мезо-уровне фокусируются ресурсы близкого человеку социального круга – семья и содержащийся в ней психологический климат, рабочие группы и отношения внутри них, близкие друзья и др.. Собственно личностные ресурсы сосредотачиваются на микро-уровне [175].

Различные исследования показали, что самооффективность, оптимизм, видение перспективы и жизнестойкость являются компонентами психологического капитала, который положительно связан с эффективностью деятельности и активностью поведения в стрессовой ситуации. В. И. Моросанова отмечает, что последнее свойство непосредственно связано со стабильностью поведения человека в стрессогенных условиях, то есть, с проблематикой надёжности осознанной саморегуляции личности [99].

Определенный вклад в методологию ресурсного подхода вносят исследования, реализуемые в парадигме диспозиционных теорий личности. Они основаны на выделении в качестве предмета анализа совокупности психологических качеств, свойств личности, которые выступают предикторами преодолевающего поведения. В частности, в парадигме диспозиционного подхода изучаются и определяются различные психические процессы или личностные особенности, позволяющие поддерживать результативность, жизненную успешность в целом, и, в том числе, уверенно преодолевать

трудные жизненные ситуации [напр. 44, 131, 132].

Говоря о классификации ресурсов, можно отметить как широко распространенный подход к разделению ресурсов на личностные и средовые (социальные). Этой точки зрения придерживаются, в частности, такие исследователи, как С.Е. Хобфолл, К. Муздыбаев, В.А. Бодров, Е.В. Балацкий, А.Н. Демин, Е.Ю. Кожевникова, Ю.В. Постылякова, С.А. Хазова, Е.А. Петрова и др. В разном контексте, названными авторами утверждается, что ресурсы могут быть внутренними или внешними по отношению к человеку. Внутренние ресурсы называют индивидуальными, психологическими, личностными, персональными, что не влияет существенно на понимание их инструментальной содержательности и функциональности.

Внешние ресурсы рассматриваются как возможности, объективные условия, заданные средой (природной, социальной, профессиональной и т.п.). Столь широкая трактовка оставляет достаточно открытым «поле» исследования, анализа и интерпретации ресурсной базы личности в соответствии с поставленной целью исследования и его предметом. Такая исследовательская возможность, в частности, позволила Е. Ю. Кожевниковой выделить группу процессуальных ресурсов и показать их связь с другими группами ресурсов, актуализируемыми личностью в ситуациях преодоления жизненных трудностей и стрессогенных обстоятельств [62].

Формируя концепцию субъектно-ресурсного подхода к анализу феномена профессионального выгорания, Н.Е. Водопьянова особое внимание уделяет проблеме истощаемости субъектных ресурсов как основному предиктору «запуска» процесса «выгорания». Важным выводом автора является утверждение: если не допустить процесс истощения ресурсов до точки невозврата («бифуркации»), то возможно и целесообразно находить индивидуальные пути восстановления, пополнения ресурсов. Выраженную практическую значимость имеет разработанная Н.Е. Водопьяновой концепция «Антивыгорание» и заложенные в ее рамках методы оказания психологической

поддержки субъектам социономических профессий [31, 33].

Одним из аспектов поиска психологических ресурсов сохранения психоэмоциональной устойчивости в кризисные периоды жизни является анализ роли когнитивной сферы в формировании и реализации ресурсной базы индивида. В исследованиях анализируются рефлексивные механизмы, актуализируемые субъектом в процессах, обеспечивающих разные виды деятельности [24, 58, 150]; обосновывается структура и роль метакогнитивного контроля деятельности [168]. Отмечается, что развитая рефлексия является предпосылкой для «оттормаживания» непосредственных, нередко импульсивных реакций на происходящее [150], а стрессогенная ситуация создает условия для актуализации акционально-ориентированной мотивационной диспозиции, если таковая выражена в системе личностных качеств субъекта [168].

Кризисные явления, продуцируемые вызовами нестабильного мира, деструктивно влияют на самосознание личности, проектирование ею пространств самореализации, формирование психологических механизмов противостояния биогенным, техногенным, социогенным угрозам. В этой связи вопрос о когнитивных ресурсах сохранения субъектом психоэмоциональной устойчивости приобретает выраженную актуальность как в исследовательском, так и в практическом аспектах.

В одном из исследований, проводимых нами в рамках научного проекта «Система и технология противодействия рискам профессиональной дезадаптации и снижения качества жизни медицинских работников в условиях техногенных, биогенных угроз», был выделен ряд феноменов, подтверждающих ресурсную роль когнитивных механизмов в преодолении затрудненных условий жизнедеятельности [159].

Было получено подтверждение предположения об инвариантном компоненте когнитивных ресурсов, влияющем на показатели психоэмоциональной устойчивости в трудных жизненных обстоятельствах.

Наиболее выраженную предикторную роль играет рефлексия актуальной деятельности. При этом установлено, что для лиц с устойчивой психоэмоциональной сферой специфическим когнитивным ресурсом формирования психологического «ответа» на затрудненные условия жизнедеятельности выступают:

– акционально ориентированный модус контроля с преобладанием контроля деятельности неуспеха. Такая когнитивная позиция мотивирует субъекта на активный контроль тех сторон жизнедеятельности, в которых требуется принятие адекватных решений с последующим планированием пошаговых действий, в том числе и в направлении снятия стрессогенных угроз;

– средний уровень рефлексии, с выраженным акцентом на рефлекссию общения и рефлекссию будущей деятельности, что позволяет «анализировать собственную деятельность и поступки других людей, обдумывать и тщательно планировать свою деятельность в деталях, а также прогнозировать все возможные последствия» [58];

– преобладание социо-центрированного вида когнитивного компонента ответственности в виде когнитивной осмысленности, что свидетельствует об умении рассматривать ответственность «с позиций долга, совести» [125].

Установленные взаимосвязи были подтверждены данными факторного анализа. Выделены факторы, выполняющие роль психологических ресурсов обеспечения психологической адаптации к жизнедеятельности в затрудненных биогенными угрозами условиях.

По ведущему когнитивному механизму, образующему каждый из пяти выделенных факторов, факторы получили названия: рефлексии деятельности (1); когнитивной ответственности (2); метакогнитивного контроля деятельности неуспеха (3); ответственного метакогнитивного контроля деятельности планирования (4); метакогнитивного контроля неуспеха ретроспективной и перспективной деятельности (5).

Противоречивость взаимодействия когнитивных ресурсов в формировании устойчивой реакции индивида на стрессогенность затрудненных условий жизнедеятельности обуславливает развитие неравновесных состояний. Об этом свидетельствуют такие данные.

1) Преимущественно ситуационно ориентированный модус контроля, который, в отличие от АО-модуса, не формирует барьеров для появления эмоциональных состояний тревоги и депрессии, дезорганизуя жизнедеятельность человека [168].

2) Ресурс АО-модуса контроля успешной деятельности у значительной части респондентов с неравновесными состояниями в обстоятельствах затрудненной жизнедеятельности в контексте концепции смысловой регуляции психических состояний [120], можно рассматривать как активизацию механизма рационализации, придания субъективного смысла происходящим событиям. Результатом этого процесса становится более высокий показатель индексов тревожности и депрессии.

3) Преимущественно низкий уровень рефлексии деятельности, с преобладанием рефлексии общения. В определенной мере низкий уровень рефлексии деятельности, очевидно, компенсируется более развитыми способностями понимать другого человека (рефлексии общения), предсказать его реакцию на определенные стимулы (действия).

4) Преобладание эго-центрированного вида когнитивного компонента ответственности в виде когнитивной осведомленности, которая характеризуется недостаточным пониманием ответственности, «акцентированием внимания на одной, иногда неспецифической стороне дела; возможно, подменой ответственности исполнительностью как личностной чертой» [125].

Недостаточность когнитивного ресурсного обеспечения формирования психоэмоциональной устойчивости в среде лиц с неравновесными состояниями был подтвержден данными факторного анализа. По ведущему

когнитивному механизму, образующему каждый из трех выделенных факторов, они были обозначены как факторы: контроля деятельности неуспеха и эгоцентрированной ответственности с опорой на сниженные способности рефлексии деятельности; когнитивной ответственности с преобладанием когнитивной осведомленности; метакогнитивного контроля планирования деятельности и ее успеха с опорой на рефлексивную ретроспективу деятельности и общения.

В целом в приведенном исследовании было показано, что устойчивость личности в затрудненных условиях жизнедеятельности обеспечивается ресурсной ролью высших подструктур личности, в числе которых первостепенную значимость имеют экзистенциально-ценностные образования.

Таким образом, анализ психологических подходов к определению понятия «ресурс» позволяет констатировать: несмотря на наличие общего смыслового поля, имеются различия в его трактовках, что требует детального анализа и обоснованного выбора при изучении тех или иных психических феноменов.

Резюме по главе I

В целом проведенный анализ теоретико-методологических основ психологического анализа проблемы эмоционально-смысловой регуляции поведения в условиях затрудненной жизнедеятельности может быть 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 факторы (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).

II. КОНЦЕПЦИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Предмет, задачи, концепция и этапы исследования

Трансформация всех сфер жизни последних 10 лет в целом и последствия пандемии, в частности, стали толчком для пересмотра устоявшихся субъективных моделей образа мира в новых реалиях бытия. Классическая парадигма устойчивого, стабильного и предсказуемого SPOD-мира сегодня трансформировалась в мир VUCA – мир нестабильности, неопределенности, сложности и неоднозначности. Стабильному образу мира «вчера» противостоит сложность мира «сегодня» и мира «завтра» – образа мира будущего. Жизнедеятельность человека, в многообразии ее проявлений, все более ощутимо реализуется в непредсказуемо расширяющемся во времени и пространствах кризисе бытия.

Кризисные явления, продуцируемые вызовами нестабильного мира, формируют условия жизнедеятельности, затрудняющие самореализацию 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 условиям, затрудняющим жизнедеятельность, в частности, ресурсов эмоционально-смысловой регуляции поведения, приобретает выраженную актуальность как в исследовательском, так и в практическом аспектах.

Предметом нашего исследования определена эмоционально-смысловая, экзистенциально-ценностная регуляция поведения личности в условиях затрудненной жизнедеятельности.

Поиск психологических предикторов, обуславливающих специфику

психологических ресурсов эмоционально-смысловой регуляции поведения личности в условиях затрудненной жизнедеятельности (на примере периода пандемии Covid-19) определил **цель** проведенного исследования.

В процессе исследования проверялись **гипотезы**:

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.

Для достижения цели исследования и проверки гипотез были определены теоретико-методологические, организационные, эмпирические и прикладные **задачи**.

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,

обусловленное особенностями ведущей деятельности субъекта, половой принадлежностью.

Концепция исследования строилась на последовательном поиске обоснований сформулированных гипотез (схема 1).

<i>объект исследования</i>	<i>инструменты</i>	<i>предполагаемые результаты</i>
1 Условия затрудненной жизнедеятельности	Анкета «Пандемия в моей жизни»	обоснование и операционализация понятия «Затрудненные условия жизнедеятельности»
2 Оценивание затрудненных условий жизнедеятельности испытуемыми эмпирической выборки	Анкета «Пандемия в моей жизни»	установление популяционной, социально-демографической специфики оценивание ЗУЖ (на примере периода пандемии)
3 Психические состояния и ресурсы совладания в затрудненных условиях жизнедеятельности	тест «Тревожность и депрессия»; Копинг-тест Р. Лазаруса	выделение групп испытуемых с устойчивой и лабильной психоэмоциональной реакцией на ЗУЖ с позиции концепции равновесных / неравновесных психических состояний (А.О. Прохоров).
4 Экзистенциально-ценностные ресурсы личности в затрудненных условиях жизнедеятельности	Тест Жизнестойкости (Леонтьев, Рассказова); Опросник Шварца Метод МРА данных в подвыборках, дифференцированных по степени устойчивости психических состояний	Экзистенциально-ценностная сфера личности и ее роль в регуляции поведения в ЗУЖ Регрессионные модели экзистенциально-ценностных ресурсов личности в затрудненных условиях жизнедеятельности при равновесных и неравновесных психических состояниях
5 Ресурсы произвольной саморегуляции	Опросник В.И. Морсановой	Типологическое своеобразие стилей произвольной саморегуляции при

личности в затрудненных условиях жизнедеятельности		равновесных и неравновесных психических состояниях, а также в группах, дифференцированных по видам ведущей (профессиональной) деятельности (пилоты ГА; медицинские работники) и полу.
6 факторы эмоционально-смысловой регуляции поведения личности в затрудненных условиях жизнедеятельности при разной интенсивности сопутствующих психических состояний	Факторный анализ массива эмпирических данных методом Варимакс-вращения	Факторные модели эмоционально-смысловой регуляции поведения личности с равновесной и неравновесной психоэмоциональной сферой

Схема 1. Концепция исследования

2.2 Инфраструктура эмпирического исследования (этапы, выборка, методы)

Исследование проведено в период май 2021 г. – сентябрь 2022 г. Первый этап исследования был направлен на обоснование понятия «Затрудненные условия жизнедеятельности». В основу взяты данные анкетирования, выборку которого совокупно составили **307** респондентов.

Процедура разработка Анкеты.

Выборке из **86** человек, распределенной в две возрастные группы (студенты старших курсов университета – подгруппа I; 45 чел., 19,6±1,84 лет; и лица средней возрастной категории – подгруппа II; 41 чел., 40,3±4,27 лет) было

предложено ответить на вопрос: «*Является ли для вас период жизни, охваченный пандемией Covid-19, или его отдельные этапы (месяцы) затрудненным?*». Цель этого этапа анкетирования была направлена на выделение группы респондентов, рассматривающих период, охваченный пандемией Covid-19 (2020 – п.п. 2021 гг.) как период затрудненных условий жизнедеятельности. Положительный ответ дали 62 человека (38 человек подгруппы I и 24 человек подгруппы II).

Респондентам, давшим положительный ответ, было предложено написать эссе на тему: «Пандемия Covid-19 и Я». Все тексты были подвергнуты контент-анализу, по результатам которого выделены две разнородные по восприятию периода пандемии группы. В первую (46 чел.; 74,2%) вошли авторы, тревожно воспринимающие угрозы коронавирусной инфекции, из них 80,4% (37 чел.) представляли респонденты подгруппы II (лица средней возрастной категории). Во второй группе проанализированных эссе (16 чел.; 25,8%) авторы не видят угроз пандемии и считают, что затрудняют жизнь изменения в виде санитарно-эпидемиологических мероприятий, затронувших привычный образ жизни и ставших препятствием для развития процессов самореализации и личностного роста.

Несмотря на различия в понимании основной причины, обе группы объединяет модальность восприятия переживаемого жизненного периода: он определяется как период затрудненных условий жизнедеятельности (далее – ЗУЖ).

На основе содержательных группировок ключевых высказываний авторов эссе выделены три компонента, определяющие ЗУЖ: личностные (внутренние); средовые (внешние, социогенные) и социально-психологические.

Типичные описания, используемые авторами эссе для обозначения личностных (внутренних) предикторов:

- «нарушен привычный жизненный ритм»;

- «перенес ковид-инфекцию, как следствие – проблемы со здоровьем»;
- «не покидает чувство тревоги, в том числе за состояние моего здоровья и здоровья моих близких»;
- «отсутствие опыта переживания подобных затруднений».

Для обозначения социогенных, средовых (внешних) предикторов переживания ЗУЖ авторы эссе отмечают:

- домашний быт неприспособлен для жизни в режиме самоизоляции, карантина или удаленной работы онлайн;
- не покидает переживание риска потери бизнеса / работы.

Социально-психологические явления, сопровождающие период пандемии, описываются как испытание трудностей:

- в адаптации к новому формату профессиональной деятельности (учебы);
- нарушение привычного круга общения;
- усложнение трудовых задач и требований;
- обострение материальных затруднений.

Результатом контент-анализа эссе стала анкета «Пандемия в моей жизни». Анкета включает 4 вопроса с предлагаемыми вариантами выбора ответов (кроме вопроса 2). Варианты ответов кодировались по группам предикторов: группа А – личностные; группа В – средовые (социогенные); группа С – социально-психологические (Таблица 3.1).

Таблица 3.1 – Рабочий формат анкеты «Пандемия в моей жизни»

вопросы	варианты ответов		кодировка для анализа
1 Отметьте: является ли для вас текущий период жизни или его отдельные этапы (месяцы) затрудненным?	<i>да</i>	<i>нет</i>	исключение из дальнейшего анализа анкет с ответом «нет»
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		A ₁
	- проблемы со здоровьем		A ₂
	- повышенная тревожность		A ₃
	- новый формат профессиональной		C ₁

	деятельности или обучения	
	- нарушение привычного круга общения	C ₂
4 Каковы, на Ваш взгляд, основные причины выделенных затруднений? (возможно несколько вариантов выбора)	- беспокойство за состояние здоровья моего и моих близких	A ₄
	- отсутствие опыта переживания подобных затруднений	A ₅
	- неприспособленность домашнего быта к условиям самоизоляции / карантина	B ₁
	- риск перспектив трудовой занятости	B ₂
	- усложнение трудовых задач и требований	C ₃
	- материальные затруднения	C ₄

Личностные предикторы (код «А»):

- А1 «нарушение привычного жизненного ритма»;
- А2 «проблемы со здоровьем»;
- А3 «повышенная тревожность»;
- А4 «беспокойство за состояние здоровья моего и моих близких»;
- А5 «отсутствие опыта переживания подобных затруднений».

Средовые, социогенные (внешние) предикторы (код «В»):

- В1 «неприспособленность домашнего быта»;
- В2 «риск перспектив трудовой занятости».

Социально-психологические предикторы (код «С»):

- С1 «новый формат профессиональной деятельности или обучения»;
- С2 «нарушение привычного круга общения»;
- С3 «изменение трудовых требований»;
- С4 «материальные затруднения».

Электронная версия анкеты была размещена с помощью сервиса «Yandex Forms». Заполнение анкет продолжалось в течение месяца (с 1 по 31 июня 2021 г.) В анкетировании приняли участие 278 человек. Из личных данных респондентам предлагалось указать только пол и полный возраст.

По данным первичного анализа были отбракованы как испорченные 57 анкет. В дальнейшую обработку поступили 221 анкета. В их числе – 154

анкеты, заполненные респондентами трех целевых аудиторий: студенты (54 чел.; в первом этапе разработки анкеты не участвовали); сотрудники одной из российских авиакомпаний (63 чел.); медицинские работники стационаров, имеющих ковид-отделения (37 чел.). Остальные 67 анкет – результат обратной связи свободного онлайн опроса.

Пандемия в моей жизни

Укажите ваш пол _____ и возраст _____

Инструкция: «Уважаемый респондент! Мы проводим анализ социально-психологических следствий переживаемого обществом глобального кризиса пандемии *Covid-19*. Просим заполнить предлагаемую Анкету. Обращаем внимание, что на вопросы 3 и 4 количество выборов из предлагаемых вариантов ответов не ограничено. Анкетирование проводится конфиденциально. Благодарим!»

Анкета

вопросы	варианты ответов	
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.		
3 Отметьте, в чем заключаются (или заключались) главные трудности	- нарушение привычного жизненного ритма	
	- проблемы со здоровьем	
	- повышенная тревожность	
	- новый формат профессиональной деятельности или обучения	
4 Каковы, на Ваш взгляд, основные причины выделенных затруднений?	- нарушение привычного круга общения	
	- беспокойство за состояние здоровья моего и моих близких	
	- отсутствие опыта переживания подобных затруднений	
	- неприспособленность домашнего быта к условиям самоизоляции / карантина	
	- риск перспектив трудовой занятости	
	- усложнение трудовых задач и требований	
	- материальные затруднения	

На втором этапе исследования в процесс эмпирического поиска были включены **112** респондентов, положительно ответившие на вопрос: «*Является ли для вас текущий период жизни или его отдельные этапы затрудненным?*». Выборка представляет разные социально-популяционные сегменты: 58 человек – пилоты гражданской авиации (участвовали в этапе разработки Анкеты; все лица мужского пола); 54 человека – медицинские работники поликлиник г. Москва и г. Краснодар (врачи, медицинские сестры; в разработке Анкеты не участвовали). В этой подгруппе 64,8% (35 чел.) представляют лица женского пола; 35,2% (19 чел.) – мужского пола. По совокупной выборке состав по полу выражен показателями: мужчины 68,8% (77 чел.); женщины 31,2% (35 чел.).

Для оценки уровня напряженности каждого пункта Анкеты в нее были внесены дополнительные параметры в виде трехбалльной шкалы: «незначительно» (1 балл); «существенно» (2 балла); «очень существенно» (3 балла).

В целом в процесс исследования (совокупная выборка) были включены **361** испытуемый.

Анкета, примененная для обследования основной эмпирической выборки.

Инструкция: «Уважаемый респондент! Мы проводим анализ социально-психологических следствий переживаемого обществом глобального кризиса пандемии *Covid-19*. Просим заполнить предлагаемую Анкету. Обращаем внимание, что на вопросы 3 и 4 количество выборов из предлагаемых вариантов ответов не ограничено. Анкетирование проводится конфиденциально. Выбирая варианты ответов на вопросы 3 и 4, обведите балл, которому соответствует уровень деструкции данного проявления: «незначительно» (1 балл); «существенно» (2 балла); «очень существенно» (3 балла)». Благодарим!». Укажите ваш пол _____ и возраст _____

Анкета

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

Психодиагностический аппарат эмпирического исследования.

Анализ психических состояний и ресурсов совладания в затрудненных условиях жизнедеятельности проводился с применением методики «Тревожность и депрессия» (опросник «ТиД» Ч. Спилбергера) [124] и Копинг-теста Р. Лазпруса [32, с. 235-239].

Опросник «ТиД» позволил определить уровень нервно-психической реакции на стрессогенность затрудненных условий жизнедеятельности. Обработка данных состоит в расчете алгебраической суммы диагностических коэффициентов по каждой шкале («кт»; «кд»). Сумма коэффициентов более +1,28 свидетельствует о хорошем психическом состоянии; сумма меньше -1,28 говорит о выраженной психической напряженности, тревожности, депрессии. Значения коэффициентов от -1,28 до +1,28 интерпретируются как промежуточные (неопределенные) данные [124, с. 137-138].

Методика «Копинг-тест» Р. Лазаруса позволяет дифференцировать восемь видов копинг-стратегий, активизируемых личностью в трудных жизненных ситуациях (конфронтация; дистанцирование; самоконтроль; поиск социальной поддержки; принятие ответственности; бегство-избегание; планирование решения проблемы; положительная переоценка). Поскольку количество пунктов опросник по шкалам различно, для выявления профиля копинг-ресурсов «сырые» баллы переводились в относительный показатель от максимально возможного по каждой шкале. При этом учитывалось, что показатель ниже 40,0% может интерпретироваться как дефицитарный копинг, а выше 60,0% - как гиперактивная, высоко ресурсная стратегия совладания [32, с. 235-239]. При включении данных в массив для статистической обработки рассчитывались индивидуальные средние показатели по каждой шкале. Минимальная оценка – 0 баллов, максимальная – 3 балла.

Экзистенциально-ценностные ресурсы личности в затрудненных условиях жизнедеятельности исследовались с применением методики «Тест жизнестойкости» Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой [85] и опросника С. Шварца по изучению ценностей личности [55].

Методика «Тест жизнестойкости» основана на экзистенциальной концепции преодоления стресса и представляет собой адаптацию опросника «*Hardiness Survey*», предложенного С. Мадди. Переменная «*hardiness*» (в русском варианте «*жизнестойкость*») «характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности» [85, с. 3]. Понятие жизнестойкости в концепции с. Мадди позволяет понять, какие психологические факторы способствуют успешному совладанию со стрессом и снижению или предупреждению внутреннего напряжения.

Жизнестойкость включает три компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях

за счет стойкого совладания (*hardy coping*) со стрессами и способности воспринимать их как менее значимых.

Вовлеченность (*commitment*) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности» [172; 85, с. 4]. По словам С. Мадди «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность» [цит. по: 85, с. 4].

Контроль (*control*) отражает убежденность личности в том, что волевое противостояние трудностям позволяет влиять на происходящее, даже если этот результат не гарантирует успеха.

«Принятие риска» - это убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из жизненного опыта, определяется понятием «принятие риска» (*challenge*) [85, с. 4-5].

В процессе диагностики респондент отвечает на 45 вопросов. Применяется трехбалльная шкала (от 0 до 3-х баллов). Поскольку количество утверждений, отнесенных к каждой шкале, различно (в шкале «Вовлеченность» – это 54 балла; по шкале «Контроль» – 51 балл; по шкале «Принятие риска – 30 баллов), производился расчет средних оценок. Для сравнения уровня выраженности каждой переменной проводился также расчет %-го показателя относительно максимального по шкале.

Опросник С. Шварца по изучению ценностей личности содержит десяти типов ценностей, и имеет две части: «Обзор ценностей» и «Профиль личности». В задачу данного исследования входило изучение системы ценностей личности (первая часть Опросника). «Обзор ценностей» представляет собой два списка слов, характеризующих в сумме 57 ценностей. В первом списке содержатся терминальные ценности, выраженные в виде существительных. Во втором списке содержатся инструментальные ценности, выраженные в виде прилагательных. Испытуемому предлагается оценить

степень важности каждой ценности как нормы и руководящего принципа его жизни. Используется шкала от 1 до 7 баллов. Чем выше балл, тем более важной представляется респонденту эта ценность. В соответствии со средним баллом по каждому типу ценностей устанавливается их ранговое соотношение. Первый ранг присваивается типу ценностей, имеющему наиболее высокий средний балл, десятый — имеющему самый низкий средний балл. Первые ранги (от 1 до 3) характеризуют высокую нормативную значимость вошедших в них ценностей. Ранги от 7 до 10 свидетельствуют о низкой значимости соответствующих ценностей.

Шварц предлагает рассматривать в качестве нормативных идеалов следующие ценности: *«конформность; традиции; доброта; универсализм; самостоятельность; стимуляция; гедонизм; достижения; власть; безопасность»* [55].

Особенности ресурсов произвольной саморегуляции личности в затрудненных условиях жизнедеятельности рассматривались по данным диагностики с применением опросника «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой [103]. Опросник ССПМ позволяет диагностировать уровень развития основных регуляторных процессов (планирование, программирование, моделирование, оценивание результатов), а также общий уровень саморегуляции. Кроме того, методика включает две шкалы, позволяющие определить взаимосвязь компонентов «профиля» саморегуляции с гибкостью и самостоятельностью как регуляторно-личностными свойствами. В.И. Моросанова предлагает различать два вида профилей саморегуляции: гармоничный и акцентированный. Гармоничный профиль отражает одинаковый уровень сформированности и активности регуляторных процессов (высокий, средний или сниженный). Акцентированным является профиль, в котором преобладают один или два-три процесса, а другие представлены низкими показателями. В процессе интерпретации результатов исследования мы ориентировались на обоснование автором методики семи типов

акцентированных профилей соотношения процессов саморегуляции [103].

В процедуре интерпретации результатов обследований учитывалась как числовая шкала, так и уровневые характеристики выраженности каждого компонента. Согласно методике максимальный показатель по шкалам опросника составляет 9 баллов, а по интегральному, характеризующему общий уровень саморегуляции (ОУ) – 46 баллов. Автор выделяет три уровня развитости процессов саморегуляции и регуляторно-личностных свойств: низкий, средний, высокий, а также предлагает таблицу числовых диапазонов уровней по каждой шкале, на которую мы ориентировались в процессе анализа и обсуждения результатов диагностики [103, с. 23].

Обработка данных осуществлялась с применением параметрической (M; SD; t-критерий Стьюдента; r-критерий Пирсона), непараметрической (χ^2 -критерий Фишера; r_s -критерий Спирмена) и многомерной статистики (Множественный регрессионный анализ /МРА/, факторный анализ). Применены стандартные пакеты Microsoft Excel, SPSS-26.

III. ЛИЧНОСТЬ В УСЛОВИЯХ ЗАТРУДНЕННОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ (на примере периода пандемии)

3.1 Глобальный кризис пандемии в контексте жизнедеятельности человека

3.1.1 Условия затрудненной жизнедеятельности с позиций субъектно- деятельностного анализа

Отмечая глубинные изменения всех сфер жизни последних 10 лет в целом и последствия пандемии – в частности, мы отмечаем, что эти трансформации стали толчком для пересмотра устоявшихся субъективных моделей образа мира в новых реалиях бытия. На сегодняшний день образ устойчивого, стабильного мира (SPOD-мир), сменился образом нестабильного, неопределенного, сложного и неоднозначного мира (VUCA-мир) [158]. Дж. Назар, анализируя уроки, которые следует извлечь из кризиса пандемии Covid-19, особо отмечает личностные и социально-психологические ресурсы, способствующие формированию субъективного образа мира, максимально отражающего сложившуюся реальность бытия, конфликта образов мира «вчера» – «сегодня» – «завтра». Адаптацию к VUCA-миру человек может достичь, будучи гибким и открытым для новых способов активности во всех сферах жизнедеятельности; быть способным присоединяться к кругу людей, которые знают его лучше всего и служат сетью социальной поддержки.

Беспрецедентная, продолжительная пандемия коронавирусной инфекции Covid-19 не может рассматриваться в контексте трудной жизненной ситуации (ТЖС) – явления достаточно разносторонне исследованного в отечественной психологии. Многомесячные ограничения, риски, потерь и утраты – это уже не ситуативные явления, а повседневные, иные, отличные от доковидного

периода, условия жизнедеятельности.

Анализ результатов онлайн опроса по Анкете «Пандемия в моей жизни».

Как было уже отмечено в разделе 2.2 (описание процесса разработки Анкеты «Пандемия в моей жизни»), в процедуру анализа поступили 184 анкеты, в которых респонденты ответили положительно на первый вопрос («Является ли для вас текущий период жизни или его отдельные этапы затрудненным?»). Анализируемая выборка была разделена на четыре возрастных категории: от 19 до 24 лет ($n_1=64$ чел.); от 25 до 30 лет ($n_2=50$ чел.); от 31 до 40 лет ($n_3=36$ чел.); свыше 40 лет ($n_4=34$ чел.) – Таблица 3.1.

Таблица 3.1 – Состав выборки исследования результатов анкетирования (абс / %)

по полу	19-24 лет (гр. n_1)	25-30 лет (гр. n_2)	31-40 лет (гр. n_3)	св.40 лет (гр. n_4)	в целом (N):
муж.	26 / 40,6	19 / 38,0	14 / 38,9	12 / 35,1	71 / 38,6
жен.	38 / 59,4	31 / 62,0	22 / 61,1	22 / 64,7	113 / 61,4
всего:	64 / 34,8	50 / 27,2	36 / 19,6	34 / 18,5	184 / 100,0

Можем констатировать, что весна 2020 года (период самоизоляции по карантину) отмечена третьей частью респондентов (29,9%) как период с выраженными затруднениями жизнедеятельности (Таблица 3.2).

Таблица 3.2 – Возрастной состав респондентов, рассматривающих разные временные отрезки пандемии как периоды с выраженными затруднениями жизнедеятельности

	n_1 (64 чел.)	n_2 (50 чел.)	n_3 (36 чел.)	n_4 (34 чел.)	N
весна 2020	11 / 17,2	17 / 34,0	14 / 38,9	13 / 38,2	55 / 29,9
лето 2020	8 / 12,5	12 / 24,0	10 / 27,8	6 / 17,6	36 / 19,6
осень 2020	28 / 43,8	9 / 18,0	6 / 16,7	10 / 29,4	53 / 28,8
зима 2020/21	17 / 26,6	12 / 24,0	6 / 16,7	5 / 14,7	40 / 21,7
Показатели значимости различий в долях выраженности («*» – отмечены группы со статистически значимыми преобладаниями %-долей в сравнении)					
весна 2020					
$n_1 \leftrightarrow n_2^*$ $\varphi^*=2,06$, $p \leq 0,02$; $n_1 \leftrightarrow n_3^*$ $\varphi^*=2,31$, $p \leq 0,01$ $n_1 \leftrightarrow n_4^*$: $\varphi^*=2,25$, $p \leq 0,01$					
лето 2020					
$n_1 \leftrightarrow n_2^*$ $\varphi^*=1,59$, $p \leq 0,05$; $n_1 \leftrightarrow n_3^*$ $\varphi^*=1,86$, $p \leq 0,03$					
осень 2020					
$n_1^* \leftrightarrow n_2$ $\varphi^*=3,04$, $p \leq 0,001$; $n_1^* \leftrightarrow n_3$ $\varphi^*=2,90$, $p \leq 0,001$					

Значительное сокращение этого показателя в летний период (19,6%) сменилось ростом жизненных затруднений в осенние (28,8%) и зимние (21,7%) месяцы, которые были отмечены негативным развитием эпидемиологической ситуации в стране.

Очевидны значимые различия в количестве респондентов, оценивающих календарные периоды как затрудненные. Менее всего условия жизнедеятельности как затрудненные в периоды самоизоляции (весна 2020 г.) и лета 2020 г. рассматривали молодые люди (группа n_1): в сравнениях с остальными тремя группами $0,02 \leq p \leq 0,01$. Показатели изменяются противоположно при оценивании затруднений осенью и зимой 2020-21 гг. Трудности в этот диапазон месяцев отмечены значительно большим количеством респондентов молодого возраста ($0,05 \leq p \leq 0,001$).

Выбор вариантов ответов на третий вопрос анкеты («В чем заключаются / заключались главные трудности?») распределился также со значимым различием индикаторов в возрастных группах. При этом более половины респондентов выборки (56,5%), а также в каждой возрастной группе, отметили, что главной трудностью было и продолжает оставаться таковой нарушение привычного жизненного ритма (код ответа A_1) – Таблица 3.3.

Таблица 3.3 – Количество выборов вариантов описаний затруднений, испытываемых в процессе жизнедеятельности

	коды вариантов ответов				
	A_1	A_2	A_3	C_1	C_2
N	104 / 56,5	44 / 29,3	128 / 69,6	77 / 41,8	122 / 66,3
	по возрастным группам				
n_1	38 / 59,8	9 / 14,1	28 / 43,8	20 / 31,3	47 / 73,4
n_2	26 / 52,0	10 / 20,0	42 / 84,0	23 / 46,0	37 / 74,0
n_3	22 / 61,1	10 / 27,8	30 / 83,8	20 / 55,6	23 / 63,8
n_4	18 / 52,9	15 / 44,1	28 / 82,4	14 / 41,2	15 / 44,7
	-	$n_1 \leftrightarrow n_4$ $\varphi^* = 3,22; p \leq 0,001$	$n_1 \leftrightarrow (n_2 + n_3 + n_4)$ $\varphi^* = 5,50; p \leq 0,000$	$n_1 \leftrightarrow (n_2 + n_3 + n_4)$ $\varphi^* = 2,17; p \leq 0,015$	$n_4 \leftrightarrow (n_1 + n_2 + n_3)$ $\varphi^* = 2,83; p \leq 0,001$

Примечания.

A_1 – «нарушение привычного жизненного ритма»;

A_2 – «проблемы со здоровьем»;

A_3 – «повышенная тревожность»;

C_1 – «новый формат профессиональной деятельности или обучения»;

C_2 – «нарушение привычного круга общения».

Выделение двух других личностных предикторов различается в данных по группам. Так, проблемы со здоровьем (код ответа А₂) значительно более выражены в среде лиц возраста выше 40 лет ($\varphi^*=3,22$; $p \leq 0,001$). Повышенную тревожность (код ответа А₃) менее всего испытывают в молодежной среде (в сравнении с остальной частью респондентов $\varphi^*=5,50$; $p \leq 0,000$).

Два варианта выбора, маркирующих социальные индикаторы жизненных затруднений (коды ответов С₁ и С₂), также распределились в две группы: ответы молодых респондентов значительно отличаются от вариантов остальной части выборки. Только 31,1% респондентов группы n₁ отметили, что испытывают трудности с новым форматом профессиональной деятельности или обучения (код ответа С₁; в сравнении с совокупными данными по группам n₂, n₃ и n₄: $p \leq 0,015$ при $\varphi^*=2,17$).

Нарушение привычного круга общения (код ответа С₂), наоборот, более чувствительно для респондентов группы n₁ ($p \leq 0,001$ при $\varphi^*=2,83$).

Основные причины затруднений (вопрос 4) представлены шестью индикаторами (Таблица 3.4).

Таблица 3.4 – Выбор вариантов основных причин, обуславливающих затруднения жизнедеятельности

	А₄	А₅	В₁	В₂	С₃	С₄
N	126 / 68,5	148 / 80,4	72 / 39,1	96 / 52,2	103/56,0	114/62,0
<i>по возрастным группам</i>						
n ₁	25 / 39,1	34 / 53,1	17 / 26,6	18 / 28,1	19 / 29,7	35 / 54,7
n ₂	42 / 84,0	48 / 96,0	16 / 32,0	33 / 66,0	31 / 62,0	32 / 64,0
n ₃	32 / 88,9	32 / 88,9	21 / 58,3	23 / 63,9	27 / 75,0	25 / 69,4
n ₄	27 / 79,4	34 / 100,0	18 / 52,9	22 / 64,7	26 / 76,5	22 / 64,7
различия	n ₁ ↔(n ₂ +n ₃ +n ₄) $\varphi^*=6,27$; $p \leq 0,000$	n ₁ ↔(n ₂ +n ₃ +n ₄) $\varphi^*=6,84$; $p \leq 0,000$	(n ₁ +n ₂)↔(n ₃ +n ₄) $\varphi^*=3,55$; $p \leq 0,001$	n ₁ ↔(n ₂ +n ₃ +n ₄) $\varphi^*=4,88$; $p \leq 0,000$	n ₁ ↔(n ₂ +n ₃ +n ₄) $\varphi^*=5,53$; $p \leq 0,000$	-

Примечания.

- А₄ – «беспокойство за состояние здоровья моего и моих близких»;
- А₅ – «отсутствие опыта переживания подобных затруднений»;
- В₁ – «неприспособленность домашнего быта»;
- В₂ – «риск перспектив трудовой занятости»;
- С₃ – «изменение трудовых требований»;
- С₄ – «материальные затруднения».

Беспокойство за состояние здоровья своего и близких (код ответа А₄) испытывают 68,5% опрошенных (126 чел.). Наиболее выражено проявление этого состояния в среде лиц, старше 25 лет: в сравнении $n_1 \leftrightarrow (n_2+n_3+n_4)$ $p \leq 0,000$ при $\varphi^* = 6,27$.

Отсутствие опыта переживания подобных затруднений (код ответа А₅) как одну из основных причин затруднений отметили 80,4% опрошенных (148 чел.). Здесь, также как и в предыдущем сравнении, преобладает количество выборов в среде лиц, старше 25 лет: в сравнении $n_1 \leftrightarrow (n_2+n_3+n_4)$ $p \leq 0,000$ при $\varphi^* = 6,84$.

Неприспособленность домашнего быта (код ответа В₁) как одно из условий жизненных затруднений отметили 39,1% респондентов 72 чел.). Более всего переживают такое состояние среды длительного пребывания лица в возрастной группе свыше 30 лет: в сравнении $(n_1+n_2) \leftrightarrow (n_3+n_4)$ $p \leq 0,001$ при $\varphi^* = 3,55$.

Беспокойство о перспективах трудовой занятости (код ответа В₂) выразили более половины опрошенных (52,2%; 96 чел.). Сравнения между группами вскрывает значительное преобладание выборов этого индикатора ЗЖС в возрастной среде свыше 25 лет: в сравнении $n_1 \leftrightarrow (n_2+n_3+n_4)$ $p \leq 0,000$ при $\varphi^* = 4,88$.

Изменение трудовых требований (код ответа С₃) и материальные затруднения (код ответа С₄) рассматривают как условия, затрудняющие жизнедеятельность в период пандемии, 56,0% (103 чел.) и 62,0% (114 чел.) опрошенных. При этом обеспокоенность усложнением новых требований в работе, а также рисками потери занятости значительно более выражена в возрастной популяции свыше 25 лет (в сравнении $n_1 \leftrightarrow (n_2+n_3+n_4)$ $p \leq 0,000$ при $\varphi^* = 5,53$). Озабоченность материальными затруднениями выразили в статистически равных долях более половины респондентов всех возрастных категорий.

Обсуждение результатов.

Исследование явления затрудненной жизнедеятельности, ставшего психологическим следствием пандемии новой коронавирусной инфекции, позволило выделить личностные, социогенные и социально-психологические индикаторы, выступающие в роли предикторов формирования затрудненных условий жизнедеятельности (ЗУЖ).

Отсутствие у нынешнего поколения опыта переживания глобальных 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. В целом личностные предикторы, предложенные для оценивания в Анкете, подтвердили 62,7% опрошенных.

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, социогенные) предикторы предикторов ЗУЖ, отметили 49,0% опрошенных.

Новый формат профессиональной деятельности или обучения, изменение трудовых требований, материальные затруднения, нарушение привычного круга общения – эти социально-психологические последствия переживания периода пандемии, отметили 57,8% респондентов.

Представленные в результатах данные сравнений убедительно демонстрируют значительно более выраженное принятие текущего жизненного периода как затрудненного лицами онтогенетических стадий «взрослости» (свыше 25 лет). Так, ограничения личностной самореализации отмечают 70,0% лиц взрослой категории, против 42,0% в группе молодых людей. Средовые обстоятельства, затрудняющие жизнедеятельность, переживаются более чем половиной (56,3%) респондентов групп n_2 , n_3 и n_4 и

менее трети (27,3%) лиц возраста от 19 до 24 лет (группа n₁). Менее всего эта тенденция выражена в негативном влиянии на жизнедеятельность социально-психологических факторов: они обнаружались в ответах более 60,0% «взрослой» группы и в 47,3% молодежи.

Полученные данные показывают, что биогенная угроза оценивается личностью, независимо от социально-демографической отнесенности, тем напряженнее, чем выше в объективных показателях фиксируется возрастание витальных угроз. Осенью-зимой 2020-2021 годов эпидемиологическая обстановка достигла высокого пика. Именно этот период 64,3% испытуемых определили как наиболее затрудненный этап периода пандемии.

Результаты проведенного исследования позволяют верифицировать категорию «трудная жизненная ситуация» в понятии «затрудненные условия жизнедеятельности». Главные отличия обусловлены, во-первых, продолжительностью влияния трудностей на процесс жизнедеятельности, а во-вторых – психологическими индикаторами этого явления. Несмотря на идентичность группировки индикаторов трудных жизненных ситуаций (напр., [110]) – 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 и 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 вызовов. Трудная жизненная ситуация – явление индивидуальное или узко групповое, затрудненные условия жизнедеятельности – 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 позволяют предложить рабочее определение затрудненных условий жизнедеятельности. ЗУЖ – 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.*

3.1.2 Анализ оценивания затрудненных условий жизнедеятельности испытуемыми основной эмпирической выборки

При ответе на второй пункт анкеты («Назовите месяц (месяцы) наиболее затрудненного этапа в этот период жизни»), как и в вариантах, полученных в процессе разработки анкеты, более половины респондентов (64,3%) определили таковым осенне-зимний период 2020/2021 гг. (Таблица 3.5). При этом значимых различий в долях выраженности между подгруппами пилотов и медицинских работников не отмечается (во всех сравнениях $\varphi^*_{\text{эмп.}} < \varphi^*_{\text{кр.}}$).

Таблица 3.5 – Выделение респондентами периодов пандемии как наиболее затрудненного этапа жизнедеятельности

<i>периоды пандемии</i>	N (112 чел.)	пилоты (58 чел.)	мед. работники (54 чел.)
весна 2020	29 / 25,9	14 / 24,1	15 / 27,8
лето 2020	11 / 9,8	6 / 10,3	5 / 9,3
осень 2020	35 / 31,3	20 / 34,5	15 / 27,8
зима 2020/21	37 / 33,0	18 / 31,0	19 / 35,2

Для оценки уровня напряженности испытываемых трудностей (пункт 3) и определения основных причин испытываемых трудностей (пункт 4), респондентам предлагалось применить трехбалльную шкалу («незначительно» / 1 балл; «существенно» / 2 балла; «очень существенно» / 3 балла). В целом по совокупным данным личностные предикторы оценены средним показателем в

2,05 балла (68,3% от максимальной оценки); социогенные – в 1,9 балла (63,3%); социально-психологические – в 2,1 балла (70,0%) – Рисунок 3.1.

Оценки пилотами и медицинскими работниками личностных, средовых и социально-психологических индикаторов, обуславливающих испытываемые трудности, во многом существенно различаются. Рассмотрим результаты последовательно.

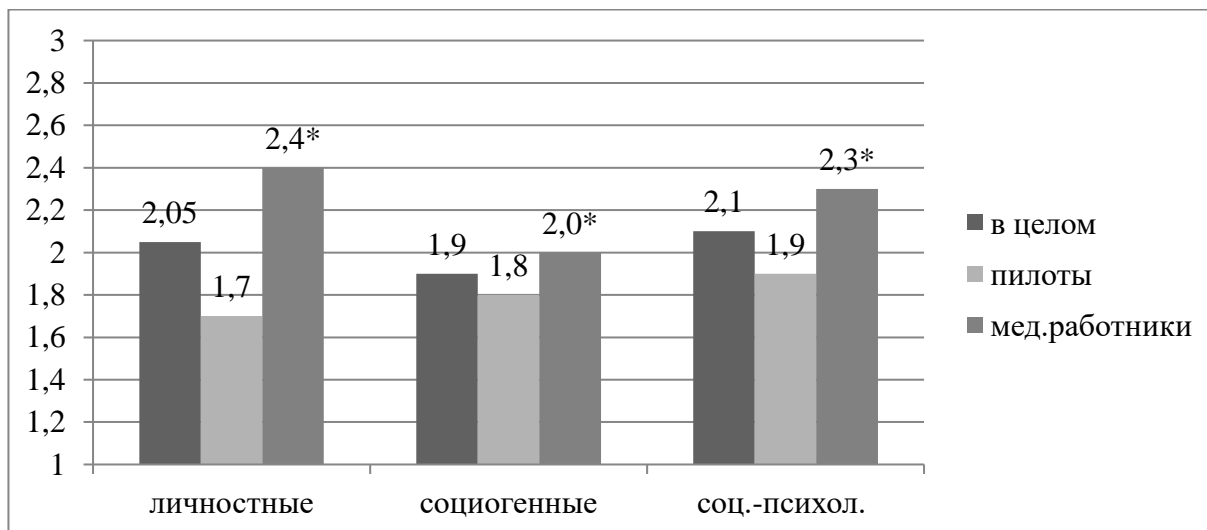


Рисунок 3.1 – Показатели средних оценок (М) личностных, средовых и социально-психологических причин, обуславливающих испытываемые трудности периода пандемии

Примечание: «*» - обозначены показатели, значимо превышающие ($p < 0,05$) в парном сравнении («пилоты ГА» – «мед. работники»)

Личностные предикторы.

По четырем из пяти позиций оценки, выставленные медицинскими работниками значительно выше, чем оценки пилотов. При этом одинаково обостренно оценивается беспокойство за состояние своего здоровья и здоровья людей близкого круга (Таблица 3.6).

Проблемы со здоровьем (А2), повышенную тревожность (А3) более выражено испытывают медицинские работники. В данных опроса незначительную тревожность (1 балл) обнаружили в оценках пункта «повышенная тревожность» 74,1% пилотов (43 чел.); оценку «очень существенно» (3 балла) не обозначил никто. В группе медицинских работников

оценку «незначительно» состоянию тревожности в кризисе пандемии выставили только 16,7% респондентов (9 чел.), при этом «очень существенно» повышенную тревогу испытывают 70,4% опрошенных (38 чел.).

Таблица 3.6 – Средние показатели оценок, выставленных респондентами по позициям третьего и четвертого пунктов Анкеты

оцениваемые позиции	пилоты (58 чел.)	мед. работники (54 чел.)	различия (<i>t</i> ; <i>p</i>)
<i>Личностные предикторы</i>			
А-1 нарушение привычного жизненного ритма	2,0 ±0,71	2,7±0,48*	<i>t</i> =6,28; <i>p</i> <0,001
А-2 проблемы со здоровьем	1,5±0,54	2,2±0,36*	<i>t</i> =8,14; <i>p</i> <0,001
А-3 повышенная тревожность	1,3±0,44	2,5±0,62*	<i>t</i> =12,12; <i>p</i> <0,001
А-4 беспокойство за состояние здоровья моего и моих близких	2,2±0,69	2,3±0,44	<i>t</i> =1,02; <i>p</i> >0,05
А-5 отсутствие опыта переживания подобных затруднений	1,8±0,68	2,6±0,51*	<i>t</i> =7,42; <i>p</i> <0,001
М:	1,7±0,30	2,5±0,48*	<i>t</i> =9,21; <i>p</i> <0,001
<i>Средовые, социогенные (внешние) предикторы</i>			
В-1 неприспособленность домашнего быта к условиям самоизоляции / карантина	1,4±0,49	2,2±0,62*	<i>t</i> =7,73; <i>p</i> <0,001
В-2 риск перспектив трудовой занятости	2,3±0,57*	1,8±0,54	<i>t</i> =4,87; <i>p</i> <0,001
М:	1,8±0,39	2,0±0,58*	<i>t</i> =2,12; <i>p</i> <0,05
<i>Социально-психологические предикторы</i>			
С-1 новый формат профессиональной деятельности или обучения	1,3±0,47	2,7±0,35*	<i>t</i> =17,91; <i>p</i> <0,001
С-2 нарушение привычного круга общения	1,9±0,61	2,4±0,41*	<i>t</i> =5,54; <i>p</i> <0,001
С-3 усложнение трудовых задач и требований	2,4±0,50*	1,7±0,54	<i>t</i> =7,58; <i>p</i> <0,001
С-4 материальные затруднения	2,1±0,55	2,3±0,29*	<i>t</i> =2,38; <i>p</i> <0,05
М:	1,9±0,30	2,3±0,40	<i>t</i> =5,17; <i>p</i> <0,001

Примечание: знаком «*» выделены показатели, значимо превышающие в парном сравнении.

Тяжело оценивают работники поликлиник отсутствие опыта переживания подобных затруднений (код А5): М=2,6±0,51, что, очевидно, связано с новым форматом оказания медицинской помощи населению.

Для пилотов ситуативные затруднения в выполнении профессиональной деятельности являются одним из рабочих вариантов, к которому они лично и профессионально обязаны быть подготовленными. Можно предположить, что поэтому напряженность оценки позиции А5 отражена средним баллом 1,8±0,68, что значительно ниже, чем в подгруппе медицинских

работников ($t = 7,42$; $p < 0,001$).

Одинаково остро респонденты обеих подгрупп обеспокоены состоянием здоровья своего и людей из близкого круга (код А4): 36,2% пилотов (21 чел.) и 40,7% медицинского персонала (22 чел.) выставили максимальный балл («очень существенно») по этой позиции анкеты.

В целом же отмечаем, что напряженность личностных предикторов в оценках пилотов значительно ниже, чем у работников поликлиник: $1,7 \pm 0,30$ против $2,5 \pm 0,48$ (при $t = 9,21$ $p < 0,001$).

Средовые, социогенные (внешние) предикторы.

Медицинские работники по сравнению с пилотами ГА более остро переживают кризис средовых условий (при $t = 2,12$; $p < 0,05$). Из двух индикаторов внешних предикторов, обуславливающих испытываемые трудности периода пандемии, один («неприспособленность домашнего быта к условиям самоизоляции / карантина») наиболее высоко оценен медицинскими работниками ($M = 2,2 \pm 0,62$ против $1,4 \pm 0,49$ в группе пилотов ГА): при $t = 7,73$; $p < 0,001$. Другой индикатор («риск перспектив трудовой занятости»), наоборот, значительно более высокой оценкой обозначен в группе пилотов ГА: $M = 2,3 \pm 0,57$ против $1,8 \pm 0,54$ (при $t = 4,87$; $p < 0,001$).

Социально-психологические предикторы

Эту группу индикаторов ЗУЖ также более высоко по степени переживания оценивают медицинские работники ($M = 2,3 \pm 0,40$, против $2,1 \pm 0,55$; при $t = 5,17$; $p < 0,001$). Однако из четырех оцениваемых предикторов один (код С3 «усложнение трудовых задач и требований») считают значительно более напряженным пилоты ГА ($M = 2,4 \pm 0,50$ против $1,7 \pm 0,54$; при $t = 7,58$; $p < 0,001$).

Медицинские работники более, чем пилоты, обеспокоены новым форматом профессиональной деятельности (код С1; $t = 17,91$; $p < 0,001$); нарушением привычного круга общения (код С2; $t = 5,54$; $p < 0,001$), а также материальными затруднениями (код С4; $t = 2,38$; $p < 0,05$).

Оценки личностных, средовых и социально-психологических причин, обуславливающих испытываемые трудности периода пандемии, в среде мужчин и женщин.

Поскольку состав сравниваемых групп по полу различен (женская часть выборки полностью входит в группу медицинских работников), был проведен сравнительный анализ данных анкетирования с позиций гендерной специфики.

В сравнениях средних показателей по каждой группе предикторов отмечается достоверное преобладание высоких оценок в женской части эмпирической выборки по группе личностных и социальных (социогенных) предикторов (Рисунок 3.2).

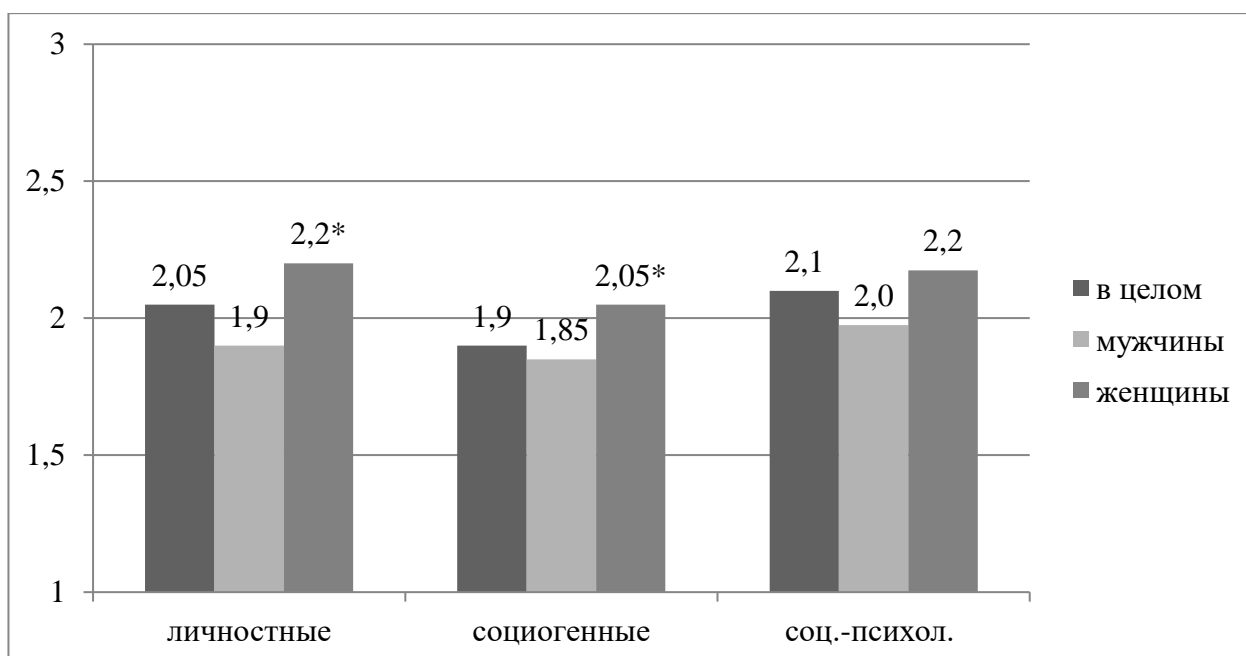


Рисунок 3.2 – Оценки респондентами мужского и женского пола личностных, средовых и социально-психологических причин, обуславливающих испытываемые трудности периода пандемии

Примечание: «*» - обозначены показатели, значимо ($p < 0,05$) превышающие в парном сравнении («пилоты ГА» – «мед. работники»)

В группе личностных предикторов мужчины и женщины в равной мере испытывают беспокойство за состояние здоровья своего и близких (код А4: мужчины $M=2,1 \pm 0,72$; женщины $M=2,2 \pm 0,33$; $t = 1,01$; $p > 0,05$). Женщины более остро переживают ограничения, связанные с нарушением привычного жизненного ритма (код А1: $t=3,49$; $p < 0,01$); проблемы со здоровьем (код А2:

$t=2,85$; $p<0,05$); повышенную тревожность (код А3: $t=4,75$; $p<0,001$), а также отсутствие опыта переживания подобных затруднений (код А5: $t =3,40$; $p<0,01$) – Таблица 3.7.

Оценивая средовые, социогенные (внешние) предикторы, женщины более остро переживают неприспособленность домашнего быта к условиям самоизоляции (код С1: мужчины $M=1,3\pm0,62$; женщины $M=2,4\pm0,43$; $t =10,1$; $p>0,001$), а мужчины – риск перспектив трудовой занятости (код С2: мужчины $M=2,4\pm0,54$; женщины $M=1,7\pm0,38$; $t =7,87$; $p>0,001$). Количество оценок «существенно» (2 балла) и «очень существенно» (3 балла) по отношению к рискам перспективы трудовой занятости у мужчин достоверно преобладает по сравнению с женщинами: 55 человек / 71,4%, против 14 человек / 40,0% (при $\phi^*=3,16$ $p>0,001$).

Таблица 3.7 – Средние показатели оценок, выставленных респондентами женского и мужского пола по позициям третьего и четвертого пунктов Анкеты

оцениваемые позиции	мужчины (77 чел.)	женщины (35 чел.)	различия (t ; p)
<i>Личностные предикторы</i>			
А1 нарушение привычного жизненного ритма	2,1 ±0,56	2,4±0,34*	$t =3,49$; $p<0,01$
А2 проблемы со здоровьем	1,6±0,64	1,9±0,45*	$t =2,85$; $p<0,05$
А3 повышенная тревожность	1,6±0,51	2,1±0,52*	$t=4,75$; $p<0,001$
А4 беспокойство за состояние здоровья моего и моих близких	2,1±0,72	2,2±0,33	$t =1,01$; $p>0,05$
А5 отсутствие опыта переживания подобных затруднений	2,0±0,48	2,3±0,41*	$t =3,40$; $p<0,01$
M:	1,9±0,58	2,2±0,41*	$t =3,13$; $p<0,05$
<i>Средовые, социогенные (внешние) предикторы</i>			
В1 неприспособленность домашнего быта к условиям самоизоляции / карантина	1,3±0,62	2,4±0,43*	$t =10,8$; $p<0,001$
В2 риск перспектив трудовой занятости	2,4±0,54*	1,7±0,38	$t =7,87$; $p<0,001$
M:	1,85±0,58	2,05±0,41*	$t =2,10$; $p<0,05$
<i>Социально-психологические предикторы</i>			
С1 новый формат профессиональной деятельности или обучения	1,6±0,65	2,4±0,35*	$t =6,17$; $p<0,001$
С2 нарушение привычного круга общения	2,1±0,44	2,0±0,41	$t =1,05$; $p>0,05$
С3 усложнение трудовых задач и требований	2,3±0,29*	1,8±0,54	$t =4,91$; $p<0,01$
С4 материальные затруднения	1,9±0,62	2,5±0,29*	$t =11,09$; $p<0,001$
M:	1,98±0,50	2,18±0,50	$t =1,72$; $p>0,05$

Примечание: знаком «*» выделены показатели, значимо превышающие в парном сравнении («мужчины» – «женщины»).

В группе социально-психологических предикторов фиксируется различие по оцениванию степени переживания нового формата профессиональной деятельности (код С1), который в группе женщин определен показателем $2,4 \pm 0,35$, против $1,6 \pm 0,65$ – в группе мужчин (при $t = 6,17$; $p < 0,001$). Также значимо различаются среднегрупповые оценки позиции С4 «материальные затруднения»: в группе женщин он составил $2,5 \pm 0,26$, а в группе мужчин $1,9 \pm 0,62$ (при $t = 11,09$; $p < 0,001$). Вместе с тем, мужчины более остро переживают усложнение трудовых задач и требований (код С3). Здесь среднегрупповая оценка в среде мужчин составила $2,3 \pm 0,29$, что достоверно выше, чем в среде женщин ($1,8 \pm 0,54$): при $t = 4,91$; $p < 0,01$.

В средних показателях по группе социально-психологических предикторов констатируем специфику переживания ограничений, обусловленных затрудненными условиями жизнедеятельности, в группах мужчин и женщин на уровне тенденции различий, поскольку статистически значимым показателем t -критерия Стьюдента это различие не обладает ($t = 1,72$; $p > 0,05$).

Обсуждение результатов анкетирования.

Особенности оценивания затрудненных условий жизнедеятельности связаны со спецификой ведущей деятельности субъекта, 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).

Содержательно представленные сравнения определяются следующим образом.

– Если беспокойство за состояние собственного здоровья и здоровья близких в равной мере является ощутимым предиктором затрудненных условий жизнедеятельности как пилотов, так и медицинских работников, то другие индикаторы ЗУЖ пилоты ГА оценивают менее остро, чем лица, включенные в поликлиническую медицинскую деятельность (врачи, медицинские сестры). Здесь особенно выделяется более низкие показатели у пилотов в оценивании обеспокоенности проблемами со здоровьем, чувства тревоги. Медицинские работники, деятельностно включенные в процесс борьбы с пандемией, остро испытывают повышенную тревожность, а также отсутствие опыта переживания подобных затруднений.

– Пилоты ГА остро переживают риски, связанные с перспективой трудовой занятости, что, несомненно, связано с жестким ограничением гражданского воздушного сообщения как внутри страны, так и за ее пределами. Обеспокоенность в такой мере не коснулась медицинских работников, но выделение оценки «существенно» по данному предиктору более чем третью респондентов этой подгруппы отражает обеспокоенность ограничением самореализации по основной специальности и массовым переходом на инфекционный профиль оказания медицинской помощи.

– В группе социально-психологических предикторов для пилотов ГА фрустрирующее влияние оказывает усложнение трудовых задач и требований, а для медицинских работников – новый формат профессиональной деятельности и нарушение привычного круга общения.

– Более остро воспринимают проявления кризиса личностных, социально-психологических и социогенных сторон жизни в период глобального кризиса пандемии женщины. Этот аспект можно обозначить как

социально-демографическую специфику (по половой принадлежности) оценивания затрудненных условий жизнедеятельности.

Определяя психологические аспекты жизнедеятельности человека в контексте затрудненных условий жизнедеятельности, мы полагаем, что поиск ответов на вопрос о психологических ресурсах преодоления личностью глобальных вызовов может быть результативным при интеграции методологий экзистенциальной, субъектной, субъектно-деятельностной, субъектно-ресурсной концепций.

3.2 Анализ психических состояний и ресурсов совладания в затрудненных условиях жизнедеятельности

Анализ состояний тревожности и депрессии

Из полученных данных можем констатировать, что, несмотря на положительные средние показатели коэффициентов, индексирующих уровни тревожности и депрессии в целом по выборке, отмечается значительная дисперсия индивидуальных значений ($M_{кт}=4,47\pm 3,71$; $M_{кд}=3,78\pm 3,24$). Сортировка показала, 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: $M_{кт}=0,92\pm 2,56$; $M_{кд}=-1,1\pm 1,77$).

Полученный результат дает основание для проведения дальнейшего исследования дифференцировать выборку по уровням устойчивости психических состояний на две подгруппы: n_1 (85 чел.) и n_2 (27 чел.).

Если рассмотреть состав выделенных подгрупп по ведущей деятельности и по полу, то отмечаем, что из 85 человек, включенных в подгруппу n_1 , 57,6% (49 чел.) составляют пилоты ГА, а остальные 42,4% (36 чел.) – медицинские

работники. По полу в подвыборку n_1 вошли 80,0% (68 чел.) мужчин и 20,0% (17 чел.) женщин. – Таблица 3.8¹.

Таблица 3.8 – Описательная статистика результатов анализа данных диагностики состояний тревожности и депрессии в выделенных подгруппах

выборки	Тревожность (Мкт)	Депрессия (Мкд)
N (112 чел.)	4,47±3,71	3,78±3,24
n_1 (85 чел.)	6,1±2,00	5,3±1,69
n_2 (27 чел.)	0,92±2,56	-1,1±1,77
$t (n_1 \leftrightarrow n_2)$	13,01**	16,65**
n_1 (85 чел.)		
пилоты ГА (49 чел.)	6,38±2,46	5,42±2,26
мед. работники (36 чел.)	5,8±1,54	5,28±1,12
t (пилоты ↔ м/р)	1,52	0,16
мужчины (68 чел.)	6,92±1,64	5,9±2,06
женщины (17 чел.)	5,18±2,36	4,7±1,32
t (м ↔ ж)	2,87*	2,96*
n_2 (27 чел.)		
пилоты ГА (9 чел.)	0,98±2,68	0,86±1,14
мед. работники (18 чел.)	0,86±2,44	-2,9±2,38
t (пилоты ↔ м/р)	0,11	5,65**
мужчины (9 чел.)	0,98±2,68	0,86±1,14
женщины (18 чел.)	0,86±2,44	-2,9±2,38
t (м ↔ ж)	0,11	5,65**

Примечание: «*» – $p < 0,01$; «**» – $p < 0,001$

Из 27 человек, включенных в подгруппу n_2 , 33,3% (9 чел.) – респонденты, представляющие пилотов ГА, остальные 66,7% (18 чел.) – медицинские работники. В идентичной пропорции эта подвыборка представлена мужчинами (9 чел.; 33,3%) и женщинами (18 чел.; 66,7%).

По данным, приведенным в таблице 3.8, видим, что на высоком уровне значимости ($p < 0,001$) индексы, определяющие степень устойчивости эмоциональных состояний, в подгруппе n_1 выше, чем в подгруппе n_2 (по состоянию «тревожность» $t=13,01$; по состоянию «депрессия» $t=16,65$).

¹

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).

Анализ результатов по данным подвыборки n_1 (устойчивые, равновесные состояния).

В индексах, определяющих уровень выраженности состояния тревожности, в сравнении «пилоты ↔ мед. работники» значимых различий нет (при $t=1,52$ $p>0,05$). При этом оба показателя превышают порог границы неопределенных значений и устойчивого уровня (5,36): Мкт у пилотов равен $6,38\pm 2,46$, а у медицинских работников $5,8\pm 1,54$.

Сравнение индексов тревожности в женской и мужской частях подвыборки n_1 показывает, что для женщин свойственно проявление ситуативной тревожности, поскольку Мкт находится ниже порога границы неопределенных значений и устойчивого уровня (Мкт= $5,18\pm 2,36$). Из 17 женщин, составивших подвыборку n_1 , показатели в диапазоне пограничных значений (от -1,28 до 5,36) обнаружили 8 человек (47,1%). В среде мужчин Мкт= $6,92\pm 1,64$, а пограничные значения отмечены в 12 индивидуальных показателях (10,5%). Этими данными обусловлена и достоверность различий индексов, определяющих уровень выраженности состояния тревожности, в сравнении «мужчины ↔ женщины»: при $t=2,87$ $p<0,05$).

В индексах депрессии в сравнении «пилоты ↔ мед. работники» значимых различий тоже нет ($t=0,16$). Однако показатель в группе медицинских работников находится на пороге границы неопределенных значений и устойчивого уровня: Мкт= $5,28\pm 1,12$. Ситуативное проявление состояния психологической депрессии показали 8 (22,2%) работников поликлиник, но все индексы имеют положительное значение (от 3,18 до 5,04).

Сравнение индексов депрессии в женской и мужской частях подвыборки n_1 показывает не только более выраженную устойчивость у мужчин (Мкд= $5,9\pm 2,06$ против $4,7\pm 1,32$; $t=2,96$ $p<0,05$), но и различия в диапазонах напряженности депрессии. У женщин показатель находится в зоне неопределенных значений, то есть депрессивность может проявляться ситуативно. Сравнение долей представленности показателей неопределенных

значений: у мужчин так же, как по показателям тревожности, 12 человек (10,5%); у женщин тоже 12 человек, но это составляет 33,3% от женской группы подвыборки n_1 . В сравнении фиксируется статистически достоверное преобладание склонности к ситуативному проявлению психологической депрессии у женщин (при $\varphi^*=2,58$ $p<0,003$).

Анализ результатов по данным подвыборки n_2 (неустойчивые, неравновесные состояния).

Подвыборка с неустойчивыми психическими состояниями (n_2) составляет менее четверти состава совокупной выборки (27 чел.; 24,1%). Она представлена 9 (33,3%) респондентами группы пилотов и 18 (66,7%) медицинскими работниками. По полу подвыборка идентична деятельностной структуре совокупной выборки: респонденты-пилоты ГА – все лица мужского пола, а респонденты – медицинские работники – лица женского пола. Именно поэтому анализируемые показатели дифференцированно по виду ведущей деятельности дублируются и в показателях по полу (см. табл. 3.8).

Уровень тревожности как в целом по подвыборке, так и в подгруппах «пилоты», «медицинские работники», представлен среднегрупповыми показателями, входящими в диапазон промежуточных значений (от -1,28 до +1,28): пилоты ГА $M_{кт}=0,98\pm 2,68$; медицинские работники $M_{кт}=0,86\pm 2,44$. При этом статистически значимых различий в показателях не отмечается ($t=0,11$). Отметки «часто» или «почти всегда» преобладают при ответах на вопросы о чувстве тревоги и беспокойства за кого-нибудь или за что-нибудь; о нарушении сна; о появлении нервозности при ожидании.

Депрессивность свойственна медицинским работникам: $M_{кд} = -2,9\pm 2,38$, то есть показатель ниже -1,28, что рассматривается как диапазон выраженной тревожности / депрессивности. Пилоты ГА, включенные в подвыборку n_2 (9 человек), также обнаружили склонность к психологической депрессии ($M_{кд} = 0,86\pm 1,14$), но при этом 6 человек имеют показатели индекса, близкие к границе ситуативности (от 1,16 до 1,22). Статистический анализ подтверждает более

высокую выраженность состояния депрессии среди работников поликлиник (при $t=5,65$ $p<0,001$).

Логика исследования обуславливает необходимость анализа психологических ресурсов совладания со стрессом с фокусом внимания на их различия не только в подгруппах, дифференцированных по полу и ведущей деятельности, но и в подвыборках n_1 , n_2 .

Копинг-ресурсы личности в затрудненных условиях жизнедеятельности.

В концепции Р. Лазаруса [169], оценивая события, составляющие кризис, человек определяет, какие угрозы (*Threat*), потери (*Loos*) и вызовы (*Challenge Appraisals*) они несут. Результат этого когнитивного процесса оказывает влияние на форму проявления стресса, интенсивность и содержание последующей реакции. В этой связи рассмотрим, как активизируются копинг-стратегии в выделенных подгруппах (Рисунок 3.3).

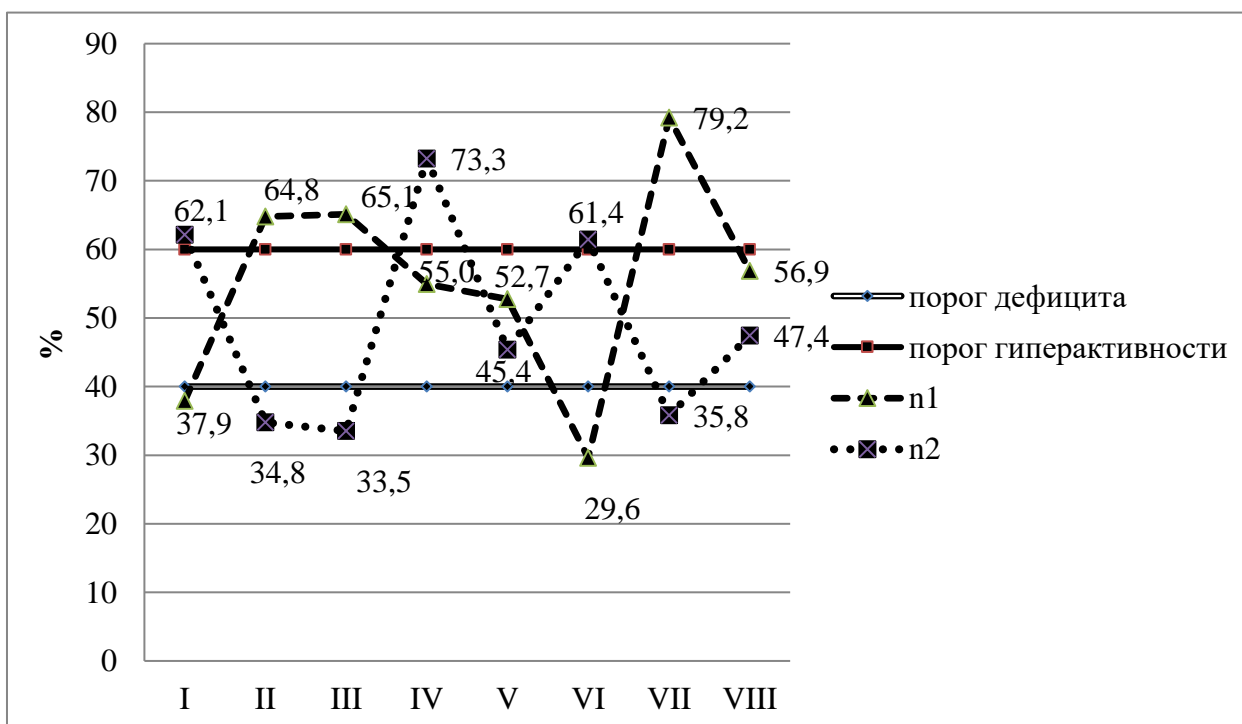


Рисунок 3.3 – «Профили» копинг-ресурсов респондентов с устойчивыми и неравновесными психическими состояниями (подвыборки n_1 и n_2).

Примечание. На оси «X» цифрами обозначены копинг-стратегии:

- | | |
|---------------------------|-------------------------------------|
| I – Конфронтация | V – Принятие ответственности |
| II – Дистанцирование | VI – Бегство/избегание |
| III – Самоконтроль | VII – Планирование решения проблемы |
| IV – Поиск соц. поддержки | VIII – Положит. переоценка |

В среде эмоционально устойчивых респондентов (n_1) высокую активность имеет когнитивно детерминированная копинг-стратегия планирования решения проблемы (уровень выраженности 79,2% от макс.), которая органично сочетается с умением дистанцироваться от стресс-факторов (64,8%) и контролировать собственное поведение (копинг «самоконтроль» 65,1%).

Среднегрупповые показатели по названным копингам, а также стратегии «положительная переоценка» в подвыборке n_1 значительно выше, чем в подвыборке n_2 (во всех сравнениях показатель t -критерия Стьюдента соответствует уровню значимости выше 95,0%) – Таблица 3.9.

Неустойчивость эмоциональной сферы у респондентов второй подвыборки (n_2) сочетается с преобладанием активности в трудной жизненной ситуации копингов поиска социальной поддержки (73,3%), ухода (избегания) ситуации (61,4%) или стремлением предпринимать агрессивные усилия по преодолению стресс-фактора(ов) («конфронтация» 62,1%).

Таблица 3.9 – Описательная статистика результатов диагностики копинг-стратегий дифференцированно в подгруппах n_1 и n_2

копинг-стратегии	M±SD		t
	n_1 (85 чел.)	n_2 (27 чел.)	
Конфронтация	6,8±2,08	11,2±2,50	8,22***
Дистанцирование	11,7±2,15	6,26±2,09	11,63***
Самоконтроль	13,7±2,66	7,0±2,50	11,82***
Поиск соц. поддержки	9,9±2,49	13,2±2,27	6,40***
Принятие ответственности	6,3±1,66	5,4±1,87	2,20*
Бегство/избегание	7,1±2,63	14,7±2,49	13,69***
Планирование решения проблемы	14,3±2,20	6,4±2,31	15,48***
Положит. переоценка	11,9±2,82	9,96±2,10	3,90**

Примечание.

Жирным шрифтом выделены показатели, значимо превышающие в парном сравнении. «*» - $p<0,05$; «**» - $p<0,01$; «***» - $p<0,001$.

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 данных по подвыборке- n_2 значительно выше, чем в подвыборке-

n₁ (Таблица 3.10).

Таблица 3.10 – Средние показатели (M±SD) оценок, выставленных респондентами подвыборок n₁ и n₂ 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

Это наблюдение дает основание применить к характеристике психических состояний, испытываемых личностью в затрудненных пандемией условиях жизнедеятельности, понятия «равновесные» и «неравновесные» психические состояния [117, с. 338-339], рассматривая психические состояния, установленные в подвыборке-n₁ как *равновесные*, устойчивые, а установленные в подвыборке-n₂ как *неравновесные*, высокого уровня психической активности.

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

Подвыборка n₁

Пилоты ГА (в подвыборке n₁ представлены 49 респондентами).

По результатам диагностики стратегий совладающего поведения установлено, что представители командного состава воздушного судна активно используют в затрудненных жизненных ситуациях шесть из восьми копинг-стратегий, но уровни их активности различные (Рисунок 3.4).

В диапазоне дефицита диагностируются стратегии: «бегство-избегание» (31,3% от максимального значения по шкале) и «конфронтация» (35,6%). Гиперактивны, то есть образуют «первую линию» ресурсов совладания, стратегии: «планирование решения проблемы» (76,1%); «дистанцирование» (72,3%); «самоконтроль» (61,5%).

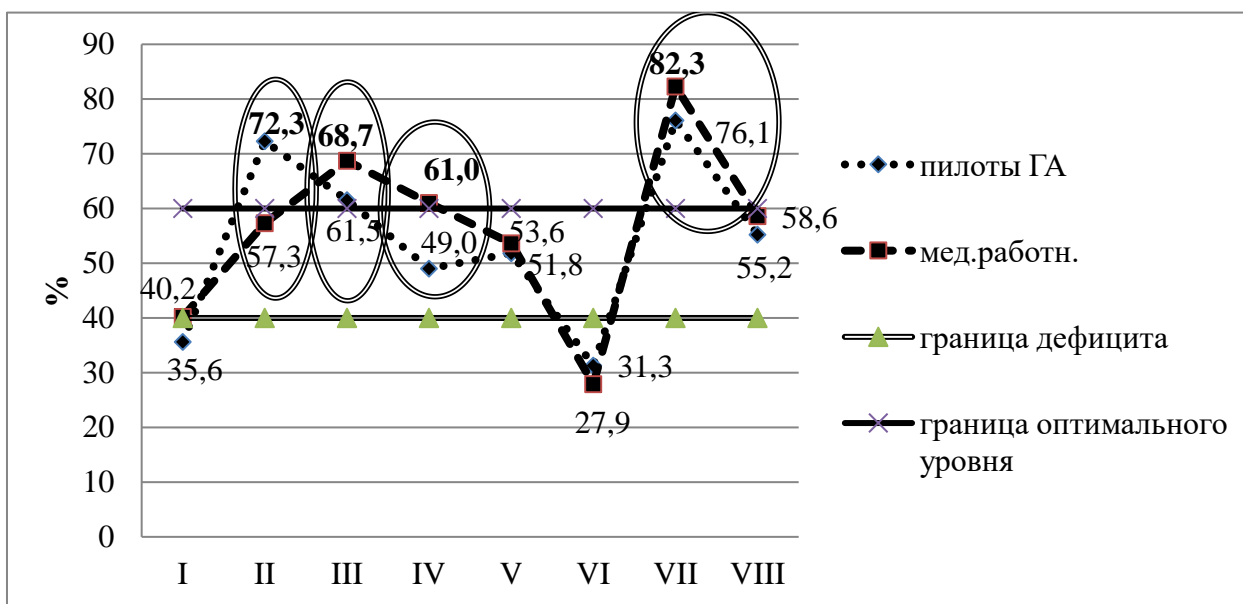


Рисунок 3.4 – «Профили» копинг-стратегий пилотов гражданской авиации и медицинских работников с устойчивыми психическими состояниями (подвыборка n_1)

Примечание. На оси «X» цифрами обозначены копинг-стратегии:

- | | |
|---------------------------|-------------------------------------|
| I – Конфронтация | V – Принятие ответственности |
| II – Дистанцирование | VI – Бегство/избегание |
| III – Самоконтроль | VII – Планирование решения проблемы |
| IV – Поиск соц. поддержки | VIII – Положит. переоценка |

Стратегии «принятие ответственности» (51,8%), «положительная переоценка» (55,2%) и «поиск социальной поддержки» (49,0%) можно рассматривать как резервные, имеющие достаточную ресурсную активность в затрудненных жизненных, профессиональных ситуациях.

Существенным наблюдением для понимания специфики копинг-поведения пилотов ГА можно считать установленную сниженную активность конфронтативного копинга (37,9%). Никто из респондентов не обнаружил гиперактивности этой стратегии. Показатели в диапазоне умеренной активности (40,0 – 60,0%) выделены в 21 наблюдения (42,9% от состава группы пилотов в подвыборке n_1), у остальных показатель конфронтативного копинга соответствует области дефицита активность (ниже 40,0%). Это дает основание полагать, что применение агрессивных усилий по изменению ситуации, проявление определенной степени враждебности и готовности к

риску не является значимым психологическим ресурсом в преодолении пилотами трудных жизненных ситуаций.

Медицинские работники (в подвыборке n_1 представлены 36 респондентами)

Медицинские работники, включенные в подвыборку n_1 , в целом демонстрируют идентичный пилотам ГА «профиль» копинг-стратегий. Тем не менее, отмечается, что они более активно опираются на стратегии «самоконтроль» (68,7% против 61,5% у пилотов), «поиск социальной поддержки» (61,0% против 49,0%) и «планирование решения проблемы» (82,3% против 76,1%). При этом они менее, чем пилоты ГА, активны в ориентации на ресурс когнитивной стратегии «дистанцирование» (57,3% против 72,3% у пилотов ГА).

Своеобразие копинг-ресурсов мужчин и женщин, обладающих психо-эмоциональной устойчивостью в условиях затрудненной жизнедеятельности.

Группа испытуемых с равновесными состояниями (n_1).

Несмотря на схожесть конфигурации «профилей», отмечается определенное своеобразие копинг-ресурсов в группах, дифференцированных по полу (Рисунок 3.5).

Мужчины (68 человек) 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 (17 человек) 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%).

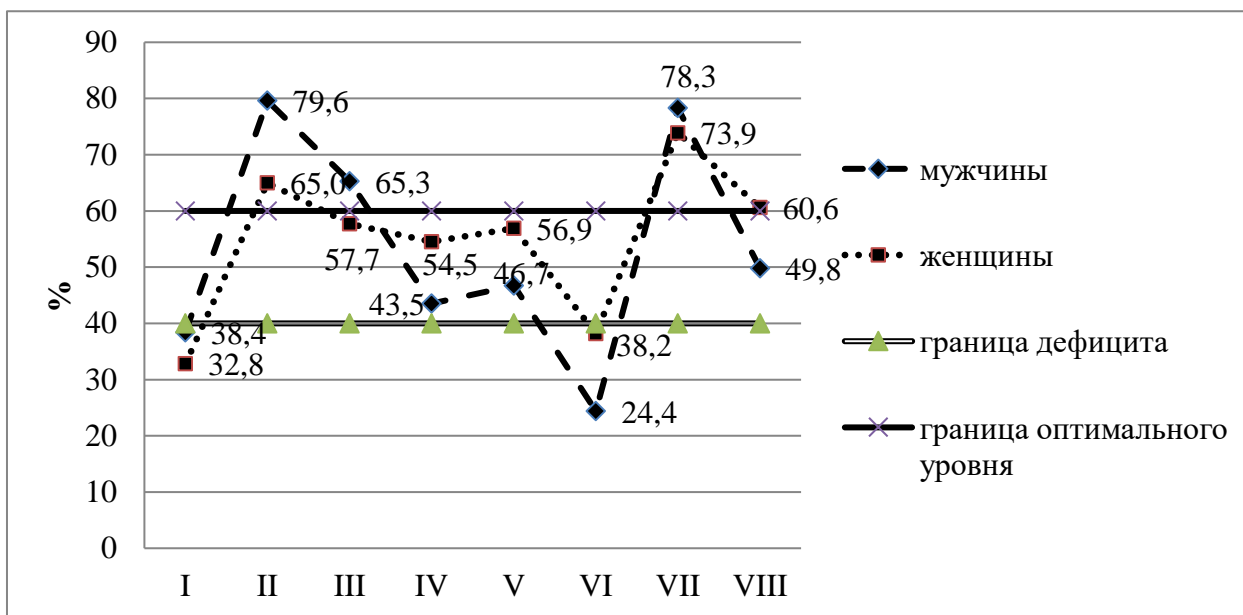


Рисунок 3.5 – «Профили» копинг-стратегий мужчин и женщин с устойчивыми психическими состояниями (подвыборка n_1)

Примечание. На оси «X» цифрами обозначены копинг-стратегии:

- | | |
|---------------------------|-------------------------------------|
| I – Конфронтация | V – Принятие ответственности |
| II – Дистанцирование | VI – Бегство/избегание |
| III – Самоконтроль | VII – Планирование решения проблемы |
| IV – Поиск соц. поддержки | VIII – Положит. переоценка |

Группа испытуемых с неравновесными состояниями (n_2)

Дифференцированные показатели по полу позволяют уточнить специфику копинг-ресурсов субъектов с неравновесными психическими состояниями, испытываемыми в затрудненных пандемией условиях жизнедеятельности. Если в средних значениях по подвыборке n_2 наибольшую активность мы отмечали по трем стратегиям («конфронтация» / 61,2%; «поиск социальной поддержки» 73,3% и «бегство/избегание» 61,4%), то в данных по полу респондентов показатели значительно различаются (Рисунок 3.6).

В женской части этой группы (они же представляют *медицинских работников* в подвыборке n_2) гиперактивны агрессивные усилия по преодолению ситуации («Конфронтация» 76,7%) направленность на поиск социальной поддержки (84,4%) и уход, избегание проблемы (74,6%), которые в среде пилотов ГА (мужчины подвыборки n_2) находятся в диапазоне оптимальной активности (47,8%, 62,2% и 47,9% соответственно).

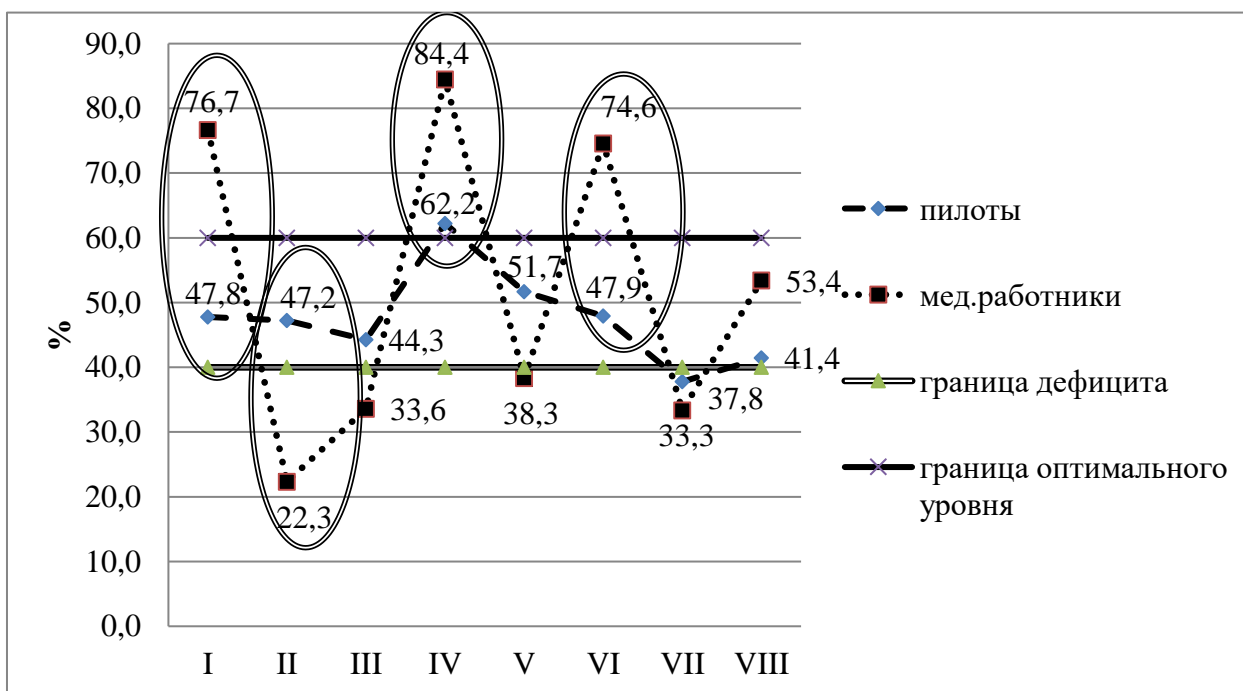


Рисунок 3.6 – «Профили» копинг-стратегий пилотов ГА / мужчин и медицинских работников / женщин с неравновесными психическими состояниями (подвыборка n₂)

Примечание. На оси «X» цифрами обозначены копинг-стратегии:

- | | |
|---------------------------|-------------------------------------|
| I – Конфронтация | V – Принятие ответственности |
| II – Дистанцирование | VI – Бегство/избегание |
| III – Самоконтроль | VII – Планирование решения проблемы |
| IV – Поиск соц. поддержки | VIII – Положит. переоценка |

Четыре из восьми стратегий у медицинских работников / женщин дефицитарны. Это стратегии: «дистанцирование» (22,3%); «самоконтроль» (33,6%); «принятие ответственности» (38,3%); «планирование решения проблемы» (33,3%).

«Профиль» копинг-ресурсов мужчин отмечен оптимальными показателями активности семи из восьми измеряемых стратегий. В зоне дефицита находится, как в целом по подгруппе, стратегия планирования решения проблемы (37,8%).

Результаты корреляционного анализа данных по совокупной выборке

Для проверки возможных взаимосвязей между показателями,

индексирующими психические состояния, и копинг-стратегиями была определена единая переменная как среднее значение между индексами тревожности и депрессии, обозначенная «МИнс» («Средняя арифметическая индексов психических состояний»). Вводя эту переменную, мы исходили из данных по индексам Мкт и Мкд, которые в выделенных подвыборках находятся в одинаковых диагностических диапазонах. Переменные по шкалам копинг-теста рассчитывались как средние значения «сырых» баллов.

В результатах полученных коэффициентов корреляции вскрыты характерные взаимосвязи показателей психических состояний, с одной стороны, и копинг-стратегий – с другой.

Данные корреляционного анализа в подвыборке n₁ (Таблица 3.11).

Таблица 3.11 – Корреляционная матрица (r) взаимосвязи психических состояний и ресурсов совладания в подвыборке n₁ (устойчивые психические состояния)

Индекс пс.сост.	копинг-стратегии							
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
МИнс	-0,296*	0,516**	0,282*	0,374*	0,293*	-0,318*	0,608**	0,514**
пилоты ГА								
МИнс	-0,324*	0,697**	0,358*	0,295*	0,309*	-0,331**	0,533**	0,352*
мед. работники								
МИнс	-0,251*	0,305*	0,297*	0,436**	0,242	-0,294*	0,618**	0,596**
мужчины								
МИнс	-0,316*	0,607**	0,414*	0,230	0,373*	-0,331**	0,533**	0,352*
женщины								
МИнс	-0,118	0,284*	0,152	0,509**	0,276*	-0,244	0,631**	0,638**

Примечания.

«*» - $p < 0,05$; «**» - $p < 0,01$

МИнс – средний индекс психических состояний тревожности и депрессии

Копинг-стратегии:

I – Конфронтация; II – Дистанцирование; III – Самоконтроль; IV - Поиск социальной поддержки; V - Принятие ответственности; VI - Бегство-избегание; VII - Планирование решения проблемы; VIII - Положительная переоценка.

В целом по группе респондентов с устойчивыми показателями психических состояний отмечаются положительно направленные взаимосвязи разной силы (от слабой до средней) по шести копинг-стратегиям: «дистанцирование» ($r=0,516$); «самоконтроль» ($r=0,282$); «поиск социальной

поддержки» ($r=0,374$); «принятие ответственности» ($r=0,293$); «планирование решения проблемы» ($r=0,608$); «положительная переоценка» ($r=0,514$). Две стратегии, не являющиеся ресурсными в данной группе респондентов («конфронтация» и «бегство-избегание») отрицательно связаны с индексом психических состояний ($r=-0,296$ и $-0,318$).

По сути, аналогичные коэффициенты получены по группам респондентов, дифференцированных в зависимости от вида ведущей деятельности. Различия отмечены только по уровню достоверности взаимосвязи копинга «принятие ответственности»: в группе пилотов ГА $p<0,05$ при $r=0,309$, а в группе медицинских работников отмечается как тенденция достоверной связи ($p<0,10$ при $r=0,242$).

Корреляционные показатели в подгруппах мужчин и женщин, составивших подвыборку n_1 , показывают, что в данных по группе мужчин имеет место достоверная отрицательная корреляция Индекса психических состояний (*МИнс*) и конфронтативного копинга ($r=-0,316$; $p<0,05$), а также копинга «бегство-избегание» ($r=-0,331$; $p<0,01$). Это подтверждает, по сути, отсутствие ресурсной роли названных стратегий и может быть отмечено как своеобразие совладающего поведения мужчин с устойчивой психоэмоциональной сферой.

Более активная, чем у мужчин, ориентация на поиск социальной поддержки в совладающем поведении женщин, отмеченная при анализе «профиля» копинг-стратегий, фиксируется и высоко достоверной корреляцией ($r=0,509$; $p<0,01$), которая в показателях по мужской подгруппе слабая по силе и ниже критического уровня статистической достоверности ($r=0,230$; $p>0,05$). Это наблюдение также может рассматриваться как маркер фемининности.

Данные корреляционного анализа в подвыборке n_2 (Таблица 3.12)

В нескольких полученных коэффициентах корреляции очевидна взаимосвязь индекса психических состояний и ресурсных копинг-стратегий. Наиболее выражена отрицательная корреляция, подтверждающая связи

сниженных показателей как индикаторов неравновесных состояний и высоких значений по копинг-стратегиям в линиях: «МИнс» ↔ «Конфронтация» ($r=-0,640$; $p<0,01$); «МИнс» ↔ «Бегство-избегание» ($r=-0,569^*$; $p<0,01$); «МИнс» ↔ «Планирование решения проблемы» ($r=-0,422$; $p<0,05$).

Таблица 3.12 – Корреляционная матрица (r) взаимосвязи психических состояний и ресурсов совладания в подвыборке n_2 (неравновесные психические состояния)

Индексы пс.сост.	копинг-стратегии							
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
МИнс	-0,640**	-0,308	0,452*	-0,336	0,452*	-0,569**	-0,422*	0,618**
пилоты ГА / мужчины (r_s)								
МИнс	-0,752*	-0,273	0,720*	-0,630	0,508°	-0,408	-0,316	0,714*
мед.работники / женщины (r_s)								
МИнс	-0,534*	-0,343	0,118	-0,043	0,396°	-0,731**	-0,527*	0,523*

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

Копинг-стратегии:

I – Конфронтация; II – Дистанцирование; III – Самоконтроль; IV - Поиск социальной поддержки; V - Принятие ответственности; VI - Бегство-избегание; VII - Планирование решения проблемы; VIII - Положительная переоценка.

Положительные корреляционные связи определены с копинг-стратегиями, выполняющими роль ресурсов «второй» линии: «МИнс» ↔ «положительная переоценка» ($r=0,618$; $p<0,01$); «МИнс» ↔ «принятие ответственности» ($r=0,452$; $p<0,05$).

Несмотря на сниженный в целом по группе n_2 ресурсный потенциал стратегии «самоконтроль» (33,5%), показатель корреляции положительный («МИнс» ↔ «самоконтроль» $r=0,452$; $p<0,05$), чем подтверждается значимость этой стратегии как ресурса совладания у лиц с более высокими, чем в целом по подгруппе, показателями МИнс.

Корреляционный анализ в группах, дифференцированных по ведущей деятельности и полу, позволил более точно определить характер взаимосвязей (в силу малочисленности подгрупп применен метод ранговой корреляции по Спирмену – коэффициент r_s).

В показателях по подгруппе *пилотов ГА / мужчины/* на достоверном уровне определяется корреляция по линии «МИнс» ↔ «самоконтроль» $r_s=0,720$

($p < 0,05$), что не очевидно в показателе по подгруппе *медицинских работников / женщины*/ $r_s = 0,118$ ($p > 0,05$). Обратная картина наблюдается в корреляциях по линии «*МИнс*» ↔ «бегство-избегание»: в подгруппе пилотов / мужчин $r_s = -0,408$ ($p > 0,05$), а в подгруппе медицинских работников / женщин $r_s = -0,731$; $p < 0,01$.

В равной мере выражена взаимозависимость сниженных показателей психических состояний и повышенных по копинг-ресурсам в сопоставлениях: «*МИнс*» ↔ «конфронтация» (пилоты / мужчины $r_s = 0,752$; $p < 0,05$; медицинские работники / женщины $r = -0,534$; $p < 0,05$) и «*МИнс*» ↔ «положительная переоценка» (пилоты / мужчины $r_s = 0,714$; $p < 0,05$; медицинские работники / женщины $r_s = -0,523$; $p < 0,05$).

На уровне тенденции ($p < 0,1$) взаимосвязаны сниженные показатели в мужской и женской подгруппах, индексирующие, с одной стороны, неравновесность психических состояний, а с другой – сниженную ресурсность копинга «принятие ответственности» ($r_s = 0,508$ и $r = 0,396$).

Обсуждение результатов анализа психических состояний и ресурсов совладания

В исследуемой выборке респондентов, рассматривающих процесс жизни в период пандемии как затрудненный условиями, содержащими личностные, социальные и социально-психологические предикторы, значительная часть (75,9%) удерживает устойчивость психоэмоциональных состояний тревожности и депрессии. Более уверенно адаптируют свою эмоциональную сферу к затрудненным условиям жизнедеятельности пилоты ГА и мужчины. Переживание тревожности и психологической депрессивности особенно отмечается у женщин и у медицинских работников.

Деление выборки на две группы по критерию устойчивости психических состояний, позволило увидеть ряд специфических особенностей копинг-ресурсов как между подвыборками n_1 и n_2 , так и внутри их по признаку ведущей деятельности и демографической принадлежности (пол) респондентов.

В данных корреляционного анализа видно, что гендерным своеобразием копинг-ресурсов может быть отмечено более выраженная ориентация мужчин на ресурс навыков дистанцирования и отсутствие ресурсной роли конфронтативного копинга, а также копинга «Бегство-избегание». Как маркер фемининности подтверждается более активная, чем у мужчин, ориентация на поиск социальной поддержки в совладающем поведении женщин.

В среде респондентов с устойчивыми психическими состояниями (подвыборка n_1) субъектно-деятельностное своеобразие копинг-ресурсов выглядит следующим образом.

Умения планировать решение проблемы, дистанцироваться от стрессогенных событий, волевым усилием контролировать поведение – «первая линия» ресурсов совладания у пилотов ГА. «Вторую линию», своеобразный резервный ресурс, образуют у них умения принимать ответственность на себя в затрудненных условиях, давать положительную переоценку происходящему, извлекая из него жизненный опыт, а также находить социальную поддержку. Применение наступательных действий для изменения ситуации, враждебность по отношению к источнику, индуцирующему проблему, готовность идти на риск – все это не является значимым психологическим ресурсом в преодолении пилотами психологического стресса. Малопродуктивные, эмоционально детерминированные стратегии избегания или противоположной этому – конфронтации, не являются для большинства пилотов ресурсными.

Медицинские работники, при значительной схожести «профилей», тем не менее, более активно опираются на социально ориентированные копинг-стратегии и когнитивную переработку информации об источнике трудностей для определения тактики поведения в решении проблемы.

Умение дистанцироваться от стресс-факторов, применять навыки самоконтроля и планировать собственные действия отмечается как гендерная характеристика поведения мужчин в затрудненных условиях

жизнедеятельности. Все активные копинги по содержанию конструктивны, являются результатом когнитивных, волевых усилий личности.

Своеобразием женского поведения является обращение к ресурсу поиска социальной поддержки, стремление принимать на себя ответственность и видеть в происходящем некий положительный опыт.

Данные корреляционного анализа подтверждают ресурсность стратегий первой и резервной линий в совладании с затрудненными условиями жизнедеятельности у субъектов с устойчивыми психическими состояниями.

Специфика копинг-ресурсов субъектов с неравновесными психическими состояниями, дифференцированным по видам деятельности и полу, состоит в следующем. Медицинские работники (они же представляют женскую группу в подвыборке) выделяют «первой линией» совладания преимущественно малоконструктивные ресурсы: агрессивные усилия по преодолению ситуации, стремление избегать проблемы, которые, очевидно, в определенной мере компенсируются активностью направленности на поиск социальной поддержки. Дефицитарны, недостаточно развиты четыре из восьми стратегий. Крайне слабо развиты когнитивные стратегии – умения дистанцироваться от стресс-факторов, осуществлять самоконтроль поведения, видеть и оценивать свою роль в эмоционально напряженных ситуациях и принимать за них ответственность на себя, а также умения планировать поэтапность решения возникающих проблем.

Копинг-ресурсы пилотов (мужчин) находятся на оптимальном уровне активности. Однако, конструктивная стратегия планирования решения проблемы, как в целом по подгруппе, является дефицитарна.

Корреляционный анализ показал, что с неравновесными состояниями взаимосвязаны малоконструктивные стратегии конфронтации, бегства, избегания проблем, а также недостаточная активность навыков планирования их решения.

Положительно взаимосвязаны неустойчивые состояния тревожности и

психологической депрессии с копинг-стратегиями, выполняющими роль ресурсов «второй» линии – положительной переоценкой; навыками принятия на себя ответственности в затрудненных условиях жизнедеятельности.

Несмотря на сниженный в целом по группе n_2 ресурсный потенциал стратегии самоконтроля, отмечается значимость этой стратегии как ресурса совладания у лиц с более высокими, чем в целом по подгруппе, показателями индекса психических состояний. Такая тенденция может быть учтена при разработке рекомендации по психологической поддержке личности, склонной к неравновесным психическим состояниям, в трудные периоды жизни.

3.3 Экзистенциально-ценностные ресурсы личности в затрудненных условиях жизнедеятельности

3.3.1 Жизнестойкость как экзистенциальный ресурс личности в затрудненных условиях жизнедеятельности

Рассматривая жизнестойкость как психологический ресурс, способствующий успешному совладанию со стрессом и снижению внутреннего напряжения [85, с. 3], мы провели исследование его выраженности в целом по совокупной выборке, а также дифференцированно в подвыборках n_1 , n_2 , а также в подгруппах по видам деятельности и по полу.

В целом по совокупной выборке показатель жизнестойкости находится в зоне высоких значений ($M=100,4\pm 14,1$) и составляет 74,3% от максимального показателя (Рисунок 3.7).

Анализируемые компоненты имеют различный «вес» относительной выраженности в структуре жизнестойкости. Сравнение данных по шкалам показывает преобладание компонента «Вовлеченность» (77,8% от максимального). Второе место занимает шкала «Контроль» (73,5%). Показатель по шкале «Принятие риска» соответствует 69,5% от максимального

значения и располагает этот компонент на третьем месте в общем конструкте жизнестойкости.

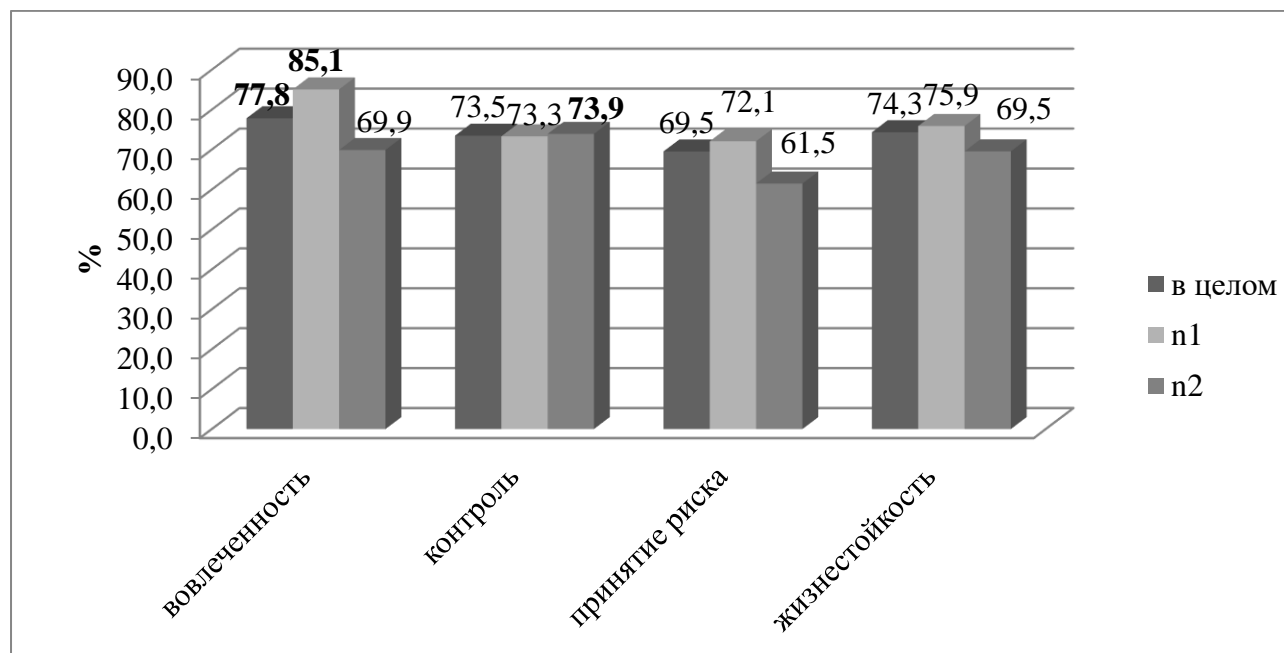


Рисунок 3.7 – Показатели жизнестойкости и ее составляющих в совокупной выборке испытуемых (% от макс. значения)

Примечание.

Жирным шрифтом выделены показатели, занимающие первое место в совокупности компонентов жизнестойкости в целом по совокупной выборке и в подвыборках n1 и n2

Анализ дифференцированно по подвыборкам n1 и n2 показывает определенную специфику сочетания компонентов жизнестойкости, а также общего уровня этого экзистенциального ресурса личности (Таблица 3.13).

Таблица 3.13 – Описательная статистика показателей жизнестойкости в целом по совокупной выборке и в подвыборках n1 и n2

	в целом (N=112 чел.)		n1 (85 чел.)		n2 (27 чел.)	
	M±SD	% от макс.	M±SD	% от макс.	M±SD	% от макс.
вовлеченность	42,0±7,85	77,8	43,4±7,21*	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	21,6±3,96**	72,1	18,4±4,65**	61,5
жизнестойкость	100,4±14,04	74,3	102,4±13,93°	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

Если в совокупных данных первое место занимает показатель по шкале

«Вовлеченность» (77,8% от макс.), второе место – шкала «Контроль» (73,5%), а третье – шкала «Принятие риска» (69,5%), то в группах, дифференцированных по уровням устойчивости психических состояний, показатели изменяются. В среде респондентов первой группы (n_1), как и в целом по выборке, преобладают данные по шкале «Вовлеченность» (85,1% от макс.), второе место занимают среднегрупповые показатели по шкале «Контроль» (73,3%), а третье – по шкале «Принятие риска» (72,1%), причем разница составляет лишь 1,1%, что позволяет говорить о равной, по сути, выраженности на высоком уровне стремлений контролировать процесс жизни и принимать жизненный опыт, независимо от его модальности.

В группе n_2 , при общем показателе жизнестойкости 69,5% от максимального первое место по активности занимает стремление контролировать процесс жизни (шкала «Контроль» 73,9%). Второе место занимают данные по шкале «Вовлеченность» (69,9%). Принятие риска отражено в показателе 61,5% от максимального.

Статистический анализ с применением критерия Стьюдента обнаруживает значимые различия в средних значениях по каждому измерению. Среднегрупповые данные в интегральном показателе жизнестойкости, а также в показателях шкал «Вовлеченность» и «Принятие риска» в подвыборке n_1 значительно превышают аналогичные в подвыборке n_2 . «Жизнестойкость»: $p < 0,05$ при $t = 2,99$; «Вовлеченность»: $p < 0,05$ при $t = 3,15$; «Принятие риска»: $p < 0,05$ при $t = 3,20$. При этом стремление контролировать процесс жизни в затрудненных условиях одинаково значимо для респондентов обеих групп и высоко выражено (шкала «Контроль» n_1 73,3%; n_2 73,9% от максимального значения).

Данные корреляционного анализа по выявлению взаимосвязей между копинг-ресурсами и ресурсом жизнестойкости в подвыборках n_1 и n_2 .

В среде респондентов первой группы (n_1) активность копинг-стратегий дистанцирования, самоконтроля и планирования решения проблемы,

выступающих ресурсами «первой линии» совладания, положительно связана с высокими показателями жизнестойкости и ее компонентов (Таблица 3.14).

Таблица 3.14 – Показатели коэффициентов корреляции (r) жизнестойкости и копинг-стратегий в подвыборках n_1 и n_2

жизнестойкость / шкалы	подвыборка n_1 (85 чел.)							
	копинг-стратегии							
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Вовлеченность	-0,108	0,339*	,423**	0,143	-0,012	-,415**	,431**	0,307*
Контроль	-0,129	0,258*	0,245*	0,034	0,202°	-0,243*	,443**	0,267*
Принятие риска	-0,098	0,255*	0,061	-0,006	,434**	-0,254*	0,221°	,474**
Жизнестойкость	-0,141	0,366*	0,348*	0,089	0,207°	-0,399*	,483**	,416**
	подвыборка n_2 (27 чел.)							
	копинг-стратегии							
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Вовлеченность	-,621**	0,022	-0,001	0,079	-,424*	0,308*	0,065	-0,424*
Контроль	-0,110	,325*	-0,471*	-,536**	-,216	-,506**	0,122	-0,060
Принятие риска	-0,198	0,103	-0,234°	-0,107	0,113	-0,231°	0,026	-0,307°
Жизнестойкость	-,530**	0,177	-0,268°	-0,192	-,323*	-0,074	0,100	-0,419*

Примечание.

Жирным шрифтом выделены копинг-стратегии, имеющие высоко выраженную ресурсность.

«*» – $p < 0,05$; «**» – $p < 0,01$; «°» – тенденция ($p < 0,1$)

На оси «X» цифрами обозначены копинг-стратегии:

- | | |
|---------------------------|-------------------------------------|
| I – Конфронтация | V – Принятие ответственности |
| II – Дистанцирование | VI – Бегство/избегание |
| III – Самоконтроль | VII – Планирование решения проблемы |
| IV – Поиск соц. поддержки | VIII – Положит. переоценка |

Данные по шкале «Вовлеченность» положительно коррелируют с активными конструктивными копингами: «дистанцирование» ($r=0,339$; $p < 0,05$); «самоконтроль» ($r=0,423$; $p < 0,01$); «планирование решения проблемы» ($r=0,431$; $p < 0,01$) и «положительная переоценка» ($r=0,307$; $p < 0,05$).

По линии «Контроль жизни» положительные достоверные связи также выявлены с копингами «дистанцирование» ($r=0,258$; $p < 0,05$); «самоконтроль» ($r=0,245$; $p < 0,01$); «планирование решения проблемы» ($r=0,443$; $p < 0,01$) и

«положительная переоценка» ($r=0,416$; $p<0,01$). На уровне тенденции констатируется связь между компонентом «Контроль» и шкалой «принятие ответственности» ($r=0,255$; $p<0,05$).

Показатели шкалы «Принятие риска» положительно коррелируют с развитыми умениями дистанцирования ($r=0,267$; $p<0,05$), принятия на себя ответственности ($r=0,434$; $p<0,01$) и положительно переоценивать события, несущие стрессогенную информацию ($r=0,474$; $p<0,01$). На уровне тенденции можно рассматривать корреляционную связь между показателями по шкалам «Принятие риска», с одной стороны, и «планирование решения проблемы» – с другой ($r=0,221$; $p<0,1$).

Устойчивость выявленных корреляций между компонентами жизнестойкости и копинг-ресурсами респондентов первой группы обуславливает и наличие значимых положительных взаимосвязей интегрального показателя «Жизнестойкость» и шкалами «дистанцирование» ($r=0,366$; $p<0,05$); «самоконтроль» ($r=0,348$; $p<0,05$); «принятие ответственности» ($r=0,205$; $p<0,1$); «планирование решения проблемы» ($r=0,483$; $p<0,01$) и «положительная переоценка» ($r=0,416$; $p<0,01$).

Существенным для понимания специфики ресурсной базы респондентов с равновесной психоэмоциональной сферой (первая подгруппа) является выделение отрицательной корреляции между всеми конструктами жизнестойкости и копингом «Бегство/избегание», имеющим низкие показатели в данной подвыборке.

Основные показатели:

- «Бегство/избегание» ↔ «Жизнестойкость» $r=-0,399$; $p<0,05$;
- «Бегство/избегание» ↔ «Вовлеченность» ($r=-0,415$; $p<0,01$);
- «Бегство/избегание» ↔ «Контроль» ($r=-0,243$; $p<0,05$);
- «Бегство/избегание» ↔ «Принятие риска» ($r=-0,254$; $p<0,05$)

В среде респондентов второй группы (n_2) преобладающий компонент

жизнестойкости «Контроль» отрицательно связан со слабо развитыми навыками (копингами) самоконтроля ($r=-0,471$; $p<0,05$), поиска социальной поддержки ($r=-0,536$; $p<0,01$) и избегания проблем, сопутствующих сложным жизненным обстоятельствам ($r=-0,506$; $p<0,01$). Выраженная направленность на контролируемость жизни положительно коррелирует с копингом дистанцирования ($r=0,325$; $p<0,05$), чем подчеркивается дефицитарность этого копинг-ресурса, который в данной подвыборке представлен преимущественно сниженными показателями.

Установлены разнообразные взаимосвязи компонента «Вовлеченность в процесс жизни» с гиперактивными малокопструктивными ресурсами совладания: «конфронтация» ($r=-0,621$; $p<0,01$) и «бегство/избегание» ($r=0,308$; $p<0,05$). Копинг-ресурсы «второй линии» совладания – «принятие ответственности» и «положительная переоценка» – демонстрируют положительные взаимосвязи с экзистенциальным ресурсом вовлеченности (в обеих корреляционных линиях $p<0,05$ при $r=-0,424$).

Компонент «Принятие риска» на уровне тенденции ($p<0,1$) коррелирует как с гиперактивной стратегией «бегство/избегание» ($r=-0,231$), так и с умением давать положительную переоценку происходящим событиям, вызывающими стресс ($r=-0,307$), а также с недостаточно выраженными способностями самоконтроля ($r=-0,234$).

Выделенные корреляты обусловили наличие взаимосвязей интегрального показателя «Жизнестойкость» с активной стратегией «конфронтация» ($r=-0,621$; $p<0,01$), а также стратегиями «второй линии» совладания «принятие ответственности» и «положительная переоценка» ($p<0,05$ при $r=-0,323$ и $r=-0,419$).

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

Подвыборка п₁

В группах пилотов ГА первое место по активности, как и в целом в

подвыборке 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 $t=2,80$ $p<0,05$. – Таблица 3.15.

Таблица 3.15 – Описательная статистика ($M\pm SD$; t) выраженности ресурсов жизнестойкости в подвыборке n_1 , дифференцированно по видам деятельности

	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
пилоты ГА (49 чел.)	45,2±6,25	38,6±6,06	21,4±4,11	105,3±16,59
% от макс.	83,8	75,7	71,5	
мед. работники (36 чел.)	40,9±7,73	38,7±5,02	21,9±3,78	101,4±8,92
% от макс.	75,7	75,9	72,9	
t	2,80	0,11	0,48	1,37
p	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Примечание.

Жирным шрифтом выделены показатели, достоверно превышающие в сравнении.

У медицинских работников в равной мере активны ресурсы вовлеченности и контроля процесса жизни (75,7% и 75,9% от макс. соответственно). Однако статистически значимых различий в параметрических показателях не отмечается, что подтверждает целесообразность принадлежности респондентов обеих групп (пилоты ГА, медицинские работники) к подвыборке лиц с устойчивыми ресурсами психических состояний в условиях затрудненной жизнедеятельности.

Своеобразие жизнестойкости мужчин и женщин, обладающих психоэмоциональной устойчивостью в затрудненных условиях жизнедеятельности.

В женской части подвыборки первостепенную значимость имеет ресурс *контроля*, показатели по соответствующей шкале достоверно выше, чем у мужчин ($M=40,7\pm 4,70$ против $37,4\pm 6,13$; $p<0,05$ при $t=2,41$). Для мужчин более значимым является ресурс *вовлеченности* в процесс жизнедеятельности ($M=45,5\pm 5,83$ против $34,8\pm 5,74$; $p<0,001$ при $t=6,86$) – Таблица 3.16.

Таблица 3.16 – Описательная статистика ($M \pm SD$; t) своеобразия жизнестойкости мужчин и женщин в подвыборке n_1

	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
Мужчины (68 чел.)	45,5 \pm 5,83	37,4 \pm 6,13	21,5 \pm 4,23	104,5 \pm 13,73
% от макс.	84,3	73,4	71,8	
Женщины (17 чел.)	34,8 \pm 5,74	40,7 \pm 4,70	22,0 \pm 2,67	97,5 \pm 7,32
% от макс.	64,5	79,8	73,3	
t	6,86	2,41	0,57	2,86
p	<0,001	<0,05	>0,05	<0,05

Примечание.

Жирным шрифтом выделены показатели, достоверно превышающие в сравнении

В целом же интегральный показатель *жизнестойкости* в мужской части подвыборки n_1 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

Дифференцированные по видам ведущей деятельности и полу показатели специфики экзистенциальных ресурсов субъектов с неравновесными психическими состояниями, испытываемыми в затрудненных пандемией условиях жизнедеятельности, показывают следующее.

Пилоты ГА (они же представляют мужскую часть данной подвыборки) имеют, как и мужчины в подвыборке n_1 , выраженную ресурсность *вовлеченности* в структуре жизнестойкости. Среднегрупповой показатель по шкале «Вовлеченность» составляет 82,3% от максимального ($M=44,4 \pm 8,35$) – Таблица 3.17.

Второе место по степени выраженности занимает шкала «Контроль» (75,4% от макс.; $M=38,4 \pm 4,97$). Готовность к *принятию риска* имеет также высокую выраженность и находится на третьем месте (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 ресурсов жизнестойкости как индикатор мужского типа жизнестойкости личности в затрудненных условиях жизнедеятельности.

Таблица 3.17 – Описательная статистика ($M \pm SD$; t) жизнестойкости в подвыборке n_2 дифференцированно по видам деятельности и полу

	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
Пилоты ГА / мужчины (9 чел.)	44,4 \pm 8,35	38,4 \pm 4,97	21,1 \pm 4,86	104,0 \pm 15,38
% от макс.	82,3	75,4	70,4	
Мед. работники / женщины (18 чел.)	34,4 \pm 6,21	37,3 \pm 4,81	17,1 \pm 4,04	88,8 \pm 6,99
% от макс.	63,7	73,2	57,0	
t	3,20	0,55	2,13	2,82
p	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Примечание.

Жирным шрифтом выделены показатели, достоверно превышающие в сравнении

Медицинские работники (они же представляют женскую часть данной подвыборки) имеют выраженную ресурсность *контроля*, показатель по данной шкале составляет 73,2% от максимального при 63,7% по шкале «Вовлеченность» и 57,0% по шкале «Принятие риска».

Статистически значимые различия в выраженности параметрических измерений отмечаются по шкалам «Вовлеченность» ($t=3,20$; $p<0,05$), «Принятие риска» ($t=2,13$; $p<0,05$), а также по интегральному показателю *жизнестойкости* ($t=2,82$; $p<0,05$). Отмечается также низкий уровень активности принятия риска (57,0% от макс. показателя по шкале), что характеризует осторожное принятие женщинами данной подвыборки событий в затрудненных пандемией условиях жизнедеятельности.

Обсуждение результатов анализа жизнестойкости как экзистенциального ресурса личности в затрудненных условиях жизнедеятельности

Д.А. Леонтьев [81, 83, 84], И.В. Ярощук [157], адресуясь к работам С. Кабаса [160], С. Мадди [172, 173, 174], высказывают убежденность, что главным ресурсом сохранения устойчивости в кризисных условиях бытия является жизнестойкость. Она удерживает человека от дезориентации,

отрицательных эмоций, конструктивно ориентирует на пути преодоления затруднений и угроз в переживаемый период пандемии [84]. В проведенном нами исследовании установлено, что жизнестойкость является значимым экзистенциальным ресурсом личности, рассматривающей условия жизнедеятельности в период интервенции пандемии как затрудненные в основных сферах активности (личностной, социальной, социально-психологической) [158]. Высокий уровень жизнестойкости обеспечивается, прежде всего, сохранением *вовлеченности* в процесс жизни, а также убежденностью, что активное противостояние трудностям позволяет повлиять на результат происходящего («*Контроль жизни*»). При этом целесообразность принятия риска в сложившихся условиях многими рассматривается с опасением, очевидно, в силу высоких биогенных рисков пандемии коронавирусной инфекции.

Вместе с тем отмечаются определенные различия в сочетании компонентов жизнестойкости и в уровнях их активности в сравниваемых подвыборках. Вовлеченность, принятие риска более характерны для субъектов с устойчивыми психическими состояниями и конструктивной системой копинг-ресурсов (группа n_1). Выраженный экзистенциальный ресурс жизнестойкости и ее компонентов тесно взаимосвязан с ресурсами совладания: дистанцирования; самоконтроля, умениями планировать решение проблемы и давать положительную переоценку ситуации, вызвавшей психологическое напряжение.

Личность, испытывающая тревогу, склонность к психологической депрессивности, опирающаяся преимущественно на малопродуктивные ресурсы совладания (группа n_2), более ориентирована на контролируемость процесса жизни в противостоянии трудностям, что в целом подтверждается и в данных корреляционного анализа. Преобладающий в среде респондентов второй группы (n_2) компонент «*Контроль*» отрицательно связан со слабо развитыми навыками (копингами) самоконтроля, поиска социальной

поддержки и избегания проблем, сопутствующих сложным жизненным обстоятельствам. При этом выраженная направленность на контролируемость жизни положительно коррелирует с копингом дистанцирования, чем подчеркивается дефицитарность этого копинг-ресурса, который в данной подвыборке представлен преимущественно сниженными показателями.

Рассмотренные результаты анализа жизнестойкости в подвыборках с выделением групп по видам деятельности и полу показали, что имеют место как общие характеристики, так и специфика.

К общим проявлениям жизнестойкости в период затрудненных условий жизнедеятельности и у пилотов ГА, и у медицинских работников, обладающих устойчивыми психическими состояниями и опирающимися на конструктивные стратегии совладания, следует отнести преобладание ориентации на активность *вовлеченности* в процесс жизни и деятельности. Несмотря на то, что в статистическом анализе констатируется менее активная опора на данный экзистенциальный ресурс у медицинских работников по сравнению с пилотами ГА, в остальных показателях по компонентам жизнестойкости («Контроль» и «Принятие риска») различий нет. Данный вывод подтверждает целесообразность принадлежности респондентов обеих профессиональных групп к однородной подвыборке, обозначенной изначально как *респонденты с устойчивыми психическими состояниями*.

Для *женщин*, обладающих психоэмоциональной устойчивостью, первостепенную значимость имеет *ресурс контроля*, позволяющий влиять на результат происходящего, дающий уверенность в правильности избранного пути. *Мужчины* более активно опираются в противодействии стрессорам на ресурс *вовлеченности* в процесс жизнедеятельности, погружающий в выполняемую деятельность, обуславливающий стремление найти «нечто стоящее и интересное для личности» [173]. В целом же интегральный показатель жизнестойкости у мужской части подвыборки n_1 значимо превышает аналогичный показатель в женской среде.

Ресурсность жизнестойкости для субъектов разных видов деятельности и демографической принадлежностью (по полу) с *неравновесными психическими состояниями* характеризуется некоторыми особенностями. Во-первых, установлено, что мужчины – пилоты ГА, также, как пилоты ГА и мужчины в подвыборке n_1 , имеют выраженную ресурсность вовлеченности в процесс деятельности, а также готовности к принятию происходящих событий как жизненного опыта, что дает основание рассматривать установленное сочетание ресурсов жизнестойкости как индикатор *мужского типа жизнестойкости* личности в затрудненных условиях жизнедеятельности.

Медицинские работники, женщины, также как медицинские работники и женщины первой подвыборки, опираются преимущественно на ресурс *контроля*, на убежденность в возможности повлиять на происходящее активным участием в противодействии биогенным угрозам, что можно рассматривать как субъектно-деятельностное личностное образование, типичное для медицинских работников и преимущественно женщин в условиях биогенных угроз пандемии. При этом осторожность в принятии событий в затрудненных условиях жизнедеятельности (самые сниженные показатели по шкале «Принятие риска») можно отметить как психологическую характеристику женщин с выраженной неравновесностью психических состояний.

3.3.2 Ценностная сфера личности в затрудненных условиях жизнедеятельности

Исследование с применением методики Шварца показало, что в системе ценностей приоритетные позиции занимают идеалы *конформности*, *доброты*, *достижений* и *безопасности*. Причем преобладает, получив первый ранг в анализе данных, ценность *безопасности* (Таблица 3.18).

Таблица 3.18 – Средние показатели и результаты ранжирования оценок значимости личностных ценностей

ценности	в целом (N=112 чел.)		подвыборка n ₁ (85 чел.)		подвыборка n ₂ (27 чел.)	
	М	ранг	М	ранг	М	ранг
Конформность	4,7	3	4,9	1,5	4,0	6,5
Традиции	3,6	9	3,6	9	3,6	9,5
Доброта	4,7	3	4,7	3,5	4,4	3
Универсализм.	4,4	6	4,5	6	4,2	4,5
Самостоятельность	4,6	5	4,7	3,5	4,2	4,5
Стимуляция	3,7	8	3,7	8	3,6	9,5
Гедонизм	4,1	7	4,1	7	4,0	6,5
Достижения	4,7	3	4,6	5	5	1
Власть	3,5	10	3,4	10	3,7	8
Безопасность	4,9	1	4,9	1,5	4,9	2

Примечание: **жирным** шрифтом выделены показатели первых рангов

Второй, третий и четвертый ранги разделили ценности *конформности*, *доброты* и *достижений*. Не являются значимыми, расположившись на последних ранговых местах (от 7 до 10) ценности *гедонизма*, *стимуляции*, следования *традициям*, *власти*.

В корреляционном анализе вскрыты достоверные связи между выраженными компонентами жизнестойкости и личностными ценностями (Таблица 3.19).

Преобладающая ценность *безопасности* находится в положительной взаимосвязи с *контролем* как компонентом жизнестойкости ($r=0,289$; $p<0,05$) и на уровне тенденции с интегральным показателем «*Жизнестойкость*» ($r=0,192$; $p<0,1$).

Конформность положительно связана с экзистенциальным ресурсом *вовлеченности* в процесс жизни и деятельности ($r=0,326$; $p<0,01$), а также с интегральным показателем «*Жизнестойкость*» ($r=0,322$; $p<0,01$).

Ценность *доброты* положительно коррелирует с *вовлеченностью* ($r=0,319$; $p<0,01$), *контролем* жизни ($r=0,270$; $p<0,05$) и *жизнестойкостью* в целом. ($r=0,333$; $p<0,01$).

С *контролем* как компонентом жизнестойкости взаимосвязаны высоко выраженная ценность *достижений* ($r=0,183$; $p<0,1$).

Таблица 3.19 – Данные корреляционного анализа (r) взаимосвязей нормативных ценностей и жизнестойкости респондентов совокупной выборки

	<i>ценности</i>									
	Ко	Тр	Дб	Ун.	Сам.	Ст.	Гд	Дост.	Вл.	Бп
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

Отмечаются положительные взаимосвязи ценности *самостоятельности*, занимающей пятый ранг по значимости, с *вовлеченностью* ($r=0,248$; $p < 0,05$), *принятием риска* ($r=0,320$; $p < 0,01$) и интегральным показателем *жизнестойкости* ($r=0,285$; $p < 0,05$).

Отрицательные коэффициенты корреляции между не приоритетной ценностью «*Стимуляция*» (8-й ранг) и высоко выраженным ресурсом *вовлеченности* ($r=-0,340$; $p < 0,01$), *жизнестойкости* в целом ($r=0,248$; $p < 0,05$) подтверждают отсутствие значимости мотивационной роли стремления к новизне и глубоким переживаниям при выраженной личностной погруженности, вовлеченности в процесс жизни и деятельности.

Особенности ценностной сферы личности, обладающей психоэмоциональной устойчивостью в затрудненных условиях жизнедеятельности (подвыборка n_1)

Как видно из данных, приведенных в таблице 3.18, 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

«Комфортность». Третий и четвертый ранги разделяют ценности «Доброта» и «Самостоятельность». Выход ценности самостоятельности, самоконтроля, автономности и независимости в приоритетный ряд является главной отличительной особенностью характеристики ценностной сферы респондентов этой подвыборки.

Стимуляция, гедонизм, стремление к власти, также как в совокупных данных, не являются в актуальных условиях жизнедеятельности значимыми для субъектов подвыборки n_1 . Они занимают последние ранговые места (7 – 10).

В данных корреляционного анализа подтверждаются взаимосвязи базовых ценностей, с одной стороны, и конструкта жизнестойкости – с другой (Таблица 3.20).

Таблица 3.20 – Данные корреляционного анализа (r) взаимосвязей нормативных ценностей и жизнестойкости респондентов подвыборки n_1 .

	ценности									
	Ко	Тр	Дб	Ун.	Сам.	Ст.	Гд	Дост.	Вл.	Бп
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.

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

«Безопасность» и «Комфортность» положительно коррелируют с ресурсом контроля процесса жизни ($p < 0,1$ при $r = 0,200$ и $p < 0,05$ при $r = 0,231$ соответственно). Приоритетные ценности «Комфортность», «Доброта». «Самостоятельность» взаимосвязаны с интегральным показателем «Жизнестойкость» ($p < 0,05$ при $r = 0,216$; $p < 0,05$ при $r = 0,221$; $p < 0,01$ при

$r=0,328$ соответственно).

Высокий уровень *контроля* в структуре жизнестойкости блокирует стремления к незначимым видам ценностей – *гедонизму*, занимающей 7-й ранг ($p<0,05$ при $r=0,235$).и *достижениям* (5-й ранг; $p<0,01$ при $r=0,321$).

Особенности ценностной сферы групп подвыборки n_1 , дифференцированных по ведущей деятельности.

Пилоты ГА.

В данных по группе пилотов ГА равно выраженными приоритетными ценностями (ринги 1,5) являются *доброта* и *безопасность*. В отличие от общих показателей подвыборки, ценность доброжелательности, благополучия в повседневном взаимодействии с близкими («*Доброта*») с 3,5 ранга выходит на первую позицию (Таблица 3.21).

Таблица 3.21 – Средние показатели и результаты ранжирования оценок значимости личностных ценностей в группах подвыборки n_1 , дифференцированных по видам ведущей деятельности и полу

ценности	пилоты ГА		мед. работники		мужчины		женщины	
	М	ранг	М	ранг	М	ранг	М	ранг
Ко	4,8	3	4,9	1	5,1	3	4,1	6
Тр	3,7	8	3,4	9,5	3,7	8	3,3	9
Дб	5,1	1,5	4,2	6,5	5,2	1,5	3,1	10
Ун.	4,4	6	4,5	4	4,4	6	4,6	4
Сам.	4,7	4,5	4,8	2,0	4,6	4	5,0	2
Ст.	3,5	9,0	3,9	8,0	3,4	9,5	4,9	3
Гд	4,0	7	4,2	6,5	4,1	7	4,3	5
Дост.	4,7	4,5	4,5	4	4,5	5	5,1	1
Вл.	3,4	10,0	3,4	9,5	3,4	9,5	3,4	8
Бп	5,1	1,5	4,5	4	5,2	1,5	3,6	7

Примечание: **жирным** шрифтом выделены показатели первых рангов

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

Третье место по выраженности получила ценность *конформности*, чем подтверждается инвариантность этого вида нормативной ценности личности в

исследуемый период жизнедеятельности.

Также как в данных по подвыборке в целом, незначимы, не имеющими ценностного фокуса являются *гедонизм, традиции, стимуляция, власть*.

Корреляционный анализ вскрывает разнообразные, устойчивые положительные связи между нормативными ценностями и экзистенциальными ресурсами пилотов ГА (Таблица 3.22).

Приоритетные ценности доброты, безопасности и конформности взаимосвязаны со всеми компонентами жизнестойкости ($p < 0,01$), что дает основание предполагать факторное влияние этих качеств высокого уровня в структуре личности на детерминацию психологических ресурсов сохранения устойчивости, противодействия стрессорам в период затрудненных условий жизнедеятельности.

Таблица 3.22 – Данные корреляционного анализа (r) взаимосвязей нормативных ценностей и жизнестойкости пилотов ГА подвыборки n_1 .

	<i>ценности</i>									
	Ко	Тр	Дб	Ун.	Сам.	Ст.	Гд	Дост.	Вл.	Бп
В.	0,413**	0,091	0,494**	0,242*	0,358**	0,064	0,230*	0,396**	0,091	0,357*
К.	0,535**	0,242*	0,558**	0,283*	0,418**	0,251*	0,414**	0,557**	0,304*	0,473**
Пр.	0,361**	0,159	0,401**	0,236*	0,361**	0,183	0,254*	0,412*	0,148	0,244*
Ж.	0,477**	0,176	0,529**	0,274*	0,408**	0,174	0,325*	0,492**	0,197°	0,398**

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

Медицинские работники

В среде медицинских работников сочетание приоритетных нормативных ценностей имеет определенную специфику. В этой среде максимально выражены показатели по шкале «*Конформность*», которая, в отличие от пилотов ГА, занимает первый ранг (см. Табл. 3.21).

Второй ранг заняла ценность самостоятельности, которая в целом по подвыборке делит 3 и 4-й ранги с ценностью доброты. Различия состоят в том, что просоциальный тип ценностей «Доброта» не входит в круг приоритетных и занимает только 6,5 ранг.

Другой отличительной особенностью отмечается выход у медицинских работников в сочетании актуальных ценностей «Самостоятельность» (2-й ранг) и достижений, которая делит 4-й ранг с ценностями универсализма, достижений 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 (Таблица 3.23).

Таблица 3.23 – Данные корреляционного анализа (r) взаимосвязей нормативных ценностей и жизнестойкости медицинских работников подвыборки n_1 .

	ценности									
	Ко	Тр	Дб	Ун.	Сам.	Ст.	Гд	Дост.	Вл.	Бп
В.	-,536**	-,206*	-,578**	0,033	0,246*	0,557**	0,046	0,329*	-0,04	0,573**
К.	-0,122	-,267*	-0,124	-0,07	-0,09	0,417**	0,140	0,341*	0,293*	-0,134
Пр.	0,019	0,305*	0,096	-,438**	-0,217*	0,058	0,033	0,035	0,214*	0,017
Ж.	-0,263*	-0,014	-0,27	-0,141	0,171	0,011	-0,161	-0,18	-,082	-0,249*

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

Во-первых, отмечается большое количество отрицательных достоверных 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 подтвержденной взаимосвязи значимой в этой группе респондентов ценности *достижений* с *вовлеченностью* и *контролем* как экзистенциальными ресурсами (при $p<0,05$ $r=0,329$ и $r=0,341$ соответственно).

Тем не менее, в корреляционном показателе «*Безопасность*» – «*Вовлеченность*» ($r=0,573$; $p<0,01$) видим сходство с общегрупповыми.

Своеобразие ценностной сферы мужчин и женщин, обладающих психоэмоциональной устойчивостью в затрудненных условиях жизнедеятельности.

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 нормы ценности *достижений* (1-й ранг), отдавая второе место *самостоятельности*, а третье – *стабильности* (см. табл. 3.21).

Выделенное своеобразие отражается и в данных корреляционного анализа. Спецификой мужского поведения в затрудненных условиях жизнедеятельности является опора на сочетание ценности *доброты* со всеми компонентами конструкта жизнестойкости (Таблица 3.24).

Таблица 3.24 – Данные корреляционного анализа (r) взаимосвязей нормативных ценностей и жизнестойкости мужчин подвыборки n_1 .

	<i>ценности</i>									
	Ко	Тр	Дб	Ун.	Сам.	Ст.	Гд	Дост.	Вл.	Бп
В.	0,136	0,059	0,271*	0,091	0,294*	0,099	0,048	0,248*	0,044	0,187
К.	0,334**	0,154	0,445**	0,151	0,318*	0,173	0,269*	0,337**	0,094	0,347**
Пр.	0,241*	0,121	0,262*	0,055	0,377*	0,129	0,132	0,115	0,080	0,182
Ж.	0,268*	0,124	0,386**	0,121	0,376*	0,154	0,169	0,290*	0,081	0,282*

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

Так, достоверность положительной взаимосвязи подтверждается по линиям «Доброта» ↔ «Вовлеченность» и «Доброта» ↔ «Контроль» при $p < 0,05$ ($r = 0,271$ и $r = 0,262$ соответственно), а по линиям «Доброта» ↔ «Контроль» и «Доброта» ↔ «Жизнестойкость» при $p < 0,01$ ($r = 0,445$ и $r = 0,386$ соответственно).

Взаимосвязи переменных в группе женщин имеют противоречивый вид (Таблица 3.25).

Ценности *стабильности* и *самостоятельности* обнаруживают отрицательные корреляции на уровне $p < 0,01$ и $p < 0,1$ (тенденция) с преобладающим в этой подгруппе экзистенциальным ресурсом *контроля* («Стабильность» ↔ «Контроль» $r = -0,486$), а также с *вовлеченностью* («Самостоятельность» ↔ «Вовлеченность» $r = -0,203$) и интегральным показателем *жизнестойкости* («Стабильность» ↔ «Жизнестойкость» $r = -0,362$). 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.

Таблица 3.25 – Данные корреляционного анализа (r) взаимосвязей нормативных ценностей и жизнестойкости женщин подвыборки n₁.

	<i>ценности</i>									
	Ко	Тр	Дб	Ун.	Сам.	Ст.	Гд	Дост.	Вл.	Бп
В.	0,252°	0,151	-0,308°	0,336*	-0,203°	-0,126	-0,188	-0,047	0,186	-,382*
К.	0,192	0,190	0,448*	0,118	0,103	-,486*	0,071	0,058	-,241°	0,456*
Пр.	-,595**	-0,082	-0,240°	-,496*	0,042	0,039	0,295°	0,064	0,407*	-,340*
Ж.	0,033	0,195	-0,131	0,108	-0,095	-,362*	0,022	0,023	0,221°	-,238°

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

Жирным шрифтом выделены ценности, преобладающие в системе нравственных ориентиров.

Ко – конформность

Тр – традиции

Дб – доброта

Ун. – универсализм

Сам. – самостоятельность

В. – Вовлеченность

К. – Контроль

Ст. – стимуляция

Гд – гедонизм

Дост. – достижение

Вл. – власть

Бп – безопасность

Пр. – Принятие риска

Ж. – Жизнестойкость

Регрессионная модель (Приложение А) 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 данной подвыборки.

Особенности ценностной сферы личности с выраженной психоэмоциональной неустойчивостью в затрудненных условиях жизнедеятельности (подвыборка n₂)

Как было отмечено выше, в среде респондентов, обнаруживших повышенные тревожность и депрессивность, наиболее выраженной является ценность *достижения* личных успехов через проявление компетентности во всех сферах жизнедеятельности (1-й ранг). Эта приоритетная ценность сочетается с ценностями *безопасности* (2-й ранг) и *доброты* (3-й ранг). Характерной особенностью является отсутствие потребности сдерживать, предотвращать действий, которые могут причинить вред другим или не соответствуют социальным ожиданиям («*Конформность*»): она разделяет 6 и

7-й ранги с *гедонизмом* – ценностью, не имеющей выраженной значимости в совокупных данных в целом. *Стимуляция, власть* и строгое следование *традициям* остаются за пределами ценностных приоритетов, занимая 8-10 места в ранжировании.

Корреляционный анализ вскрыл немногочисленные, но характерные взаимосвязи между элементами ценностной сферы и жизнестойкостью в среде респондентов подвыборки n_2 (Таблица 3.26).

Таблица 3.26 – Данные корреляционного анализа (r_s) взаимосвязей нормативных ценностей и жизнестойкости респондентов подвыборки n_2 .

	<i>ценности</i>									
	Ко	Тр	Дб	Ун.	Сам.	Ст.	Гд	Дост.	Вл.	Бп
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.

Ко – конформность

Тр – традиции

Дб – доброта

Ун. – универсализм

Сам. – самостоятельность

В. – Вовлеченность

К. – Контроль

Ст. – стимуляция

Гд – гедонизм

Дост. – достижение

Вл. – власть

Бп – безопасность

Пр. – Принятие риска

Ж. – Жизнестойкость

Приоритетная ценность *доброты* положительно взаимосвязана в конструкте экзистенциальных ресурсов с *вовлеченностью* ($p < 0,01$ при $r_s = 0,457$), *принятием риска* ($p < 0,1$ при $r_s = 0,256$) и интегральным показателем жизнестойкости ($p < 0,05$ при $r_s = 0,395$).

Преобладающий в данной среде экзистенциальный ресурс *контроля* положительно коррелирует ценностью *безопасности* ($p < 0,01$ при $r_s = 0,525$). При этом отмечаем, что *безопасность* как ценность взаимосвязана также с ресурсом *принятия риска* ($p < 0,05$ при $r_s = 0,362$) и с интегральным показателем *жизнестойкости* ($p < 0,05$ при $r_s = 0,290$).

Стремление к *достижениям* поддерживается направленностью на *контроль жизни* – экзистенциальный ресурс, преобладающий в данной среде

респондентов ($p < 0,01$ при $r_s = 0,405$).

Особенности структуры ценностной сферы респондентов подвыборки n_2 , дифференцированных по видам ведущей деятельности и полу.

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) – Таблица 3.27.

Таблица 3.27 – Средние показатели и результаты ранжирования оценок значимости личностных ценностей в группах подвыборки n_2 , дифференцированных по видам ведущей деятельности и полу

ценности	пилоты ГА / мужчины		мед. работники / женщины	
	М	ранг	М	ранг
Ко	4,0	5,5	4,0	7
Тр	3,5	8,5	3,6	9,5
Дб	4,6	3	4,3	3,5
Ун.	4,0	5,5	4,3	3,5
Сам.	4,2	4	4,2	5,0
Ст.	3,5	8,5	3,6	9,5
Гд	3,7	7	4,1	6
Дост.	5,0	1,5	5,0	1
Вл.	3,4	10	3,9	8
Бп	5,0	1,5	4,8	2

Примечание: **жирным** шрифтом выделены показатели первых рангов

Ко – конформность

Тр – традиции

Дб – доброта

Ун. – универсализм

Сам. – самостоятельность

В. – Вовлеченность

К. – Контроль

Ст. – стимуляция

Гд – гедонизм

Дост. – достижение

Вл. – власть

Бп – безопасность

Пр. – Принятие риска

Ж. – Жизнестойкость

Специфика ценностной сферы в подгруппах отражает описанную выше специфику в подвыборке. В частности, ценность *конформности*, высоко значимая для респондентов подвыборки n_1 , в анализируемой среде у пилотов

ГВ / мужчин занимает среднюю позицию в ранжировании (5,5 ранг), а у мед. работников / женщин – только 7-й ранг, то есть может квалифицироваться как незначимая ценность.

Данные корреляционного анализа, проведенного в подгруппах, в целом согласовываются с аналогичными данными в подвыборке. Тем не менее, отмечаются некоторые особенности. В группе мужчин / пилотов ГА приоритетные ценности *доброты, достижений и безопасности* имеют высоко выраженные положительно направленные взаимосвязи с жизнестойкостью и ее компонентами (Таблица 3.28).

Таблица 3.28 – Данные корреляционного анализа (r_s) взаимосвязей нормативных ценностей и жизнестойкости пилотов / мужчин подвыборки n_2 .

	<i>ценности</i>									
	Ко	Тр	Дб	Ун.	Сам.	Ст.	Гд	Дост.	Вл.	Бп
В.	-0,05	0,414*	0,945**	0,619**	0,330°	-0,13	0,114	0,235	-0,02	,445*
К.	-0,01	0,451*	0,368°	0,503**	-0,037	0,333°	0,342°	,561**	,504**	,77**
Пр.	0,264	0,479*	0,559**	0,259°	0,204	0,010	,550**	0,333*	0,511**	0,35*
Ж.	0,052	0,522**	0,809**	0,581**	0,231	0,042	0,346*	0,414*	0,316*	,60**

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

Жирным шрифтом выделены ценности, преобладающие в системе нравственных ориентиров.

Ко – конформность

Тр – традиции

Дб – доброта

Ун. – универсализм

Сам. – самостоятельность

В. – Вовлеченность

К. – Контроль

Ст. – стимуляция

Гд – гедонизм

Дост. – достижение

Вл. – власть

Бп – безопасность

Пр. – Принятие риска

Ж. – Жизнестойкость

По линии «Доброта» обнаружены связи с высоко выраженными компонентами: «Вовлеченность» ($p < 0,01$ при $r_s = 0,945$); «Контроль» жизни и деятельности ($p < 0,1$ при $r_s = 0,368$); «Принятие риска» ($p < 0,01$ при $r_s = 0,559$); и «Жизнестойкость» как интегральная характеристика совокупных экзистенциальных ресурсов личности ($p < 0,01$ при $r_s = 0,809$).

По линии «Достижения» имеются взаимосвязи с контролем ($p < 0,01$ при $r_s = 0,561$), принятием риска ($p < 0,05$ при $r_s = 0,333$) и жизнестойкостью ($p < 0,05$ при $r_s = 0,414$).

Ценность *безопасности* коррелирует со всеми компонентами конструкта «Жизнестойкость»: «Вовлеченность» ($p < 0,05$ при $r_s = 0,445$); «Контроль» ($p < 0,01$ при $r_s = 0,770$); «Принятие риска» ($p < 0,05$ при $r_s = 0,350$); «Жизнестойкость» ($p < 0,01$ при $r_s = 0,600$).

Кроме того, отмечаются взаимосвязи с ценностями, не занимающими высокие ранговые позиции, что свидетельствует о системной ресурсности экзистенциально-ценностной сферы. В частности, ценность *традиций* коррелирует со всеми компонентами жизнестойкости («Вовлеченность» $p < 0,05$ при $r_s = 0,414$; «Контроль» $p < 0,05$ при $r_s = 0,451$; «Принятие риска» ($p < 0,05$ при $r_s = 0,479$); «Жизнестойкость» $p < 0,01$ при $r_s = 0,522$).

Ценность терпимости, защиты благополучия людей и природы («Универсализм») при $p < 0,01$ взаимосвязана с вовлеченностью ($r_s = 0,619$), контролем ($r_s = 0,503$), жизнестойкостью ($r_s = 0,581$), а также на уровне тенденции ($p < 0,1$) с ресурсом *принятия риска* ($r_s = 0,259$).

Ценность *власти*, достижения или сохранения доминантной позиции в рамках социальной / профессиональной системы, занимающая последний ранг в группе пилотов ГА / мужчин, обнаружила положительную корреляцию при $p < 0,01$ с контролем ($r_s = 0,504$), принятием риска ($r_s = 0,511$) и при $p < 0,01$ – с жизнестойкостью ($r_s = 0,316$).

В группе медицинских работников / женщин специфика определяется приоритетом идеалов *достижений* (1-й ранг), *безопасности* (2-й ранг), *доброты* и *универсализма* (3,5 ранги), которые имеют некоторые взаимосвязи с ресурсами *жизнестойкости* (Таблица 3.29).

Как видно из таблицы, отсутствуют связи между экзистенциальными ресурсами и ценностью *доброты*, а ценности *достижений* и *безопасности* коррелируют с отдельными компонентами жизнестойкости. При этом ценности «Достижения» и «Безопасность» имеют обратную корреляционную созависимость с *вовлеченностью* ($p < 0,05$ при $r_s = -0,333$ и $p < 0,01$ при $r_s = -0,580$). Положительные связи эти виды приоритетных ценностей обнаруживают с

компонентом «Контроль» ($p < 0,05$ при $r_s = 0,369$ и $r_s = 0,379$ соответственно). Обеспечение безопасности для себя и близких как нормативная ценность медицинских работников / женщин взаимосвязано с готовностью к принятию риска ($p < 0,05$ при $r_s = 0,367$).

Отмечается также отрицательная связь конформности – ценности, занимающей только 7-й ранг, с вовлеченностью и жизнестойкостью ($p < 0,05$ при $r_s = -0,480$ и $r_s = -0,388$), что свидетельствует о противоречивости ресурсной базы медицинских работников женщин, реагирующих на затрудненные условия жизнедеятельности неравновесными психическими состояниями.

Таблица 3.29 – Данные корреляционного анализа (r_s) взаимосвязей нормативных ценностей и жизнестойкости медицинских работников / женщин подвыборки n_2 .

	ценности									
	Ко	Тр	Дб	Ун.	Сам.	Ст.	Гд	Дост.	Вл.	Бп
В.	-,48**	0,151	0,097	-0,076	0,024	-,001	0,238°	-,333*	0,218	-,58**
К.	-0,009	0,094	-0,253	0,026	-0,24°	-0,04	0,022	0,369*	0,077	0,379*
Пр.	0,078	0,037	-0,02	0,259	-0,12	0,039	-0,33*	0,032	-,429**	0,367*
Ж.	-,388*	0,222	-0,096	0,101	-0,211	-0,004	0,037	-0,028	-0,002	-0,040

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

Регрессионная модель (Приложение А) показала выраженное детерминационное влияние вовлеченности ($F = 61,419$; $p < 0,000$) на неравновесность переживаемых психических состояний. При этом модель не включила конструкты ценностной сферы.

Обсуждение результатов проведенного анализа нормативных идеалов как личностного ресурса сохранения устойчивости в затрудненных условиях жизнедеятельности

Система ценностей личности, объективно включенной в затрудненные условия жизнедеятельности, строится на приоритете обеспечения *безопасности, конформности, доброты, достижений.*

Ценность *безопасности* для себя и других людей, гармонии, стабильности общества и межличностных взаимоотношений, занимающей первостепенное место в структуре ценностной сферы, находится в отношениях взаимовлияния с *контролем* как компонентом жизнестойкости, а также с интегральным показателем *жизнестойкости.*

Взаимосвязи личностной значимости умений сдерживать и предотвращать действия, склонности и побуждения к действиям, которые могут причинить вред другим (*конформность*), обеспечивать благополучие в повседневном взаимодействии с людьми (*доброта*) с экзистенциальным ресурсом *вовлеченности* и *жизнестойкости* свидетельствуют о высоком ресурсном потенциале экзистенциальных смыслов и ценностей в противодействии биогенных и социогенным угрозам, детерминирующим затрудненные условия жизнедеятельности.

В результатах проведенного анализа демонстрируется отсутствие значимости мотивационной роли стремления к новизне и глубоким переживаниям («*Стимуляция*») при выраженной личностной погруженности, вовлеченности в процесс жизни и деятельности. Отмечается низкая значимость ценности следования традиционным способам поведения. На снижение общей оценки, очевидно, повлиял то обстоятельство, что из пяти позиций, оцениваемых по данному виду ценности, две («*принимая жизнь – подчиняющийся жизненным обстоятельствам*» и «*благочестивый – придерживающийся религиозной веры и убеждений*») большей частью опрошенных оценены вариантом «*не важно*» (0 баллов).

Для личности, обладающей психоэмоциональной устойчивостью в затрудненных условиях жизнедеятельности (подвыборка p_1), выход ценности *самостоятельности*, самоконтроля, автономности и независимости является главной отличительной особенностью характеристики ценностной сферы. При этом другие приоритетные ценности («*Безопасность*», «*Комфортность*», «*Доброта*») идентичны общим по выборке. Следует отметить, что в затрудненных условиях жизнедеятельности ценности *стимуляции*, *гедонизма*, стремления к доминированию, достижению социального статуса, престижа, («*Власть*»), также, как в совокупных данных, не являются актуальными. Ведущая, как и в целом по выборке, позиция ценности «*Комфортность*», мотивирующей к сдерживанию и предотвращению действий, которые могут причинить вред другим или не соответствуют социальным ожиданиям, подтверждает инвариантность этого вида нормативной ценности личности в исследуемый период жизнедеятельности.

Для **пилотов ГА** равно выраженными приоритетными ценностями являются *доброта* и *безопасность*. Они сочетаются с ценностью *конформности*, чем подтверждается инвариантность этого вида нормативной ценности личности в исследуемый период жизнедеятельности. Приоритетные ценности взаимосвязаны со всеми компонентами жизнестойкости, что дает основание предполагать предикторную роль этих качеств как психологических ресурсов сохранения устойчивости, противодействия стрессорам в период затрудненных условий жизнедеятельности. Важно отметить, что, как и в целом по подвыборке, для пилотов не имеют ценностного фокуса ценности *гедонизма*, *традиций*, *стимуляции* и *власти*.

Специфике система ценностной сферы **медицинских работников** определяется несколькими аспектами. Во-первых, просоциальный тип ценности «*Доброта*» не входит в круг приоритетных, что дает основание предположить формирование симптома деперсонализации у медицинских работников, активно включенных в противоэпидемические мероприятия

периода пандемии. Значимость *самостоятельности* мышления и выбора способов действия, позволяющих реализовать потребности в самоконтроле и самоуправлении; *универсализма* и *достижений*, очевидно, также связано с субъектно-деятельностной детерминацией ценностной сферы.

Определенная противоречивость взаимовлияния ценностных и экзистенциальных ресурсов медицинских работников проявляется в большом количестве отрицательных корреляций. Так, в состоянии обратного взаимовлияния находится *конформность*, занимающая приоритетное место в системе нормативных ценностей, с *вовлеченностью* и *жизнестойкостью*. Ценности, не входящие в группу значимых («Доброта», «Стимуляция»), положительно связаны ресурсами *вовлеченности* и *контроля*.

Столь разнообразные взаимосвязи свидетельствуют о латентных ресурсах психоэмоциональной и личностной устойчивости медицинских работников в сложный период противодействия опасной биогенной угрозе. Вместе с тем, медицинских работников объединяет с подвыборкой в целом психологический феномен взаимосвязи ценности *безопасности* для других людей и себя с *вовлеченностью* в процесс жизни и деятельности, что может рассматриваться как инвариантный экзистенциально-ценностный ресурс личности в затрудненных условиях жизнедеятельности, позволяющий достигать психоэмоциональной устойчивости.

Своеобразие ценностной сферы мужчин и женщин обнаруживается в приоритетности диагностируемых видов ценностей. На **мужской** тип поведения в равной мере приоритетное влияние оказывают благополучие в повседневном взаимодействии с близкими людьми («Доброта») и *безопасность* для других людей и себя; опора на сочетание ценности *доброты* со всеми компонентами *жизнестойкости*. **Женщины** более ориентированы на нормы ценности *достижений*, *самостоятельности* и *стабильности*. Отсутствие подтвержденных взаимосвязей между приоритетной ценностью *достижений* и ресурсами жизнестойкости, а также разнонаправленность

взаимосвязей ценностей *конформности, доброты, безопасности, власти* как с отдельными компонентами жизнестойкости, так и с интегральным показателем этого экзистенциального ресурса, показывают определенную противоречивость сочетания экзистенциально-ценностных ресурсов обеспечения женщинами психо-эмоциональной устойчивости в затрудненных условиях жизнедеятельности.

Специфика ценностной сферы личности, отражающей субъективно затрудненные условия жизнедеятельности повышенными тревожностью и депрессивностью, состоит в первостепенной значимости ценности *достижений*, компетентности во всех сферах жизнедеятельности, с одной стороны, и отсутствием потребности сдерживать действия, которые не соответствуют социальным ожиданиям («*Конформность*») – с другой.

Высокая значимость нормативной ценности *достижений* сочетается с идеалами, имеющими инвариантную значимость («*Безопасность*» и «*Доброта*»).

Корреляционный анализ вскрыл взаимосвязи, которые демонстрируют выраженное взаимовлияние экзистенциальной и ценностной сфер в этой среде испытуемых.

В группах, дифференцированных по видам ведущей деятельности и полу, в целом показатели ценностных приоритетов идентичны. Первые два ранга в обеих группах (пилоты ГВ / мужчины; мед. работники / женщины) занимают ценности *достижений* и *безопасности*.

Специфика ценностной сферы в подгруппах отражает описанную выше специфику в подвыборке. Ценность *конформности*, высоко значимая для респондентов подвыборки n_1 , в среде пилотов ГВ / мужчин подвыборки n_2 занимает среднюю позицию в ранжировании, а у мед. работников / женщин квалифицируется как незначимая ценность.

Данные корреляционного анализа, проведенного в подгруппах, в целом согласовываются с аналогичными данными в подвыборке. Тем не менее,

отмечаются некоторые особенности. В группе мужчин – пилотов ГА приоритетные ценности *доброты, достижений и безопасности* имеют высоко выраженные положительно направленные взаимосвязи с *жизнестойкостью* и ее компонентами. Кроме того, отмечаются взаимосвязи с ценностями, не занимающими высокие ранговые позиции, что свидетельствует о системной ресурсности экзистенциально-ценностной сферы. В частности, ценность *традиций* коррелирует со всеми компонентами жизнестойкости; ценность *универсализма* взаимосвязана с *вовлеченностью, контролем, принятием риска, жизнестойкостью*. Ценность *власти, достижения или сохранения доминантной позиции* в рамках социальной / профессиональной среды, занимающая последний ранг в группе пилотов ГА – мужчин, положительно связана с *контролем, принятием риска жизнестойкостью*.

В группе медицинских работников / женщин специфика определяется незначительным количеством устойчивых взаимосвязей между приоритетными ценностями и жизнестойкостью. Так, отсутствуют связи между экзистенциальными ресурсами и ценностью *доброты*, а ценности *достижений и безопасности* коррелируют только с отдельными компонентами жизнестойкости. Отмечается отрицательная связь *конформности* – ценности, занимающей только 7-й ранг, с *вовлеченностью и жизнестойкостью*, что свидетельствует о противоречивости ресурсной базы женщин – медицинских работников, реагирующих на затрудненные условия жизнедеятельности неравновесными психическими состояниями.

В полученных результатах подтверждается предположение о взаимосвязях жизнестойкости и ценностной сферы как системных экзистенциальных ресурсов сохранения психоэмоциональной устойчивости в затрудненных условиях жизнедеятельности. При этом экзистенциально-ценностная сфера субъектов, проявляющих равновесность психоэмоциональной сферы, прямо взаимосвязана с устойчивостью психических состояний тревожности и депрессии. Неравновесные состояния, испытываемые личностью в

затрудненных условиях жизнедеятельности, не обнаруживают детерминационной связи с ценностными образованиями, имеющими акцентированную выраженность в этой среде респондентов, о чем свидетельствуют данные регрессионного анализа. 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.

3.4 Особенности ресурсов произвольной саморегуляции личности в затрудненных условиях жизнедеятельности

Анализ специфики произвольной саморегуляции личности, проведенный с применением опросника «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой [103], показал следующее.

В целом по совокупной выборке профиль саморегуляции может идентифицироваться как акцентированный: высокий уровень по шкале «Моделирование» сочетается со средними показателями по остальным шкалам, что обеспечивает средне-высокий общий уровень саморегуляции ($M=32,0\pm 5,51$) – Рисунок 3.8.

Этот тип профиля характеризует такие качества личности, как: умение четко ставить цель деятельности, тщательно ее планировать; энергичность, достаточно высокий уровень регуляторно-личностного свойства «Гибкость», что способствует оперативной ориентировке в ситуации и ее изменениях [103, с. 38-39].

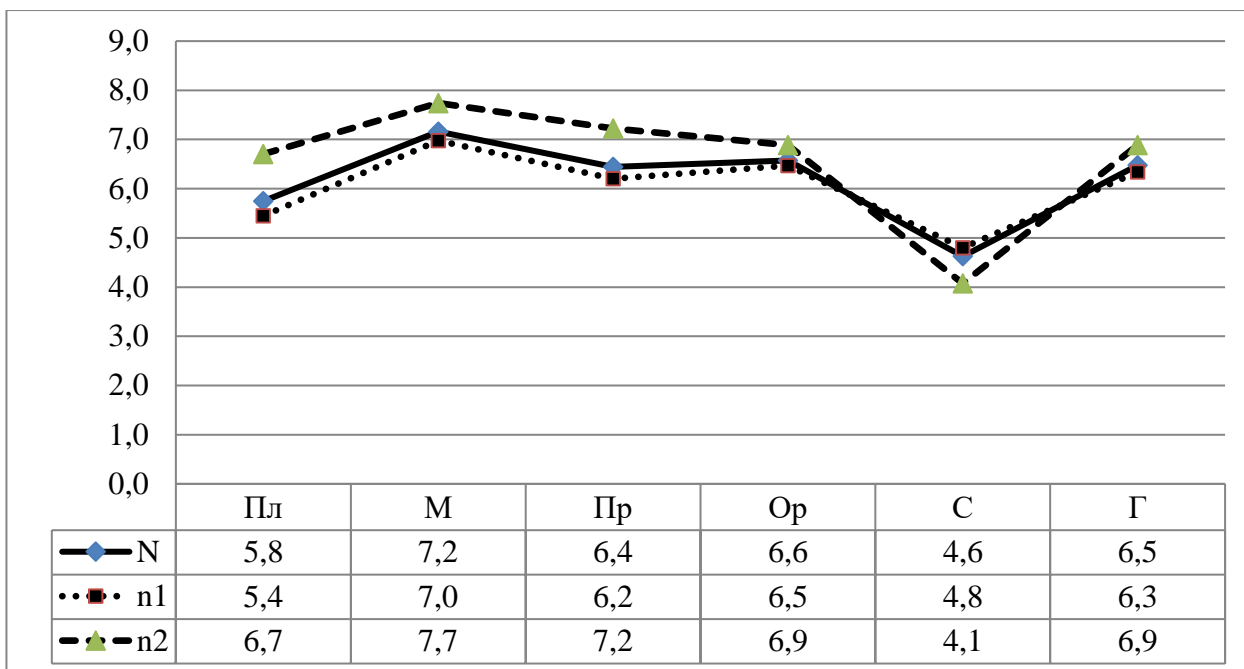


Рисунок 3.8 – Профили саморегуляции в совокупной выборке (N) и в подвыборках n_1 и n_2

В данных по общему уровню саморегуляции выделяются три диапазона выраженности с очевидным преобладанием высокого (58,9% / 68 чел.) – Рисунок 3.9.

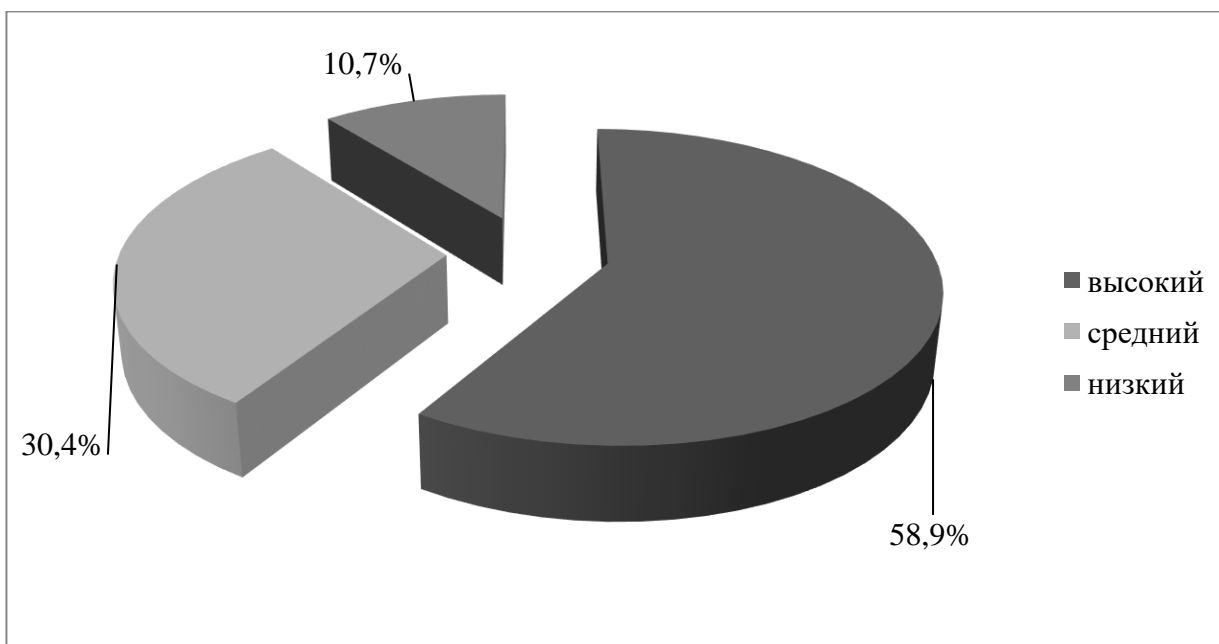


Рисунок 3.9 – Доли выраженности уровней саморегуляции в целом по выборке

Если рассмотреть представленность уровней развитости всех процессов саморегуляции и регуляторно-личностных свойств, то констатируем, что наибольшее число респондентов имеют высокие показатели по шкалам «Моделирование» (72,3%) и «Гибкость» (63,4%). Низкие показатели наиболее выражены по шкалам «Самостоятельность» (22,3%) и «Планирование» (20,5%) – Таблица 3.30.

Таблица 3.30 – Доли (%) выраженности уровней развитости процессов саморегуляции и регуляторно-личностных свойств респондентов совокупной выборки

шкалы	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	диапазон баллов	% от N	диапазон баллов	% от N	диапазон баллов	% от N
Пл	≤3	20,5	4-6	41,1	≥7	38,4
М	≤3	0	4-6	27,7	≥7	72,3
Пр	≤4	13,4	5-7	48,2	≥8	38,4
Ор	≤3	1,8	4-6	40,2	≥7	58,0
С	≤3	22,3	4-6	61,6	≥7	16,1
Г	≤4	10,7	5-7	25,9	≥8	63,4

Примечание:

Пл – планирование

М – моделирование

Пр – программирование

Ор – оценивание результатов

С – самостоятельность

Г – гибкость

Можно предположить, что обозначенные особенности ресурсной базы саморегуляции в определенной степени обусловлены спецификой ведущей деятельности респондентов – пилотов ГА и медицинских работников. Она состоит в высокой персональной ответственности за жизнь и здоровье людей, входящих в круг профессионального взаимодействия. В этой связи проявление гибкости, умений оперативной ориентировки в сложных ситуациях, сочетающиеся со способностями выделять значимые условия достижения целей в ситуациях любой сложности (моделирование) можно рассматривать как деятельностно обусловленные субъектные качества участников эмпирического исследования.

Особенности активности ресурсов саморегуляции личности, обладающей психоэмоциональной устойчивостью в затрудненных условиях жизнедеятельности (подвыборка n₁)

Общий уровень саморегуляции в этой группе испытуемых соответствует максимальным значениям среднего уровня ($M=31,4\pm 5,57$). Из общего числа обследованных более половины (46 чел.; 51,1%) имеют высокие показатели по шкале ОУ.

Профиль саморегуляции респондентов подвыборки можно идентифицировать с типичным профилем-2 [103, с. 30]. Базовыми механизмами саморегуляции выступают способности *моделирования* и *оценивания результатов* (см. Рис. 3.8). При этом процессы планирования и программирования сформированы в диапазоне средних значений, что обуславливает средний общий уровень саморегуляции. Важно отметить, что для субъекта с таким профилем саморегуляции свойственна высокая степень адаптивности к любым, в том числе затрудненным условиям жизнедеятельности [там же, с. 31].

В соотношении высоких, средних и низких оценок по каждому измерению также наблюдается преобладание показателей, соответствующих диапазону высокого уровня, по шкалам «Моделирование» и «Оценивание результатов» (67,1% и 52,9% соответственно), при этом по шкале «Моделирование» низких оценок нет, а по шкале «Оценивание результатов» низкий показатель отмечен только в одном случае (Таблица 3.31).

Таблица 3.31 – Доли выраженности уровней развитости процессов саморегуляции и регуляторно-личностных свойств в подвыборке n₁ (абс. / %)

уровни	Пл	М	Пр	Ор	С	Г
высокий	28 / 32,9	57 / 67,1	27 / 31,8	45 / 52,9	13 / 15,3	18 / 21,2
средний	36 / 42,4	28 / 32,9	45 / 52,9	39 / 45,9	58 / 68,2	51 / 60,0
низкий	21 / 24,7	-	13 / 15,3	1 / 1,2	14 / 16,5	16 / 18,8

Примечание:

Пл – планирование

М – моделирование

Пр – программирование

Ор – оценивание результатов

С – самостоятельность

Г – гибкость

Менее всего выражены данные по высокому уровню в показателях регуляторно-личностного свойства «Самостоятельность» (15,3%), что соответствует и среднегрупповой оценке по данной шкале, находящейся в диапазоне среднего уровня ($M=4,8\pm 1,67$). Регуляторно-личностное свойство «Гибкость» ($M=6,3\pm 1,85$) может рассматриваться как специфическая характеристика субъектных ресурсов саморегуляции при психически устойчивом реагировании на затрудненные условия жизнедеятельности.

В результатах корреляционного анализа выявлены взаимосвязи показателей, отражающих устойчивость к состоянию психологической депрессии с отдельными механизмами и общим уровнем саморегуляции. По линии «Моделирование» ↔ «Депрессия» $p<0,05$ при $r=0,225$; по линии «Оценивание результатов» ↔ «Депрессия» $p<0,05$ при $r=0,277$. Кроме того, высокие показатели по шкале «Депрессия», маркирующие устойчивость личности к триггерам, вызывающим это психическое состояние, коррелируют с высокими показателями общего уровня саморегуляции (при $r=0,285$ $p<0,05$). На уровне тенденции ($p<0,1$ при $r=0,201$) обозначена взаимозависимость процесса «Программирование» со шкалой «Депрессия» (Таблица 3.32).

Таблица 3.32 – Корреляционная матрица (r) взаимосвязей переменных, диагностирующих психические состояния и саморегуляцию в подвыборке n_1

	Пл	М	Пр	Ор	С	Г	ОУ
Т	0,138	0,057	0,095	0,145	-0,058	-0,094	0,115
Д	0,201°	0,225*	0,243*	0,277*	0,092	0,041	0,282*

Примечание.

Жирным шрифтом выделены процессы, имеющие высоко выраженную ресурсность.

«*» – $p<0,05$; «°» – тенденция ($p<0,1$)

Пл – планирование

Ор – оценивание результатов

М – моделирование

С – самостоятельность

Пр – программирование

Г – гибкость

Особенности активности ресурсов саморегуляции в группах, дифференцированных по ведущей деятельности в подвыборке n_1

У пилотов ГА профиль саморегуляции гармоничный среднего уровня, причем показатели по процессам моделирования и оценивания результатов находятся в зоне первых значений высокого уровня (свыше 6 баллов). Тем не

менее, оценивая ресурсы саморегуляции как сформированные преимущественно на среднем уровне, мы ориентируемся на показатель общего уровня саморегуляции, который соответствует диапазону средних значений ($M=31,0\pm 6,21$). Этот профиль ориентирован у пилотов на преимущественно средний уровень регуляторно-личностного свойства гибкости ($M=6,1\pm 2,11$), которому значительно уступает свойство «Самостоятельность» ($M=4,9\pm 1,67$) – Рисунок 3.10.

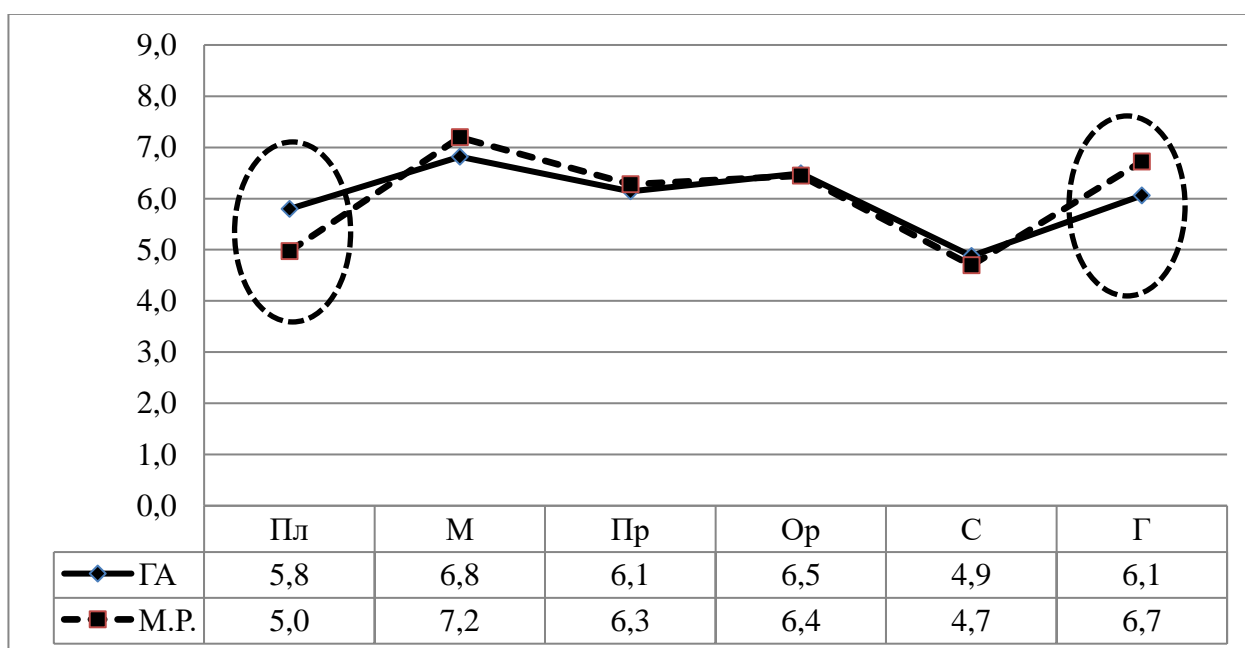


Рисунок 3.10 – Профили саморегуляции пилотов ГА и медицинских работников

Профиль медицинских работников имеет выраженный акцент на процессе моделирования при средних показателях по остальным процессам и общему уровню саморегуляции ($M=31,9\pm 4,58$), что идентифицирует данный профиль с профилем, диагностированным в совокупной выборке. Также, как пилоты ГА, медицинские работники опираются на ресурсную роль регуляторно-личностного свойства «Гибкость», однако в статистическом сравнении у медицинских работников оно имеет достоверно более высокое развитие (при $t=2,24$ $p<0,05$) – Рисунок 3.10.

Сравнение всех данных измерений в обеих подвыборках показывает, что

на значимом уровне у пилотов ГА показатель по механизму планирования ($M=5,8$) выше, чем у медицинских работников ($M=5,0$): при $t=2,27$ $p<0,05$).

Своеобразие механизмов саморегуляции мужчин и женщин, обнаруживших устойчивые психические состояния.

В обеих подгруппах акцентированы процесс моделирования и регуляторно-личностное свойство «Гибкость» (Таблица 3.33).

Таблица 3.33 – Описательная статистика измерений процессов саморегуляции и регуляторно-личностных свойств в женской и мужской группах подвыборки n_1

	женщины (17 чел.)	мужчины (68 чел.)	t
Планирование	4,5±1,81	5,7±2,11	2,83 *
Моделирование	7,2±1,30	6,9±1,69	1,00
Программирование	6,2±1,52	6,2±1,89	0,00
Оцен. результатов	6,4±1,22	6,5±1,39	0,51
Самостоятельность	3,8±1,13	5,0±1,70	4,08**
Гибкость	7,3±0,59	6,1±2,02	4,41**
общий уровень	31,5±4,69	31,4±5,79	0,09

Примечание:

Жирным шрифтом выделены показатели, значимо различающиеся в сравнении.

«*» – $p<0,05$; «**» – $p<0,01$

Вместе с тем имеются различия в типологии профилей. Профиль саморегуляции мужчин можно описать как гармоничный профиль среднего уровня сформированности. Профиль женщин – акцентированный, идентичен типологическому профилю-4 в интерпретации В.И. Моросановой [103, с. 32] (Рисунок 3.11).

Для профиля этого типа характерны сформированность моделирования, программирования и оценки результатов, при этом звено планирования развито низко. Особенность этого вида профиля является также высокий уровень регуляторно-личностного свойства «Гибкость» и преимущественно средние значения в показателях по шкале «Самостоятельность».

У мужчин значительно более активны ресурсы планирования (при $t=2,83$ $p<0,05$) и самостоятельности (при $t=4,08$ $p<0,01$). Для женщин более характерно проявление гибкости в ситуациях саморегуляции (при $t=4,41$ $p<0,01$).

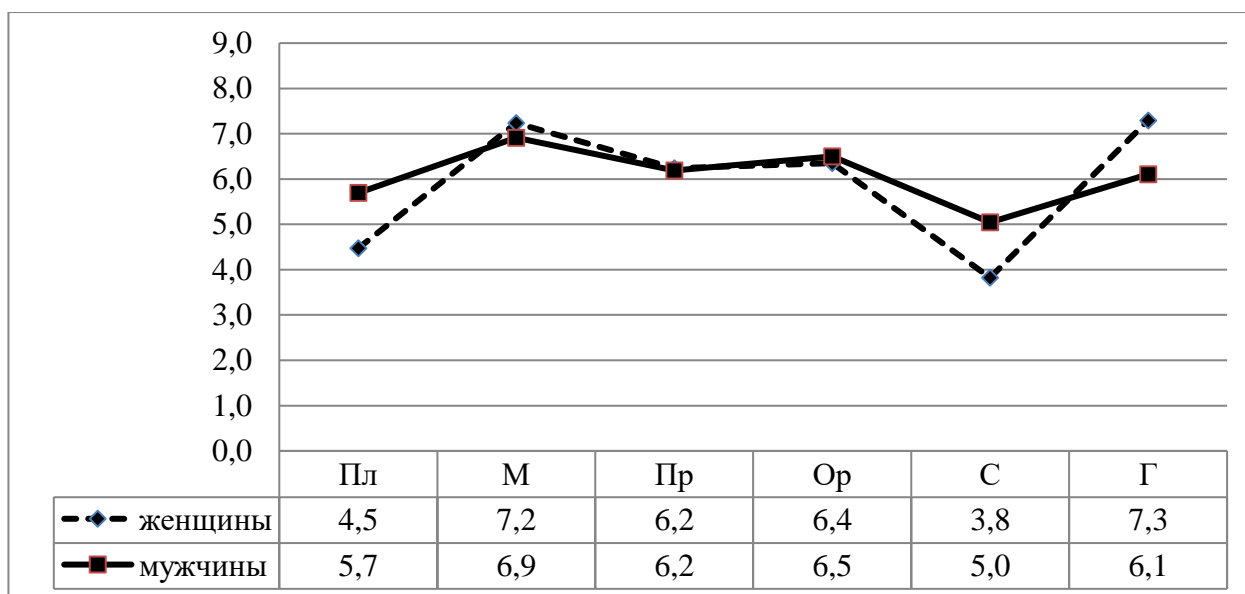


Рисунок 3.11 – Профили саморегуляции мужчин и женщин подвыборки n_1

Особенности активности ресурсов саморегуляции личности при неравновесности психических состояний в затрудненных условиях жизнедеятельности (подвыборка n_2)

Общий уровень саморегуляции в этой группе испытуемых соответствует показателям высокого уровня ($M=34,0\pm 4,94$). Большинство обследованных (20 чел.; 74,1%) имеют высокие показатели по шкале ОУ. На среднем уровне суммарные показатели ресурсов саморегуляции находятся у 18,5 обследованных (5 чел.), и только два респондента (7,4%) обнаружили низкие показатели по основным шкалам. В целом же профиль саморегуляции респондентов подвыборки n_2 гармоничный с высоким уровнем выраженности всех регуляторных процессов (см. Рис. 3.8).

В системе регуляторно-личностных свойств, также как в целом по выборке, наиболее активно субъекты опираются на ресурс регуляторно-личностного качества *гибкости*, при этом показатель по шкале «Самостоятельность» едва превышает порог низкого уровня ($M=4,1\pm 2,15$).

Сравнение с показателями в подвыборке n_1 подтверждает более активную мобилизацию процессов саморегуляции в затрудненных условиях жизнедеятельности у личности, испытывающей неравновесные психические

состояния. Наиболее выражены различия по уровням активности процессов: «Планирование» (при $t=3,40$ $p<0,01$); «Моделирование» (при $t=2,56$ $p<0,05$); «Программирование» (при $t=2,68$ $p<0,05$) и общему уровню саморегуляции (при $t=2,29$ $p<0,05$) – Таблица 3.34.

Таблица 3.34 – Описательная статистика показателей измерений ($M\pm SD$; t) компонентов саморегуляции в подвыборках n_1 и n_2

	Пл	М	Пр	Ор	С	Г	ОУ
n_1	5,4±2,10	7,0±1,62	6,2±1,82	6,5±1,35	4,8±1,67	6,3±1,89	31,4±5,57
n_2	6,7±1,51	7,7±1,26	7,2±1,69	6,9±1,45	4,1±2,15	6,9±1,45	34,0±4,94
t	3,40**	2,56*	2,68*	1,33	1,61	1,58	2,29*

Примечания.

Жирным шрифтом выделены показатели, значимо различающиеся в сравнении.

«*» – $p<0,05$; «**» – $p<0,01$

Сравнения по видам деятельности и полу респондентов подвыборки n_2 не выявило выраженной специфики, что дает основание говорить о типологических характеристиках регуляторных процессов и регуляторно-личностных свойств в этой среде респондентов.

Для проверки этого утверждения был проведен корреляционный анализ связей среднего показателя измерений психических состояний и переменных по шкалам опросника «Стиль саморегуляции поведения». Анализ показал выраженные признаки отрицательной созависимости сравниваемых параметров: чем напряженнее психические состояния, тем активнее мобилизует личность процессы моделирования ($r=-0.357$; $p<0,05$), оценивания результатов ($r=-0.403$; $p<0,01$), а также ресурс личностной гибкости ($r=-0.417$; $p<0,01$) в саморегуляции. Таким образом, стиль саморегуляции поведения личности, остро переживающей период затрудненных условий жизнедеятельности, характеризуется напряжением основных механизмов саморегуляции, а также регуляторно-личностного свойства гибкости.

Обсуждение результатов анализа особенностей ресурсов произвольной саморегуляции поведения в затрудненных условиях жизнедеятельности.

В затрудненных условиях жизнедеятельности выраженную значимость для субъекта имеют сочетания способности *моделирования* – рефлексии значимых условий достижения целей, причем как в актуальных процессах жизни, так и в отдаленной перспективе, с активной ролью регуляторно-личностного свойства *гибкости*. Можно рассматривать заблокированными процесс *планирования* – выдвижения и удержания целей, и качество *самостоятельности*, обеспечивающее развитость регуляторной автономности в обстоятельствах, требующих мобилизацию механизмов произвольной саморегуляции.

Учитывая специфику профессиональной деятельности респондентов как одного из субъектных пространств самореализации (пилоты ГА, медицинские работники), есть основание предположить, что обозначенные особенности в определенной степени обусловлены высоким уровнем персональной ответственности за жизнь и здоровье людей, входящих в круг профессионального взаимодействия субъектов. Проявление гибкости, умений оперативной ориентации в сложных обстоятельствах, сочетающиеся со способностями моделирования значимых условий достижения целей, можно рассматривать как деятельностно обусловленные субъектные качества участников эмпирического исследования. Это подтверждается и в данных анализа активности ресурсов саморегуляции в группах, дифференцированных по ведущей деятельности.

Для личности, проявляющей *психоэмоциональную устойчивость* (равновесные психические состояния) в затрудненных условиях жизнедеятельности, характерно преобладание высоких и средне-высоких показателей общего уровня саморегуляции, с преимущественной опорой на механизмы *моделирования, оценки результатов*, а также регуляторно-

личностное свойство «Гибкость». Важной психологической характеристикой личности, обладающей таким профилем саморегуляции, является высокая степень адаптивности к любым условиям жизнедеятельности [100]. Установленные корреляционные связи регуляторных процессов и свойств личности показывают, что устойчивость к триггерам, вызывающим тревогу и депрессию, подкрепляется достаточным *общим уровнем саморегуляции* и базовыми процессами *моделирования* и *оценивания результатов*.

Особенности саморегуляции в среде субъектов, испытывающих неравновесные психические состояния (подвыборка n_2), определяются значительно более выраженной, чем в среде лиц с устойчивыми психическими состояниями, активностью ресурсов *планирования, моделирования, программирования*. Это находит отражение и в высоком общем уровне саморегуляции. Эти результаты позволяют предположить: чем напряженнее психические состояния, тем активнее мобилизует личность процессы саморегуляции. Данное предположение подтвердил корреляционный анализ, обнаруживший отрицательную созависимость низких показателей тревожности и депрессии, характеризующих их как неравновесные состояния, с показателями высокой активности процессов *моделирования, оценивания результатов*, а также качества личностной *гибкости*.

Установлено определенное *своеобразие* механизмов саморегуляции мужчин и женщин, касающееся в основном респондентов с равновесными психическими состояниями. Во-первых, отмечено, что инвариантными ресурсами саморегуляции, в равной мере присущими для мужчин и женщин, являются процесс *моделирования* и регуляторно-личностное свойство «Гибкость». Вместе с тем профиль саморегуляции мужчин можно описать как *гармоничный средне-высокого уровня сформированности*. У них значительно более активны ресурсы планирования и самостоятельности.

Профиль женщин *акцентированный*, характеризующийся сформированностью процессов *моделирования, оценки результатов* и

программирования при низком развитии способностей выдвижения и удержания целей (*планирования*). Особенностью профиля этого типа является высокий уровень регуляторно-личностного свойства «Гибкость» и преимущественно средние значения в показателях по шкале «Самостоятельность» [103, с. 36].

Следует отметить, что установленный в среде лиц с неравновесными состояниями профиль саморегуляции консолидированный: он одинаково представлен как в целом в подвыборке, так и в группах, дифференцированных по видам ведущей деятельности (пилоты ГА; медицинские работники) и по полу. Это явление также может служить основанием для вывода об активной мобилизации личностью с напряженными психическими состояниями в затрудненных условиях жизнедеятельности процессов моделирования, оценивания результатов, а также ресурса личностной гибкости для формирования стиля саморегуляции поведения.

3.5 Психологические факторы эмоционально-смысловой регуляции поведения личности в затрудненных условиях жизнедеятельности при разной интенсивности сопутствующих психических состояний

Для выделения взаимосвязей между установленными психологическими свойствами и процессами был проведен факторный анализ методом варимакс-вращения дифференцированно в совокупных данных по подвыборкам с устойчивыми и неравновесными психическими состояниями. Вращению подвергнут в целом 31 переменная, составляющие шкалы примененных методик.

Факторы психологических ресурсов эмоционально-смысловой регуляции поведения личности с устойчивыми (равновесными) психическими состояниями (подвыборка n_1)

В результатах анализа выделены пять основных факторов,

кумулярующих 69,5% объясненной дисперсии, что считается приемлемым результатом (Рисунок 3.12; Приложение Б).

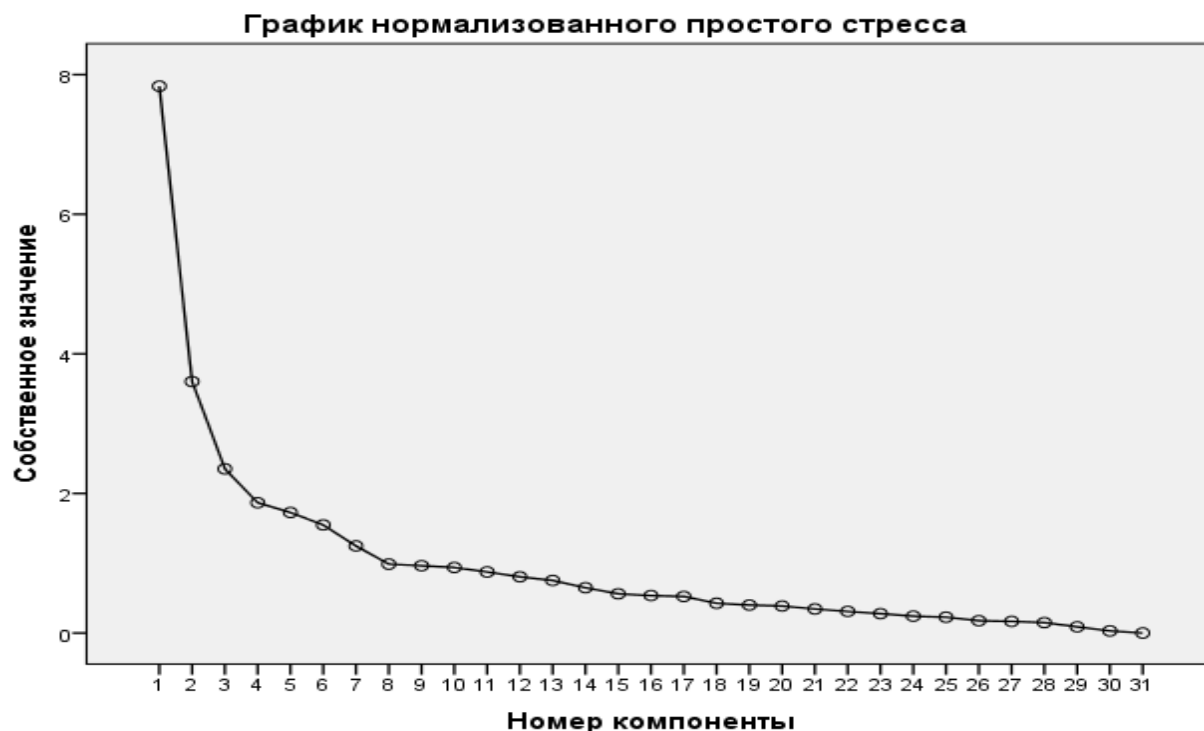


Рисунок 3.12 – График собственных значений факторного анализа переменных по группе n_1

Фактор 1 имеет наибольший вес (21,6%). Он определяется высокой факторной 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). Фактор 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 может быть идентифицирован как *фактор ресурса процессов саморегуляции и гибкости*.

Фактор 2 (16,7%) определяется высокой факторной нагрузкой нормативных идеалов (ценностей), преобладающих в этой среде респондентов (конформность 0,817; безопасность 0,723). С ними связаны положительно 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 переменных 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 и женского типа эмоционально-смысловой регуляции поведения личности в затрудненных условиях жизнедеятельности.

Фактор 3 (12,4% объясненной дисперсии) 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 *экзистенциально-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 *фактором взаимовлияния ценностной сферы и равновесных психических состояний*.

Фактор 5 (8,5% объясненной дисперсии) следует определить как *фактор ресурса копинг-стратегии положительной переоценки*. В нем 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). Учитывая выявленную гендерную специфику активности копинга положительной переоценки (преобладание в женской части подвыборки n_1), можно рассматривать этот фактор как элемент женского типа эмоционально-смысловой регуляции поведения личности в затрудненных условиях жизнедеятельности.

Факторы активизации эмоционально-ценностной и регуляторной сфер личности с неравновесными психическими состояниями (подвыборка n_2)

Учитывая немногочисленность второй подвыборки (27 чел.), были рассмотрены три фактора (57,3% объясненной дисперсии), выделенные в результате варимакс-вращения переменных, зафиксированных в данной выборке (Рисунок 3.14; Приложение В).

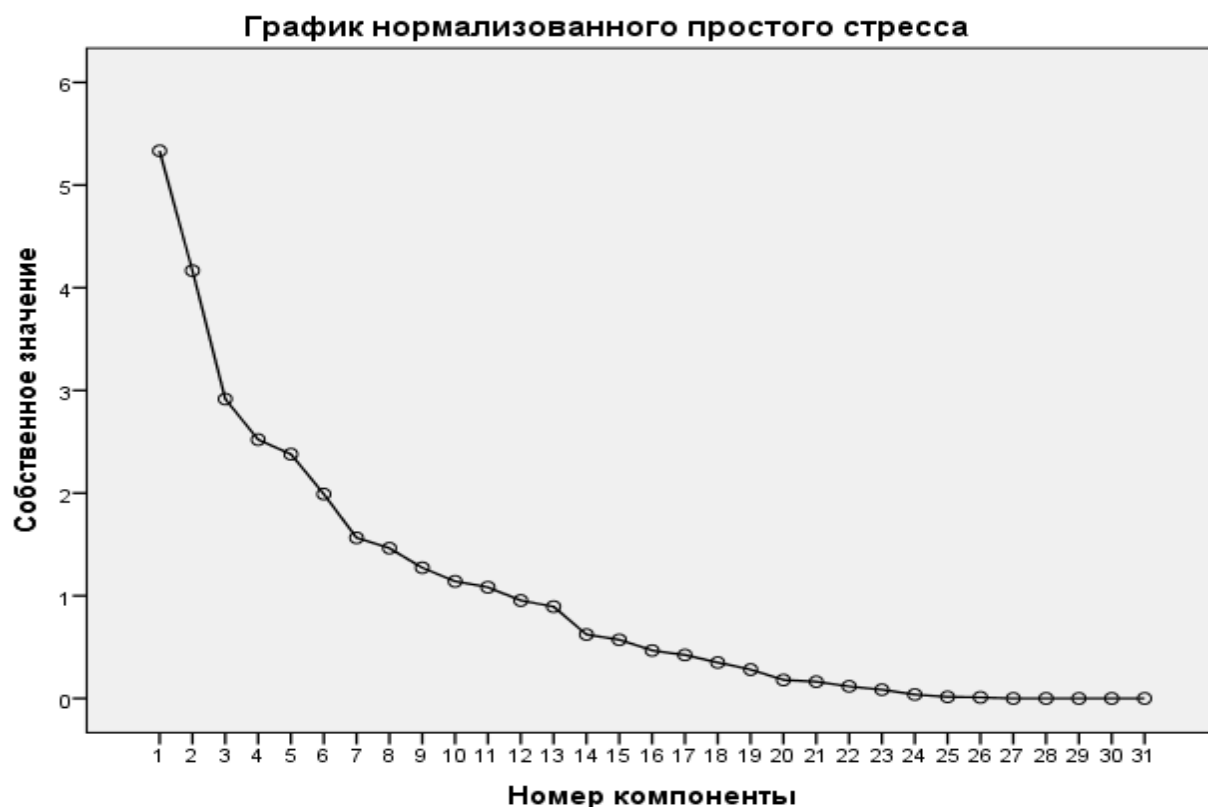


Рисунок 3.14 – График собственных значений факторного анализа переменных по группе n_2

Фактор 1 (информативность 21,6%) определяется высокой факторной 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

фактор 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 устойчивое сочетание определяет название: *фактор компенсации дефицита конструктивных копинг-сформированным стилем 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 показателей можно определить фактор 3 как *фактор влияния неравновесного психического состояние на «расшатывание» смысловой системы личности.*

Резюме по главе III

Совокупный результат проведенного эмпирического исследования можно резюмировать следующими положениями.

Анализ условий затрудненной жизнедеятельности с позиций субъектно-деятельностной методологии позволил обосновать понятие «Затрудненные условия жизнедеятельности» (ЗУЖ) – 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.

Исследование анкетных данных показало, что наиболее выражено оценивание всех аспектов ЗУЖ лицами онтогенетических стадий «взрослости» (свыше 25 лет). При этом, независимо от социально-демографической отнесенности субъекта, биогенная угроза оценивается тем напряженнее, чем выше в объективных показателях фиксируется ее возрастание.

Анализ оценивания затрудненных условий жизнедеятельности испытуемыми выборки, составленной из представителей разных профессиональных групп (пилоты гражданской авиации; медицинские работники), позволил выделить ряд феноменов, описывающих предикторы ЗУЖ в этой среде испытуемых. Установлено, что пилоты и медицинские работники одинаково обостренно испытывают беспокойство за состояние здоровья своего и людей близкого круга. При этом в оценивании других индикаторов ЗУЖ более остро отмечают их «давление» медицинские работники.

Для пилотов ГА наиболее фрустрирующим влиянием обладают предикторы социально-психологического блока; для медицинских работников – личностные предикторы. Пилоты ГА остро переживают риски, связанные с перспективой трудовой занятости. Выделение оценки «существенно» по данному предиктору более чем третью медицинских работников отражает обеспокоенность ограничением самореализации по основной специальности и массовым переходом на инфекционный профиль оказания медицинской помощи.

В группе социально-психологических предикторов для пилотов ГА фрустрирующее влияние оказывает усложнение трудовых задач и требований, а для медицинских работников – новый формат профессиональной деятельности и нарушение привычного круга общения.

Более остро воспринимают проявления кризиса личностных, социально-психологических и социогенных сторон жизни в период глобального кризиса пандемии женщины. Этот аспект можно обозначить как социально-демографическую специфику (по половой принадлежности) оценивания затрудненных условий жизнедеятельности.

Анализ психических состояний и ресурсов совладания в затрудненных условиях жизнедеятельности показал, что значительная часть опрошенных, рассматривающих актуальный жизненный период в контексте ЗУЖ, испытывают, тем не менее, устойчивые, равновесные состояния. Этот результат обусловил процесс развития эмпирического поиска. Дальнейший анализ проходил в сравнении данных в подвыборках: «устойчивые» – «неравновесные» психические состояния, а также в подгруппах по ведущей (профессиональной) деятельности и по полу.

Установлено, что устойчивость психических состояний в равной мере характерна для пилотов и медицинских работников, мужчин и женщин, включенных в подвыборку «устойчивые» состояния. Исключение составляет преобладание склонности к ситуативному проявлению психологической депрессии у женщин. В среде лиц с неравновесными психическими состояниями депрессивность более свойственна медицинским работникам, женщинам.

Базовым копинг-ресурсом личности в затрудненных условиях жизнедеятельности, независимо от напряженности психоэмоциональной сферы, является стратегия поиска социальной поддержки.

В среде респондентов с устойчивыми психическими состояниями субъектно-деятельностное своеобразие копинг-ресурсов проявляется в умении планировать решение проблемы, дистанцироваться от стрессогенных событий, волевым усилием контролировать поведение – у пилотов ГА. При этом своеобразный резервный ресурс образуют у них умения принимать ответственность на себя в затрудненных условиях, давать положительную

переоценку происходящему, извлекая из него жизненный опыт, а также находить социальную поддержку. У медицинских работников более активны стратегии поиска социальной поддержки и планирования решения проблемы.

Умение дистанцироваться от стресс-факторов, применять навыки самоконтроля и планировать собственные действия отмечается как характеристика поведения мужчин в затрудненных условиях жизнедеятельности. Своеобразием поведения женщин с устойчивыми психическими состояниями является обращение к ресурсу поиска социальной поддержки, стремление принимать на себя ответственность и видеть в происходящем некий положительный опыт.

Специфика копинг-ресурсов субъектов с неравновесными психическими состояниями, дифференцированным по видам деятельности и полу, состоит у женщин, медицинских работников в ориентации преимущественно на малопродуктивные ресурсы («конфронтация», «бегство/избегание»), что, очевидно, в определенной мере компенсируется активностью стратегии поиска социальной поддержки. У женщин дефицитарны когнитивные стратегии – «дистанцирование», «самоконтроль», «принятие ответственности», «планирование решения проблем».

У мужчин, пилотов ГА с неравновесными психическими состояниями копинг-ресурсы находятся на оптимальном уровне активности, однако конструктивная стратегия планирования решения проблемы, как и у женщин этой группы, является дефицитарна.

Анализ экзистенциальных ресурсов личности в затрудненных условиях жизнедеятельности показал, что высокая жизнестойкость, обеспечиваемая, прежде всего, сохранением вовлеченности в процесс жизни, а также убежденностью, что активное противостояние трудностям позволяет повлиять на результат происходящего («Контроль жизни»), являются психологической основой в противостоянии витальным рискам, принесенным пандемией.

Для субъектов с устойчивыми психическими состояниями высоко

активные ресурсы основных компонентов жизнестойкости тесно взаимосвязаны с копинг-стратегиями дистанцирования; самоконтроля, умениями планировать решение проблемы и давать положительную переоценку ситуации, вызвавшей психологическое напряжение. Значимых различий в активности ресурсов экзистенциальной сферы у субъектов разных видов деятельности (пилоты ГА, медицинские работники) не отмечено. В особенностях экзистенциальных ресурсов по половой принадлежности отмечается, что интегральный показатель жизнестойкости у мужчин более активен, чем у женщин. Для женщин, обладающих психоэмоциональной устойчивостью, первостепенную значимость имеет ресурс контроля, позволяющий влиять на результат происходящего, дающий уверенность в правильности избранного пути. Мужчины более активно опираются в противодействии стрессорам на ресурс вовлеченности в процесс жизнедеятельности, погружающий в выполняемую деятельность.

Личность, испытывающая неравновесные психоэмоциональные состояния, более ориентирована на контролируемость процесса жизни в противостоянии трудностям. Этот компонент смысловых ориентаций отрицательно связан со слабо развитыми конструктивными копингами самоконтроля, поиска социальной поддержки и избегания проблем, при положительной корреляции с копингом дистанцирования, чем подчеркивается дефицитность этого копинг-ресурса, который в данной среде представлен преимущественно сниженными показателями.

Ресурсность жизнестойкости для субъектов разных видов деятельности и демографической принадлежностью (по полу) с неравновесными психическими состояниями характеризуется некоторыми особенностями. Мужчины / пилоты ГА, также, как пилоты ГА и мужчины с устойчивой психоэмоциональной сферой, имеют выраженную ресурсность вовлеченности в процесс деятельности, готовности к принятию происходящих событий как жизненного опыта («Принятие ответственности»), что дает основание

рассматривать установленное сочетание ресурсов жизнестойкости как индикатор мужского типа жизнестойкости личности в затрудненных условиях жизнедеятельности.

Медицинские работники, женщины, также как медицинские работники и женщины с устойчивыми состояниями, опираются преимущественно на ресурс контроля, на убежденность в возможности повлиять на происходящее активным участием в противодействии биогенным угрозам, что можно рассматривать как субъектно-деятельностное личностное образование, типичное для медицинских работников и преимущественно женщин в условиях биогенных угроз пандемии. При этом осторожность в принятии событий в затрудненных условиях жизнедеятельности (самые сниженные показатели по шкале «Принятие риска») можно отметить как психологическую характеристику женщин с выраженной неравновесностью психических состояний.

Система ценностей личности, объективно включенной в затрудненные условия жизнедеятельности, основана на приоритете обеспечения безопасности, конформности, доброты, достижений. В затрудненных условиях жизнедеятельности не являются актуальными ценности стимуляции, гедонизма, власти. Установленные взаимосвязи конформности, доброты с экзистенциальным ресурсом вовлеченности и жизнестойкости свидетельствуют о высоком ресурсном потенциале экзистенциальных смыслов и ценностей в противодействии биогенным угрозам.

Главной отличительной особенностью ценностной сферы личности, обладающей психоэмоциональной устойчивостью в затрудненных условиях жизнедеятельности, является преобладание ценности самостоятельности / самоконтроля, автономности. Выход этой ценности в приоритетный ряд является главной отличительной особенностью ценностной сферы респондентов с равновесными психическими состояниями. Для пилотов ГА равно выраженными приоритетными ценностями являются доброта,

безопасность. конформность, чем подтверждается базовая роль этого вида нормативных ценностей личности в исследуемый период жизнедеятельности.

Специфика приоритетных нормативных ценностей в среде медицинских работников состоит в высокой значимости конформности, а также в сочетании популяционно выраженной ценности безопасности с приоритетностью ценностей универсализма, достижений. В данном феномене, очевидно, отражается специфика профессиональной деятельности медицинских работников в длительный период пандемии.

Своеобразие ценностной сферы мужчин и женщин, обладающих психозмоциональной устойчивостью в затрудненных условиях жизнедеятельности, состоит в том, что мужчины в равной мере отдают приоритет ценностям доброты и безопасности, а женщины более активно опираются на нормы ценности достижений, отдавая второе место самостоятельности, а третье – стабильности.

Специфика ценностной сферы личности, отражающей субъективно затрудненные условия жизнедеятельности повышенными тревожностью и депрессивностью, состоит в первостепенной значимости ценности достижений, с одной стороны, и отсутствием приоритетности идеала конформности – с другой.

Мужчины / пилоты ГА имеют приоритетными идеалы доброты, достижений и безопасности, которые положительно взаимосвязаны с жизнестойкостью и ее компонентами. В группе медицинских работников / женщин специфика определяется приоритетом идеалов достижений, безопасности, доброты и универсализма, которые имеют некоторые взаимосвязи с ресурсами жизнестойкости.

В регрессионных моделях доказано детерминационное влияние экзистенциальных ресурсов на переживаемые личностью психические состояния в затрудненных условиях жизнедеятельности. Равновесные психические состояния обуславливаются вовлеченностью в процесс жизни,

нормативными идеалами доброты, безопасности, универсализма. Переживание неравновесных состояний также обуславливается вовлеченностью в процесс жизни, однако значимой детерминации конструкторов ценностной сферы не выявлено.

Выявлены особенности ресурсов произвольной саморегуляции личности в затрудненных условиях жизнедеятельности. Выраженную значимость для субъекта имеют сочетания способности моделирования – рефлексии значимых условий достижения целей как в актуальных процессах жизни, так и в отдаленной перспективе, с активной ролью регуляторно-личностного свойства гибкости. Проявление гибкости, умений оперативной ориентации в сложных обстоятельствах, сочетающиеся со способностями моделирования значимых условий достижения целей, можно рассматривать как деятельностно обусловленные субъектные качества участников эмпирического исследования – пилотов гражданской авиации и медицинских работников.

Для психоэмоционально устойчивой личности в затрудненных условиях жизнедеятельности (равновесные психические состояния) характерно преобладание высоких и средне-высоких показателей общего уровня саморегуляции, с преимущественной опорой на механизмы моделирования, оценки результатов, а также регуляторно-личностное свойство «Гибкость».

Механизмы саморегуляции мужчин и женщин с равновесными психическими состояниями различны. Профиль саморегуляции мужчин гармоничный средне-высокого уровня сформированности. У них значительно более активны ресурсы планирования и самостоятельности. Профиль женщин акцентированный, он характеризуется сформированностью процессов моделирования, оценки результатов и программирования при низком развитии способностей выдвижения и удержания целей (планирования). Особенностью профиля этого типа является высокий уровень гибкости как регуляторно-личностного свойства.

Особенности саморегуляции в среде субъектов, испытывающих

неравновесные психические состояния, определяются высоким общим уровнем саморегуляции, с опорой на выраженную активность ресурсов планирования, моделирования, программирования, личностной гибкости. Профиль саморегуляции консолидированный: он одинаково представлен как в целом в данной среде, так и в группах, дифференцированных по видам ведущей деятельности (пилоты ГА; медицинские работники) и по полу. Эти результаты позволяют предположить: чем напряженнее психические состояния, тем активнее мобилизует личность процессы саморегуляции. Такой вывод согласуется с концепцией смысловой регуляции психических состояний (А.О. Прохоров, 2009), согласно которой в неравновесных состояниях «расшатывается» прежняя организация смысловой системы и ее составляющих – структуры смысловых характеристик. Установленный феномен, возможно, является одним из векторов компенсации «расшатывания» предикторного влияния смысловой сферы и удержания в равновесности психических состояний за счет высокой активности механизмов осознанной саморегуляции.

Применение метода многомерного статистического анализа позволило подтвердить базовую ресурсную роль эмоционально-ценностной и регуляторной сфер в формировании психоэмоционального «ответа» личности на затрудненные условия жизнедеятельности. Детерминирующим влиянием на формирование равновесных состояний обладают пять факторов, куммулирующих ресурсы: процессов саморегуляции и гибкости (1); экзистенциально-ценностной сферы (2); экзистенциально-когнитивного совладания (3); взаимовлияния ценностной сферы и равновесных психических состояний (4); положительной переоценки (5). Неравновесные состояния детерминируются противоречивыми факторами: эмоционально активизируемой жизнестойкости (1); компенсации дефицита конструктивных копинг-ресурсов сформированным стилем саморегуляции (2); обратного влияния неравновесного психического состояния на «расшатывание» смысловой системы личности (3).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе проведенного исследования решался ряд задач, направленных на проверку сформулированных гипотез и достижения поставленной цели. Полученные в эмпирическом исследовании результаты позволяют сделать следующие **выводы**.

1) Анализ теоретико-методологических основ проблемы эмоционально-смысловой регуляции поведения в условиях затрудненной жизнедеятельности позволил сформировать концепцию исследования. Оно строилось на теоретических положениях экзистенциальной психологии, психологии смысла и жизнестойкости, концепции стресса и совладающего поведения, неравновесных психических состояний и их смысловой регуляции, механизмов регуляции деятельности и стилей произвольной саморегуляции поведения. В основу методологии исследования положены принципы всеобщей связи явлений объективного (внешнего) и субъективного (внутреннего) мира, единства и противоположности явлений, их взаимовлияния и взаимодополнения; деятельностного, субъектно-деятельностного, субъектно-ресурсного подходов, принципе психологического моделирования личности.

2) Разработана анкета «Пандемия в моей жизни» и проведен анализ глобального кризиса пандемии в контексте жизнедеятельности человека. Рассмотрены условия затрудненной жизнедеятельности с позиций субъектно-деятельностного анализа. Проведен анализ оценивания затрудненных условий жизнедеятельности испытуемыми эмпирической выборки.

3) Введено понятие «Затрудненные условия жизнедеятельности», определены его дефиниции. С применением анкеты «Пандемия в моей жизни» выделены три группы индикаторов затрудненных условий жизнедеятельности – личностные, средовые и социально-психологические, установлена их специфика в сравнении с трудными жизненными ситуациями.

4) 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.

5) Эмпирически выявлено, что 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.

6) Выделены компоненты экзистенциально-ценностной сферы личности при затрудненных условиях жизнедеятельности. Психологической основой в противостоянии витальным рискам, принесенным пандемией, являются 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 ведущей (профессиональной) деятельности, а также в среде мужчин и женщин.

7) Система ценностей личности в затрудненных условиях жизнедеятельности основана на приоритете обеспечения безопасности, конформности, доброты, достижений. Выделенные приоритетные ценности коррелируют с вовлеченностью и жизнестойкостью, что свидетельствует о высоком ресурсном потенциале экзистенциальных смыслов и ценностей в противодействии биогенных угрозам.

8) 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 является деятельностно обусловленным субъектным качеством пилотов гражданской авиации и медицинских работников.

9) Имеются особенности ресурсов саморегуляции у лиц, испытывающих равновесные (устойчивые) и неравновесные психические состояния. Важной отличительной особенностью ресурсов саморегуляции у лиц, испытывающих неравновесные психические состояния, является высокий общий уровень саморегуляции, с опорой на личностную гибкость. Этот феномен мы рассматриваем как проявление процесса компенсации «расшатывания» смысловой сферы и удержания в равновесности психических состояний за счет высокой активности механизмов осознанной саморегуляции.

10) 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.

.
. .
.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Абитов, И. Р. Антиципационная состоятельность в структуре совладающего поведения (в норме и при психосоматических и невротических расстройствах). Автореф. дисс. ... кандидата психол. наук. Специальности: 19.00.01 – общая психология, психология личности, история психологии; 19.00.04 – медицинская психология - Казань Казанский государственный университет, 2007 – 24 с.
- 2 Абульханова, К.А. Субъект и субъектность: проблема определения качества / К.А. Абульханова. В сборнике: Развитие психологии в системе комплексного человекознания. – 2012. – С. 49-62
- 3 Александрова О.В. Дифференциально-психологические факторы переживания и копинг-поведения взрослых в трудной жизненной ситуации. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук 19.00.13– Санкт-Петербург, 2017
- 4 Ананьев, Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. – Москва : Наука, 2007. – 146 с.;
- 5 Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев – Санкт-Петербург : Издательство «Питер», 2001. – 288 с.
- 6 Андриянова, Н. А. Ценностный аспект совладающего поведения кадровых военнослужащих в условиях социальной депривации / Н. А. Андриянова, И. В. Диденко // Материалы IV Международной научной конференции «Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие». 22-24 сентября 2016 г. - Кострома, 2016. Том 1. - С. 95-97
- 7 Антонова, С. И. Механизмы произвольной саморегуляции медицинских работников / С. И. Антонова // Актуальные проблемы социально-гуманитарного образования : сборник трудов конференции (Подольск, 27-28 апреля 2015). – Подольск : Автономная некоммерческая

- организация, 2015. – С. 21-26. – URL : https://www.elibrary.ru/download/elibrary_23930745_50330483.pdf (дата обращения: 16.05.2022).
- 8 Анцупов, А.Я. Конфликтология: Учебник для вузов / А. Я. Анцупов, А. И. Шпилов. – Москва : ЮНИТИ, 2000. - 551 с с.192
 - 9 Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита. // Психол. журнал, 1994, №1. С. 3-16.
 - 10 Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Развитие личности и проблемы геронтологии. Серия. Труды Института психологии РАН. – Москва : Институт психологии РАН, 2004. – С. 96–119.
 - 11 Асмолов А. Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа / А. Г. Асмолов – Москва : Смысл, Академия, 2007. – 528 с
 - 12 Банщикова, Т. Н. Кросс-культурные особенности саморегуляции и совладающего поведения как осознанные процессы преодоления трудных жизненных ситуаций / Т. Н. Банщикова, И. С. Ширяева // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. - 2019.- № 5 (74) .- С 136-144 – С.138
 - 13 Барцалкина, В. В. Особенности ценностно-смысловой сферы при переживании трудной жизненной ситуации в зрелости / В.В. Барцалкина, Л.В. Волкова, И.Ю. Кулагина // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Том 27. № 2. С. 69–81.
 - 14 Белан, Е.А. Дифференцированное отражение характеристик значимых и трудных жизненных ситуаций в индивидуальном сознании / Е. А. Белан // Вестник интегративной психологии. – Москва : Ярославль, 2009.- С. 53–54.

- 15 Битюцкая, Е. В. Успешность копинга / Е. В. Битюцкая // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2022 - Т. 19.- № 1. - С. 382–404
- 16 Битюцкая, Е. В. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации с позиций деятельностного подхода А. Н. Леонтьева / Е. В. Битюцкая // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. - 2013. -№ 2- С.40-56
- 17 Битюцкая, Е. В. Особенности восприятия жизненных событий людьми с разными предпочитаемыми стилями реагирования на изменения / Е. В. Битюцкая, Т. Ю. Базаров // Вопросы психологии. -2019.- № 3. -С. 94–106.
- 18 Битюцкая, Е. В. Структура и динамика образа трудной жизненной ситуации / Е. В. Битюцкая // Вопросы психологии. - 2020.- Т. 66. - № 3- С.116-131
- 19 Битюцкая, Е. В. Типы ориентаций в трудных ситуациях / Е. В.Битюцкая // Вопросы психологии.- 2018 - № 5 – с.41–53
- 20 Богданова, М. В. Копинги и высшие личностные ресурсы в трудных жизненных ситуациях / М.В. Богданова, Е.Ю. Зарубко // Личность и ее жизненный мир: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 20-летию факультета психологии ОмГУ им. Ф.М. Достоевского (Омск, 3-4 октября 2013 г.) / под ред. Л.И. Дементий. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2013. – С. 257-26;
- 21 Бодров В.А. О психологических механизмах регуляции процесса преодоления стресса. // Психология субъекта профессиональной деятельности: Сб. научн. трудов / Под ред. В.А. Барабанщикова и В.А. Карпова. – М.-Ярославль: Аверс-Пресс, 2002. Вып. 2. С. 98-117.
- 22 Бодров, В. А. Психологический стресс : развитие и преодоление / В. А. Бодров. – Москва : ПЕРСЭ, 2006. – 528 с.

- 23 Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 1: «COPING STRESS» и теоретические подходы к его изучению / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Том 27. – № 1. – С. 122-133.
- 24 Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Том 27. – № 2. – С. 113-123.
- 25 Бодров, В. А. Психологические механизмы адаптации человека / Бодров В. А. // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. – М: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С.42-62.
- 26 Братусь, Б. С. Аномалии личности. Психологический подход / Б. С. Братусь - Москва : Издательство «Никея», 2019 г. – 912 с.
- 27 Бурлачук, Л. Ф. К психологической теории ситуации / Л. Ф. Бурлачук, Н. Б. Михайлова // Психологический журнал.- 2002.- Т. 23.- № 1
- 28 Бьюдженталь, Д. Искусство психотерапевта / Д. Бьюдженталь. Серия «Мастера психологии» - Москва : «Прогресс книга», 2022 – 368 с.
- 29 Валиева, Ф. И. Саморегуляция в аспекте социально-профессиональной адаптации / Ф. И. Валиева // Общество. Коммуникация. Образование. – 2013. – С. 86-93. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/samoregulyatsiya-v-aspekte-sotsialno-professionalnoy-adaptatsii/viewer> (дата обращения: 04.05.2022).
- 30 Василюк, Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк – Москва : Изд-во МГУ, 1984. – 144 с.
- 31 Водопьянова Н. Е.. Ресурсное обеспечение противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда (на примере специалистов «субъект-субъектных» профессий). Диссертация ... докт. психол. наук. Том 1. 19.00.03. – Психология труда, инженерная

- психология, эргономика. Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет, 2014 – 460 с.
- 32 Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург : Издательство «Питер», 2009. – 336 с
- 33 Водопьянова, Н. Е. Современные концепции ресурсов субъекта профессиональной деятельности / Н. Е. Водопьянова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2015. – №. 1. Сер. 16. 2015. Вып. 1. с. 45-54.
- 34 Гришина, Н. В. Психология конфликта / Н. В. Гришина – Санкт-Петербург: Издательство «Питер», 2008. - 544 с
- 35 Гурьев, М. Е. Социально-психологическая характеристика адаптации и адаптационных возможностей личности в социальной среде / М. Е. Гурьев // Фундаментальные и прикладные исследования : проблемы и результаты. – 2015. – № 22. – С. 83–90. – URL : https://www.elibrary.ru/download/elibrary_24840860_95064065.pdf (дата обращения: 04.05.2022).
- 36 Гурьев, М. Е. Социально-психологическая характеристика адаптации и адаптационных возможностей личности в социальной среде / М. Е. Гурьев // Фундаментальные и прикладные исследования : проблемы и результаты. – 2015. – № 22. – С. 83-90. – URL : https://www.elibrary.ru/download/elibrary_24840860_95064065.pdf (дата обращения: 04.05.2022).
- 37 Дементий, Л. И. Субъектность как фактор личностного развития на этапе самореализации / Л. И. Дементий, А. А. Маленов // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2020. – № 2. – С. 68-78.
- 38 Демин А.Н. Личность в кризисе занятости: стратегии и механизмы преодоления кризиса. – Краснодар, 2004.

- 39 Денисова, Е.Г. Эмоционально-личностные и метакогнитивные предикторы психологического благополучия студентов в современных условиях / Е.Г Денисова. П.Н. Ермаков, И.В. Абакумова. // Психологическая наука и образование. 2022. Том 27. № 5. С 85-96.
- 40 Джанерьян, С.Т. Особенности эмоционального выгорания у программистов с различными типами ценностно-смыслового отношения к профессиональной деятельности / С.Т. Джанерьян, И.В. Забара // Педагогика и просвещение. – 2019. № 2. С. 32-40.
- 41 Джанерьян, С.Т. Взаимосвязь между осмысленностью жизни и суверенностью психологического пространства у мужчин и женщин / С. Т. Джанерьян, Д. И. Гвоздева // Мир науки. Педагогика и психология. — 2023. — Т. 11. — № 1. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/03PSMN123.pdf>
- 42 Дикая, Л.Г. Адаптация: методологические проблемы и основные направления исследований / Л.Г. Дикая // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. – Москва: «Институт психологии РАВН». 2007. ISBN 978-5-9270-0110-1. С. 17-41
- 43 Дорьева, Е.А. Ресурсы совладающего поведения у людей разного возраста / Е.А. Дорьева // Стресс, выгорание, совладание в современном контексте /отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. – Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – С. 314–335.
- 44 Ерохина, Е. В. Стратегии преодолевающего поведения и социальной адаптации при различных профилях эмоционального интеллекта / Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – Краснодар, 2011.
- 45 Журавлев А. Л. Психологические факторы физического и психического здоровья человека // Психологический журнал. 2004. Т. 25. № 3
- 46 Журавлев А. Л. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой Е.А. Сергиенко. – Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2008 – 474 с.

- 47 Знаков, В. В. Понимание экзистенциальных событий и критических ситуаций человеческого бытия / В. В. Знаков // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф. Кострома, 22-24 сент. 2016 г.: в 2 т. / отв. ред.: Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. - Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2016. - Т. 1. С. 30-32
- 48 Знаков, В. В. Психология понимания мира человека /В.В. Знаков - Москва : Издательство ИПРАН, 2016.
- 49 Знаков, В. В. Психология человеческого бытия и трудные жизненные ситуации / Психология совладающего поведения / В. В. Знаков //Материалы Международной научно-практической конференции. - Кострома, 16-18 мая 2007 г
- 50 Иваницкий, А. В. Психологический ресурс как интегральная характеристика личности / А. В. Иваницкий // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-3. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=23894> (дата обращения: 11.03.2023).
- 51 Иванова, Т. Ю. Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности / Т. Ю. Иванова, Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин, Е. И. Рассказова, Н. В. Кошелева // Организационная психология. 2018.- Т. 1.- № 1.- С. 85–121
- 52 Илюшина, М. И. Концептуализация представлений о ресурсной субъектности / М. И. Илюшина, И. П. Краснощеченко // Прикладная юридическая психология -2017.- №1.. С 138-146
- 53 Исагулова, Е. Ю. Понятие экзистенциальной тревоги в работах Ролло Мея и ее значение в экзистенциальной психотерапии пациентов с посттравматическим стрессовым расстройством / Е. Ю. Исагулова // World science: problems and innovations : Сборник статей XLV Международной научно-практической конференции, Пенза, 30 августа

- 2020 года. – Пенза : "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.), 2020. – С. 232-241
- 54 Исаева, Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни/ Е. Р. Исаева. – Санкт-Петербург: Изд-во СПбГМУ, 2009. – 136 с.
- 55 Карандашев, В.Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. / В.Н. Карандашев. – СПб.: Речь, 2004 - 70 с.
- 56 Каргина, А. Е. Эмоциональная саморегуляция личности / А. Е. Каргина // Теоретический и практический потенциал современной науки : сборник научных статей. – Москва, 2020. – С. 82-85. – URL : https://www.elibrary.ru/download/elibrary_44254980_18908212.pdf (18.10.2021).
- 57 Карпинский, К. В. Смысл жизни и ресурсы его реализации: к пониманию механизмов личностного кризиса / К. В. Карпинский // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2012. – Т. 9. – № 4. – С. 3-33.
- 58 Карпов, А.В. Психология рефлексивных механизмов управления. / А.В. Карпов, В.В. Пономарева – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2000.
- 59 Кириллов, Н. П. Личностные аспекты осознанной саморегуляции субъекта и проблемы ее исследования / Н. П. Кириллов // Сайт «Сеть творческих учителей» / Научное информационное пространство Соционет : статья в открытом архиве. – 2011. – 23 с. – Депонировано в Институте научной информации и мониторинга РАО 22.12.2011 № 014281. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36923951>.
- 60 Клементьева, М. В. Связь характеристик копинг-стратегий и ценностно-смысловой сферы личности / М. В. Клементьева, Н. Р. Салихова // Актуальные проблемы развития личности в онтогенезе : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции, Якутск, 03 апреля

- 2015 года. – Якутск: Общество с ограниченной ответственностью "Центр научного сотрудничества "Интерактив плюс", 2015. – С. 32-34.
- 61 Ковалева, Ю. В. Философская категория субъекта и контроль поведения в трудных жизненных ситуациях / Ю. В. Ковалева // Философские проблемы современной психологии - Москва : ИП РАН – 2009. – С. 91-98
- 62 Кожевникова, Е.Ю. Личностные ресурсы преодоления ситуации социально-экономической депривации. Автореф. дисс.....канд. психолог. наук .19.00.01 – Краснодар, Кубанский государственный университет, 2006 -26 с.
- 63 Колпакова, Л. М. Адаптивная активность субъекта жизнедеятельности: от соционормированной к автономноориентированной регуляции / Л. М. Колпакова // Царскосельские чтения.- 2012.- №XVI. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptivnaya-aktivnost-subekta-zhiznedeyatelnosti-ot-sotsionormirovannoy-k-avtonomnoorientirovannoy-regulyatsii>
- 64 Коновалова, Н.Л. Предупреждение нарушений в развитии личности при психологическом сопровождении школьников / Н.Л. Коновалова. – Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУ, 2000. – 232 с.;
- 65 Конопкин, О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности : учебник / О. А. Конопкин. – Москва : Ленанд, 2011. – 320 с. – ISBN 978-5-699-32516-0.
- 66 Коржова, Е. Ю. Психология жизненных ориентаций человека / Е. Ю. Коржова. – Санкт-Петербург : Изд-во РХГА, 2006.
- 67 Коржова, Е. Ю. Психология жизненных ситуаций в исследовании жизненного пути личности : проблемы и перспективы / Коржова Е. Ю. // Преемственность психологической науки в России: традиции и инновации : сборник материалов II международной научно-практической конференции, посвященной истории психологической науки, психологического образования и 90-летию кафедры психологии РГПУ им. А. И. Герцена. - Санкт-Петербург : РГПУ, 2015. - С. 135-139.

- 68 Коржова, Е. Ю. Развитие личности в контексте жизненной ситуации / Е. Ю. Коржова // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. Е.Ф. Рыбалко, Л.А. Коростылевой. Вып. 4. – Санкт Петербург: Изд-во СПбГУ, 2000. – С. 155-160
- 69 Коржова, Е. Ю. Трудная жизненная ситуация / Коржова Е. Ю. // Словарь психологических понятий для современных родителей. - Санкт-Петербург, 2020. - С. 223-225.
- 70 Коржова, Е.Ю. Психология человека как субъекта жизнедеятельности и жизненного пути личности: основные итоги исследований / Коржова Е. Ю., Волкова Е. Н., Рудыхина О. В., Туманова Е. Н. ; Е. Ю. Коржова, Е. Н. Волкова, О. В. Рудыхина, Е. Н. Туманова // Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена [Текст]. - Санкт-Петербург, 2018. - N 187. - С. 40-50. - URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36529623>.
- 71 Корзун, С. А. Взаимосвязь копинг-стратегий, психологического благополучия и осмысленности жизни в юношеском возрасте / С. А. Корзун // Материалы IV Международной научной конференции: «Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие». 22-24 сентября 2016 г. - Кострома, 2016. Том 1. - С. 210-211
- 72 Крылова М. А. Ментальная репрезентация трудных жизненных ситуаций как предиктор защитного и совладающего поведения взрослых с разными когнитивными стилями. Автореф. дисс...канд. психол. наук. Специальность 19.00.13 – психология развития, акмеология (психологические науки). - Кострома, 2022 – 24 с.
- 73 Крюкова Т. Л. «Человек совладающий»: личность в парадигме стресс-копинг. // Инновационные технологии и процессы личностного и группового развития в транзитивном обществе. Материалы Международной научно-практической конференции / Под ред. Н.П. Фетискина, В.В. Чекмарева. Кострома-М., 2000. Ч. 2. С. 35–37.

- 74 Кузнецова, С. А. Изучение копинг-стратегий и осмысленности жизни у студентов вуза с разными миграционными установками / С. А. Кузнецова, М. Н. Климов // Материалы III Международной научной конференции: «Психология стресса и совладающего поведения». 26-28 сентября 2013 г. - Кострома, 2013. Том 1. - С. 35-37
- 75 Кулганов, В. А. Исследование адаптационного потенциала личности у подростков и молодежи / В.А. Кулганов, Л.С. Шенберг, И.А. Короткова // Материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения - 2005» / Под ред. Л.А. Цветковой, Л.М. Шипицыной. – Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУ, 2005. – Вып. 1. – С. 578-580.
- 76 Ларионова, Л. И. Проблема ресурсного подхода в психолого-педагогической литературе / Л. И. Ларионова // Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches.- 2017.- Vol. 6.- Is. 6A.- pp. 50-58.
- 77 Леонова, А. Б. Психологические технологии управления состоянием человека : монография / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. – Москва : Смысл, 2015. – 380 с. – ISBN 5-94010-043-0.
- 78 Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность : учебное пособие /А. Н. Леонтьев. – 2-е издание, стереотипное. – Москва : Смысл : Академия, 2005. – 352 с
- 79 Леонтьев, Д. А. Личностный потенциал как объект изучения / Д. А. Леонтьев // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. – Москва : Смысл, 2011. – С. 5–11
- 80 Леонтьев, Д. А. Многоуровневая модель взаимодействия с неблагоприятными обстоятельствами: от защиты к изменению / Д. А. Леонтьев // Материалы III Международной научной конференции: «Психология стресса и совладающего поведения». 26-28 сентября 2013 г. - Кострома, 2013. Том 1. - С.258-259
- 81 Леонтьев, Д. А. Развитие личности в затрудненных условиях / Д. А. Леонтьев // Культурно-историческая психология - 2014- 10(3), с. 97–106

- 82 Леонтьев, Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал / Д. А. Леонтьев // Сибирский психологический журнал – 2016. – 62 – с. 18–37
- 83 Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. - Москва : Смысл, 2019 – 584 с,
- 84 Леонтьев, Д. А. Вирази и миражи пандемического сознания: доклад // Психологическая газета. Профессиональное интернет-издание [интернет]. 2020; [cited 2021 July 12]. Доступно по ссылке <https://psy.su/feed/8337/>.
- 85 Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости. / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. М.: Смысл, 2006; 63 с.
- 86 Либина, А. В. Совладающий интеллект: практическое пособие / А. В. Либина. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 318 с.
- 87 Липатов, С. А. Социально-психологический анализ и оценка трудных жизненных ситуаций / С. А.Липатов // Человек в трудных жизненных ситуациях: 1-я и 2-я Научно-практические конференции: материалы. – Москва, 2004. С. 12–15.
- 88 Ломов, Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов. – Москва : Директ-Медиа, 2008. – 1174 с.
- 89 Лысенко, С. В. Современные представления о позитивных ресурсах личности, обеспечивающих преодоление трудных жизненных ситуаций / С. В. Лысенко // Вестник ТГУ. – 2013.- выпуск 12 (128), с. 265-271
- 90 Лэнгле, А. Травма и смысл. Против утраты человеческого достоинства / А. Лэнгле // С собой и без себя. Практика экзистенциально-аналитической психотерапии. – Москва : Генезис, 2009. С. 163–187.
- 91 Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психол. журн. – 2005. – Т. 26, № 6. – С. 87–101
- 92 Маклаков, А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Том 22. – № 1. – С. 16-24.

- 93 Максимов, М. А. Адаптация как процесс активности и развития субъекта / М. А. Максимов // Акмеология. – 2013. – С.72-76. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-kak-protsess-aktivnosti-i-razvitiya-subekta/viewer> (дата обращения: 19.10.2021).
- 94 Маленов А. А. Ресурсы личности и их реализация в пространстве психологического образования. Дисс. ... канд. психол. наук. 19.00.01 – Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки) - Омск , 2021. – 220 с.
- 95 Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу – Санкт-Петербург : Питер, 2008.
- 96 Медведев, В.И. Адаптация человека. / В.И. Медведев. – СПб: Институт мозга человека РАН, 2003.
- 97 Медовикова, Е. А. Преодоление трудных жизненных ситуаций в аспекте личностного развития / Е. А. Медовикова, И. С. Морозова // Проблемы теории и практики современной психологии : материалы XX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Иркутск, 23–24 апреля 2021 года. – Иркутск : Издательство ИГУ, 2021. – С. 454-458
- 98 Мерлин В. С. Психология индивидуальности: избранные психологические труды / В. С. Мерлин; под ред. Е. А. Климова. — Москва : Изд-во Московского Психолого-социального института; Воронеж: МОДЭК, 2005. — 544 с
- 99 Моросанова, В. И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека / В. И. Моросанова // Вестник Московского университета. Серия 14: психология. – 2010. – № 1. – С.36-45. – URL : https://www.elibrary.ru/download/elibrary_14614161_20442178.pdf (дата обращения: 16.05.2022).

- 100 Моросанова, В. И. Психология саморегуляции : учебное пособие / В. И. Моросанова. – Москва; Санкт-Петербург : Нестор-История, 2012. – 280 с. – ISBN 978-5-905986-94-9.
- 101 Моросанова, В. И. Ресурсный подход к психологическому капиталу и осознанной саморегуляции человека / В. И. Моросанова, Г. Аванесян // Научный вестник «Актуальная психология», Ереван : ЕГУ, 2020- № 1(6)- с.88-99
- 102 Моросанова, В. И. Самосознание и саморегуляция поведения : монография / В. И. Моросанова, Е. А. Аронова. – Москва : Институт психологии РАН, 2007. – 214 с. – ISBN 978-5-9270-0104-0.
- 103 Моросанова, В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): Руководство. / В.И. Моросанова – Москва: Когито-Центр, 2004. – 44 с.
- 104 Муздыбаев К. Психология ответственности. – Москва : Editorial URSS, 2017 – 248 с.
- 105 Муздыбаев К. Дилеммы распределения ресурсов // Вест. СПбГУ, 1992. Сер.6. Вып.1.С.62-69.
- 106 Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ / Журнал социологии и социальной антропологии, 1998. том 1. №2. С. 3-14
- 107 Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психол. журнал. 1997, Т.18. № 5.
- 108 Никифоров Г. С. Психология самоконтроля / Г. С. Никифоров. – Москва : Издательство Скифия, 2020.- 232 с.
- 109 Одинцова, М. А. Психология жизнестойкости / М. А. Одинцова - Москва : Флинта, 2020 – 292 с.
- 110 Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / Н. Г. Осухова. — 5-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 320 с

- 111 Панькова, А. М. Анализ теоретического конструкта «жизнестойкость» в русле экзистенциально-гуманистической психологии / А. М. Панькова // Психологическое благополучие современного человека : Материалы Междунар. . научно-практической конф., Екатеринбург, 20 марта 2019 года. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, Российское психологическое общество, 2019. – С. 771-779.
- 112 Парфенова Н. Б. О подходах к классификации и диагностике жизненных ситуаций / Н. Б. Парфенова // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки. 2009. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-podhoda-k-klassifikatsii-i-diagnostike-zhiznennyh-situatsiy>
- 113 Петрова, Е. А. Межпоколенные отношения как ресурс совладающего поведения. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук: 19.00.13 – Кострома: 2008. – 24 с.
- 114 Пинчук, А. Н. 2. Социально-профессиональная адаптация: от концептуализации к измерению / А. Н. Пинчук // Социологическая наука и социальная практика. – 2021. – Т. 9. – № 2 (34). – С. 96-144. – URL : https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46229028_56540505.pdf (дата обращения: 13.10.2021).
- 115 Поддьяков, А. Н. Типы преднамеренного создания трудностей и совладание с ними / А. Н. Поддьяков // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы. Под ред. А. Л. Журавлёва, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 97-112
- 116 Полетаева, А. В. Трансформация смысловой сферы личности в отдаленном периоде переживания травматического события / А. В. Полетаева // Вестник Кемеровского государственного университета. - N 2 (22). – Кемерово : ЮНИТИ, 2005.

- 117 Посохова, С. Т. Психология адаптирующейся личности: монография / С. Т. Посохова. – Санкт- Петербург., 2001. – 240 с.
- 118 Почтарева, Е. Ю. Ценностно-смысловая сфера личности: сущность, детерминанты, механизмы развития / Е. Ю. Почтарева // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2017. - №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostno-smyslovaya-sfera-lichnosti-suschnost-determinanty-mehanizmu-razvitiya>
- 119 Прохоров, А. О. Ментальные механизмы изменений психических состояний / А.О. Прохоров. // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы. Материалы Третьей Международной научной конференции. Казань, 8–10 ноября 2018 г. / отв. ред.: Б.С. Алишев, А.О. Прохоров, А.В. Чернов. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2018 с. 410-412 .
- 120 Прохоров, А. О. Смысловая регуляция психических состояний. / А.О. Прохоров. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 352 с.
- 121 Прохоров, А. О. Саморегуляция психических состояний в повседневной, обыденной жизнедеятельности человека / А. О. Прохоров // Психологические исследования. – 2017. – Т. 10. – №56. – С.7. – URL : <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/341/178>.
- 122 Прохоров, А. О. Функциональные состояния человека: учебное пособие / А. О. Прохоров, А. В. Чернов. — Казань: Издательство Казанского университета, 2020.
- 123 Прохоров, А. О. Психология состояний: Учебное пособие. 2-е изд., испр. и доп. / Под ред А.О. Прохорова / А.О. Прохоров, М.Г. Юсупов, А.В. Чернов, А.С. Кузнецова, А.Б. Леонова, В.Д. Менделевич, М.Е. Валиуллина, Г.Ш. Габдреева, М.И. Карташова, А.А. Качина, Л.Р. Фахрутдинова. – М.: Когито-Центр, 2023. – 551 с.
- 124 Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А. О. Прохорова. — СПб: Речь, 2004. — 480 с.

- 125 Прядеин, В.П. Психодиагностика личности: избранные психологические методики и тесты: монография. / В.П. Прядеин – Сургут: Сургутский гос. пед. ун-т, 2013.
- 126 Пушкарева, Т. Г. Личностные ресурсы и ключевая компетентность / Т.Г. Пушкарева // Психология, социология и педагогика. – 2012. – №11 [Электронный ресурс]. URL: <http://psychology.snauka.ru/2012/11/1281>
- 127 Рабаданова, Р. С. К 110-летию Эриха Фромма гуманистические идеи Э. Фромма / Р. С. Рабаданова // Ценности и смыслы.- -2010.- - №6 (9). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-110-letiyu-eriha-fromma-gumanisticheskie-idei-e-fromma> .
- 128 Рогозян, А. Б. Индивидуальная устойчивость к стрессу при различных сочетаниях свойств социальной адаптивности личности / А. Б. Рогозян // Человеческий капитал. – 2012. – № 3 (39). – С. 134-139. – URL : https://www.elibrary.ru/download/elibrary_22003768_78625771.pdf (дата обращения: 04.05.2022).
- 129 Рогозян, А. Б. Копинг-стратегии в структуре психологических предикторов индивидуального стиля стресс-устойчивости личности / А. Б. Рогозян // Российский научный журнал. – 2012. – № 2 (27). – С. 262-270.
- 130 Рогозян, А. Б. Психологические ресурсы индивидуального стиля преодоления стресса (на примере личности медицинского работника) : специальность 19.00.01 «Общая психология личности и история психологии» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Рогозян Алексей Борисович ; Кубанский государственный университет. – 2012. – 26 с. – Место защиты : Кубанский государственный университет.
- 131 Рогозян, А. Б. Свойства социальной адаптивности в структуре индивидуального стиля стресс-устойчивости личности / А. Б. Рогозян // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3:

- педагогика и психология. – 2015. – №1. – С. 229-239. – URL : https://www.elibrary.ru/download/elibrary_17949022_15770242.pdf (дата обращения: 16.05.2022).
- 132 Рогозян, А. Б. Стресс-устойчивость в контексте теоретического конструкта психологических ресурсов личности / А. Б. Рогозян // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: педагогика и психология. – 2015. – №1. – С. 140-145. – URL : https://www.elibrary.ru/download/elibrary_16822396_58923165.pdf (дата обращения: 16.05.2022).
- 133 Русина, Н. А. Трансформация жизненных смыслов пациентов онкологического профиля как предиктор их посттравматического роста / Н. А. Русина // Смыслообразование и его контексты: жизнь, структура, культура, опыт.- 2022. -№1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/transformatsiya-zhiznennyh-smyslov-patsientov-onkologicheskogo-profilya-kak-prediktor-ih-posttravmaticheskogo-rosta>
- 134 Саковская, О. Н. Взаимосвязь копинг стратегий и ценностных оснований личности / О. Н. Саковская // Материалы IV Международной научной конференции: «Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие». 22-24 сентября 2016 г. - Кострома, 2016. Том 1. - С. 375-377
- 135 Салихова Н. Р. Соотношение характеристик ценностно-смысловой сферы личности и стратегий совладающего поведения / Н. Р. Салихова, М. В. Клементьева // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. - Выпуск 4. - Ч. 1. - 2014. - С. 224-235.
- 136 Салихова, Н. Р. Социокультурная специфика ценностно-смысловых оснований копинг-стратегий / Н. Р. Салихова, А. С. Ахметова // Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии:

- Результаты и перспективы развития / Отв. ред. А.Л. Журавлев, В.А. Кольцова. – Москва. 2017. С. 816 – 825
- 137 Салихова, Н. Р. Ценностно-смысловая организация жизненного пространства личности / Н. Р. Салихова – Казань: Казанский университет, 2010. – 452 с.
- 138 Сергиенко, Е. А. Контроль поведения как субъектная регуляция / Е. А. Сергиенко, Г. А. Виленская, Ю. В. Ковалева. – Москва: Изд-во «Институт психологии РАН». 2010. – 355 с.
- 139 Серый, А. В. Ценностно-смысловые ориентации личности как фактор переживания последствий психологической травмы [Электронный ресурс] / А. В. Серый, А. В. Полетаева // Социальная работа в Сибири: сборник научных трудов. – Кемерово : Кузбассвуиздат, 2004. С. 137–141. URL: <http://www.hpsy.ru/public/x2626.htm>
- 140 Сляднева, О. В. Личностные ресурсы субъекта деятельности в ситуациях повышенного риска / О. В. Сляднева, О. В. Татаренко. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: ipkro38.ru/content/view/322/362
- 141 Сулимина, О. В. Исследование особенностей личностного развития и личностных ресурсов саморегуляции у подростков, оставшихся без попечения родителей // Материалы III Международной научной конференции: «Психология стресса и совладающего поведения». 26-28 сентября 2013 г. - Кострома, 2013. Том 1. - С. 267-269
- 142 Суховой, А. В. Копинг-ресурсы и копинг-стратегии как единая система воздействия в поведении личности / А. В. Суховой, С. В. Коваленко, Е. Н. Носов // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58-1. – С. 363-368;
- 143 Сычева, И. В. Научные подходы к определению понятия «трудная жизненная ситуация» / И. В. Сычева // Межведомственный подход к сопровождению личности, оказавшейся в трудной жизненной ситуации: теория и лучшие практики : материалы Третьей Международной научно-

- практической конференции, Иркутск, 28 октября 2022 года. – Иркутск: Иркутский государственный университет, 2022. – С. 307-312.
- 144 Тарасова, Е. В. Конструкт жизнеспособности человека в трудах и биографии Карла Роджерса / Е. В. Тарасова // Интернетжурнал «Мир науки» - 2015- №3 <http://mir-nauki.com/PDF/35PSMN315.pdf> .
- 145 Тышкова, М. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях / М. Тышкова // Вопросы психологии.- 2013. - № 5. - С. 27-33
- 146 Ушаков, И. Б. Адаптационный потенциал человека / И.Б. Ушаков, О.Г. Сорокин // Вестник Российской академии медицинских наук. – 2004. – № 3. –С. 8-13.
- 147 Хазова С. А.. Ментальные ресурсы субъекта в разные возрастные периоды. Дисс. ... докт. психол. наук. 19.00.13 – Психология развития, акмеология (психологические науки) – Кострома, 2014 – 540 с.
- 148 Хазова, С. А. Ресурсы субъекта: теория и практика исследования / С. А. Хазова, Е. А. Дорьева. Кострома, КГУ им. Н.А. Некрасова, 2012. 250с.
- 149 Хазова, С.А. Когнитивные ресурсы совладающего поведения: эмпирические исследования / С. А. Хазова. - Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. - 150 с.
- 150 Холодная, М. А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования : учеб пособие для бакалавриата и магистратуры. 3-е изд., перераб. и доп. / М.А. Холодная. – Москва. Юрайт. 2019. - 334 с.
- 151 Шияневская, И. А. Ценностные ориентации как фактор совладающего поведения менеджеров в условиях совместной управленческой деятельности / И. А. Шияневская // Материалы IV Международной научной конференции: «Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие». 22-24 сентября 2016 г. - Кострома, 2016. Том 2. - С. 208-210.

- 152 Шкуратова, И. П. Личностные ресурсы как фактор совладания с кризисными ситуациями / И. П. Шкуратов, Е. А. Аненкова // Психология кризиса и кризисных состояний. Междисциплинарный ежегодник. - 2007.- вып.4 - с. 17- 23
- 153 Шмелев И. М. Соотношение типов религиозности и способов разрешения трудных жизненных ситуаций. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Специальность 19.00.01 – Общая психология, психология личности, история психологии - Москва, 2017 – 30 с.
- 154 Юрова, И. В. Современные подходы к развитию саморегуляции личности в условиях неопределенности / И. В. Юрова // Экономика и управление народным хозяйством. – 2019. – № 9 (11). – С. 215-219. – URL : https://www.elibrary.ru/download/elibrary_41492747_35214669.pdf (дата обращения : 04.05.2022).
- 155 Яблонски, Н. Е. Личностно-психологические ресурсы позитивной эмоциональной направленности (на примере личности судоводителя). Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Специальность 19.00.01 – Общая психология, психология личности, история психологии. _Краснодар, 2009.
- 156 Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом – Москва : Издательство «Класс», 2017 – 576 с..
- 157 Ярошук, И. В. Психология жизнестойкости: обзор теоретических концепций, эмпирических исследований и методик диагностики / И.В. Ярошук // Ученые записки СПбГИПСР. Выпуск 1. Том 33. 2020. С. 50-60.
- 158 Ясько, Б. А. Личность в глобальном VUCA-вызове периода пандемии / Б. А. Ясько, В. О. Покуль, Е. С. Бабичкова // Южно-российский журнал социальных наук. - 2021.- Т. 22. -№ 3.- С. 85-98.
- 159 Ясько, Б.А. Когнитивные ресурсы психоэмоциональной устойчивости личности в затрудненных условиях жизнедеятельности / Б.А. Ясько,

- Н.В. Омельченко, Е.С. Бабичкова // Российский психологический журнал, 21 (1).
- 160 Ясько, Б.А. Модель личности специалиста: методологическое обоснование и практическая востребованность / Б.А. Ясько, Б.В. Казарин. // Электронный журнал «Организационная психология» («Organizational psychology»). 2020. Том 10. № 4. С.109-137.
- 161 Ясько, Б. А. Жизнестойкость и персональные ресурсы врачей «красных зон» ковид-госпиталей (психологический анализ) / Б.А. Ясько, Б.В. Казарин, В.Н. Городин и др. // Вестник РГМУ. 2021. № 4. С. 68-74.
- 162 Hobfoll, S. E Resource loss, resource gain, and emotional outcomes among inner city women / S. E. Hobfoll, R. J. Johnson, N. Ennis, A. P. Jackson // Jour. of Personality and Social Psychol.. 2003. Vol. 84. P. 632-643
- 163 Hobfoll, S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress / S.E. Hobfoll // American psychologist. – 1988. – V. 44. – P. 513-524.
- 238.Hobfoll, S.E. Stress, culture, and community / S.E. Hobfoll. – N.Y. and London. 1998. – 296 p.
- 164 Hobfoll, S.E. Social and psychological resources and adaptation / S.E. Hobfoll // Review of General Psychol.. 2002. Vol. 6 (4). P. 307-324.
- 165 Holmes, T. H. The Social Readjustment Rating Scale / T. H. Holmes, R. H. Rahe // Journal of Psychosomatic Research- 2011- p. 213–218
- 166 Kobasa, S.C. Stressful life events, personality, and health – inquiry into hardiness. / S.C. Kobasa // Journal of Personality and Social Psychology, 2011, 37 (1), P. 1–11.
- 167 Kryukova, T. Coping with loneliness among shift-working extreme professionals: could a family be a coping resource during life transitions? / T/ Kryukova // Advances in Social Science, Education and Humanities Research? 2019.- volume 321.- pp 103-106. <https://www.atlantispress.com/proceedings/ispcpep-19/125909623> <https://doi.org/10.2991/ispcpep-19.2019.25>

- 168 Kuhl, J. Motivation, Konflikt und Handlungskontrolle. / J. Kuhl. – Berlin, 1983.
- 169 Lazarus, R. S. Stress, Appraisal and Coping / R. S. Lazarus, S. N. Folkman - N.Y. : Springer, 1984. 218 p
- 170 Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. N.Y.: McGrawHill, 1966
- 171 Lazarus, R.S. Emotion and Adaptation / R.S. Lazarus. - N.Y.: Oxford University Press, 1991
- 172 Maddi, S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness // Encyclopedia of Mental Health / S. Maddi, H.S. Friedman (Ed.). – San Diego (CA): Academic Press, 1998. P. 323-335.
- 173 Maddi, S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses / S. R. Maddi // The Journal of Positive Psychology.- 2006.- 1 (3) - P. 160–168
- 174 Maddi, S.R. The Role of Hardiness and Religiosity in Depress and Anger / S. R. Maddi // International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy. - 2004. Vol. 1. - № 1.- P. 38-49.
- 175 Masten, A. S. Reed M.-G. Resilience in development / A. S. Masten, M.-G. Reed, S.J. Lopez (eds.) // Handbook of positive psychology.- Oxford : University Press. - 2002. - Pp. 77-88.
- 176 Matheny, K. B. Coping resources, perceived stress, and life satisfaction among Turkish and American university students / K. B. Matheny, W. L. Curlett, F., Aysan, A. Herrington, C. A. Gfroerer, D. Thompson, E. Hamarat // International Journal of Stress Management. – 2002. - 9 (2). – P. 81– 97
- 177 Petrovsky, V. A. Personology of difficult life situations: at the intersection of three cultures / V. A. Petrovsky, I. M. Shmelev, // Psychology. Journal of the Higher School of Economics. - 2019.- Vol. 16. - N 3.- P. 408–433
- 178 Taylor, S. E. Psychological resources, positive illusions, and health / S. E. Taylor, M. E. Kemeny, G. M. Reed, J. E. Bower, T. L. Gruenewald // American Psychologist.- 2000.-Vol. 55. -№ 1. -P. 99-109

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Данные МРА детерминационной связи интегральной переменной состояний тревожности и депрессии (переменная: VAR00001) с ресурсами жизнестойкости и ценностной сферой личности

Подвыборка n_1

Введенные/удаленные переменные^а

Модель	Введенные переменные	Удаленные переменные	Метод
1	VAR00002		Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения $\leq ,050$, Вероятность F для исключения \geq $,100$).
2	VAR00012		Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения $\leq ,050$, Вероятность F для исключения \geq $,100$).
3	VAR00010		Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения $\leq ,050$, Вероятность F для исключения \geq $,100$).

4	VAR00009		Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения <= ,050, Вероятность F для исключения >= ,100).
---	----------	--	--

а. Зависимая переменная: VAR00001

Сводка для модели^е

Модель	R	R-квадрат	Скорректирова нный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки
1	,402 ^а	,161	,151	2,60806
2	,485 ^б	,235	,217	2,50581
3	,557 ^с	,310	,285	2,39439
4	,592 ^д	,350	,318	2,33803

а. Предикторы: (константа), VAR00002

б. Предикторы: (константа), VAR00002, VAR00012

с. Предикторы: (константа), VAR00002, VAR00012, VAR00010

д. Предикторы: (константа), VAR00002, VAR00012, VAR00010,
VAR00009

е. Зависимая переменная: VAR00001

ANOVA^а

Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
1	Регрессия	108,663	1	108,663	15,975	,000 ^б
	Остаток	564,563	83	6,802		
	Всего	673,226	84			
2	Регрессия	158,340	2	79,170	12,609	,000 ^с
	Остаток	514,886	82	6,279		
	Всего	673,226	84			
3	Регрессия	208,844	3	69,615	12,143	,000 ^д
	Остаток	464,382	81	5,733		
	Всего	673,226	84			
4	Регрессия	235,917	4	58,979	10,789	,000 ^е
	Остаток	437,309	80	5,466		
	Всего	673,226	84			

а. Зависимая переменная: VAR00001

б. Предикторы: (константа), VAR00002

с. Предикторы: (константа), VAR00002, VAR00012

d. Предикторы: (константа), VAR00002, VAR00012, VAR00010

e. Предикторы: (константа), VAR00002, VAR00012, VAR00010, VAR00009

Коэффициенты^a

Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Значимость
		B	Стандартная ошибка	Бета		
1	(Константа)	-2,166	1,736		-1,248	,216
	VAR00002	,158	,039	,402	3,997	,000
2	(Константа)	-3,754	1,761		-2,132	,036
	VAR00002	,146	,038	,371	3,819	,000
	VAR00012	,515	,183	,273	2,813	,006
3	(Константа)	-1,070	1,910		-,560	,577
	VAR00002	,174	,038	,442	4,610	,000
	VAR00012	,658	,182	,349	3,623	,001
	VAR00010	-,949	,320	-,295	-2,968	,004
4	(Константа)	-1,926	1,904		-1,011	,315
	VAR00002	,173	,037	,441	4,706	,000
	VAR00012	,581	,181	,308	3,219	,002
	VAR00010	-1,195	,331	-,371	-3,609	,001
	VAR00009	,526	,237	,223	2,225	,029

a. Зависимая переменная: VAR00001

Исключенные переменные^a

Модель		Бета-включения	t	Значимость	Частная корреляция	Статистика коллинеарности и Допуск
1	VAR00003	-,025 ^b	-,233	,816	-,026	,900
	VAR00004	-,120 ^b	-1,111	,270	-,122	,866
	VAR00005	-,113 ^b	-,674	,502	-,074	,364
	VAR00006	,060 ^b	,589	,558	,065	,997
	VAR00007	-,065 ^b	-,648	,519	-,071	1,000
	VAR00008	,112 ^b	1,118	,267	,123	1,000
	VAR00009	,169 ^b	1,683	,096	,183	,986
	VAR00010	-,200 ^b	-1,946	,055	-,210	,928
	VAR00011	-,059 ^b	-,568	,572	-,063	,945
	VAR00012	,273 ^b	2,813	,006	,297	,987
	VAR00013	,125 ^b	1,158	,250	,127	,867
	VAR00014	,070 ^b	,695	,489	,077	1,000

	VAR00015	,083 ^b	,817	,417	,090	,994	
2	VAR00003	-,094 ^c	-,896	,373	-,099	,855	
	VAR00004	-,162 ^c	-,1,557	,123	-,171	,851	
	VAR00005	-,219 ^c	-,1,342	,183	-,147	,347	
	VAR00006	-,007 ^c	-,074	,941	-,008	,938	
	VAR00007	-,104 ^c	-,1,064	,290	-,117	,982	
	VAR00008	,085 ^c	,870	,387	,096	,989	
	VAR00009	,102 ^c	1,009	,316	,111	,914	
	VAR00010	-,295 ^c	-,2,968	,004	-,313	,863	
	VAR00011	-,099 ^c	-,990	,325	-,109	,927	
	VAR00013	-,005 ^c	-,044	,965	-,005	,698	
	VAR00014	-,077 ^c	-,702	,485	-,078	,771	
	VAR00015	,033 ^c	,332	,741	,037	,959	
	3	VAR00003	-,051 ^d	-,505	,615	-,056	,836
VAR00004		-,149 ^d	-,1,503	,137	-,166	,849	
VAR00005		-,166 ^d	-,1,052	,296	-,117	,342	
VAR00006		,068 ^d	,687	,494	,077	,878	
VAR00007		-,029 ^d	-,293	,771	-,033	,905	
VAR00008		,127 ^d	1,361	,177	,150	,968	
VAR00009		,223 ^d	2,225	,029	,241	,812	
VAR00011		-,029 ^d	-,296	,768	-,033	,869	
VAR00013		,108 ^d	,928	,356	,103	,629	
VAR00014		-,040 ^d	-,372	,711	-,042	,760	
VAR00015		,099 ^d	1,024	,309	,114	,913	
4		VAR00003	-,012 ^e	-,116	,908	-,013	,809
		VAR00004	-,116 ^e	-,1,177	,243	-,131	,826
	VAR00005	-,101 ^e	-,640	,524	-,072	,328	
	VAR00006	,000 ^e	-,002	,999	,000	,790	
	VAR00007	-,093 ^e	-,943	,348	-,106	,838	
	VAR00008	,076 ^e	,790	,432	,088	,891	
	VAR00011	-,043 ^e	-,446	,657	-,050	,865	
	VAR00013	,066 ^e	,569	,571	,064	,610	
	VAR00014	-,015 ^e	-,146	,884	-,016	,751	
	VAR00015	,074 ^e	,778	,439	,087	,899	

a. Зависимая переменная: VAR00001

b. Предикторы в модели: (константа), VAR00002

c. Предикторы в модели: (константа), VAR00002, VAR00012

d. Предикторы в модели: (константа), VAR00002, VAR00012, VAR00010

e. Предикторы в модели: (константа), VAR00002, VAR00012, VAR00010, VAR00009

Подвыборка n₂

Введенные/удаленные переменные^a

Модель	Введенные переменные	Удаленные переменные	Метод
1	VAR00002		Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения <= ,050, Вероятность F для исключения >= ,100).

a. Зависимая переменная: VAR00001

Сводка для модели^b

Модель	R	R-квадрат	Скорректиро- ванный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки
1	,708 ^a	,502	,494	2,24642

a. Предикторы: (константа), VAR00002

b. Зависимая переменная: VAR00001

ANOVA^a

Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
1	Регрессия	309,946	1	309,946	61,419	,000 ^b
	Остаток	307,829	61	5,046		
	Всего	617,775	62			

a. Зависимая переменная: VAR00001

b. Предикторы: (константа), VAR00002

Исключенные переменные^a

Модель		Бета- включения	t	Значимость	Частная корреляция	Статистика коллинеарност и Допуск
1	VAR00003	-,071 ^b	-,691	,492	-,089	,778
	VAR00004	,184 ^b	1,655	,103	,209	,645
	VAR00005	,070 ^b	,358	,721	,046	,217
	VAR00006	,141 ^b	1,530	,131	,194	,936

VAR00007	-,065 ^b	-,715	,477	-,092	,996
VAR00008	,034 ^b	,319	,751	,041	,734
VAR00009	-,056 ^b	-,612	,543	-,079	,977
VAR00010	-,014 ^b	-,141	,888	-,018	,895
VAR00011	,042 ^b	,462	,646	,060	,994
VAR00012	-,009 ^b	-,096	,924	-,012	,986
VAR00013	-,100 ^b	-1,106	,273	-,141	1,000
VAR00014	-,087 ^b	-,956	,343	-,122	,994
VAR00015	-,025 ^b	-,274	,785	-,035	,976

а. Зависимая переменная: VAR00001

б. Предикторы в модели: (константа), VAR00002

Статистика остатков^а

	Минимум	Максимум	Среднее	Стандартная отклонения	N
Предсказанное значение	-1,7800	6,9662	3,6821	2,23587	63
Остаток	-5,79804	4,52856	,00000	2,22823	63
Стандартная Предсказанное значение	-2,443	1,469	,000	1,000	63
Стандартная Остаток	-2,581	2,016	,000	,992	63

а. Зависимая переменная: VAR00001

Приложение Б

Данные факторного анализа переменных, полученных в подвыборке n₁

Матрица повернутых компонент^а

	Компонента				
	1	2	3	4	5
Тревожность	-,188	-,124	,213	,434	-,566
Депрессия	,078	-,144	,434	,503	-,328
Жизнестойкость	,437	,376	,762	,027	,008
Вовлеченность	,431	,329	,722	-,049	-,009
Контроль	,423	,435	,635	,069	-,044
Принятие риска	,310	,223	,740	,073	,110
Конфронтация	-,207	-,227	-,026	,297	,340
Дистанцирование	,049	,040	-,082	-,146	-,445
Самоконтроль	,097	,106	,175	-,055	,118
Поиск социальной поддержки	-,221	-,313	-,042	,370	,266
Принятие ответственности	-,052	,299	-,026	-,017	,423
Бегство/Избегание	-,290	-,204	-,141	-,004	,397
Планирование решения проблемы	,391	,035	,518	,058	,262
Положительная переоценка	,296	,033	,130	,045	,661
Самостоятельность	,450	,097	-,466	-,015	-,165
Оценивание результатов	,713	,028	,274	,066	,067
Гибкость	,773	,041	,049	-,073	,094
Планирование	,748	,048	,179	-,026	-,039
Моделирование	,788	-,094	,160	,190	,009
Программирование	,829	,147	,168	,129	-,046
Общий уровень саморегуляции	,941	,128	,166	-,089	,049
Конформность	,155	,817	,222	,036	,118
Традиции	,074	,613	,004	,179	,055
Доброта	-,029	,645	,295	,198	-,018
Универсализм	-,077	,675	,087	,195	,012
Самостоятельность	,148	,425	,087	,487	,074
Стимуляция	,005	,243	-,020	,597	,287
Гедонизм	,086	,305	-,040	,559	-,223
Достижения	,105	,386	-,061	,678	-,029
Власть	,035	,219	,125	,642	,076
Безопасность	,115	,723	,099	,151	,005

Метод выделения: Анализ методом главных компонент.

Метод вращения: Варимакс с нормализацией Кайзера.

а. Вращение сошлось за 9 итераций.

Приложение В.

Данные факторного анализа переменных, полученных в подвыборке n_2^2

Матрица повернутых компонент^а

	Компонента		
	1	2	3
Тревожность	,616	,410	-,140
Депрессия	,412	,289	,874
Жизнестойкость	,753	-,526	,149
Вовлеченность	,685	-,465	,032
Контроль	,643	-,232	-,177
Принятие риска	,723	-,370	,181
Конфронтация	-,721	-,483	-,053
Дистанцирование	,412	,024	-,020
Самоконтроль	-,093	,791	,089
Поиск социальной поддержки	-,428	-,056	-,044
Принятие ответственности	,021	,501	-,072
Бегство/Избегание	-,604	-,392	,235
Планирование решения проблемы	,157	,514	,079
Положительная переоценка	,005	,257	,124
Самостоятельность	,106	-,098	,360
Оценивание результатов	,020	,440	,072
Гибкость	,188	,082	,644
Планирование	-,009	,412	,294
Моделирование	-,214	,437	,262
Программирование	,382	,366	,665
Общий уровень саморегуляции	-,024	,071	-,592
Конформность	,099	,493	-,114
Традиции	,041	,331	-,258
Доброта	,397	,231	,316
Универсализм	,248	,324	,273
Самостоятельность	,230	-,333	,134
Стимуляция	-,497	-,546	,049
Гедонизм	-,151	-,050	,358
Достижения	-,027	-,479	,196
Власть	-,286	-,065	-,101
Безопасность	,313	,568	-,121

Метод выделения: Анализ методом главных компонент.

Метод вращения: Варимакс с нормализацией Кайзера.

а. Вращение сошлось за 5 итераций.

² Нормальность распределения определялась в каждом наборе переменных по равенству средней арифметической (M) и медианы (Me)