

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»

На правах рукописи

**Митрофанова Елена Николаевна**

**АКТИВНОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ КАК РЕСУРС  
ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ  
(НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНЧЕСТВА)**

Специальность 19.00.01 – Общая психология, психология личности,  
история психологии

Диссертация на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук

Научный руководитель:  
Волочков А.А., профессор,  
доктор психологических наук

Пермь – 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИЗУЧЕНИЯ АКТИВНОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ КАК РЕСУРСА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЧЕЛОВЕКА .....	16
1.1. Зарубежные и отечественные психологические концепции активности: история и современность .....	16
1.1.1. Развитие отечественных концепций активности человека .....	16
1.1.2. Категория «активность» в зарубежной психологии .....	28
1.2. Ресурсный подход и понятие «ресурса» в психологических исследованиях	32
1.3. Категория «жизнестойкость»: понятие и структура .....	47
1.3.1. Теоретические предпосылки возникновения психологической концепции жизнестойкости С. Мадди .....	47
1.3.2. Основные понятия и положения концепции жизнестойкости С. Мадди	56
1.3.3. Жизнестойкость и смежные категории .....	59
Выводы по Главе 1 .....	79
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	83
2.1. Организация и участники исследования .....	83
2.2. Методы исследования .....	84
2.2.1. Диагностический инструментарий измерения разноуровневых проявлений активности интегральной индивидуальности .....	84
2.2.2. Методики диагностики жизнестойкости студента .....	90
2.2.3. Методики диагностики субъективного благополучия студентов .....	95
2.3. Методы анализа эмпирических данных .....	99

Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ .....	101
3.1. Активность индивидуальности: поиск эмпирической модели .....	101
3.2. Факторно-аналитическая модель жизнестойкости.....	111
3.3. Результаты проверки гипотезы о ресурсной функции активности индивидуальности по отношению к жизнестойкости и субъективному благополучию.....	116
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	126
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	131
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	154
Приложение 1. Характеристика выборки студентов второго этапа исследования .....	154
Приложение 2. Распределение студентов по курсам обучения и полу.....	155
Приложение 3. Результаты сравнения средних значений жизнестойкости, ее компонентов и субъективного благополучия на трех уровнях активности индивидуальности студентов по T-критерию Стьюдента .....	156

## ВВЕДЕНИЕ

### **Проблема, степень ее научной разработанности и ограничения исследования.**

Социальные процессы в современном обществе предъявляют все больше требований к способности человека самостоятельно справляться с трудностями, кризисами и вызовами. Все больше ценятся субъектные качества человека такие, как активность, саморегуляция (самодетерминация), способность к рефлексии, авторство, ответственность, жизнестойкость.

Активность субъекта как третий фактор психического развития наравне с биологическим и социальным, понимается как мера субъектности взаимодействия человека с миром (А.А. Волочков, А.В. Иващенко, А.Ю. Попов). Но активность субъекта не отражает всех механизмов формирования и реализации активности человека. В данной связи важными и актуальными представляются слова В.С. Мерлина о том, что «... все практические проблемы оптимизации деятельности человека в обучении, труде, спорте, организации коллектива наиболее успешно разрешаются тогда, когда в качестве субъекта активности рассматривается вся интегральная индивидуальность, а не отдельные ее уровни» (В.С. Мерлин, 1986, с. 212). В научной школе В.С. Мерлина созданы необходимые методологические и эмпирические предпосылки перехода от исследования отдельных видов и проявлений активности в структуре интегральной индивидуальности к изучению феномена активности индивидуальности в целом (А.А. Волочков, Л.Я. Дорфман, А.Ю. Попов). Однако системных, интегральных исследований активности индивидуальности, в том числе ее структуры и функций, недостаточно (В.А. Барабанщиков, Б.А. Вяткин, Л.Я. Дорфман, В.П. Кузьмин, Б.Ф. Ломов, В.С. Мерлин, Я.А. Пономарев, Е.С. Самойленко, Д.В. Ушаков). Это затрудняет понимание интегральной индивидуальности как активной системы и сдерживает использование уже имеющихся исследований в практике.

Жизнестойкость человека понимается как способность трансформировать стрессогенные обстоятельства в жизненный опыт, способность справляться с онтологической тревогой, выбирать будущее и, тем самым, обретать смысл. Современная психология владеет обширным массивом результатов исследований феноменов, связанных с жизнестойкостью (И.А. Джидарьян, Т.О. Гордеева, Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова, А. Antonovsky, S. Maddi и др.), однако не до конца понятны источники и ресурсы жизнестойкости, заложенные в самой индивидуальности и, прежде всего, в ее активности. Кроме того, в исследованиях жизнестойкости, как правило, акцентирован какой-либо один компонент – когнитивный, аффективный и т.п. (А. Antonovsky, S. Maddi), что ограничивает ее изучение как системного феномена.

Данная работа выполнена в рамках психологии индивидуальности и психологии субъекта. Мы рассматриваем как активность, так и жизнестойкость на уровне отдельного индивида (индивидный и индивидуально-психологический уровни интегральной индивидуальности), а не сообщества или социальной группы (система социально-психологических индивидуальных свойств в нашем исследовании не представлена).

**Актуальность исследования** связана, во-первых, с изучением и выявлением внутренних ресурсов жизнестойкости человека, представленных в активности самой индивидуальности. Во-вторых, с переходом от поэлементного изучения активности человека, к интегральному, целостному (К.А. Абульханова, Е.А. Белан, А.А. Волочков, В.В. Белоус, И.В. Боязитова, А.В. Иващенко, А.Ю. Попов). Такой переход возможен благодаря пониманию того, что в качестве субъекта активности должна рассматриваться вся интегральная индивидуальность в целом, а не отдельные ее уровни (В.С. Мерлин). Индивидуальность при этом понимается как иерархически организованная система не входящих друг в друга, относительно автономно сосуществующих разноуровневых подсистем, много-многозначно связанных между собой (В.С. Мерлин, В.В. Белоус, Б.А. Вяткин, Л.Я. Дорфман).

### **Методологические основы исследования.**

Прежде всего, к ним относится теория интегральной индивидуальности В.С. Мерлина. Исследование опирается на следующие методологические принципы этой теории.

1. Принцип полисистемности. Действительность, в том числе и интегральная индивидуальность, представляется как многосистемное, многоуровневое, полидетерминированное образование (Б.А. Вяткин, Л.Я. Дорфман).

2. Принцип иерархии, в основе которого лежат представления о единстве процессов дифференциации и интеграции. В системе интегральной индивидуальности выделяются уровни: индивидуальных свойств организма, индивидуальных психических свойств и социально-психологических индивидуальных свойств (В.С. Мерлин). Иерархические уровни интегральной индивидуальности возникают на разных этапах фило- и онтогенеза.

3. Принцип полиморфизма, каузальной и теологической детерминации и изомерии как разновидности полиморфизма. Один и тот же состав компонентов может служить основой разных явлений, так как одни и те же компоненты могут быть по-разному связаны между собой (Б.А. Вяткин, Л.Я. Дорфман).

4. Принцип интегральности и связи. Индивидуальность как интегральность возникает благодаря наличию одно-многозначных и много-многозначных связей между свойствами индивидуальности одного или разных уровней (В.С. Мерлин). Характер связи определяет особенности свойств индивидуальности (Б.А. Вяткин, Л.Я. Дорфман).

5. Принцип активности и субъектности в интегральной индивидуальности. Субъект представляет собой высший уровень интеграции индивидуальных и активностных особенностей человека. При этом системы «субъект» и «индивидуальность» взаимодействуют, объединяются через активность субъекта (Б.А. Вяткин, М.Р. Шукин).

6. Важным методологическим основанием исследования является один из принципов психологии полиморфной индивидуальности (В.В. Белоус, И.В. Боязнова). Этот принцип относится к приспособительным возможностям субъектов и

характеризуется авторами, как «универсализм адаптации индивидуальности в мире многообразных профессий» (В.В. Белоус, И.В. Боязитова, 2016, с. 11). Данный принцип описывает компенсаторные отношения между различными свойствами индивидуальности, что соответствует организации больших саморегулируемых и самоуправляемых систем.

Методологической основой исследования также являются психологические концепции активности: концепция целостной активности субъекта бытия и активности индивидуальности (А.А. Волочков), концепция активности субъекта деятельности (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, А.В. Петровский); концепция активности субъекта (С.Л. Рубинштейн, А.В. Брушлинский, И.А. Джидарьян, К.А. Абульханова-Славская, Н.Е. Харламенкова, Е.А. Белан); стили активности в структуре интегральной индивидуальности (Б.А. Вяткин); концепция активности индивидуальности в метаиндивидуальном мире (Л.Я. Дорфман); психодинамическая концепция активности (А.И. Крупнов); дифференциально-регуляторный подход к индивидуальности человека (О.А. Конопкин, А.К. Осницкий, В.И. Моросанова, Г.С. Прыгин).

Третьей группой методологических оснований исследования являются теории, описывающие жизнестойкость и близкие к ней концепты: теория экзистенциальной отваги, мужества (П. Тиллих); психология смысла и экзистенциальный подход в психологии (С. Кьеркегор, Р. Лэйнг, Р. Мэй, В. Франкл, Э. Фромм); концепция жизнестойкости (С. Мадди); концепция самоэффективности (А. Бандура); концепция салютогенеза (А. Антоновски); теория самодетерминации (Э. Деси, Р. Райан); концепция личностного потенциала (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова, Л.А. Александрова); концепция жизнеспособности (А.В. Махнач, Е.А. Рыльская); концепция диспозиционного оптимизма (М. Шейер, Ч. Карвер, Т.О. Гордеева, И.А. Джидарьян).

**Эмпирические основания исследования:** исследования функций активности в структуре интегральной индивидуальности (Б.А. Вяткин); исследования полимодального «Я» и метаиндивидуальности (Л.Я. Дорфман); исследования целост-

ной активности субъекта жизнедеятельности в юношеских и студенческих выборках (А.А. Волочков, А.Ю. Попов, Е.Ю. Рослякова); исследования жизнестойкости, психологического благополучия, удовлетворенности жизнью, диспозиционного оптимизма (М. Аргайл, С. Мадди, Л.А. Александрова, И.А. Джидарьян, Т.О. Гордеева, Д.А. Леонтьев, А.В. Махнач, Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова, Е.А. Рыльская); ресурсный подход в психологических исследованиях (Д. Канеман, С. Хобфолл, М. Чиксентмихайи, В.А. Бодров, Е.В. Волкова, Т.П. Зинченко, Т.Ю. Иванова, Д.А. Леонтьев, В.И. Моросанова, В.А. Толочек, С.А. Хазова).

**Теоретическая значимость** исследования обоснована тем, что полученные результаты углубляют представления об интегральной индивидуальности как активной саморазвивающейся системе. Работа продолжает линию исследований Пермской психологической школы, направленных на поиск стержневых, системообразующих характеристик интегральной индивидуальности (В.С. Мерлин, Б.А. Вяткин, М.Р. Щукин, Л.Я. Дорфман, А.А. Волочков, Н.В. Коптева, А.Ю. Попов, А.Ю. Калугин). Введено и операционализировано понятие «активность индивидуальности» как: а) целостной системы проявлений активности различных уровней и подуровней интегральной индивидуальности; б) меры субъектности взаимодействия индивидуальности с миром, отражающей соотношение субъектного и объектного. Установлено, что разноуровневые проявления активности образуют единый фактор, выражающий доминанту целостности проявлений активности по отношению к тенденции их дифференциации. Доказано, что активность индивидуальности оказывает значимый эффект на жизнестойкость и субъективное благополучие студентов.

### **Научная новизна.**

1. Установлена необходимость в системных исследованиях активности индивидуальности.
2. Составлена и апробирована диагностическая программа, позволяющая исследовать проявления активности на разных уровнях интегральной индивидуальности; жизнестойкость и ее компоненты, а также субъективное благополучие.



3. Применены методы структурного моделирования для построения факторно-аналитических моделей активности индивидуальности и жизнестойкости.

4. Построены и проанализированы факторно-аналитические модели структуры разноуровневых проявлений активности индивидуальности, при этом наиболее пригодной моделью оказалась модель с одним латентным («генеральным») фактором активности, выражающим доминанту интеграции над дифференциацией, целостности над автономией ее отдельных подсистем и компонентов.

5. Получена и проанализирована структура жизнестойкости, имеющая три компонента: когнитивный, аффективный, регулятивный.

6. Изучена ресурсная функция активности индивидуальности по отношению к жизнестойкости и субъективному благополучию студентов. Выявлено, что более высокий уровень активности индивидуальности предполагает высокий уровень жизнестойкости, а также оптимизма, удовлетворенности жизнью и психологического благополучия.

**Практическая значимость исследования** подтверждается тем, что разработана и внедрена диагностическая программа измерения разноуровневых проявлений активности индивидуальности студенчества, жизнестойкости и субъективного благополучия. На ее основе проводятся практические занятия по курсам «Психолого-педагогическая диагностика», «Психология активности». Данная программа может быть использована в диагностике и помощи студентам с эмоциональными нарушениями, сложностями в саморегуляции и адаптации, депрессивными реакциями.

Определены перспективы использования материалов исследования специалистами в области психологии и педагогики высшей школы в индивидуальном и групповом психологическом сопровождении студентов. Полученные результаты могут использоваться в тренингах повышения стрессоустойчивости, в профилактике и преодолении синдрома эмоционального выгорания, совершенствовании навыков саморегуляции. А также в индивидуальном консультировании и психоте-

рапии студентов с психологическими проблемами, вызванными отказом от активности и снижением жизнестойкости (эмоциональные расстройства, страхи, суицидальные склонности, посттравматические стрессовые расстройства).

**Целью исследования является** получение и описание факторно-аналитической структуры активности интегральной индивидуальности на двух ее уровнях: индивидуальном и индивидуально-психологическом; а также анализ и оценка ресурсных возможностей активности индивидуальности по отношению к жизнестойкости человека.

**Объект исследования** – активность интегральной индивидуальности и жизнестойкость студентов.

**Предмет исследования** – активность индивидуальности в системе индивидуальных и индивидуально-психологических проявлений как ресурс жизнестойкости (на примере студенчества).

**Гипотезы исследования.** В соответствии с заявленным предметом исследовательские гипотезы представлены тремя группами.

#### 1. Гипотезы о структуре активности индивидуальности.

Активность интегральной индивидуальности студентов может быть представлена факторно-аналитической моделью наиболее существенных разноуровневых проявлений активности индивидуальности. При этом тестируются три гипотетических варианта данной структуры:

а) гипотеза о строгой централизации разноуровневых проявлений активности индивидуальности – разноуровневые проявления активности интегральной индивидуальности (нейродинамические, темпераментальные, личностные) образуют единый генеральный фактор активности индивидуальности, т.е. тенденция связности, «централизации» разноуровневых проявлений активности индивидуальности преобладает над их «автономией»;

б) альтернативная гипотеза об автономии проявлений активности в рамках «своего» уровня интегральной индивидуальности – разноуровневые проявления

активности интегральной индивидуальности не образуют единого латентного фактора и не взаимосвязаны, что свидетельствует о преобладании их «уровневой автономии» над связностью и «централизацией»;

в) гипотеза о нестрогой централизации разноуровневых проявлений активности – разноуровневые проявления активности взаимосвязаны, но не образуют единого латентного фактора.

2. **Гипотеза о структуре жизнестойкости.** Феномен жизнестойкости в студенческой выборке может быть представлен факторно-аналитической моделью проявлений когнитивного, аффективного и регулятивного компонентов, обобщенно выражающей наиболее известные концепции данного феномена.

3. **Гипотезы о ресурсной функции активности индивидуальности по отношению к жизнестойкости и субъективному благополучию:**

а) имеются статистически достоверные эффекты активности индивидуальности студентов по отношению к их жизнестойкости в целом и отдельным ее компонентам;

б) имеются статистически достоверные эффекты активности индивидуальности по отношению к связанным с жизнестойкостью феноменам – психологическому благополучию, удовлетворенности жизнью и диспозиционному оптимизму студентов.

Цель, предмет и гипотезы определили следующие **задачи исследования.**

1. Изучить отечественные и зарубежные подходы к феноменам активности индивидуальности и жизнестойкости человека.

2. Проанализировать особенности понимания категории «ресурс» и «ресурсного подхода» в отечественных и зарубежных исследованиях.

3. В ходе эмпирического исследования выявить и описать наиболее пригодную факторно-аналитическую модель разноуровневых проявлений активности интегральной индивидуальности (на выборке студентов).

4. Проверить гипотезу о трехфакторной структуре жизнестойкости.

5. Проверить гипотезу о достоверности эффектов активности индивидуальности на жизнестойкость.

б. Выявить эффекты активности индивидуальности студентов на следующие психологические феномены, связанные с жизнестойкостью: психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью и диспозиционный оптимизм.

#### **Методы исследования.**

Теоретические: анализ (историко-психологический и теоретико-методологический), синтез и обобщение научной литературы по проблеме исследования.

Методы сбора эмпирических данных: для изучения разноуровневых проявлений активности индивидуальности использовались «Опросник формальных характеристик поведения – Темпераментальный перечень» (Formal Characteristics of Behavior–Temperament Inventory, FCB-TI) Я. Стреляу в российской адаптации О. Митиной, Б. Завадского и др.; «Личностный опросник Грея-Уилсона» (Gray-Wilson Personality Questionnaire, GWPQ) в адаптации Г.Г. Князева с соавт.; опросник «Диагностика активности студентов» (ДАС) А.А. Волочкова, А.Ю. Попова; «Полимодалный вопросник Я» (ПВЯ) Л.Я. Дорфмана; «Вопросник учебной активности студентов» (ВУАСТ) А.А. Волочкова.

Изучение жизнестойкости и связанных с ней феноменов проведено с использованием «Теста жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой; «Шкалы чувства связности» А. Антоновски в адаптации М.Н. Дымшица; личностного опросника «Автономность-зависимость» Г.С. Прыгина; «Опросника контроля за действием» Ю. Куля в адаптации С.А. Шапкина.

Кроме того, изучались характеристики субъективного благополучия и оптимизма, в контексте которых жизнестойкость также достаточно часто исследуется. При этом использован следующий инструментарий: «Общий опросник здоровья» (General Health Questionnaire, GHQ), авторы Д. Голдберг и П. Уильямс (в адаптации А.А. Волочкова); «Шкала удовлетворенности жизнью» (Satisfaction with Life Scale, SWLS), автор Е. Динер (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина); «Тест диспозиционного оптимизма» (ТДО), авторы М. Шейер и Ч. Карвер (в адаптации Т.О. Гордеевой).

Всего в ходе исследования использовано 12 диагностических инструментов, на основании которых было получено 56 переменных.

Методы математико-статистической обработки данных. Использовались методы описательной статистики и методы многомерного анализа данных, в том числе конфирматорный факторный анализ, регрессионные уравнения, кластерный анализ методом  $k$ -средних, Т-критерий Стьюдента, корреляционный анализ по К. Пирсону, однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA). Статистический анализ данных осуществлялся с помощью прикладных статистических пакетов Statistica 10.0. корпорации StatSoft, SPSS 22 AMOS 22 корпорации IBM.

Описательно-интерпретационные методы: описание полученных эмпирических данных, их интерпретация.

**Этапы исследования.** Исследование проводилось в 3 этапа.

Теоретический анализ проблемы и пилотное исследование. На первом этапе в «тестовую батарею» исследования вошли 10 опросников, с помощью которых было получено 43 диагностических показателя.

Организация и проведение основного эмпирического исследования. Скорректирована диагностическая программа и дизайн эмпирического исследования. В итоговую диагностическую базу вошли 12 методик, позволяющих получить 56 показателей разноуровневых характеристик активности индивидуальности, жизнестойкости и субъективного благополучия. Анализ эмпирического массива данных проводился в программах Excel, StatSoftStatistica 10.0., IBM SPSS22 AMOS 22.

Интерпретация и обобщение полученных результатов.

**Выборка.** В исследовании первого этапа принял участие 41 студент Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета (психологический (2 курс) и исторический – специальность «юриспруденция» (1 курс) факультеты), в возрасте от 18 до 22 лет ( $M = 19,3$ ;  $SD = 1$ ). Из них 10 юношей и 31 девушка.

Выборка второго этапа исследования составила 188 студентов, преимущественно гуманитарных специальностей, из них 128 девушек, 60 юношей; возрастной диапазон от 18 до 25 ( $M = 20,7$ ;  $SD = 1,9$ ). Всего в исследовании приняли участие 229 студентов. Непосредственное проведение исследования было осуществлено на базе 5-ти ВУЗов Пермского края (г. Пермь и г. Чайковский).

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

1. Эмпирическая структура активности индивидуальности может быть представлена единым (генеральным) фактором, который включает в себя разнообразные проявления активности на разных уровнях интегральной индивидуальности. При этом наибольший вес в структуре могут иметь личностные проявления активности интегральной индивидуальности.

2. Эмпирическая структура жизнестойкости может быть представлена одним фактором, который объединяет в себе когнитивный, аффективный и регулятивный компоненты жизнестойкости.

3. Активность индивидуальности оказывает значимые эффекты на жизнестойкость студентов. Высокий уровень активности индивидуальности предполагает и более высокий уровень жизнестойкости.

4. Активность индивидуальности также оказывает эффект на уровень субъективного благополучия. Предполагается, что высоко активные студенты не только отличаются высокой жизнестойкостью, но и более удовлетворены жизнью, оптимистичны и в целом характеризуются более высоким уровнем психологического благополучия.

**Достоверность результатов** обеспечивается методологической обоснованностью и соответствием используемых методов цели и задачам исследования, достаточным объёмом выборки и применением современных методов статистического анализа, прежде всего, методов многомерного анализа данных.

**Апробация и реализация результатов исследования.** Результаты диссертационного исследования были представлены на 5 международных конференциях: Международная зимняя школа по психологии состояний г. Казань (2014, 2015, 2016); Международный молодежный научный форум «Ломоносов» г. Москва (2014); Международная междисциплинарная конференция «Стыки модерности: Жизнестойкость личности и сообществ», г. Екатеринбург (2016). 4 Всероссийских конференциях: XIII Всероссийская научно-практическая конференция «Дружининские чтения» г. Сочи (2014); Всероссийская научно-практическая конференция «Мерлинские чтения (2015, 2016, 2017). 3 Краевых конференциях: Краевая научно-

практическая конференция «Актуальные проблемы психосоматики и психокоррекции» г. Пермь (2015); XII межрегиональная научно-практическая конференция «ЯНПИС» г. Пермь (2015); VI Форум психологов Прикамья: «Психологическая наука и практика: личность и социокультурная среда» г. Пермь (2016). 1 Городской конференции: XIII Ярмарка научно-практических инициатив студентов г. Пермь (2016).

Материалы исследования используются при чтении курсов: «Психология активности», «Психолого-педагогическая диагностика», «Психолого-педагогический практикум», «Психология социальной работы», «Психология развития и возрастная психология».

По теме диссертации опубликовано 23 работы, в том числе 2 главы в коллективных монографиях и 4 статьи в периодических изданиях, рекомендованных ВАК РФ для подготовки диссертационных исследований.

**Структура и объем диссертационного исследования.** Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы в количестве 206 источников, в том числе 34 на иностранных языках, приложений. Основной объем работы – 130 страниц печатного текста, который содержит 5 таблиц и 5 рисунков.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИЗУЧЕНИЯ АКТИВНОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ КАК РЕСУРСА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЧЕЛОВЕКА**

## **1.1. Зарубежные и отечественные психологические концепции активности: история и современность**

Активность как психологический феномен в отечественной и зарубежной психологии начала исследоваться вместе с появлением и утверждением этой науки в качестве самостоятельной.

### **1.1.1. Развитие отечественных концепций активности человека**

Изучение активности в отечественной психологии началось с трудов В.М. Бехтерева, И.П. Павлова. Предметом их исследований была объективно наблюдаемая внешняя активность человека. Позже К.Н. Корнилов добавляет к этому пониманию поведения субъективную сторону: «реакция связана со всей активностью живого существа» (Корнилов, 1923; Волочков, 2007, с. 13).

Переходом к личностному направлению изучения активности стали работы А.Ф. Лазурского (Лазурский, 1916). Автором активность понимается как «отношение к окружающему миру, а оно, это отношение, есть мера устойчивости субъекта к влияниям окружающей среды и, в свою очередь, мера воздействия на среду» (Лазурский, 1916, с. 23; Лазурский, 2001). А.Ф. Лазурским впервые была указана основная характеристика активности – ее принадлежность субъекту (Лазурский, 2001; Волочков, 2007).

После длинного перерыва в психологических исследованиях интерес к проблеме активности появляется в конце 50х – начале 60х годов XX века. Прежде всего



это связано с именем Н.А. Бернштейна (1966). Изучая физиологию активности, Н.А. Бернштейн «впервые противопоставляет активность и реактивность как противоположные по смыслу атрибуты всего живого» (Волочков, 2007, с. 16; Бернштейн, 1966). Автор вводит понятия цели, смысла, задачи и т.д. и приходит к выводу о том, что «не физиологическая активность объясняет поведение, а наоборот» (Волочков, 2007, с. 16). Одна из характеристик активности объясняется как «инициатива начала изнутри» (Бернштейн, 1966, с. 107).

В середине прошлого века проблема активности человека рассматривалась в рамках психофизиологии, дифференциальной психологии и физиологии высшей нервной деятельности. Активность как формально-динамическое свойство представлено в работах В.С. Мерлина (1964), как активность установки в работах Д.Н. Узнадзе (1966), как интегральное образование в единстве индивид-личность-субъект в работах Б.Г. Ананьева (1977).

С конца 80х годов XX века исследованию активности посвящены работы сотрудников Института психологии РАН – И.А. Джидарьян (1988), К.А. Абульхановой (1988). Эти работы послужили толчком к развитию психологии субъекта и человеческого бытия (Брушлинский, 1991-2002; Знаков, 1993-2005; Сергиенко, 1981-2002) и др. В это же время под руководством Б.А. Вяткина в Пермской психологической школе начались исследования, посвященные изучению различных видов активности и стилей в структуре интегральной индивидуальности (Вяткин, 1991; Дорфман, 1993; Волочков, 1999). В Психологическом институте Российской Академии Образования возникает концепция произвольной саморегуляции активности человека (Конопкин, 1995; Моросанова 2000-2012).

*Категория активности в психологии субъекта.* Концепция субъекта и его активности, созданная С.Л. Рубинштейном (1957), находит все большее распространение в отечественной психологии. Вслед за своим учителем А.В. Брушлинским он относит поведение, деятельность, созерцание, общение, саморегуляцию, обучение, познание к специфическим видам человеческой активности. Принцип активности субъекта, введенный С.Л. Рубинштейном, говорит о том, что субъект формируется, развивается и проявляется в разнообразных видах и формах своей активности.

Идеи С.Л. Рубинштейна развивает К.А. Абульханова-Славская, предлагая концепцию жизненного пути личности. В этой концепции одним из ключевых понятий является активность. Активность понимается как «способ самовыражения и самоосуществления личности, при котором обеспечивается или сохраняется ее субъектность» (Абульханова, 1999, с. 14-15). Это такой способ организации жизни, который, с одной стороны, включает инициативу личности, обусловленную ее потребностями, ценностями и отношениями, с другой стороны – ответственность, исходящую из объективных жизненных обстоятельств (Абульханова, 1987, 1999). Позже понятие активности было охарактеризовано как особое высшее личностное образование, связанное с ее жизненным путем. Такое понятие активности характеризует личность как субъекта жизненного пути по С.Л. Рубинштейну. Активность выражает типичный для данной личности, обобщенный, ценностный способ отражения, выражения и осуществления жизненных потребностей (Абульханова, 1999, с. 13-14; Белан, 2008, 2011).

К.А. Абульханова не сводит формы активности к деятельности. Активность, в первую очередь, определяется субъектом и принадлежит субъекту. Активность и деятельность различны тем, что «деятельность исходит из потребности в предмете, а активность – из потребности в деятельности» (Абульханова, 1991, с. 77).

Важным этапом разработки проблемы соотношения категорий активности и деятельности являются работы И.А. Джидарьян. Автор понимает активность как «особое качество, уровень, мера взаимодействия субъекта с объектами окружающей действительности, в том числе мера деятельности, способ самовыражения и самоосуществления личности в жизни, при котором достигается (или нет) ее качество как целостного, самостоятельного и саморазвивающегося субъекта» (Джидарьян, 1988, с. 94; Волочков, 2007). Далее этой позицией во многом стали определяться подходы к исследованию активности многими учеными (Вяткин, 1992; Крупнов, 1984; Небылицын, 1976, 1978 и т.д).

Е.А. Сергиенко (2002, 2006, 2010) указывает на то, что активность можно рассматривать как более общую тенденцию, направляющую взаимодействие субъекта

с миром, при этом практическая деятельность отражает результат анализа цели и средств взаимодействия. Эмпирические исследования, проведенные автором на детях раннего возраста, показали, что развитие активности предшествует становлению практической деятельности и подготавливает ее развитие (Сергиенко, 2002; Волочков, 2007).

А.А. Волочков предлагает выделять два направления разрешения проблемы взаимоотношения понятий «активность» и «деятельность» в отечественной психологии. *Первый подход* – исследования А.Н. Леонтьева и последователей общепсихологической теории деятельности. *Второй подход* – концепция категории субъекта С.Л. Рубинштейна. В «линии А.Н. Леонтьева – В.А. Петровского» активность есть источник возникновения и развития деятельности, ее мера, и в этом смысле может быть исследована количественно. Это приводит к растущему потоку исследований активности «по видам деятельности»: активность учебная, спортивная, профессиональная, интеллектуальная, эмоциональная и т.п. В «линии С.Л. Рубинштейна – А.В. Брушлинского» деятельность – лишь одна из форм активности, помимо нее человек развивается и реализуется в других сферах бытия: познание, общение, созерцание. В этом смысле активность понимается как способ обеспечения целостности, неделимости субъекта бытия. Данный акцент усиливает качественные методы исследования и приводит к некоторому ослаблению эмпирической составляющей. В связи с этим необходим такой уровень обобщения, который оставляет возможность эмпирического тестирования теоретических положений относительно активности субъекта различных сфер взаимодействия (Волочков, 2007; Волочков, Попов, 2015).

Анализ соотношения категорий «активность» и «деятельность» скорее указывает на аспекты и акценты конкретных исследований, данные термины теснейшим образом взаимосвязаны. А.А. Волочков говорит об активности в двух основных планах:

1. Активность как всеобщий способ взаимодействия, который осуществляется через деятельность, познание, общение и т.д. Этот план характеризует активность предельно широко в общем теоретическом представлении. В теоретических

аспектах ряда последних исследований преобладает рассмотрение деятельности как исторически определенного уровня активности. Акцентируется определяющая роль активности по отношению к деятельности, субъекта по отношению к объекту, индивидуального по отношению к социально-типичному. К этому направлению относятся исследования Д.А. Леонтьева (1992), Л.И. Анциферовой (1992), В.Э. Чудновского (1993), В.В. Знакова (2005) и др.

2. Человек «действует активно», при этом фокус смещается к мере взаимодействия (активность в деятельности, в познании, в общении и т.д.). Этот план позволяет проводить конкретные эмпирические исследования различных проявлений активности (Волочков, 2007): например, некоторые ученые отводят активности место в структуре деятельности, близкое к плану потребностей и мотивов, восполняющих ее энергетический потенциал (Лисина, 1982; Юркевич, 1991; Щукина, 1988 и т.д.), или же связанное с саморегуляцией (Конопкин, 2006; Моросанова, 2012; Осницкий, 2005 и т.д.).

*Эмпирические исследования активности человека.* С начала 80-х годов XX века все больше появляется эмпирических исследований проблемы активности человека. В поле зрения исследователей попадают такие виды активности как познавательная, интеллектуальная (Богоявленская, 1971, 1979; Лисина, 1982; Матюшкин, 1982, Юркевич, 1977 и др.), волевая (Высоцкий, 1982), «надситуативная» (Петровский, 1992). Изучается проблема активности и установки (Узнадзе, 1966; Джидарьян, 1988), активности и нейро- и психодинамики (Бодунов, 1976; Небылицын, 1978; Крупнов, 1986; Лейтес, 1972).

В экспериментальных исследованиях активности человека наиболее перспективным представляется системный подход, который был применен в этом направлении А.И. Крупновым (1971, 1984) и А.М. Матюшкиным (1982). А именно А.И. Крупнов предложил целостно-функциональный подход к рассмотрению активности человека, который отражается в системном, целостном подходе к изучению активности, единицей анализа которой являются конкретные действия человека и акты его поведения. Большое внимание он уделяет изучению динамических особенностей активности, а также тестирует гипотезу о связи эмоциональности

(как свойства темперамента) и проявлений активности. В структуре целостной активности автор выделяют три компонента: мотивационно-смысловой, операционально-динамический и продуктивно-результативный (Крупнов, 1984). Но системных исследований активности в конкретных видах деятельности на тот момент не проводилось. Помимо этого, целостно-функциональный подход, предложенный А.И. Крупновым, не является полностью системным. Системный подход предполагает основание построения системы, иерархию компонентов и их взаимодействие, изучение механизмов детерминации и т.д. Таким образом, мы видим, что системных эмпирических исследований проблемы целостной активности в определенных видах деятельности не проводилось (Волочков, 2007).

Далее остановимся на исследованиях активности в Пермской научной психологической школе, которые в целом отражают общие тенденции изучения активности в отечественной психологии. В.С. Мерлин, будучи учеником М.Я. Басова, продолжил исследования активности, начатые еще А.Ф. Лазурским. Поскольку и для А.Ф. Лазурского, и для М.Я. Басова исследования активности личности были приоритетными, соответствующая тематика была близка и В.С. Мерлину.

Кандидатская диссертация («Волевая деятельность и условный рефлекс» 1938) и докторская диссертация («Психофизиологическое своеобразие условных реакций в структуре волевого акта» 1950) В.С. Мерлина были посвящены проблемам воли, преодоления, что также непосредственно связано с активностью личности (Щебетенко, 2016). Но проблема активности, воли, субъекта и субъектности с развитием бихевиоризма на Западе, вульгарного материализма и деятельностного редукционизма в СССР на долгие годы была отложена. Возрождение интереса к данной тематике наблюдается с конца 60-х годов XX века (Волочков, 2007).

Условно исследования активности в школе В.С. Мерлина можно разделить на теоретические и теоретико-экспериментальные (Вяткин, 2000, 2011).

К теоретическому направлению относятся работы Л.Я. Дорфмана. Именно он в своих исследованиях впервые вводит понятие «активность индивидуальности» и

подчеркивает, что «индивидуальность как система в самой себе содержит источники детерминации ее активности и одновременно является носителем этой активности; индивидуальность как подсистема также является носителем активности, но источники ее детерминации локализуются во взаимодействующих с ней системах, то есть в объектах мира» (Дорфман, 1996). Автор вводит положение о двойственности качественной определенности, диалектической, двойной детерминации активности индивидуальности – внутренними и внешними источниками. В концепции Л.Я. Дорфмана индивидуальность существует во взаимодействии с Миром, представляя, транслируя себя не только «здесь и теперь», но также и в актах инобытия: «...в актах инобытия центральное место занимают события, происходящие на полюсе объектов мира, в том числе в результате направляемой на них активности индивидуальности... Человеческое инобытие есть такая форма существования человека, когда он оставляет какие-то следы, отпечатки в других людях, предметах, вещах, произведениях искусства и т.п.» (Дорфман, 1996).

В работах Л.Я. Дорфмана мы находим исходные теоретические предпосылки для изучения активности индивидуальности. Активность индивидуальности в его работах выступает, с одной стороны, как обобщенная философская категория, описывающая всеобщий способ взаимодействия интегральной индивидуальности с миром (Дорфман, 1993). С другой стороны, эмпирические исследования автора показывают воплощения активности индивидуальности в субмодальностях Я (Дорфман, 2004).

К теоретико-экспериментальному направлению относится ряд работ, выполненных под руководством Б.А. Вяткина с конца 1980-х. Задачей этих исследований было изучение индивидуального стиля активности в различных видах деятельности, предполагающих волевою регуляцию и выход за пределы собственно требований деятельности (Вяткин, 1992, 2000, 2011).

Две крупные публикации по проблемам активности в 1980-е годы стали катализатором интереса к данной проблеме как в стране в целом, так и в Пермской психологической школе. Речь идет о статьях А.И. Крупнова (1984) и И.А. Джида-

рьян (1988). Эти работы стали толчком к включению тематики активности в контекст исследований интегральной индивидуальности, который был осуществлен Б.А. Вяткиным.

Теоретико-экспериментальное направление условно можно разделить на три этапа.

Первый этап – экстенсивное, поэлементное изучение стилей отдельных видов активности человека в спортивной, учебной, коммуникативной и иных видах деятельности. В частности, было организовано коллективное интегральное исследование стилей активности в спорте: волевой (Горбунов, 1992), эмоциональной (Токарев, 1991) и моторной (Праведникова, 1993). В этих исследованиях прежде всего была показана системообразующая функция индивидуального стиля активности, опосредующего разноуровневые связи структуры интегральной индивидуальности и высказана гипотеза о существовании ведущих для разных возрастов видов активности (Вяткин, 1992). Первая теоретико-методологическая работа, обобщающая ряд эмпирических исследований отдельных видов активности (моторной, волевой, эмоциональной) в спортивной деятельности, опубликована Б.А. Вяткиным в 1992 г.

Второй – переходный этап исследования активности в научной школе В.С. Мерлина. Появляются работы, изучающие «комплексные» проявления активности личности: религиозной (Смирнов, 2000), профессиональной (Краснов, 2015), коммуникативной (Васюра, 1998; Корниенко, 2003), ценностной и смыслообразующей (Калугин, 2015; Кирилова, 1997).

Третий этап – интегративные исследования активности человека. Речь идет о переходе от изучения отдельных проявлений активности человека на отдельных уровнях его индивидуальности к исследованиям самой активности как сложной динамической системы, синтезирующей в себе ее «потoki» и проявления. Прежде всего, это ряд исследований активности субъекта бытия А.А. Волочкова и его учеников (Волочков, 2007-2015; Рослякова, 2008; Попов, 2010-2015). В этом подходе объединяются принципы системного, интегративного исследования, характерного

для Пермской научной школы, с общей проблематикой активности субъекта, активности бытия, активности индивидуальности. Данный этап характеризуется пониманием активности как целостной активности субъекта с возможным существованием одного или нескольких латентных факторов активности, а также необходимостью построения экспериментальных планов изучения целостной активности субъекта бытия (или активности индивидуальности).

Итак, для В.С. Мерлина и Пермской школы тематика активности – генетически исходная (А.Ф. Лазурский, М.Я. Басов, В.С. Мерлин, Б.А. Вяткин, Л.Я. Дорфман, А.А. Волочков и т.д.). Специально проблемой активности В.С. Мерлин не занимался, обозначая скорее перспективы изучения различных проявлений активности в структуре интегральной индивидуальности и ее стилей (особенно биоэлектрической и т.п. активности). Кроме того, значительный методологический потенциал в изучении проблемы активности индивидуальности содержит предвидение В.С. Мерлина о перспективах соответствующего направления. Важнейшей методологической посылкой в изучении активности применительно к индивидуальности человека является положение В.С. Мерлина о том, что вся интегральная индивидуальность является субъектом активности: «... все практические проблемы оптимизации деятельности человека в обучении, труде, спорте, организации коллектива наиболее успешно разрешаются тогда, когда в качестве субъекта активности рассматривается вся интегральная индивидуальность, а не отдельные ее уровни» (Мерлин, 1986 с. 212).

Отметим ряд особенностей исследования активности человека в Пермской психологической школе В.С. Мерлина:

1. Связь исследований активности с проблематикой интегральной индивидуальности и ее стиля.

2. Отрицание «чистой» активности и реактивности, равно как и отрицание абсолютной субъектности и объектности. Активность в таком понимании всегда представляет собой ситуативную либо типичную (результатирующую многочисленные ситуативные проявления) меру субъектности, «точку» в континууме активность – реактивность (Волочков, 2007, 2010; Дорфман 1993).



3. Использование в исследованиях активности двух «линий» – С.Л. Рубинштейна и А.Н. Леонтьева в решении проблемы соотношения категорий активность и деятельность, характерной для российской психологии (Волочков, 2007, 2010). Эти две «линии» позволяют анализировать феномен активности в двух основных планах: 1) человек *проявляет* активность, и в этом случае на первый план выходит качественная сторона феномена: формы и способы взаимодействий субъекта с миром, среди которых предметная деятельность, познание, общение, созерцание и поведение; 2) человек *действует* активно, и в этом случае акцент в понимании активности смещается к мере взаимодействия, мере субъектности, авторства своего бытия. Данный аспект акцентирует количественную сторону феномена и позволяет проводить эмпирические исследования активности, например, активности в конкретных видах деятельности, познания, общения и т. д. (Волочков, 2010).

4. Большое число системных эмпирических исследований разнообразных видов и проявлений активности индивидуальности: активность субъекта бытия (А.А. Волочков), волевая активность (Ю.Я. Горбунов), эмоциональная активность (П.В. Токарев), моторная активность (И.Е. Праведникова), коммуникативная активность (С.А. Васюра, Д.С. Корниенко), религиозная активность (Д.О. Смирнов), целостная активность субъекта бытия (Е.С. Рослякова), активность субъекта (А.Ю. Попов), смыслообразующая активность (А.Ю. Калугин), профессиональная активность (А.В. Краснов) и др.

5. Переход от поэлементного, экстенсивного изучения отдельных проявлений к интегративным концепциям целостной активности человека (Волочков, 2007, 2010, 2015).

Таким образом, проанализировав историю изучения активности в отечественной психологии и в Пермской психологической школе в частности, мы подходим к важнейшим **выводам** теоретического исследования и постановке проблемы эмпирического исследования:

1. В отечественной психологии проблема активности, начиная с работ В.М. Бехтерева, А.Ф. Лазурского, не теряет своей актуальности. Исследователи прошли долгий путь от изучения внешних, объектных форм активности к исследованию ее источника, становления и видоизменения самим субъектом.
2. Одной из центральных методологических проблем психологии активности стала проблема соотношения категорий активности и деятельности. В отечественной психологии сложились две линии решения взаимоотношений этих понятий. Первая (линия А.Н. Леонтьева) характеризует активность как внутреннюю предпосылку самодвижения деятельности. Вторая (линия С.Л. Рубинштейна) раскрывает активность как способ существования субъекта, характеризующий его способность к саморазвитию.
3. Многие исследователи указывают на тесную взаимосвязь категорий активности и деятельности. Ученые-представители «обеих линий» приходят к пониманию активности как важнейшей характеристики субъекта. Соотношение категорий в различных планах позволяет делать акцент либо на теоретическом, либо на эмпирическом аспекте исследования.
4. Существует тенденция к проведению системных исследований активности человека. Первые попытки построения системных исследований целостной активности человека предприняты А.А. Волочковым с учениками (Волочков, 2007, 2015; Рослякова, 2008; Попов, 2015; Митрофанова, 2017).
5. Проблема активности является одной из центральных в становлении и развитии Пермской научной школы. Эта проблема в историческом плане прошла ряд этапов развития – от изучения активности в контексте психологии личности к изучению отдельных проявлений и стилей активности в структуре интегральной индивидуальности, а затем – к интегративным исследованиям активности субъекта жизнедеятельности, субъекта бытия и – к постановке проблемы изучения активности индивидуальности.

6. Многочисленные проявления активности человека могут быть отнесены к определенным уровням и подуровням структуры интегральной индивидуальности. Это отражает очевидную активность ее отдельных уровней и подуровней, направленных на взаимодействие друг с другом, а также взаимодействие интегральной индивидуальности с «внешним» миром.
7. Система проявлений активности на различных уровнях и подуровнях интегральной индивидуальности (разноуровневых проявлений активности) характеризует активность индивидуальности.
8. Активность индивидуальности с одной стороны, определяется как целостная система проявлений активности различных уровней и подуровней интегральной индивидуальности, с другой стороны, как мера субъектности взаимодействия индивидуальности с миром, которая отражает соотношение субъектного и объектного в каждой конкретной ситуации полисистемного взаимодействия (Волочков, 2010, 2015). При этом выделяются три самостоятельные, но взаимосвязанные меры субъектности в соответствии с этапами развертывания взаимодействия: 1) мера субъектности выбора взаимодействия (потребность во взаимодействии); 2) мера субъектности контроля реализации взаимодействия (волевая регуляция); 3) мера субъектности в результатах взаимодействия (удовлетворенность) результатами взаимодействия индивидуальности с миром (Волочков, 2010, 2015).
9. Категория активности позволяет психологическим исследованиям перейти от экстенсивного, поэлементного изучения человека к целостным, интегративным. В рамках настоящего исследования активность выступает не просто проявлением субъектного начала в человеке как качественно-количественная мера взаимодействия индивида с миром, но интегралом его жизненных сил и устремлений. Активность индивидуальности в таком ключе может выступать ресурсом жизнестойкости человека как возможность преодолевать жизненные трудности, принимая вызовы повседневности и отвечая на них.

### 1.1.2. Категория «активность» в зарубежной психологии

В зарубежной психологии, во-первых, не проводятся различия между активностью и деятельностью; во-вторых, проблема системы деятельностей, активностей до последнего времени не связывалась с источниками детерминации (внешними или внутренними) (Дорфман, 1993, с. 329; Волочков, 2007, с. 33). Исключение составляют исследования немецких психологов, в которых, как и в отечественных, понятия активности и деятельности разделяются.

В немецкой психологии прежде всего отметим исследования Ю. Куля (1983, 1994), посвященные проблемам волевой активности. В соответствии с данной теорией, люди отличаются по характеру контроля своей активности. Автор выделяет людей, ориентированных на состояние и ориентированных на действие. Лица, ориентированные на состояние, с трудом иницируют свои действия, даже при выраженных мотивах. Для инициации и регуляции намерения им необходимы значительные волевые усилия. Ориентированные на действия не испытывают трудностей на уровне субъективных переживаний, которые бы мешали реализации действия. Следовательно, ориентированные на действие обладают «автоматизированной» волевой регуляцией, тогда как ориентированным на состояние необходимы существенные волевые затраты для планирования и реализации действий (Kuhl, 1994; Шапкин, 1997; Волочков, 2007).

Несмотря на то что активность и деятельность в англоязычной литературе не дифференцируются, ряд исследований в зарубежной психологии связаны с тем, что в отечественной психологии понимается под активностью субъекта (Волочков, 2007).

К. Левин рассматривал поведение человека, его активность как соотношение личностных качеств и характеристик окружающей среды в общем «поле», которое они образуют. В этой теории «среда» не тотально определяющий поведение субъекта фактор, а «внешнее поле» приложения сил человека; а личность – «внутреннее

поле» систем напряжений. Эти два поля образуют «динамическое единство», в котором человек или «подчиняется» притяжению объекта (реактивное поведение), или действует в соответствии с внутренними потребностями (произвольная активность). Наряду с потребностями, в данной теории среди источников активности выделяется уровень притязаний и самооценка (Lewin, 1935; Волочков, 2007, с. 34).

Основатели гештальт подхода Ф. Перлз и П. Гудмен, которые ввели в категориальный аппарат зарубежных исследований понятие контакта, указывают на функцию Self. Функция Self действует на границе организм/среда, это небольшой фактор во взаимодействии организма со средой, но он играет ключевую роль, которая состоит в создании и развертывании значений и смыслов, благодаря чему мы растем. Self обозначает движение: внутри поля, интеграцию, дифференциацию, индивидуализацию, типизацию, преобразование и т.д. (Робин, 2016). Определение функции Self близко к пониманию активности индивидуальности в отечественной психологии.

Особое место среди западных исследований активности занимает теория самодетерминации Э. Деси, Р. Райана. Ведущие категории теории самодетерминации: чувство автономии, компетентности и связанности тесно переплетены с проявлением широкого спектра активностей людей разных культур. Э. Деси (1975, 1980, 1995) выделяет активность, инициированную внутренней и внешней мотивацией. Внутренняя мотивация раскрывается как бескорыстная ориентация на процесс самой активности, внешняя мотивация ориентируется на награду. Теория самодетерминации опирается на понятие автономии, самоопределения как внутренней причинности. Универсальная потребность в автономии и ее поддержка «способствует тому, что люди становятся относительно независимыми от влияний культуры, в которой живут, и могут самостоятельно преодолевать самого разного рода жизненные трудности. Для того чтобы функционировать оптимально, люди должны функционировать на внутренних основаниях. Такое внутреннее оценивание, мотивация и поведение согласуется с внутренней тенденцией людей к актуализации и процессам оценивания и обеспечивают им благополучие» (Linley, Jo-

seph, 2004, p.717; Леонтьев, 2012, с. 36). Эта концепция в значительной мере «пересекается» с пониманием человека как субъекта активности С.Л. Рубинштейна, А.В. Брушлинского, К.А. Абульхановой (Волочков, 2007, с. 35).

Регуляторная теория темперамента Я. Стреляу не относится к теориям, описывающим субъект активности. Активность здесь определяется «как индивидуальное свойство, отличающее данного индивида с точки зрения интенсивности, продолжительности и частоты выполняемых им действий или деятельности любого рода (Стреляу, 1982). ...индивид стремится увеличивать число воспринимаемых им раздражителей (стимулов) до тех пор, пока не достигнет оптимального уровня возбуждения. Те же индивиды, которые испытывают чрезмерное возбуждение, напротив, предпринимают действия для его снижения до оптимального уровня. Предполагается также, что поддержание оптимального уровня возбуждения превращается в определенную потребность, которая формируется в онтогенезе» (Стреляу, Митина, Завадский, 2005, с. 58).

Активность, определяющая энергетические характеристики, рассматривается «как тенденция совершать действия высокой стимулирующей силы (то есть активность выступает как прямой источник стимуляции) или посредством своих действий вызывать сильную стимуляцию извне. Примером могут служить рискованные действия, вовлечение в социальную активность, поиск нового опыта (активность как непрямой источник стимуляции)» (Стреляу, Митина, Завадский, 2005, с. 16).

Таким образом, активность проявляется уже на уровне темперамента как энергетическая характеристика, которая отражает необходимый уровень возбуждения для каждого отдельного индивида. Для активности индивидуальности активность темперамента играет значительную роль, но всегда может быть дополнена целенаправленной активностью субъекта.

Обзор зарубежных источников по вопросам активности был начат с концепций, имеющих значительное количество экспериментальных данных и занимающих особое место в построении нашего исследования. Далее следует отметить, что

проблема активности в западной психологии рассматривается также и в общеметодологическом плане: для описания природы человека используются такие категориальные пары, как «реактивность – проактивность» (Hersch, 2005; Greenglass, Fiksenbaum, 2009; Li, Fay, 2014), «свобода – детерминизм», «субъективность – объективность» (Волочков, 2007; Хьелл, Зиглер, 2008). В зарубежных психологических концепциях усиливается интерес к «проактивности» как возможности человека к детерминации собственного поведения. Эта тенденция является иллюстрацией сближения разных научных школ и направлений (например, бихевиоризма и гуманизма) в изучении природы человеческой активности, которые до недавнего времени считались несопоставимыми (Волочков, 2007; Иващенко, 2016).

Эволюция сложности приводит людей к освобождению от контроля генетических программ и от контроля социального обусловливания. «Нам нужно знать, как, при каких условиях мы можем быть лучше, чем нас запрограммировало прошлое» (Csikszentmihalyi, 2009, p.207). Именно это «освобождение» и призвана обеспечить активность индивидуальности, когда человек имея заданный набор генетических программ и определенного средового влияния, действует исходя из «внутренней необходимости». Проявляя активность, индивидуальность выходит за пределы условностей границ среды и наследственности, демонстрируя тем самым следующую ступень своего развития.

## 1.2. Ресурсный подход и понятие «ресурса» в психологических исследованиях

Ресурсы как и человеческий потенциал, потенциал личности и другие смежные категории относятся к сфере возможного. «Но возможности не могут бесконечно накапливаться. Полностью или частично они должны превращаться в действительность, то есть реализовываться в человеческой деятельности» (Человеческий потенциал, 1999, с. 68-69), в человеческой активности. То есть сама активность человека является ресурсом, а также формой и способом перехода из потенциального состояния в состояние реального взаимодействия других (внешних и внутренних) ресурсов. Именно человек как субъект своей жизни и деятельности через активность мобилизует эти внутренние и внешние ресурсы. Далее рассмотрим подходы к описанию феномена «ресурс».

*Ресурсы и осознанная саморегуляция по В.И. Моросановой.* В.И. Моросанова признает, что применение термина «ресурсы» в психологии, несмотря на его распространенность, весьма неоднозначно. Она дает следующее определение: ресурсы – «это психологические средства решения определенной задачи, которые могут человеком накапливаться, распределяться, расходоваться и восстанавливаться». Также автор подчеркивает, что «в исследовательских целях употребление термина «ресурс» имеет смысл, если указано, ресурс решения какой именно задачи имеется в виду... Но чем шире класс задач и глобальнее цель, тем более неопределенно и метафорично употребление термина “ресурсы”» (Моросанова, 2013, с. 9).

В.И. Моросанова предлагает трехуровневую классификацию психологических ресурсов:

1. Специальные психологические ресурсы – ресурсы, связанные не только с целью человека, но и с условиями ее достижения, а также с особенностями поставленной и решаемой человеком задачи.



2. Универсальные ресурсы достижения цели, соответствующие классам конкретных задач. Универсальные ресурсы относятся не к задачам, но к целям (например, учебным, профессиональным).
3. Метаресурсы – психологические средства, необходимые для успешного достижения целей в любом виде деятельности (например, метапредметные и личностные компетенции в психологии образования и психологии труда).

К метаресурсам В.И. Моросанова в первую очередь относит саморегуляцию произвольной активности: «По-видимому, можно говорить об универсальном регуляторном ресурсе как комплексе индивидуальных универсальных компетентностей человека осознанно и самостоятельно выдвигать цели и управлять их достижением. Он включает навыки и умения планировать цели, моделировать значимые условия их достижения, программировать, оценивать и корректировать действия и их результаты». При этом саморегуляция понимается как «многоуровневая и динамическая система процессов, состояний и свойств, являющаяся инструментом инициации, поддержания и контроля активности человека, направленной на выдвижение и достижение конкретных целей» (Моросанова, 2013, с. 10).

В рамках саморегуляции субъекта С.А. Хазова говорит о таких понятиях как *резерв, ресурс и потенциал*. Резерв и потенциал определяются как запас, но при этом резерв больше определяется с точки зрения физиологических, психодинамических и энергетических компонентов. «Действие резервов заключается в увеличении физических и улучшении психических качеств, т.е. резерв связан, прежде всего, с функциональной надежностью и противостоянием утомлению» (Хазова, 2013а, с. 122). Главное назначение резерва, считает С.А. Хазова, функциональное и энергетическое обеспечение реализации ресурсов и потенциала человека. Психические ресурсы субъекта определяются как «внутренние условия деятельности, которые обеспечивают ее эффективность» (Хазова, 2013а, с. 122).

Ресурсы в сочетании с психофизиологическими резервами образуют потенциал человека. Адаптационный личностный потенциал понимается как «интегральная переменная, объединяющая социально-психологические, индивидуально-психологические, биологические свойства и качества, актуализируемые личностью

для создания и реализации новых программ поведения в изменяющихся условиях жизнедеятельности» (Хазова, 2013а, с. 123). Потенциал определяет эффективность психической адаптации и диапазон адаптационных возможностей. Таким образом, резервы обеспечивают энергетическую составляющую и относятся к психофизиологическому уровню. Ресурсы являются внутренними условиями – качествами и свойствами субъекта. Потенциал интегрирует в себе и резервы, и ресурсы, являясь «копилкой» латентных возможностей человека, актуализируемых при определенных условиях.

С.А. Хазова предлагает следующую классификацию ресурсов: 1) по классам решаемых задач: специальные, универсальные и метаресурсы; 2) по проявлению на разных уровнях индивидуальности человека: психофизиологические резервы, психологические ресурсы (качества и свойства субъекта) и ресурсы внешнего мира (степень их «видения», усвоения и использования). Ресурсы всех уровней определяются как потенциал (Хазова, 2013а).

*По В.А. Бодрову* главный вопрос в регуляции стресса заключается в том, что «скрывается за гипотетической переменной «ресурсы», какой ее онтологический статус является центральным с теоретической точки зрения» (Бодров, 2000, с. 81).

Первый вариант ответа подразумевает, что за понятием «ресурсы» скрывается вполне определенное объективно регистрируемое материальное явление. Другой вариант связан с «пониманием ресурсов как теоретического конструкта, отражающее некоторое системное (то есть идеальное) качество, присущее системе обработки информации и характеризующее ее свойство ограниченности и распределенности средств обработки информации. Выделение этого объективно существующего, хотя и идеального качества позволяет подойти к принципиальной возможности оценивать количественную меру «вовлечения» различных средств обработки информации в решаемую задачу (задачи), то есть определять информационную нагрузку человека. Тем самым становится принципиально возможным оценить и не использованные ресурсы, то есть резервы обработки информации» (Бодров, 2000,

с. 82). Согласно третьему варианту под ресурсами стали понимать ресурсы регуляции. Ресурсы психической регуляции операторской деятельности есть некоторый функциональный потенциал. Ресурсы как системное качество не могут рассматриваться вне структурных элементов информационных процессов.

В.А. Бодров указывает на важную роль стойких типологических особенностей личности в реакциях на стрессовое воздействие. Результаты ряда исследований позволяют считать, что реакции человека на экстремальное воздействие, его восприятие и оценка как неблагоприятного (вредного, опасного) фактора обуславливается совокупностью свойств и качеств индивида, от которых зависит тип индивидуально-психологической реакции человека, характер доминирующей поведенческой (рабочей) активности в этих условиях. Многими исследователями отмечалось, что специфичность реагирования при стрессе обуславливается не только характером внешней стимуляции, но и психологическими особенностями субъекта. Именно поэтому так велика роль индивидуальной, личностной реакции данного индивида на внешние воздействия в процессе организации и развития последующей стрессовой реакции. Личность отвечает на внешние воздействия через структуру своей психики и, в частности, через ее эмоциональность (Бодров, 2000).

Более широкое понимание ресурсов представлено в работах *Т.Ю. Ивановой*. Под личностными ресурсами автором понимаются «эмпирически измеряемые свойства личности, выраженность которых влияет на меру благополучия личности (жизнестойкость, резилентность, чувство связности, оптимизм, самооценка, самоэффективность, толерантность к неопределенности, самоконтроль)» (Иванова, 2016, с. 17). К личностным ресурсам часто относят индивидуально-психологические особенности, связанные с более успешной реализацией разных видов деятельности и более высоким уровнем психологического благополучия. В качестве таких ресурсов предлагают рассматривать установки, ценности, черты, атрибутивные схемы, стратегии поведения и совладания со стрессом и т.д. (Иванова, 2016).

За пределы описания саморегуляции и копинга выходит *теория сохранения ресурсов С. Хобфолла*. Теория сохранения ресурсов в отличие от подобного рода

теорий (теорий реагирования/совладания со стрессом) способна ответить на вопрос: почему та или иная ситуация воспринимается как угрожающая? И ответ, предлагаемый теорией следующий: если ресурсам человека угрожает опасность (потеря ресурсов или угроза их потери) (Иванова, 2013). В теории сохранения ресурсов совладание со стрессом не рассматривается как реактивный процесс. Сами по себе «трудные» жизненные обстоятельства не являются стрессогенными, если они не связаны с актуальной потерей ресурсов, которые и приводят к стрессу.

В теории сохранения ресурсов выделяют четыре вида ресурсов: объективные (дом, автомобиль, материальные ценности); социальные (статус, должность, звание, семейное положение, т.е. место индивида в системе социальной стратификации); энергетические ресурсы (время, деньги и знания, являющиеся основными инвестиционными ресурсами) и свойства личности (такие, как оптимизм, самоэффективность, жизнестойкость, которые являются ключевыми условиями успешного совладания со стрессами). Приобретение ресурсов становится важной составляющей на фоне потери ресурсов как уменьшение стрессовой реакции и обладает значимой ролью в преодолении стресса (Иванова, 2016, с. 41).

В данной теории существует понятие восходящей и нисходящей спирали (воронки): «Потеря одного ресурса приводит к потере других. Начиная терять ресурсы, человек попадает в нисходящую воронку, двигаясь по которой, пытаясь справиться с трудностями, продолжает терять все больше и больше» (Иванова, 2016, с. 42). Но возможен и обратный процесс: «Войдя в восходящую спираль приобретений, человек попадает в восходящую воронку, продолжая преумножать ресурсы. Стремление же сохранить и преумножить ресурсы может рассматриваться также в качестве одной из базовых мотивационных тенденций» (Hobfoll, 2011; Иванова, 2016, с. 42-43).

Причиной возникновения стресса могут быть не только реальные потери ресурсов, но также и угроза будущих возможных потерь. Еще одним принципом теории сохранения ресурсов является «необходимость инвестиции для поддержания качества жизни и субъективного благополучия». Постоянная инвестиция ресурсов необходима в целях предохранения от потерь и для приобретения других ресурсов.

Если инвестиции не приносят ожидаемых результатов, возникает стрессовое состояние так же, как и в ситуации потери. Автором теории также учитывается важное значение личностных ресурсов, они являются более значимыми в ситуации совладания со стрессом (Иванова, 2016).

Теория С. Хобфолла обладает некоторой субъективностью. В данной теории упускаются из анализа реагирования на стресс важные параметры: «Одного лишь наличия ресурсов не вполне достаточно для успешного процветания, благополучия и поддержания качества жизни. Необходимым является умение индивидуума или сообщества грамотно распоряжаться ресурсами, инвестировать их и правильно использовать в стрессовой ситуации. Само по себе умение манипулировать ресурсами является важным ресурсом, который также остался за рамками интереса исследователей. Также нужно учитывать средовые факторы, которые могут существенно затруднять использование тех или иных ресурсов, в том числе и личностных» (Иванова, 2013, с. 131).

Таким образом, из поля зрения большинства исследователей ускользает фактор собственной активности субъекта, активности индивидуальности, которая может выполнять следующие функции: 1) реализация внутренних и внешних ресурсов индивидуальности в решении ситуаций-вызовов; 2) собственно функция ресурса в решении этих ситуаций. Уровень концептуализации, в концепции ментальных ресурсов по Е.В. Волковой, призван актуализировать те или иные свойства индивидуальности или условий внешней среды как необходимых и полезных для достижения положительных результатов (Волкова, 2016б). О стилях деятельности, которые призваны актуализировать потенциальные ресурсы, говорит В.А. Толочек (Толочек, 2015, 2016). Личностный потенциал как систему индивидуальных различий, связанных с эффективностью саморегуляции и управления ресурсами, рассматривает Д.А. Леонтьев (Леонтьев, 2000, 2010, 2016). К пониманию активности индивидуальности как ведущего фактора в реализации внутренних ресурсов человека вплотную подходит А.А. Волочков (Волочков, 2007, 2015).

В концепции *ментальных ресурсов Е.В. Волковой* ведущее место занимает понятие саморегуляции. Автор говорит о том, что в понимании термина «ресурсы»

нет единого мнения, но «общее понимание термина состоит в том, что ресурсы – это количественная мера возможности выполнения какой-либо деятельности, условия, позволяющие с помощью определенных преобразований получить желаемый результат» (Волкова, 2016а, с. 15).

Предметом изучения Е.В. Волковой являются ментальные ресурсы – «психические образования, обеспечивающие позитивное развитие личности, важнейшей функцией которых является регуляция поведения и деятельности, направленной на достижение успешности в ситуации-вызове. В качестве ресурсов целесообразно рассматривать не все свойства индивидуальности или внешней среды, а только те, которые оцениваются субъектом как полезные, пригодные для мобилизации их активности, направленной на достижение цели деятельности в конкретной ситуации-вызове» (Волкова, 2016а, с. 15-16; Волкова, 2016б).

Ментальные ресурсы выполняют следующие функции в регуляции продуктивной деятельности (Хазова, 2013б, с. 105-104): достижение позитивных результатов благодаря саморегуляции и адаптации; эффективное совладание с трудными жизненными ситуациями и стрессами; достижение успешности в деятельности; улучшение понимания ситуации и своих возможностей; улучшение эмоционального состояния за счет снижения силы негативных переживаний; поддержание тесных контактов с другими людьми.

Система ментальных ресурсов является динамической, изменяющейся в результате приобретения нового опыта по преодолению трудных жизненных ситуаций. Она образована взаимодействующими ресурсами разных уровней психической организации – от темпераментальных, личностных, свойств индивидуальности, интеллектуальных и творческих способностей до высших духовных потребностей (Волкова, 2016а). Ментальные ресурсы имеют сложное иерархическое строение, проявляются как взаимодействие генетико-средовых факторов, опосредованных активностью человека (Волкова, 2016б). «Высший уровень в системе индивидуальных ментальных ресурсов представлен концептуальными структурами, отве-

чающими за процессы концептуализации, благодаря которым происходит «открытие» ресурсной роли тех или иных свойств индивидуальности и управление ими, повышая тем самым продуктивность жизнедеятельности» (Волкова, 2016а, с. 17).

Едва ли не все типы и уровни отношений человека со средой, с окружением могут выступать в качестве потенциальных «ресурсов». Важнее ответить на вопросы «как и при каких обстоятельствах эти, едва ли не все свойства человека, чаще выступающие сравнительно нейтральными условиями, могут обретать силу весомых детерминант, становиться решающими факторами психического развития человека, успешности его деятельности» (Толочек, 2015, с. 25).

Индивидуальный стиль деятельности в свою очередь имеет возможность актуализировать эти ресурсы, а его эффективность определяется возможностями доступа к новым ресурсам, необходимым человеку для решения поставленных задач. «Стили обеспечивают «перераспределение ресурсов» человека как субъекта; стили обеспечивают актуализацию ресурсов среды и качества других людей, которые могут выступать как ресурсы для субъекта», причем «сущность стиля состоит в такой организации человеком своей индивидуальности, своей активности, которая позволяет успешно решать социальные задачи при ограниченных личных возможностях, актуализируя дополнительные или недостающие ресурсы» (Толочек, 2015, с. 27). С другой стороны, «более верно «ресурсы» понимать как процессы актуализации внешних и внутренних условий, приводящих к определенным состояниям человека, поддерживающих те или иные «эффекты» в его поведении, деятельности, взаимодействиях с другими. Иначе, «ресурсы» - это процессы вовлечения новых составляющих в активности субъекта (личности), как установление связей между составляющими новой системы, как процессы становления новых структур. Сущность феномена «ресурсы» – в самой возможности развития психического, в возможности интеграции ранее сформированных у субъекта систем с составляющими других систем (внесубъектных, интерсубъектных), существующих как до соответствующей активности субъекта, так и формируемых посредством его активности». Следовательно, ресурсы можно понимать 1) как условия среды (внесубъектные ре-

сурсы), 2) процессы взаимодействия людей (интерсубъектные ресурсы) и 3) индивидуальные особенности субъекта (интрасубъектные ресурсы), актуализация которых может приводить к становлению новых психических структур с особыми системными связями, повышающими успешность деятельности» (Толочек, 2015, с. 46).

Особенности подхода В.А. Толочка:

1. Ресурсы (ментальные и др.) понимаются как актуализируемые субъектом условия внешней и внутренней среды.

2. Они определяются исключительно во множественном числе – в феномене всегда имеет место взаимодействие одних условий, процессов, состояний с другими. В качестве ресурсов могут выступать как собственные, ранее не активированные особенности субъекта, так и условия среды и особенности других людей.

3. Ресурсы – это всегда процессы, связывающие «одно» с «другим», а именно – человека как активного субъекта и окружение, среду, даже в тех случаях, если в качестве среды выступает «внутренняя среда» субъекта, еще не активированная, не задействованная им в решении актуальных задач.

4. Определяющим фактором выступают особенности субъекта как его возможные интрасубъектные ресурсы. В класс ресурсов также входят особенности других людей, с которыми взаимодействует субъект (что порождает «интерсубъектные ресурсы»), условия среды, окружения, активное взаимодействие субъекта с которыми может породить «внесубъектные ресурсы».

5. Управление ресурсами понимается как их рефлексия, нахождение способа актуализации, их закрепление как дополнительных условий, повышающих успешность субъекта (эффективность деятельности и др.).

6. Выделение стилей как психологических систем, позволяющих субъекту актуализировать разные условия внутренней и внешней среды в качестве возможных ресурсов, а структурная организация стилей – как фактор, позволяющий актуализировать ресурсы в большей или в меньшей мере, что будет отражаться в успешности деятельности субъекта (Толочек, 2015, с. 47-48).



*Д.А. Леонтьев* под ресурсами понимает такие средства, существование и достаточность которых обеспечивает достижение цели и поддержание психологического благополучия, а их дефицит или отсутствие – затрудняет. Автор выделяет четыре класса глобальных ресурсов: физиологические, психологические, предметно-материальные и социальные. При этом недостаточность одних ресурсов может компенсироваться за счет других. В психологических или личностных ресурсах автор выделяет: ресурсы устойчивости (например, удовлетворенность жизнью, ее осмысленность, чувство связности, субъективная витальность, базовые убеждения и др.), ресурсы саморегуляции (локус контроля, самоэффективность, рефлексия, толерантность к неопределенности, жизнестойкость, оптимизм, ориентация на состояние или действие и др.), мотивационные ресурсы (энергетические характеристики преодоления стрессовых ситуаций), инструментальные ресурсы (индивидуальные особенности, инструментальные навыки, способы реагирования на ситуации и т.д.) (Леонтьев, 2016).

Особое место в системе ресурсов придается ресурсам саморегуляции. Они, во-первых, во многом компенсируют нехватку ресурсов устойчивости в стрессовых обстоятельствах, во-вторых, способны переструктурировать связи во взаимодействии с миром. Таким образом, именно ресурс саморегуляции и более широко личностный потенциал обеспечивает возможность достижения желаемого и поддержания психологического благополучия при столкновении с трудностями (Леонтьев, 2016).

*А.А. Волочков*, изучая эффекты учебной активности на психологическое здоровье, приходит к выводу о том, что *учебная активность является ресурсом психологического здоровья* студентов. При этом с параметрами психологического здоровья в наибольшей степени связан произвольный контроль активности (что соотносится с положениями других теорий, выдвигающих в качестве ключевого элемента ресурсного подхода саморегуляцию и контроль), а наиболее мощный эффект учебная активность оказывает на такие составляющие психологического здоровья, как осмысленность жизни и чувство связности. Важен акцент, на который указывает автор: учебная активность как ресурс психологического здоровья студентов не

обусловлена генетически и не задана внешней по отношению к индивидуальности среде. Этот ресурс - ресурс субъектности, представленный в исследованиях учебной активностью, выступает в качестве ключевой особенности субъекта образовательных взаимодействий (Волочков, 2015б).

А.А. Волочковым изучалась не только учебная активность, но и профессиональная активность учителя, которая рассматривается как один из центральных механизмов совладающего поведения. Копинг поведение является сложным комплексом активности субъекта, при этом в преодолении стресса участвует не только личность, активна вся индивидуальность. В данных исследованиях было показано, что активность субъекта играет важнейшую роль в совладании с «поведением наиболее проблемного ученика». Учителя, имеющие высокий уровень профессиональной активности, принимают такой вызов, что в итоге приводит к их устойчивости и более высокому уровню психологического здоровья по сравнению с низкоактивными учителями (Волочков, 2007, 2010б, 2012б).

Существуют и другие теории, которые также оперируют понятием ресурса, например, теория потока *М. Чиксентмихайи*, ресурсная теория внимания (*Д. Канеман, Т.П. Зинченко*) и др.

*Ресурс в теории потока М. Чиксентмихайи.* Важным условием при достижении переживания счастья и радости в жизни, по мнению автора, является состояние «потока». Именно наличие этого состояния в жизни и стремление его испытать выступает важным элементом счастливой, осознанной жизни. Состояние «потока» приводит к структурированию сознания и уменьшению хаоса. «Основной смысл потоковой деятельности состоит в обретении радости... Благодаря своей структуре она помогает ... достичь упорядоченного состояния сознания, приносящего радость» (Чиксентмихайи, 2013, с. 121). Важнейшим ресурсом при достижении состояния «потока» автор считает внимание. «Качество переживаний можно повысить, заплатив только одной валютой – вложением внимания и организованных усилий» (Леонтьев, 2013, с. 13). При этом мешать достижению состояния «потока» будут такие формы личностной патологии, как нарушение внимания и чрезмерная сосредоточенность на себе (Чиксентмихайи, 2013).

Таким образом, важным условием счастливой жизни автор считает состояния «потока» в повседневной деятельности, а главный ресурс на пути к этому состоянию - особенности структурирования внимания. Мы можем назвать внимание своеобразным метаресурсом. Под вниманием автором понимается психическая энергия, направленная на произвольное контролирование сознания, поддерживающая концентрацию ровно столько, сколько требуется для достижения цели (Чиксентмихайи, 2013). В определенной мере это понимание перекликается с понятием контроля поведения как субъектной регуляции, введенное в отечественной психологии Е.А. Сергиенко (2010). Контроль поведения опирается на ресурсы субъекта, субъект при этом интегрирует все индивидуальные ресурсы (когнитивные, эмоциональные и волевые), выступая таким образом системообразующим фактором всей системы саморегуляции.

*Ресурсная теория внимания*, предложенная Д. Канеманом (Kahneman, 1973), также содержит понятие «ресурс». «Любая ментальная задача, выполняемая осознанно, может быть решена только в том случае, если ей выделен необходимый ресурс» (Чмырь, Жирякова, 2006, с. 2). Одним из факторов успешного осознанного решения ментальных задач является количество внимания, которое им выделяется. Авторы определяют внимание как ментальный ресурс, без которого невозможна осознанная психологическая активность. При этом человек вынужден решать задачу рационального распределения ограниченного ресурса внимания между рядом задач (Чмырь, Жирякова, 2006).

Выделение ресурса внимания эквивалентно активизации той когнитивной структуры, которая соответствует задаче, требующей решения. «В общем случае для осознанной ментальной деятельности необходимо, чтобы соответствующая когнитивная структура получила как порцию информации со стороны сенсорной системы, так и ресурс внимания. Когнитивная структура, которая получила ресурс внимания, может изменяться в процессе решения задачи, и это – главное отличие осознанного решения от автоматического» (Чмырь, Жирякова, 2006, с. 3).

Модель Д. Канемана содержит два существенных элемента: стратегию распределения ресурса (allocation policy) и оценку потребности в ресурсе (evaluation of demands). «Количество ресурса, необходимое и достаточное для решения задачи, имманентно присуще самой задаче. Элемент модели, названный «оценка потребности в ресурсе», определяет количество ресурса и выделяет его, что происходит только в том случае, если задача выбрана вторым элементом модели — стратегией распределения ресурса. Ресурс внимания могут получить только выбранные стратегией распределения ресурса» (Чмырь, Жирякова, 2006, с. 4).

Таким образом, в соответствии с теорией Д. Канемана под ресурсом понимается ресурс внимания, который необходим для решения целого класса осознанных задач, стоящих перед человеком. Таким решением занимается так называемая «система 2» – медленного мышления, осознанного контроля действий при явном приложении усилий. На наш взгляд, эта система в значительной мере пересекается с пониманием внимания как метаресурса потока в концепции М. Чиксентмихайи и контроля поведения в концепции Е.А. Сергиенко.

*Ресурсы в когнитивной психологии.* Исследования Д. Гофера и Д. Навона (1979) постулировали существование множества ресурсов внимания и множества каналов по переработке информации. Тем не менее подобное усложнение приводит к соблазну увеличивать объемы ресурсов внимания до бесконечности, что не дает возможности объяснить селективность процессов внимания (Зинченко, 2000). По итогам исследований в русле ресурсного подхода А.Н. Гусев и И.С. Уточкин делают следующие выводы: «1) ресурсный подход работает при анализе задач, решение которых зависит от активации субъекта; 2) ресурсный подход работает при анализе задач умеренной сложности; 3) исследование процесса решения очень сложных задач требует обращения к иным понятиям и моделям, чем «когнитивные ресурсы» (Уточкин, Гусев, 2004).

Т.П. Зинченко говорит о том, что «представляется более правильным утверждение не о прямых связях между количеством затрачиваемого ресурса и сложностью выполняемой задачи, а об их опосредовании через субъективное переживание

этой сложности, которое выражается в трудности выполнения задачи. Второй аспект рассматриваемой проблемы относится к постулату о единственности гипотетического ресурса, распределяемого между выполняемыми действиями. Рассматривая это положение в более широком методологическом контексте, можно сказать, что в нем не учитываются проявления внутренней активности самого субъекта деятельности, выраженные в процессах психической регуляции выполнения совмещенных задач» (Зинченко, 2000, с. 488).

## **Выводы**

Применительно к предмету и целям нашего исследования, методологически и эмпирически наиболее важными являются следующие концепции и принципы: концепция и классификация ресурсов по В.И. Моросановой; концепция потока М. Чиксентмихайи; теории внимания (М. Чиксентмихайи, Д. Канеман); концепции активности субъекта, актуализирующие потенциальные ресурсы (А.А. Волочков, Е.В. Волкова, Д.А. Леонтьев, В.А. Толочек).

Внутренними ресурсами так или иначе выступают особенности и свойства индивидуальности, специфичные для каждого вида деятельности или спектра ситуаций. Используя классификацию ресурсов В.И. Моросановой, к универсальным или метаресурсам человека мы можем отнести, например, ресурс внимания (М. Чиксентмихайи, Д. Канеман), активность индивидуальности (А.А. Волочков) как качественно-количественную меру взаимодействия человека с Миром (Другим), как активность в характере реагирования и совладания с жизненными ситуациями, в противовес пассивному избеганию. При этом важное значение имеет то, что активное реагирование предполагает не «слепую» стимул-реакционную связь, обусловленную генетическими или социальными программами, а следование «внутренней необходимости» самой индивидуальности. Ресурс существует всегда для решения каких-либо жизненных задач, в особенности «ситуаций-вызовов». Существуют ресурсы разных уровней, в том числе и метаресурсы. Но эти ресурсы – внешние или внутренние – сами по себе задачу не решают, это делает сам субъект,

сама индивидуальность как субъект. Мы предполагаем, что механизмом и фундаментальным метаресурсом приведения в действие и взаимодействия имеющихся ресурсов более частного порядка является активность субъекта или активность индивидуальности. Именно она может обеспечивать функции 1) поиска частных и метаресурсов решения задач; 2) концептуализации, то есть наделения объектов внешней и/или внутренней среды ресурсным значением для достижения определенных результатов (Хазова, 2014, Волкова, 2016); 3) организации и контроля оптимального взаимодействия и реализации указанных ресурсов т.е. функции метаресурса.

Механизмы актуализации ресурсов можно разделить на три вида (по объекту приложения активности, роли окружения, количественных характеристик, возобновляемости ресурсов):

1) экстенсивное использование средств для решения задачи (чаще интрасубъектные ресурсы);

2) мобилизация возможностей в экстремальной ситуации (как правило, рассматриваются только интрасубъектные возможности);

3) актуализация новых условий внутренней и внешней среды, реорганизация психических структур и становление новых. Третий тип В.А. Толочек называет «актуализацией и интеграцией новых условий внутренней и внешней среды» (Толочек, 2016, с. 106). Механизмами становления этих новых систем, по мнению В.А. Толочека, выступает активное взаимодействие человека со средой (как внутренней, так и внешней).

Таким образом, в широком смысле активность индивидуальности может выступать как универсальный метаресурс жизнестойкости и субъективного благополучия в целом.

### 1.3. Категория «жизнестойкость»: понятие и структура

#### 1.3.1. Теоретические предпосылки возникновения психологической концепции жизнестойкости С. Мадди

С. Мадди указывает на то, что жизнестойкость выступает операционализированным понятием более ранних категорий мужества (отваги) П. Тиллиха и веры С. Кьеркегора. О мужестве также пишет ученик П. Тиллиха Р. Мэй в книге «Любовь и воля» (2011), «Мужество творить» (2008), а также в воспоминаниях о П. Тиллихе «Пауль Тиллих. Воспоминания о дружбе» (2013). О жизнеспособности упоминает и Э. Фромм в книге «Искусство любить» (1990). Об экзистенциальном мужестве говорит Дж. Холлис в книге «Грезы об эдеме: в поисках доброго волшебника» (2013). Как мы видим из вышеперечисленного, мужество, отвага, вера, любовь и жизнестойкость представляют собой общий категориальный аппарат экзистенциальной философии и психологии.

Далее подробнее рассмотрим указанные категории.

«Мужество» у П. Тиллиха одна из базовых онтологических категорий: «Вопрос о природе мужества неизбежно приводит к онтологическому вопросу о природе бытия. Мужество может показать нам, что такое бытие, а бытие может показать нам, что такое мужество» (Тиллих, 1995, с. 8-9). Мужество противостоит угрозе небытия. По П. Тиллиху существует базовая онтологическая тревога, которая не может быть преодолена, т.к. присуща самому существованию, но тревога стремиться стать страхом, чтобы иметь возможность быть побежденной: «Мужеством обычно называют способность души преодолевать страх...» (Тиллих, 1995, с. 29).

Существует три формы базовой тревоги: тревога судьбы и смерти, тревога пустоты и утраты смысла, тревога вины и осуждения. Все три типа тревоги вызывают отчаяние. При отчаянии отсутствует надежда, а движение вперед в будущее

невозможно. С. Мадди при анализе жизнестойкости одной из важных ее отличительных черт выделяет способность выбора в пользу будущего. Такой выбор связан с онтологической тревогой, но в то же время способен ее преодолеть. «Выбор будущего» приводит человека к новому опыту, индивидуации жизненного стиля, и как следствие к формированию личного ощущения смысла.

Экзистенциальная тревога, присущая самому бытию, не может быть преодолена, но она реализуется либо через нормальную, либо патологическую. Нормальная тревога осуществляется через возможность мужественно справляться с конкретными объектами страха, предохраняя человека от экстремальных ситуаций. Патологическая тревога характеризуется ограниченностью и нереалистичностью самореализации, это выстраивание сопротивления от любого типа воздействия. Таким образом, тревога толкает нас к мужеству, потому как противоположным может быть только отчаяние (Тиллих, 1995).

С тревогой небытия, экзистенциальной тревогой человек может справиться с помощью веры, но ее понимание отличается от понимания веры религиозной. Вера, по П. Тиллиху, это не мнение, не только знание, а состояние. Такая вера не обладает специфическим содержанием, она принимает в себя сомнение и отсутствие смысла: «Это просто вера, ненаправленная, безусловная. Она не поддается определению, потому что все определенное разрушается сомнением и отсутствием смысла» (Тиллих, 1995, с. 121). Автор выделяет обязательные составляющие безусловной веры: опыт силы бытия (витальность, интенциональность); опыт силы небытия (возможность отчаяния) и принятие собственной принятости (сила самого принятия).

Таким образом, мужество – это то, что призвано помочь человеку справиться с экзистенциальной тревогой перед небытием. Человек может ощущать себя частью (Другого, Мира, группы), может быть самим собой, при этом и то и другое требует мужества, но ни самоутверждение себя как части, ни самоутверждение самого себя не выводят человека за пределы всеобъемлющей тревоги небытия (Тиллих, 1995). Вера объединяет эти два типа самоутверждения, а мужество призвано встретить онтологическую тревогу. Предельно мужество – это акт безусловной веры, противостояние небытию.



Р. Мэй, ученик и последователь П. Тиллиха, анализирует понимание мужества своим учителем, а также выделяет особый вид мужества – мужество творить. Бытие выражается в творчестве, а любое творчество требует мужества (Мэй, 2008).

Мужество имеет первостепенное значения для переживания смысла жизни. Это основополагающая добродетель, за которой стоят все остальные. Основной смысл мужества – самоутверждение бытия вопреки угрозам небытия таким, как болезнь, одиночество, ограниченные возможности разума. Мужество категория и онтологическая (его источник находится в бытии), и категория морали (оно является источником отношений с окружающими) (Мэй, 2013, с. 136-137).

Р. Мэй выделяет четыре вида мужества: физическое мужество, нравственное мужество, социальное мужество и отдельно говорит о мужестве творить, хотя последнее, на наш взгляд, объединяет первые три. Движущей силой мужества, внутренним источником мужества является по Р. Мэю так называемый «парадокс мужества». Начав действовать, мы осознаем противоречие, что «мы должны полностью отдаться делу и в то же время осознавать, что можем совершить ошибку. Это диалектическое противоречие между убежденностью и неуверенностью свойственно высшим уровням мужества... В результате необходимо удваивать сопротивление, чтобы одолеть не только противников, но и свои бессознательные сомнения» (Мэй, 2008, с. 18). Но, как указывает Р.Мэй, отношение между вовлеченностью и неуверенностью «не антагонистично». «Самоотдача более естественна, когда существует не без, а несмотря на сомнение» (Мэй, 2008, с. 19). Вера и сомнение не противоречат друг другу. Данное положение схоже со взглядом П. Тиллиха на мужество, когда мужество присутствует «вопреки». Но Р. Мэй не идет дальше в анализе природы мужества, ограничиваясь лишь его описанием. На наш взгляд, источник мужества лежит еще глубже, чем описанное противоречие, разрешение «парадокса мужества» возможно только при наличии некой внутренней силы, витальности. Мужество противостоит не только возможности совершить ошибку, но и возможности разрушения Я, которое, отдаваясь «делу», трансформируется и становится другим.

Мужество творчества стоит в философии Р. Мэя отдельно от других видов мужества, он называет его наивысшей формой мужества. Мужество творчества направлено на создание нового: новых форм, символов, принципов, ценностей и т.д. Только мужество творчества способно преодолеть небытие, смерть. Мужество творчества всегда бунт против высшей, всемогущей силы. Наиболее простое объяснение мужества творчества состоит в следующем: «творческий человек (художник, поэт, святой) вынуждены побеждать фактических богов нашего общества: бога конформизма или богов апатии, бога материального успеха, бога власти, опирающейся на эксплуатацию. Это «идолы» нашего общества, почитаемые толпой» (Мэй, 2008, с. 30). Но данное объяснение, как указывает автор, слишком поверхностно, чтобы разгадать эту загадку. А разрешение этой загадки связано с проблемой смерти.

«Творчество – это мольба о бессмертии. Творчество появляется в результате борьбы – оно рождается из бунта. Творчество - это не только безгрешная спонтанность детства и юности, но и страстное желание зрелого человека продолжить жизнь после собственной смерти» (Мэй, 2008, с. 31). Творческие люди погружаются в хаос, чтобы придать ему форму. Главное, пишет Р. Мэй, что отличает творческий акт, - то, что он является встречей. Встреча может случиться спонтанно, но также может сопровождаться добровольным усилием. Неотъемлемый компонент встречи – вовлеченность. Также важно то, что Р. Мэй признает проявление творчества только в деятельности.

«Встреча – это всегда столкновение двух полюсов» (Мэй, 2008, 53). Субъективный полюс – сам человек в процессе творчества, объективный полюс – мир как совокупность существенных связей, в которых живет человек. Вопреки традиционным концепциям о природе творчества, Р. Мэй опровергает положение, что творчество – это только субъективный полюс, проекция, то, что происходит с человеком. Объективный полюс (мир) – это обязательная часть творческого процесса. Творчество - это всегда процесс, в котором осуществляется взаимосвязь человека и мира. Творчество художника, поэта или ученого – это «медиум» (Р. Мэй, Н. Луман), связующее звено между субъективным полюсом (человеком, личностью) и

объективным (миром). «Объективный полюс останется небытием, пока усилиями поэта не обретет своего значения» (Мэй, 2008, с.85). Именно это погружение в небытие и требует мужества. Здесь сходятся в понимании мужества П. Тиллих и Р. Мэй. Мужество то, что действует вопреки страху небытия (смерти), утверждая саму жизнь (мир и «я» в мире). «...Встреча изменяет соотношение «я - окружающий мир». Страх, который мы переживаем, – это преходящее чувство отчуждения, страх перед ничто. Творческие личности отличаются тем, что умеют жить со страхом... Эти люди не избегают небытия, открыто вступают с ним в схватку, заставляя его преобразовываться в бытие» (Мэй, 2008, с. 102-103).

Творчество – это то, что связывает отдельное Я с миром; то, что Р. Мэй называет «встречей». «Встреча», творчество, бытие требует мужества. А понимание мужества Р. Мэя корнями уходит в анализ мужества П. Тиллиха.

Кроме мужества (П. Тиллих, Р. Мэй), другой базовой философской категорией для описания жизнестойкости является понимание веры в работах С. Кьеркегора. Вера рассматривается не сама по себе, но как нечто противостоящее страху. Одной из базовых онтологических категорий философии С. Кьеркегора является категория страха. Страх в контексте возможностей конечного и бесконечного. Страх – необходимое условие человеческого существования, с которым человек должен научиться жить. «Это приключение, которое должен испытать всякий человек: нужно научиться страшиться, чтобы не погибнуть либо от того, что тебе никогда не было страшно, либо оттого, что ты слишком сильно отдаешься страху; поэтому тот, кто научился страшиться надлежащим образом, научился высшему» (Кьеркегор, 2010, с. 277). Страх существует повсеместно, и довольно сложно, не обманув себя, принять этот страх на себя. Страх в свою очередь – это возможность свободы, который воспитывается силой веры. А под верой С. Кьеркегор понимает «то, что Гегель однажды и по-своему совершенно правильно назвал внутренней уверенностью, которая предвосхищает бесконечность» (Кьеркегор, 2010, с. 279).

Личность, Я, по С. Кьеркегору, – синтез конечного и бесконечного, возможности и необходимости. Перевес к какому-либо сторону ведет к отчаянию. Страх, или боязнь и вера, их преодолевающая, есть скорее совершенно теистические категории. Но, с психологической точки зрения вопроса, важен тот момент, что автор пишет о страхе перед чем-то превосходящем человека и о вере как о способности с ним справиться. Таким образом, для С. Кьеркегора вера есть способ справиться с онтологическим страхом, страхом присущим самому бытию.

В основе мужества П. Тиллиха лежит безусловная вера, преодолевающая онтологическую тревогу, у С. Кьеркегора вера также призвана преодолеть страх существования. С. Мадди не использует в своей концепции жизнестойкости неопределенное понятие «веры», а ограничивается рассмотрением и подробным анализом жизнестойкости как синонима мужества и отваги. Вера – более широкое понятие по отношению к жизнестойкости. Установки жизнестойкости призваны обеспечивать выбор в пользу будущего, тем самым формируя субъективный смысл жизни.

В концепции мужества творить Р. Мэй акцентирует внимание, во-первых, на создании нового, во-вторых, на процессе взаимодействия, непосредственной «встрече» субъективного и объективного. Выбор будущего по С. Мадди напрямую связан с приобретением нового опыта, а принятие решения в пользу будущего неизбежно сталкивается с вопросом соотношения возможностей (субъективного) и конкретных ограничений (объективного). Освоение новых форм, опыта и т.д. непременно требует мужества (жизнестойкости), что дает личное ощущение смысла и утверждение бытия.

В трудах П. Тиллиха есть указания на такие категории, как мужество быть частью и мужество быть собой. Но ни одна из них в полной мере не способна противостоять тревоги небытия. Акт безусловной веры, объединяя первое и второе, способен привести человека к ощущению смысла и целостности. У Р. Мэй появляется категория «встречи» и взаимодействия с Другим как неотъемлемая часть творческого процесса. Мужество по П. Тиллиху и мужество творить по Р. Мэйю обладают целостностью, т.к. содержат в себе два полюса (человека и Мир).

В концепции жизнестойкости С. Мадди подробно не анализирует взаимодействие человека с миром и другими людьми. Жизнестойкость представляется как внутренняя установка самого человека, позволяющая снижать эффект стрессогенных воздействий. Социум в данном случае может служить поддержкой жизнестойкости, оказывая помощь и вдохновляя человека. Важным представляется то, что жизнестойкость по С. Мадди это скорее отсыл к «мужеству быть собой» П. Тиллиха.

Таким образом, концепция жизнестойкости опирается на более ранние категории мужества (отваги) и веры П. Тиллиха, Р. Мэя и С. Кьеркегора. Жизнестойкость С. Мадди раскрывается как механизм, способный создавать личное ощущение смысла в процессе принятия решений: в пользу прошлого или в пользу будущего. Выбор будущего сталкивается с онтологической тревогой, которую жизнестойкость призвана преодолеть. Принятие решений в пользу прошлого несет с собой чувство онтологической вины и его накопление из-за нереализованных возможностей. Жизнестойкость в данной концепции, по нашему мнению, характеризует «мужество быть собой».

Так или иначе возможно выделение двух типов мужества (жизнестойкости): мужество быть собой и мужество быть частью. Если концепция С. Мадди акцентирует внимание на первом типе мужества, то существуют и другие концепции экзистенциальных психологов, которые либо говорят о втором типе мужества, либо пытаются объединить оба типа, говоря об экзистенциальном мужестве или мужестве быть. Примером первой концепции может служить понимание любви, жизнеспособности и активности Э. Фроммом, второй – мнение американского философа Дж. Холлиса.

Жизнеспособность у Э. Фромма проявляется в акте «давания», шире активности. Наиболее важная сфера давания – это сфера человеческих отношений. Возможность любви, проявляющейся в акте давания, предполагает высокий уровень продуктивной ориентации: «в этой ориентации человек преодолевает всемогущее нарциссическое желание эксплуатировать других и накоплять, и приобретает веру

в свои собственные человеческие силы, отвагу полагаться на самого себя в достижении своих целей» (Фромм, 1990, с. 12).

Э. Фромм одним из первых указал на установку активности как основную для практики давания и проявления жизнеспособности: «Активность означает не делание чего-то, а внутреннюю деятельность, созидательное использование своих сил. Любовь – это активность, если я люблю, я нахожусь в состоянии постоянного активного интереса к любимому человеку. Способность любить требует состояния напряжения, бодрствования, повышенной жизнеспособности, которые могут быть результатом только созидательной активной ориентации во многих других сферах жизни. Если кто-то не созидателен в других сферах жизни, он не созидателен и в любви. Рассмотрение искусства любви не может ограничиться только личной сферой. Оно неразрывно связано с социальной сферой. Если любить это значит иметь установку на любовь ко всему, если любовь – это черта характера, она должна обязательно присутствовать не только в отношениях к своей семье, и друзьям, но также и к тем, с кем человек вступает в контакт на работе в делах, в своей профессиональной деятельности. Здесь нет «разделения труда» между любовью к своим и чужим» (Фромм, 1990, с. 60).

Таким образом, жизнестойкость, жизнеспособность по Э. Фромму проявляется в активности любви, направленности на другого, продуктивной ориентации. Это уже не столкновение с неопределенным миром, онтологической тревогой, а продуктивное созидание личностного смысла в отношениях с Другим. По нашему мнению, концепция Э. Фромма описывает мужество быть частью.

Дж. Холлис также упоминает об экзистенциальном мужестве и отваге: «Только экзистенциальное мужество может позволить нам понять себя, повысить свою значительность в отношении к безмерной вселенной. Хватит ли у нас отваги, чтобы совершить свое странствие? Сможем ли мы прорваться через воображаемые рамки своего окультуривания и своих комплексов? Эти вопросы обескураживают нас, и ответы на них определяют наше психическое здоровье» (Холлис, 2013, с.

194). Мужество у него также соотносится с угрозой небытия и поиском возможности самоутверждения. А такое самоутверждение возможно лишь во взаимодействии с Другим. Другой понимается Дж. Холлисом не только как какой-либо человек, но и как что-либо или кто-либо отличное от «меня» вплоть до мифов, Бога и Вселенной. А возможность позволения Другому быть истинно Другим Дж. Холлис называет любовью: «Позволить Другому быть Другим – это не простая задача, но это единственный путь к тому, чтобы любить» (Холлис, 2013, с. 199). Мужество понимается как позволение быть себе и быть другому вне собственных представлений, проекций, контролирования: «Радикальное желание позволить себе просто быть вместо того, чтобы контролировать себя, требует великого мужества...» (Холлис, 2013, с. 201); и «Они нашли в себе мужество позволить Другому быть Другим. Их видение лишило их покоя и безопасности, зато придало им достоинство и помогло найти смысл жизни» (Холлис, 2013, с. 204).

Также Дж. Холлис опирается на работы К. Юнга, дабы проиллюстрировать мир человеческих отношений и процесс индивидуации, непременно требующий мужества, т.к. в этом процессе Я должно отойти от самого себя, чтоб в итоге к себе и вернуться. «У человека, который не взаимодействует с другими людьми, отсутствует целостность, ибо он может достичь состояния целостности только через свою душу, а душа не может существовать без своей другой стороны, которая всегда находится у Тебя. Целостность – это комбинация Я и Ты, и тогда они оказываются частями трансцендентного единства» (Холлис, 2013, с. 70).

Предельно точку зрения Дж. Холлиса можно проиллюстрировать следующей цитатой: «Существует слово, характеризующее позицию человека, который, сталкиваясь с зыбкой неопределенностью, не отступает от нее, и это слово – мужество. Существует слово для ощущения почтения и непохожести Другого, и это слово – любовь» (Холлис, 2013, с. 204).

Итак, Дж. Холлис пишет и об экзистенциальном мужестве, но, как и Э. Фромм, более подробно описывает взаимоотношения с Другим. Мужество позволения Другому быть Другим так же, как и мужество принятия онтологической тревоги, позволяет человеку идти по пути приобретения личного смысла.

Далее перейдем непосредственно к описанию концепции жизнестойкости С. Мадди.

### **1.3.2. Основные понятия и положения концепции жизнестойкости С. Мадди**

Жизнестойкость - понятие экзистенциальной психологии, введенное С. Мадди и С. Кобейза (Maddi, Kobasa, 1984; Maddi, 1987). Оно опирается на более ранние философские категории мужества П. Тиллиха и теологической веры С. Кьеркегора. Жизнестойкость понимается С. Мадди как «один из способов преодолеть онтологическую тревогу, связанную с обдумыванием или принятием решений в пользу будущего» (Мадди, 2005, с. 88; Maddi, 2006). Жизнестойкость составляет ядро системы, которая смягчает эффекты стрессогенных обстоятельств, онтологической тревоги и помогает сохранить здоровье. Эта система действует двумя путями: 1) «здоровый образ жизни» - снижение напряжения, когда реакция уже вызвана стрессорами; 2) совладание с разрушающими изменениями и хроническими конфликтами таким образом, чтобы, преобразовав их, снизить степень их стрессогенности (Мадди, 2005). В этом плане содержательно жизнестойкость близка к феномену совладающего поведения.

С. Мадди предлагает следующую структуру, в которой взаимодействуют факторы, подсистемы, компоненты и поведенческие маркеры жизнестойкости: 1) наследственные факторы; 2) нагрузка (психическая напряженность, физическая мобилизация); 3) стрессогенные обстоятельства (острые разрушительные изменения, хронические конфликты); 4) проблемы со здоровьем (неэффективное поведение, психическое истощение, соматические заболевания); 5) установки жизнестойкости (вовлеченность, влияние, вызов); 6) жизнестойкое совладание (понимание ситуации, обнаружение перспективы, решительные действия); 7) социальная поддержка жизнестойкости (помощь, воодушевление); 8) жизнестойкий образ жизни (физические упражнения, релаксация, здоровое питание, лекарства) (Мадди, 2005;



Maddi, 2006). В этом перечне очевидно отсутствие четких оснований построения классификации, смешение внешних и внутренних факторов развития и проявления.

Жизнестойкость, по С. Мадди, формируется в раннем возрасте на основе опыта детско-родительских отношений, но может поддерживаться и развиваться во взрослом возрасте в контексте заботы о собственном здоровье, взаимодействия с другими людьми (принятие их помощи и ободрения). Жизнестойкость становится ядром мотивации применения эффективных стратегий совладания, заботы о своем здоровье, включения в социальное взаимодействие (Мадди, 2005). Уровень жизнестойкости, который сформировался в ранний период развития, влияет на формирование жизненного стиля, или периферии личности (Мадди, 2005; Maddi, 1996). Рассмотрим этапы формирования жизненного стиля.

Первый этап развития – эстетизм или гедонизм, жизненный стиль, проявляющийся в юности. Он характеризуется жизнью в настоящем, неприятием обязательств, малой ответственностью. Таким образом, накапливается определенный опыт неудач, одиночества, слабой организации и малой направленности. Имея жизнестойкость, юноша способен в конце концов признать этот опыт недостаточным, тогда эстетизм как стиль жизни отвергается (Kobasa & Maddi, 1977).

Следующий этап развития описывается как идеалистический (Kobasa & Maddi, 1977). Он проявляется настойчивым требованием совершенства во всех сферах: все либо хорошее, либо абсолютно плохое. Но так как никто и ничто не может быть абсолютно совершенным, то идеалист неизбежно разочаровывается и испытывает фрустрацию. Обладая силой жизнестойкости, идеалист может принять полученный опыт и тем самым чему-то научиться, тогда идеализм как стиль жизни отвергается. После этого может формироваться идеал экзистенциального стиля жизни – аутентичность или индивидуализм (Мадди, 2005). Если жизнестойкость не была сформирована на ранних этапах развития, то такие люди часто не способны преодолевать период зависимости и перейти к самодетерминированному этапу развития (Maddi, 1970).

Понятие жизнестойкости С. Мадди также раскрывает через процесс принятия решений и обретение смысла: «Чем значительнее масштаб решений, тем сильнее оно влияет на личностный смысл. Но и накопление небольших решений также влияет на него в определенной степени. В конечном счете, экзистенциальный смысл решения (будь оно принято в уме или воплощено в действии, будь оно небольшим или значительным) состоит в том, приводит это решение человека к новому опыту или удерживает в пределах знакомой территории» (Мадди, 2005, с. 88). Принимаемые человеком решения могут вести его по направлению в будущее или удерживать в прошлом. Так решения, принимаемые в пользу будущего, основаны на схожем опыте из прошлого, но требуют поиска иного способа действия. Решения, удерживающие человека в прошлом, характеризуются опорой на предыдущий опыт и отсутствием необходимости действовать иначе, чем он действовал до этого (Мадди, 2005).

Жизнестойкость опирается на три взаимосвязанные установки, определяющих взаимодействие людей с миром, – вовлеченность, контроль и вызов. Эти установки дополняют друг друга, вместе образуя жизнестойкость как диспозицию, которая помогает снижать и легче переносить онтологическую тревогу, связанную с выбором будущего. Высокая вовлеченность предполагает активное участие во всем, что происходит. Проявление контроля выражается в сознательной установке, что путем борьбы можно влиять на последствия происходящих событий; противоположность – ощущение собственного бессилия. Вызов выражается в стремлении пережить собственный опыт, будь он позитивным или негативным (Мадди, 2005; Maddi, 2006).

Таким образом, жизнестойкость по С. Мадди связана с обретением смысла через принятие решений в пользу будущего, именно жизнестойкость призвана помочь человеку справиться с онтологической тревогой, неминуемо присутствующей в любом выборе будущего. В структуре жизнестойкости выделяется три взаимосвязанных компонента: вовлеченность, иначе активное участие, контроль, или возможность влиять на происходящие события, и вызов, или стремление к приобрете-

нию собственного опыта. Жизнестойкость является ядром системы, которая смягчает последствия стрессовых событий и помогает сохранить благополучие и здоровье.

### 1.3.3. Жизнестойкость и смежные категории

В *зарубежной психологии* существует ряд феноменов близких по содержанию к жизнестойкости, что было показано как в теоретических обзорах, так и в публикациях эмпирических исследований: самоэффективность (А. Бандура), чувство связности (А. Антоновски), чувство потока (М. Чиксентмихайи), самодетерминация (Э. Деси, Р. Райян), сопротивляемость (Ш. Ионеску), счастье (М. Аргайл, С. Миллер), удовлетворенность жизнью (М. Аргайл, Э. Динер), субъективное благополучие (Д. Голдберг, М. Аргайл, Э. Динер и др.), онтологическая уверенность (Р. Лэйнг, Н.В. Коптева) и др.

Далее рассмотрим некоторые из них и их соотношение с жизнестойкостью.

«*Чувство связности*» по А. Антоновски. Исследованию чувства связности посвящена работа Е.Н. Осина «Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика» (Осин, 2007, с. 22-41). В ней автор прослеживает становление концепции салютогенеза А. Антоновски и базовую категорию концепции «чувство связности». Концепция салютогенеза возникла в начале 1970-х годов как попытка ответа на вопрос о факторах, благодаря которым человек способен оставаться соматически и психологически здоровым, несмотря на воздействие стрессоров (Осин, 2007). Интерес к подобным исследованиям возник после двух мировых войн, когда обнаружилось, что были люди, которые пережили огромный травматический опыт (плен, концентрационные лагеря), но остались адаптированными и сохранили психологическое здоровье (Antonovsky, 1979; Франкл, 2013).

По мнению А. Антоновски, сам по себе стресс не всегда является патогенным: при определенных условиях он может быть и фактором развития, вызывая напряжение организма, способное провоцировать новые адаптивные реакции. В результате успешного преодоления стресса человек может приобрести позитивный опыт. Таким образом, имеет смысл говорить скорее о вызовах, чем о стрессах, конфликтах или проблемах (Antonovsky, 1985; Осин, 2007). Психологически благополучный человек характеризуется: 1) работой осознаваемых стратегий совладания (коппинга) вместо неосознаваемых защитных механизмов; 2) способностью к постоянному творческому приспособлению и росту; 3) продуктивным использованием эмоциональной энергии вместо ее растраты; 4) чувством радости вместо чувства страдания; 5) самоотдачей вместо нарциссизма; 6) взаимодействием вместо эксплуатации других людей и др. (Antonovsky, 1985).

А. Антоновски ведущим фактором, укрепляющим благополучие, называет «чувство связности». Автор определяет чувство связности как «общую ориентацию личности, связанную с тем, в какой степени человек испытывает проникающее во все сферы жизни, устойчивое, но динамическое чувство, что 1) стимулы, поступающие из внешних и внутренних источников опыта в процессе жизни, являются структурированными, предсказуемыми и поддаются толкованию; 2) имеются ресурсы, необходимые для того, чтобы соответствовать требованиям, которые вызваны этими стимулами; 3) эти требования являются вызовами, которые стоят того, чтобы вкладывать в них ресурсы и самого себя» (Antonovsky, 1979, с. 19).

Чувство связности включает в себя три компонента, которые взаимосвязаны сложным образом и поэтому могут быть выделены лишь в плане теории.

1. *Постижимость* связана с тем, в какой степени индивид рассматривает стимулы, с которыми он сталкивается, как имеющие когнитивный смысл, как структурированную, согласованную, ясную и упорядоченную информацию, которую можно предсказать, в противовес информации хаотической, случайной, беспорядочной, непредсказуемой. Человек, обладающий чувством постижимости, не

обязательно стремится постичь мир, но рассматривает его как постижимый в принципе; он не избегает неопределенных ситуаций, но уверен, что в них можно обнаружить порядок и смысл.

2. *Управляемость* связана с тем, в какой степени индивид рассматривает доступные ему ресурсы как достаточные для того, чтобы соответствовать требованиям, которые выдвигают перед ним стимулы. Речь здесь идет не только о тех ресурсах, которыми человек непосредственно располагает и которые он может контролировать, но также и о внешних ресурсах, на которые он может рассчитывать. Так, человек с высоким чувством управляемости верит не в то, что он способен предотвратить те или иные несчастья, а в то, что, используя свои собственные силы и способности или опираясь на помощь друзей, коллег, Бога и другие внешние факторы, он сможет справиться с несчастьями, пережить их.

3. *Осмысленность* связана с тем, в какой степени человек испытывает эмоциональное переживание того, что жизнь имеет смысл, насколько он чувствует, что проблемы и требования, которые жизнь ставит перед ним, стоят того, чтобы активно включаться в них, вкладывая свою энергию; что они являются вызовами, которые человек приветствует, а не бременем, которого он стремится избежать. В отличие от чисто когнитивной постижимости, эмоциональная осмысленность указывает на то, что мир не только упорядочен, но и небезразличен человеку. Например, если работа для человека является осмысленной, она не обязательно приносит ему радость и внутреннее удовлетворение, но может рассматриваться им как средство, необходимое для реализации каких-то субъективно важных целей.

А. Антоновски говорит о трех путях влияния чувства связности на здоровье:

1) положительное влияние чувства связности посредством психосоматических механизмов на работу эндокринной и иммунной систем, способствующее поддержанию гомеостаза в организме; 2) люди с высоким чувством связности более мотивированы к тому, чтобы избегать ситуаций или видов деятельности, угрожающих их здоровью, и активно включаться в виды деятельности, способствующие поддержанию здоровья (например, заниматься физическими упражнениями или вовремя обращаться к врачу); 3) чувство связности влияет на процессы когнитивной оценки

стресса. Чувство связности формируется в течение всей жизни, но наиболее активно этот процесс протекает в ее первые десятилетия. Источником чувства связности становится жизненный опыт, характеризующийся согласованностью, сбалансированностью требований и участием в принятии решений (Осин, 2007).

Чувство связности во многом сходно с понятием жизнестойкости, введенным С. Кобэйса и С. Мадди, как с функциональной, так и со структурной точки зрения. Осмысленность, по А. Антоновски, несет ту же функцию, что вовлеченность и принятие риска, входящие в структуру жизнестойкости, однако механизмы регуляции могут быть различными: А. Антоновски подчеркивает роль эмоций, тогда как С. Мадди говорит преимущественно о когнитивных процессах. Управляемость, по А. Антоновски, сходна с входящим в жизнестойкость компонентом контроля, однако в первом случае убеждение касается результата («что бы ни случилось, я справлюсь»), а во втором — процесса («всегда лучше контролировать, чем опускать руки»). Соображения упомянутых авторов относительно факторов, способствующих формированию жизнестойкости и чувства связности в онтогенезе, также во многом совпадают. Отличает чувство связности от жизнестойкости компонент постижимости и связанное с ним ощущение согласованности жизненного опыта. С точки зрения С. Мадди (Мадди, 2005), человек, склонный рассматривать новый опыт как понятный и предсказуемый с точки зрения старого, может чаще упускать новые возможности, что негативным образом скажется на его развитии (Осин, 2007).

*«Саморегулирование и самоэффективность» по А. Бандуре.* В теории мы находим ссылки на схожесть понятий чувства связности, жизнестойкости и самоэффективности (Осин, 2007).

Теория самоэффективности А. Бандуры в русле бихевиоризма была построена на его представлениях о саморегуляции. Процесс саморегулирования в традиции «стимул-реакция» обозначает усиливающий (подкрепление) и уменьшающий (наказание) эффект самооценки (Bandura, 1989б). Саморегулирование состоит из

трех компонентов: процесс самонаблюдения (например, качество и скорость реакций, что функционально зависит от типа и сферы деятельности), процесс самооценки, или вынесения суждений (удовлетворенность собой, гордость своими успехами, неудовлетворенность собой, самокритика) и процесс самоответа, или активная реакция на себя (результат самооценки – поощрение или наказание) (Хьелл, Зиглер, 2008; Фрейджер, Фейдимен, 2002).

А. Бандура определяет самоэффективность как «убеждения человека относительно его способности управлять событиями, воздействующими на его жизнь» (Bandura, 1989а, с. 175). Также самоэффективность понимается автором как «умение людей осознавать свои способности и выстраивать поведение, соответствующее специфической задаче или ситуации» (Хьелл, Зиглер, 2008). Причем, самоэффективность также связана с аспектами психосоциального функционирования человека, например, с психологическим здоровьем и эмоциональным состоянием: «То, как человек оценивает собственную эффективность, определяет для него расширение или ограничение возможности выбора деятельности, усилия, которые ему придется приложить для преодоления препятствий и фрустраций, настойчивость, с которой он будет решать какую-то задачу. Короче говоря, самооценка эффективности влияет на формы поведения, мотивацию, выстраивание поведения и возникновение эмоций» (Хьелл, Зиглер, 2008).

Высокая самоэффективность характеризуется мотивацией достижения успеха, самоуважением, настойчивостью, низкой склонностью к самокритике, позитивными сценариями решения проблем. Низкая самоэффективность связана с мотивацией избегания неудач, ожиданием провала, низким самоуважением, низкой самооценкой, самокритикой, вниманием к своим недостаткам, верой в свою некомпетентность, ослабленной мотивацией, негативными сценариями решения поставленных задач.

А. Бандура считает, что приобретение самоэффективности возможно с помощью четырех путей (или их комбинацией): способность выстроить поведение (прошлый опыт успехов и неудач), косвенный опыт (наблюдение за людьми, успешно

выстроившими поведение), вербальное убеждение (убеждение человека в том, что он обладает способностями для достижения цели) и состояние физического (эмоционального) возбуждения (любой способ, понижающий возбуждение, повысит прогноз эффективности) (Хъелл, Зиглер, 2008).

В отличие от чувства связности и жизнестойкости, самоэффективность – «это не глобальное понятие. Она меняется от ситуации к ситуации в зависимости от умений, необходимых для различной деятельности, от присутствия или отсутствия других людей, от того, что мы думаем о способностях этих других людей, особенно если мы считаем их более умелыми, чем мы сами, от нашей предрасположенности скорее потерпеть неудачу, чем добиться успеха, а также от нашего физического состояния, в особенности когда мы испытываем усталость, тревогу, апатию или подавленность» (Фрейджер, Фейдимен, 2002). Самоэффективность – это положение о том, может ли человек выполнить необходимые действия в определенной ситуации или нет. Понятие самоэффективности, вероятно, на практике представляет более выигрышное понятие, т.к. относится к конкретной деятельности или даже действию, а не личности в целом, хотя в значительной степени эту личность описывает.

Таким образом, самоэффективность понимается как вера индивида в свою способность справиться с определенной деятельностью. В отличие от чувства связности и жизнестойкости, она рассматривается А. Бандурой как специфическое, связанное с конкретной деятельностью убеждение человека, а не как глобальное, касающееся жизни в целом. Помимо этого, самоэффективность связана с уверенностью индивида в собственных ресурсах, которые он способен контролировать. Жизнестойкость относится к широкому классу жизненных ситуаций, которые личность воспринимает как «вызовы», жизнестойкость определяется как личностный ресурс совладания с такими ситуациями-вызовами.

*«Сопrotивляемость» по Ш. Ионеску, И.А. Баевой.* Ш. Ионеску определяет «сопротивляемость» как «1) устойчивость в психологическом плане, при которой происходит быстрая адаптация к боли или несчастью, восстановление после этих



ситуаций, несмотря на неожиданные факторы в характере дестабилизации, несмотря на трудности жизни, часто суровый травматизм; 2) отсутствие психических переживаний после этих ситуаций; 3) процесс понимания характера взаимодействия человека с окружающей средой, процесс, актуализирующий факторы защиты, регуляция риска к несчастьям» (Баева, 2007). Исходя из данного определения, можно сделать вывод о том, что, как и жизнестойкость, сопротивляемость связана с совладанием с трудными жизненными ситуациями и имеет когнитивную и аффективную составляющие. В целом Ш. Ионеску указывает на то, что в психологической литературе часто используются и другие термины для описания сопротивляемости, это – жизнестойкость (выносливость), связность, развитие, адаптация (Ионеску, 2006).

Сопротивляемость Ш. Ионеску рассматривает исходя из понимания психологической безопасности. С одной стороны, безопасность может рассматриваться как процесс выстраивания психологических защит личностью от нежелательных воздействий со стороны окружающей среды (система борьба–бегство), с другой стороны, понятия безопасность не может быть, в таком случае можно говорить о психологических границах, т.к. существует возможность риска, принятие которого возможно за счет жизнестойкости. Личность во втором варианте изначально отказывается от «невротической безопасности», рискуя, проявляя мужество, справляясь тем самым с базовой тревогой, расширяя собственные возможности и утверждая свое бытие вопреки.

На наш взгляд, сопротивляемость по Ш. Ионеску и описываемые И.А. Баевой феномены относятся к первому пониманию безопасности, а человеческий ресурс, исходя из этого, можно определить как актуальную возможность сопротивления жизненным трудностям, что не предполагает возможности выхода за пределы знакомого опыта и трансценденции личности. Жизнестойкость же обеспечивает выбор в пользу будущего и принятие онтологической тревоги.

На близость и различия понятий мужества и *онтологической уверенности* (Р. Лэйнг) указывает Н.В. Коптева (Коптева, 2015). Мужество быть, жизнестойкость имеют характер преодоления, они находятся в конфронтации с экзистенциальной тревогой. Тогда как онтологическая уверенность не имеет выраженной конфронтации с неизбежностью небытия. Онтологическая уверенность рассматривается через положения воплощенности-невоплощенности (Я в теле, Я в мире). Тем не менее, показатели жизнестойкости тесно связаны с онтологической уверенностью (коэффициенты корреляции в эмпирических исследованиях достигают 0,55) (Коптева, 2015).

Итак, в зарубежной психологии существуют как минимум три смежные с жизнестойкостью категории: чувство связности, самоэффективность и сопротивляемость. В отличие от жизнестойкости, чувство связности акцентирует аффективную сторону процесса и ощущение согласованности жизненного опыта. Жизнестойкость при этом больше когнитивная категория, характеризующаяся направленностью выборов в будущее, неопределенностью и непредсказуемостью опыта. Самоэффективность связана с конкретной деятельностью человека и его возможностью справиться с ней. Напротив, жизнестойкость связана с широким классом ситуаций как общая предубежденность личности. Сопротивляемость, раскрываемая авторами через понимание психологической безопасности, скорее говорит о выстраивании человеком психологических защит относительно «трудной» ситуации. Тогда как жизнестойкость предполагает активное участие во всем, что происходит (вовлеченность), принятие риска и интеграцию опыта на основе новых знаний.

В целом в зарубежной психологии сложилось «поле» смежных понятий, которые описывают близкие к жизнестойкости процессы совладания с трудной жизненной ситуацией и особой «живучести» индивидов в неблагоприятных социальных условиях. Категория «жизнестойкость» занимает среди них особое место, ее содержательное поле необходимо отличать от содержания смежных категорий.

В *отечественной психологии* нет понятия полностью идентичного понятию «жизнестойкость» по С. Мадди. Поэтому возникает проблема соотнесения этой оригинальной и относительно новой психологической категории с другими категориями общей психологии. С жизнестойкостью, по мнению Д.М. Сотниченко (Сотниченко, 2009), больше всего соотносятся следующие категории: стилевые характеристики (А.А. Либин), субъектность (А.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, В.А. Петровский, А.К. Осницкий), личностно-ситуационное взаимодействие (Е.Ю. Коржова), смысл жизни (В.Э. Чудновский), житнетворчество (Д.А. Леонтьев), самореализация личности (Л.А. Коростылева). Кроме того, с категорией жизнестойкости связаны категории, близкие современной позитивной психологии и психологии субъекта, среди них: жизнеспособность (А.В. Махнач, Е.А. Рыльская), субъективная витальность (Л.А. Александрова, 2011), личностный потенциал (Д.А. Леонтьев), субъектность (Е.А. Сергиенко, В.В. Знаков), диспозиционный оптимизм (Т.О. Гордеева, И.А. Джидарьян), удовлетворенность жизнью (И.А. Джидарьян), психологическое и субъективное благополучие (И.А. Джидарьян).

Д.М. Сотниченко полагает, что вышеперечисленные концепции представляют собой не разные подходы к жизнестойкости, а отражают разные уровни анализа феномена «жизнестойкость»: «от адаптации и самодетерминации к реализации жизненного предназначения» (Сотниченко, 2009, с. 107).

Рассмотрим подробнее некоторые из этих концепций и их связь с жизнестойкостью.

*«Жизнеспособность» в исследованиях Е.А. Рыльской, А.В. Махнача.* В прошлом проблема жизнеспособности поднималась в работах Б.Г. Ананьева, С. Пако, в настоящее время о жизнеспособности упоминают К.А. Абульханова, А.И. Лактионова, Д.А. Леонтьев и др.

Е.А. Рыльская отмечает, что «жизнеспособность» перекрывается многочисленными родственными понятиями, такими, как чувство связности, разрастание, неуязвимость, жизнестойкость. Тем самым оно влечет за собой шлейф ассоциаций,

берущих начало в традиционном ограниченном контексте «совладания», ориентированном на познание жизнеспособности как свойства личности, отвечающего за преодоление ею трудных жизненных задач. Согласно данному автору, жизнеспособность и сходные с ней понятия должны рассматриваться и изучаться в контексте человеческой сущности, во все больше принимающей значение духовной психологии (Рыльская, 2011).

По Е. Рыльской, «психологическая жизнеспособность человека – это сплав его природных и духовных способностей посредством транскомуникации; где духовные способности – это способности творчества, они направлены на соотнесение себя с миром и другими людьми, они обеспечивают понимание человека. А транскомуникация в терминах В.И. Кабрина понимается как вертикальная и горизонтальная (или иначе внешняя и внутренняя) децентрация человека в направлении Другого» (Рыльская, 2011, с. 12). Автор выделяет существенные признаки или основные операциональные компоненты интегрального феномена «жизнеспособность»: способность к адаптации, способность к саморегуляции, способность к развитию, осмысленность жизни и коммуникабельность. А в структуре жизнеспособности выделяется три уровня: функционально-индивидуальный, операционно-субъектный, мотивационно-личностный. Первый уровень жизнеспособности отражает «ее природную (биологическую) сущность и обеспечивает собственно выживание человека посредством организации его адаптивного поведения. Операционно-субъектный уровень характеризует человека как носителя жизненных планов, идей, проектов, т.е. не просто субъекта деятельности, но субъекта жизни, ее активного творца. Мотивационно-личностный уровень обеспечивает социальную детерминацию человеческих отношений, гармонию человека и общественной среды. Однако всякий человек реализуется еще и как индивидуальность. Исходя из этого правомерно выделение еще одного уровня жизнеспособности – индивидуально-духовного. Индивидуально-духовный уровень жизнеспособности выводит человека из самодостаточности через трансцендирование. Последний, высший уровень интегрирует определенные свойства индивида как психофизиологического организма, личности как психосоциального индивида и субъекта как интеграции природных

свойств индивида и психосоциальных свойств личности. На высшем индивидуальном уровне реализуется подлинно человеческая жизнеспособность – способность к жизни как «носителнице духа» (Рыльская, 2011).

Жизнеспособность Е. Рыльской понимается:

- 1) как функция системы, действующая не по принципу экзистенции «вопреки», а как функцию решения жизненных задач посредством формирования собственного трансубъективного пространства, установления позитивных, «коммуникабельных» отношений со средой и самим собой, т.е. становление собственного гармоничного жизненного мира;
- 2) как жизненный потенциал, становление которого осуществляется постепенно, шаг за шагом и достигается на определенном уровне зрелости – сензитивного для развития человеческой духовности периода;
- 3) как общесистемное, интегративное свойство, релевантное всему человеку и характеризующее потенциальную возможность сохранять свою целостность, удерживая жизнь в постоянном сопряжении с требованиями социального бытия и человеческого предназначения;
- 4) как синергетическое единство природных (способность к адаптации) и духовных (способности к саморегуляции, саморазвитию, смысло-жизненного поиска) способностей человека, реализуемых посредством сквозного фактора коммуникабельности, выступающей средством смыслотворчества.

Однако Е. Рыльская с коллегами отмечает, что «мы пока находимся у самых истоков этой проблемы, поскольку в исследованиях жизненных способностей человека неизменно сталкиваемся с принципом неполноты: “Человек всегда больше того, что мы можем о нем узнать или сказать”» (Рыльская, 2011; Зинченко, 2008, с.11).

В последнее время исследователи делают акцент на экологическом подходе в изучении жизнеспособности (Махнач, 2012). Разрабатывается ее четырехаспектная модель на отдельной возрастной группе (старшие подростки и молодые люди): черты личности и индивидуальные характеристики, система отношений, влияние

общества и государства, включенность в культуру и культурную традицию (Махнач, 2012, 2016). Как утверждает один из исследователей жизнеспособности: «В русском языке не существует адекватного научного термина, за которым стоит следующее содержание: способность человека к преодолению неблагоприятных жизненных обстоятельств с возможностью восстанавливаться и использовать для этого все возможные внешние и внутренние ресурсы, способности к жизни во всех ее проявлениях, базирующейся на воле к жизни» (Махнач, 2012, с. 92).

А.В. Махнач следующим образом предлагает отличать жизнестойкость от жизнеспособности. «Термин «жизнестойкость» используется в контексте проблематики совладания со стрессом и подчеркивает наличие аттитюдов, мотивирующих человека преобразовывать стрессогенные события. Отличие жизнеспособности от жизнестойкости С. Мадди видит в следующем: «Жизнестойкость человека представляют собой его храбрость и мотивацию, чтобы он смог выстоять перед стрессорами в соответствии с силой их воздействия, но это качество не позволяет ему оправиться от воздействия этих стрессоров, как это позволяет ему сделать жизнеспособность». Далее он отмечает, что жизнестойкость – это путь к жизнеспособности; жизнестойкость «увеличивает жизнеспособность в широком диапазоне сложных обстоятельств жизни» (Maddi, 2005, р. 261-262; Махнач, 2012, с. 93-94).

*«Жизнестойкость и личностный потенциал» Д.А. Леонтьев.* Жизнестойкость Д.А. Леонтьевым понимается как составная часть личностного потенциала, который в свою очередь осознается как потенциал саморегуляции. Жизнестойкость представляет систему убеждений человека о себе, о мире, об отношениях с миром. Выраженность жизнестойкости препятствует проявлению внутреннего напряжения в трудных ситуациях за счет стойкого совладания (Леонтьев, Рассказова, 2011). С. Мадди выделяет регрессионное и трансформационное совладание со стрессом. Трансформационное совладание определяется как открытость новому, готовность действовать и активность в стрессовой ситуации.

Согласно исследователям личностного потенциала «жизнестойкость является неспецифическим фактором саморегуляции. Высокие показатели жизнестойкости связаны с улучшением регуляции деятельности. В этом смысле она должна

рассматриваться как один из ядерных компонентов личностного потенциала» (Леонтьев, Рассказова, 2011, с. 205). Однако, как отмечают авторы исследования личностного потенциала, механизмы которыми жизнестойкость обеспечивает саморегуляцию (изменение оценки ситуации, выбор копинг-стратегий, жизнестойкие практики) недостаточно изучены. Авторы предполагают, что «на разных этапах деятельности механизмы влияния жизнестойкости могут быть различными» (Леонтьев, Рассказова, 2011, с. 205).

*Исследования жизнестойкости и оптимизма* (Т.О. Гордеева, Е.Ю. Мандрикова, И.А. Джидарьян). Ряд авторов указывают на тесную связь оптимизма и жизнестойкости (Гордеева, 2010, 2006; Соловьева, 2010; Джидарьян, 2013а; Циринг, 2013 и др.).

Т.О. Гордеева, основываясь на работах Ч. Карвера и М. Шейера (Carver, Scheier, 1981, 1990, 2013), понимает оптимизм как «стабильную личностную характеристику, отражающую позитивные ожидания субъекта относительно будущего» (Гордеева и др., 2010). Диспозиционный оптимизм, как и жизнестойкость, тесно связаны с адаптацией к стрессу. Разница оптимистов и пессимистов состоит в том, что они используют различные стратегии преодоления трудностей, копинг-стратегии (Гордеева, 2010). В исследовании Т.О. Гордеевой была обнаружена значимая положительная корреляционная связь между общей жизнестойкостью и диспозиционным оптимизмом ( $r=0,44$ ). Жизнестойкость, как и оптимизм, относят к системе личностных ресурсов человека. В исследовании Е.Ю. Мандриковой была обнаружена превалирующая роль жизнестойкости в системе личностных ресурсов для формирования увлеченности работой, удовлетворенности работой и жизнью (Мандрикова, 2012).

И.А. Джидарьян указывает на неоднозначность трактовок оптимизма и пессимизма. Вопреки сложившимся представлениям, пессимистические черты в определенном классе ситуаций оказываются более эффективными с точки зрения стратегий совладания, чем оптимистические. Потому И.А. Джидарьян приходит к выводу, что оптимизм и пессимизм хоть и являются противоположными категориями, но не взаимоисключают друг друга. При этом для отдельно взятой личности важен

баланс оптимизма и пессимизма, который может быть рассмотрен как более сложная модель базового соотношения доверия-недоверия к миру по Э. Эриксону (Джидарьян, 2013а). Оптимизм и его противоположность – пессимизм характеризуют ожидания относительно будущего, жизнестойкость же связана с реальной деятельностью, при этом связывая с реальностью и другие личностные ресурсы, в том числе и оптимизм.

*Жизнестойкость и субъективное благополучие.* Особое внимание следует уделить соотношению категорий *жизнестойкость* и *субъективное благополучие*. Субъективное благополучие, как и жизнестойкость, является неоднозначным феноменом. Как в зарубежной, так и в отечественной психологии существует несколько моделей субъективного благополучия и близких к нему феноменов: психологическое благополучие (К. Рифф, Н. Брэдбёрн, А.Е. Созонов), счастье (М. Аргайл, А.И. Джидарьян), субъективное благополучие (Э. Динер, Р.М. Шамионов) и др. Субъективное благополучие состоит из двух компонентов: аффективного и когнитивного (Аргайл, 2003; Осин, Леонтьев, 2008; Прасолова, 2010; Джидарьян, 2013б; Митрофанова, 2016, 2017). По М. Аргайлу, аффективный компонент состоит из положительных эмоций и отсутствия отрицательных переживаний, когнитивный представляет собой когнитивную оценку общей удовлетворенности собственной жизнью (Аргайл, 2003). А И.А. Джидарьян указывает на то, что субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью и счастье в целом, выступают механизмом обратной связи в целостной системе активности человека (Джидарьян, 2013б). Именно такого понимания субъективного благополучия мы придерживаемся в рамках нашего исследования.

На принципиальное различие субъективного и психологического благополучия указывает Д.А. Леонтьев (Леонтьев, 2016). Исторически две эти категории появились независимо друг от друга. Термин психологическое благополучие (*psychological well-being*) был введен К. Рифф, на основании концепции позитивного душевного здоровья С. Джулард, М. Яхода и др., и понимается как «комплекс психологических характеристик, выступающих предпосылками здоровья и счастья» (Леонтьев, 2016, с. 21). Понятие субъективного благополучия (*subjective well-*



being) было введено в 1970е годы Э. Динером, для обозначения обобщенной меры ощущения счастья. Таким образом, психологическое благополучие отражает более объективную меру того, насколько человек, имеющий определенные психологические характеристики, приближается к оптимальному уровню жизнедеятельности, субъективное благополучие при этом характеризуется как оценка самим человеком меры близости к желаемому уровню функционирования (Леонтьев, 2016).

Итак, в отечественной психологии близкими к пониманию жизнестойкости являются феномены жизнеспособности (Б.Г. Ананьев, Е.А. Рыльская, А.В. Махнач), личностного потенциала (Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова и др.), а также в некоторой степени оптимизма (Т.О. Гордеева) и субъективного благополучия. В отличие от жизнестойкости, жизнеспособность, по мнению авторов концепции, характеризуется большей осознанностью и связана со зрелостью личности. Личностный потенциал рассматривается авторами с точки зрения потенциала саморегуляции, т.е. больше акцентируется его регулятивный характер, в отличие от жизнестойкости, которая имеет выраженный когнитивный и аффективный компоненты. Оптимизм связан с ожиданиями относительно будущего, тогда как жизнестойкость – это проявление непосредственного выбора в сторону будущего. Жизнестойкость связана с совладанием со стрессом, субъективное благополучие здесь скорее выступает как результат этого совладания. Однако жизнестойкость не сводится только к преодолению стресса, она рассматривается как один из личностных ресурсов, обеспечивающих ориентацию в пространстве возможностей и целей, организацию целенаправленной деятельности и противостояние неблагоприятным обстоятельствам (Рассказова, 2015).

Исследования феномена «жизнестойкость» на данный момент популярны как в отечественной, так и зарубежной психологии. Жизнестойкость изучается в связи с темпераментальными особенностями (Даниленко, Алексеева, 2011), ресурсами личности (Соловьева, 2010 и др.), ценностными ориентациями (Климов, 2011), конфликтами, рискованным поведением (Арчакова, 2009), смысловой сферой и принятием решений (Рассказова, 2015), я-концепцией и саморегуляцией (Ванакова, 2012), психологическим благополучием (Кочетова, 2015; Холодкова, 2016 и др.),

удовлетворенностью жизнью, направленностью личности, совладающим поведением, адаптацией (Сотниченко, 2009), жизненными сценариями (Иванова, 2013) и т.д. Также понятие «жизнестойкость» часто ставят в один ряд с похожими категориями: чувство связности (Е.Н. Осин), мужество (П. Тиллих, Р. Мэй), устойчивость (Ш. Ионеску), личностный потенциал (Д.А. Леонтьев), самоэффективность (А. Бандура), решимость, жизнеспособность (А.В. Махнач), сопротивляемость (Ш. Ионеску, И.А. Баева), витальность (Л.А. Александрова), воля и пр.

*Место «Жизнестойкости» в системе личностных ресурсов человека и ее структура*

Признано место жизнестойкости в структуре личностных ресурсов (самоэффективность, оптимизм, сопротивляемость) человека (Осин, 2007; Соловьева, 2010; Леонтьев, Рассказова, 2011 и др.). Жизнестойкость изучалась в связи с множеством особенностей нормативной и «невротической» личности, личности представителей разных профессий, также представлены исследования жизнестойкости как дилеммы «экзистенциального выбора» (Д.А. Леонтьев, Е.Ю. Мандрикова, Е.И. Рассказова), широко рассмотрена роль жизнестойкости в структуре личностного потенциала (Д.А. Леонтьев и др.). При обосновании самостоятельности конструкта жизнестойкости Е.И. Рассказова отмечает: «К настоящему времени становится очевидным, что вопрос требует не столько поиска сходств и различий, сколько разработки модели, описывающей личностные ресурсы как систему во взаимодействии ее компонентов» (Рассказова, 2015, с. 106). Наше исследование частично направлено на попытку решения заявленной проблемы, на поиск места жизнестойкости в структуре смежных категорий, описывающих способность человека определенным образом реагировать на происходящие события. В современных исследованиях недостаточно внимания уделено системным исследованиям жизнестойкости, ее связи со смежными феноменами, изучению факторов и ресурсов жизнестойкости и т.п.

Жизнестойкость – сложный целостный феномен, который не следует отрывать от контекста развития личности, ее потенциала и в целом субъективного благополучия. Именно поэтому в данном исследовании при рассмотрении активности

индивидуальности как ресурса жизнестойкости, наряду с собственно феноменом жизнестойкости, изучается его связь с субъективным благополучием и оптимизмом.

На интегративность феномена жизнестойкость указывают ряд авторов: Л.А. Александрова (2005), С.Л. Соловьева (2010), а Е.Г. Трубина (2016) при этом говорит и о полимасштабности жизнестойкости относительно разных сфер человеческого существования (национальная, государственная, индивидуальная). Л.А. Александрова следующим образом формулирует понятие жизнестойкости: «это комплекс аттитюдов, определяющих готовность и способность личности к преодолению... в рамках отечественной психологии жизнестойкость можно рассматривать как интегральную способность человека к деятельности по преодолению жизненных трудностей, как результат развития и применения этой способности. Последнее точнее было бы назвать «мужеством быть» (П. Тиллих) или «мужеством стать». Соответственно совладающее поведение можно рассматривать как деятельность, направленную на преодоление жизненных трудностей, опирающуюся на жизнестойкость как на способность личности к трансформации неблагоприятных обстоятельств своего развития» (Александрова, 2005, с. 84).

Структура жизнестойкости. Компоненты любого психологического феномена могут быть выделены по различным основаниям. Так Л.А. Александрова предлагает следующую структуру жизнестойкости: 1) личностные ресурсы преодоления, аттитюды жизнестойкости, выделяемые С. Мадди, которые обеспечены на уровне реализации развитыми стратегиями совладания (Р. Лазарус); 2) смысл определяющий вектор этой жизнестойкости и жизни человека в целом, так как жизнестойкость сама по себе имеет только биологический смысл выживания вида *Homo sapiens*, а также 3) гуманистическая этика, задающая критерии выбора смысла, пути его достижения и решения жизненных задач. При этом установка жизнестойкости - «принятие вызова жизни» - понимается скорее как субъективное отношение к возможным препятствиям (Александрова, 2005).

Структура жизнестойкости может быть определена и по следующему основанию. Так как жизнестойкость так или иначе понимается в ракурсе совладания со

стрессом, саморегуляцией и шире как ресурс личности осуществлять осознанный выбор, то можно предположить, что структура компонентов жизнестойкости будет близка к структуре компонентов переживания кризисного состояния. В структуре кризисного состояния выделяется пять компонентов: эмоциональный; когнитивный и перцептивный; ценностный (центральный); мотивационный и поведенческий (в т.ч. и саморегуляция); соматический (биологические ресурсы организма) (Трунов, 2007). С нашей точки зрения, эти компоненты должны содержаться и в понимании жизнестойкости как предикторы возможностей человека совладания со стрессом.

Любой сложный психологический феномен может быть представлен единством когнитивных, эмоциональных и исполнительных компонентов. До второй половины 18 века основными считали познавательную и волевою способности, после появились тенденции ставить чувства в один ряд с познавательными и волевыми процессами (Ж.Ж. Руссо, И. Кант, А.Ф. Лазурский). Деление психических процессов на три основных класса является в настоящее время общепринятым. Например, Е.А. Сергиенко, опираясь на работы Дж. Селли, Л.М. Веккера, Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, говорит об универсальной триаде когнитивных, эмоциональных и регулятивно-волевых психических процессов (Сергиенко, 2010).

В соответствии с данной традицией в своем исследовании мы выделяем также три компонента жизнестойкости: эмоциональный компонент (чувство связности по А. Антоновски), когнитивный компонент (установки жизнестойкости по С. Мадди) и регулятивный (контроль за действием по Ю. Кулю и автономность по Г.С. Прыгину).

Перспективой исследования могло бы стать включение ценностного или смыслового компонента жизнестойкости (по признанию некоторых авторов – центрального). Личностный смысл, по мнению Л.А. Александровой, может рассматриваться как центральный фактор жизнестойкости, ведь именно он придает жизни

человека вектор и ценность. В исследованиях наших коллег, в частности А.Ю. Калугина была показана связь чувства связности с ценностно-смысловой направленностью личности (Калугин, 2014).

## **Выводы**

Философскими основаниями концепции жизнестойкости является представления о мужестве быть П. Тиллиха, вере С. Кьеркегора и мужестве творить Р. Мэя. Страх, небытие, тревога, отчаяние – вот чему в конечном итоге противостоит мужество, трактуемое как вера, надежда, творчество или любовь, все это скорее компоненты мужества. И мужество тот единственный ответ на онтологическую тревогу, которую нам дарит бытие. Категория жизнестойкости, введенная С. Мадди и С. Кобейса, оказалась на пересечении экзистенциальной психологии и более прикладной сферы психологии стресса и совладания.

В обзоре смежных категорий мы рассмотрели ряд категорий, которые сходны с жизнестойкостью, но которые необходимо отличать от нее. Жизнестойкость тесно связана с самоэффективностью (А. Бандура), чувством связности (А. Антоновски), сопротивляемостью (Ш. Ионеску), саморегуляцией (Д.А. Леонтьев, В.И. Моросанова, Е.А. Сергиенко и др.) и т.д. Исследователи жизнестойкости и близких феноменов так или иначе акцентируют внимание на том, что жизнестойкость относится к сфере саморегуляции и совладания со стрессом (Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова, Е.Н. Осин, Е.Г. Трубина и др.), а это напрямую связано с субъектом и его активностью. Исследователи субъекта Д.А. Леонтьев, В.И. Моросанова, Е.И. Сергиенко, М.А. Холодная и др. выделяют именно регуляцию и контроль, как ключевые проявления субъектности (наряду с активностью).

Жизнестойкость направлена на совладание с онтологической тревогой, которая порождается выбором будущего, принятием решений, которые ведут за пределы имеющегося опыта. Но сам по себе «выбор будущего» - это функция активности субъекта и шире индивидуальности. Если жизнестойкость призвана «встречать» онтологическую тревогу, то активность индивидуальности – это непосредственный процесс выбора прошлого или будущего, выход за пределы существующего опыта или опора только на имеющийся. В данном смысле активность индивидуальности может выступать ресурсом жизнестойкости, позволяющим принимать решения и делать выбор. Либо в пользу будущего, сталкиваясь с онтологической тревогой, либо в пользу прошлого, накапливая онтологическую вину.

Нами была предложена структура жизнестойкости, состоящая из когнитивного восприятия (жизнестойкость), аффективных реакций (чувство связности) и возможности произвольной осознанной регуляции поведения (саморегуляция). Если когнитивный и аффективный компоненты жизнестойкости закрепляются на ранних стадиях развития человека, то саморегуляция характеризует способность человека к самотрансценденции, развитию в направлении поставленных жизненных целей.

## Выводы по Главе 1

«Способность находить в несчастьях что-то позитивное является редким даром. Тех, кто им обладает, называют «выживающими»; про них также говорят, что им присуща стойкость или мужество» (Чиксентмихайи, 2013, с. 301). Такие люди твердо стоят на своем и не дают невзгодам побороть себя. Они обладают мужеством, которое в прежнее время называлось достоинством. Но указав на способность преодолевать хаос как «преобразующую стратегию совладания», а людей, обладающих этим, назвав мужественными, мы не сумеем объяснить эффективное преодоление стресса наличием мужества (Чиксентмихайи, 2013, с. 302). Жизнестойкость (С. Мадди) при этом мы понимаем как частный, ограниченный вариант мужества. По мнению М. Чиксентмихайи, «помимо терминов и описаний» необходимо понять механизм того, как это происходит, и, к сожалению, знания по этому вопросу пока сильно ограничены. В этом и состоит проблема настоящего исследования. Накоплено множество данных в исследованиях, посвященных жизнестойкости и близким категориям, существуют исследования разных видов активностей человека, но так и не решена проблема относительно источников и ресурсов жизнестойкости, заложенных в самой индивидуальности и, прежде всего, в ее активности.

В концепции «потока» М. Чиксентмихайи люди, которые знают, как преобразовать стрессовую ситуацию в потоковую деятельность, подвластную контролю, переживают трудности и приобретают новый опыт. Такое преобразование включает три элемента: неэгоцентрическую самоуверенность (доверие себе, окружающему миру и своему месту в нем); сфокусированность внимания на внешнем мире (меньшая концентарция на себе); открытие новых решений. Таких людей автор называет «аутоотелическими личностями», способными превращать угрозы в решение задач. Буквально, это личности, цели которых находятся в них самих. Цели и активность такого человека порождаются

преимущественно его «внутренним миром, а не заданы генетическими программами или социальными стереотипами» (Чиксентмихайи, 2013, с. 313).

«В исследованиях, посвященных людям, которые живут счастливее других, постоянно появляются два обстоятельства: у этих людей стабильные эмоциональные отношения с близкими (связь с другими), и они принимают активное участие в жизни своего общества (вовлеченность в социальную группу)» (Серван-Шрейбер, 2013, с. 271-272). Частично пересекаются с данными качествами, особенности аутоотелических личностей по М. Чиксентмихайи: ставить цели (т.е. осуществлять выбор), погружение в деятельность (включенность и концентрация), внимание происходящему вокруг (отсутствие заикленности на себе), сиюминутные радостные переживания. Все это направлено на создание общего смысла существования индивидуальности (Чиксентмихайи, 2013).

По нашему мнению, именно активность индивидуальности как общая направленность призвана стать недостающим звеном в цепи совладания с трудностями, ресурсом жизнестойкости субъекта. Один из механизмов актуализации ресурсов, выделенный В.А. Толочком, характеризуется как актуализация новых условий внутренней и внешней среды, реорганизация психических структур и становление новых. Этот тип автор называет «актуализацией и интеграцией новых условий внутренней и внешней среды» (Толочек, 2016, с. 106). Механизмами становления этих новых систем выступает активное взаимодействие человека со средой (как внутренней, так и внешней).

Ведущим принципом настоящего исследования является положение В.С. Мерлина об активности индивидуальности: «... все практические проблемы оптимизации деятельности человека в обучении, труде, спорте, организации коллектива наиболее успешно разрешаются тогда, когда в качестве субъекта активности рассматривается вся интегральная индивидуальность, а не отдельные ее уровни» (Мерлин, 1986 с. 212).

Широко и подробно были изучены различные виды активности: волевая, эмоциональная, моторная, коммуникативная, религиозная, профессиональная и пр. Возникает необходимость перехода от экстенсивных, дифференцированных форм



активности к активности интегральной, активности интегральной индивидуальности (Волочков, Митрофанова 2017). Речь идет о переходе от изучения отдельных проявлений активности человека на отдельных уровнях его индивидуальности к исследованиям самой активности как сложной динамической системы, синтезирующей в себе ее отдельные «потоки» и проявления. В этом подходе все более объединяются принципы системного, интегративного исследования, характерного для последователей В.С. Мерлина, с общей проблематикой активности субъекта, активности бытия, активности индивидуальности. Данный этап отражает общие тенденции в психологической науке, тенденции интеграции (Абрамова, 1998; Белоус, 2016; Волкова, 2016; Чиксентмихайи, 2013): «Если мы ставим перед собой задачу изучать закономерности психической жизни человека, то надо искать по возможности ее более обобщенные интегрированные качества, позволяющие увидеть как ее структурные элементы, так и динамические тенденции» (Абрамова, 1988, с.12). Об интеграции в психологических исследованиях пишет и М. Чиксентмихайи: «процесс усложнения предполагает не только дифференциацию, но и интеграцию... Научившись отделять себя от других, мы должны вновь научиться воссоединяться с другими сущностями вокруг нас, при этом не теряя с трудом обретенной индивидуальности... Осознав ограниченность нашей воли и смирившись с тем, что нам необходимо сотрудничать с окружающим миром, а не управлять им... Проблема смысла будет решена, когда личные цели индивидом сольются с общим потоком бытия» (Чиксентмихайи, 2013, с. 357).

В исследованиях А.А. Волочкова и учеников данный этап характеризуется пониманием активности как целостной активности субъекта с возможным существованием одного или нескольких латентных факторов активности, а также необходимостью построения экспериментальных планов изучения целостной активности субъекта бытия (или активности индивидуальности).

В настоящем исследовании под активностью индивидуальности понимается система проявлений активности на различных уровнях и подуровнях интегральной индивидуальности (разноуровневых проявлений активности). Активность индиви-

дуальности с одной стороны, определяется как целостная система проявлений активности различных уровней и подуровней интегральной индивидуальности, с другой стороны, как мера субъектности взаимодействия индивидуальности с миром, которая отражает соотношение субъектного и объектного в каждой конкретной ситуации полисистемного взаимодействия (Волочков, 2010, 2015). При этом выделяются три самостоятельные, но взаимосвязанные меры субъектности в соответствии с этапами развертывания взаимодействия: 1) мера субъектности выбора взаимодействия (потребность во взаимодействии); 2) мера субъектности контроля реализации взаимодействия (волевая регуляция); 3) мера субъектности в результатах взаимодействия (удовлетворенность) результатами взаимодействия индивидуальности с миром (Волочков, 2010, 2015).

Категория активности позволяет психологическим исследованиям перейти от экстенсивного, поэлементного изучения человека к целостным, интегративным. В рамках настоящего исследования данная категория выступает не просто проявлением субъектного начала в человеке, как качественно-количественная мера взаимодействия индивида с миром, но интегралом его жизненных сил и устремлений. Такая интегративная характеристика психической реальности как активность индивидуальности имеет способность порождать в ней новые качества (Абрамова, 1998). Активность индивидуальности в таком ключе может выступать ресурсом жизнестойкости человека, как возможности преодолевать жизненные трудности, принимая вызовы повседневности и отвечая на них.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Организация и участники исследования

Исследование проводилось в несколько этапов, каждому из которых соответствует своя выборка респондентов.

Первый этап – разведочный, направленный на отбор адекватного психодиагностического инструментария.

Второй этап – основной, направлен на тестирование гипотез исследования.

#### **Выборка первого этапа исследования**

В исследовании принял участие 41 студент Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета (психологический (2 курс) и исторический – специальность «юриспруденция» (1 курс) факультеты), в возрасте от 18 до 22 лет ( $M = 19,3$ ;  $SD = 1$ ). Из них 10 юношей и 31 девушка.

#### **Выборка второго этапа исследования**

188 студентов ВУЗов города Перми и города Чайковский (Пермский край), из них 128 девушек, 60 юношей; возрастной диапазон от 18 до 25 ( $M = 20,7$ ;  $SD = 1,9$ ).

Всего в исследовании приняли участие 229 студентов. Первая выборка была использована для отбора психодиагностического инструментария, на второй (основной) выборке проводились все математико-статистические процедуры обработки данных. Подробный численный состав второй выборки приведен в приложении №1 и 2.

Все собранные первичные данные перед дальнейшей математико-статистической обработкой проверялись на нормальность распределения и переводились в стандартизованные T-баллы.

## **2.2. Методы исследования**

В нашей работе использованы следующие группы методов:

- Метод теоретического анализа литературы.
- Метод психодиагностического обследования.
- Метод статистического анализа данных.
- Метод интерпретации полученных результатов.
- Метод обобщения теоретической и эмпирической информации.

Более подробно остановимся на характеристике психодиагностического инструментария и методах анализа данных.

### **2.2.1. Диагностический инструментарий измерения разноуровневых проявлений активности интегральной индивидуальности**

Традиционно в структуре интегральной индивидуальности (ИИ) выделяют уровни индивидуальных свойств организма, индивидуальных психических свойств и социально-психологических индивидуальных свойств. Каждый из этих уровней имеет свои подуровни. Так уровень индивидуальных свойств организма состоит из биохимических, общесоматических и нейродинамических свойств. Уровень индивидуальных психических свойств содержит психодинамические и личностные свойства. Уровень социально-психологических индивидуальных свойств состоит из социальных ролей в группе (коллективе) и в социально-исторических общностях (Мерлин, 1986). Считается, что интегральным является исследование, в котором исследуются как минимум два уровня интегральной индивидуальности (Вяткин, 2000).

В нашем исследовании затрагиваются нейродинамические, формально-динамические (темпераментальные), а также личностные проявления активности в наиболее общих, по А.В. Брушлинскому, сферах жизни: коммуникативной, познавательной, учебной, а также в созерцании и рефлексии (Брушлинский, 1994, 1995). Тем самым в данном исследовании реализован переход от экстенсивного, поэлементного изучения различных проявлений активности к интегративному исследованию активности индивидуальности.

**Активность нейродинамического уровня** интегральной индивидуальности. Активность этого уровня изучалась с помощью «**Опросника свойств нервной системы**» Дж. Грея (Князев, 2004), краткая версия, состоящая из 24 вопросов.

Опросник Дж. Грея, адаптированный Г.Г. Князевым и др., включает в себя две шкалы: «система активации поведения» (САП) и «система торможения поведения» (СТП). Теория Дж. Грея объясняет источник разнообразия в поведении и эмоциональном реагировании людей свойствами двух нейропсихологических систем: торможения поведения и его активации. Система торможения поведения чувствительна к стимулам наказания, вызывает поведение избегания и субъективное чувство тревоги, может быть причиной эмоциональных расстройств. СТП положительно коррелирует с нейротизмом и отрицательно с экстраверсией. Система активации поведения чувствительна к стимулам награды или избавления от наказания, вызывает поведение приближения. САП составляет основу такой личностной черты как импульсивность. Высокая САП предрасполагает к гиперактивности и нарушению внимания. САП положительно коррелирует с нейротизмом, экстраверсией и психотизмом. САП является сложным конструктом, состоящим из нескольких компонентов, при этом в опроснике она представлена только одной унитарной шкалой (Князев, 2004).

Таким образом, активность нейродинамического уровня интегральной индивидуальности представлена двумя шкалами: «система активации поведения» и «система торможения поведения».

**Активность психодинамического уровня** интегральной индивидуальности измерялась опросником «**The Formal Characteristics of Behaviour – Temperament Inventory**» (FCB-TI) Я. Стреляу (2005).

Опросник темперамента Я. Стреляу, адаптированный О. Митиной, Б. Завадским и др., включает в себя шкалы: эмоциональная реактивность, настойчивость, сенсорная чувствительность, динамичность (живость), выносливость, активность.

В российской адаптации опросника получены достаточно высокие психометрические характеристики, которые позволяют использовать данный опросник как в научных исследованиях, так и в практике (Стреляу, Митина и др., 2005). Так, для российской выборки надежность коэффициентов (альфа Кронбаха) варьировалась от 0,60 (скорость) до 0,87 (подвижность) для временных характеристик и от 0,72 (выносливость к отвлекающим факторам) до 0,83 (косвенная активность) для энергетических. Таким образом, шкалы российской версии FCB-TI показывают удовлетворительную валидность, эквивалентную польской версии (Стреляу, Митина и др., 2005).

В соответствии с предметом исследования была использована лишь одна шкала опросника FCB-TI – «активность» (включающая 20 вопросов). Активность понимается Я. Стреляу как формально-динамическая (темпераментальная) характеристика, отражающая тенденцию осуществлять действия или вызывать стимуляцию извне (активность как прямой и косвенный источник стимуляции) (Стреляу, Митина и др., 2005).

Шкала «активность» темпераментального опросника Я. Стреляу имеет сильную связь с экстраверсией и другими чертами темперамента, присущими социальной деятельности. Активность как источник стимуляции связана со всем видами поведенческих реакций и ситуаций, а не только с социальными. Эта шкала также коррелирует с другой шкалой опросника – «живостью», которая, по описанию авторов, похожа на свойство, характеризующееся в отечественной психологии как

эргичность, которая отражает общую потребность во взаимодействии (М.В. Бодунов, А.И. Крупнов, Э.А. Голубева и др). Активность также положительно коррелирует с силой нервной системы и ее подвижностью.

Таким образом, активность психодинамического уровня интегральной индивидуальности представлена шкалой «Активность» опросника FCB-TI Я.Стреляу.

**Активность личностного уровня** интегральной индивидуальности в исследовании измерялась тремя личностными опросниками, среди которых: «Вопросник учебной активности студентов» (ВУАСТ) А.А. Волочкова (2007); опросник «Диагностика активности студента (ДАС) А.А. Волочкова и А.Ю. Попова (2012, 2015); «Полимодалный вопросник Я» (ПВЯ) Л.Я. Дорфмана (2004).

**«Вопросник учебной активности студентов» (ВУАСТ) А.А. Волочкова (2007).** Вопросник основывается на концепции целостной активности субъекта жизнедеятельности в конкретной сфере, а именно учебной. Активность понимается как мера взаимодействия человека с окружающим миром. Предполагается существование качественной (сферы и виды взаимодействия) и количественной мер (мера автономности выбора, мера усилий субъекта и мера результативности) взаимодействия. Таким образом, в целом активность – качественно-количественная мера взаимодействий субъекта в определенной значимой сфере (в данном случае – сфера учебная). Вопросник состоит из 70 пунктов и позволяет диагностировать семь частных шкал:

- учебная мотивация,
- самооценка обучаемости студента,
- контроль действий при реализации учебной деятельности, настойчивость,
- контроль действий при фрустрации в ходе учебной деятельности,
- самооценка результатов учебной активности,
- динамика видоизменения учебной деятельности, творческая, авторская динамика в ходе учебной деятельности,
- исполнительская динамика в ходе учебной деятельности, темп, интенсивность учебной работы.

На основе первичных шкал возможно получение четырех суммарных шкал:

- Потенциал учебной активности студента.
- Регулятивный компонент учебной активности.
- Динамика непосредственной реализации учебной активности.
- Суммарный индекс учебной активности студента.

В ходе апробации ВУАСТ были получены удовлетворительные психометрические показатели, которые позволяют использовать вопросник в научных и прикладных исследованиях.

**«Диагностика активности студента» (ДАС) А.А. Волочкова, А.Ю. Попова (2012; 2015).**

В нашем исследовании был использован один из вариантов опросника ДАС, состоящий из 93 пунктов, позволяющий диагностировать 15 первичных шкал (количественная сторона активности) и 5 суммарных (качественная сторона активности). Опросник опирается на представления И.А. Джидарьян (1988) о наличии в феномене активности человека качественной и количественной сторон. Качественная сторона активности отражает способ самовыражения личности, количественная сторона отражает меру взаимодействия субъекта с окружающей действительностью. Качественная сторона феномена активности представлена индивидуальным своеобразием пространства жизни субъекта в 5 наиболее типичных, по А.В. Брушлинскому (1995), сферах жизни: учебная деятельность, познание, общение, созерцание, рефлексия. Количественная мера взаимодействия представлена пониманием активности К.А. Абульхановой-Славской, которая выделяет три компонента активности, т.е. три меры субъектности, характеризующие взаимодействие на разных этапах: 1) потребность во взаимодействии, как мера субъектности его выбора, мера внутренней детерминации активности субъекта в конкретном взаимодействии; 2) волевая регуляция взаимодействия, саморегуляция, представляет собой усилия по преодолению трудностей, личностную настойчивость; 3) удовлетворенность взаимодействием представляет собой удовлетворенность личности предметными результатами деятельности, и удовлетворенность собой в реализации взаимодействия (Попов, 2015).



Активность субъекта диагностируется в пяти сферах взаимодействия:

- Познание.
- Рефлексия.
- Созерцание.
- Общение.
- Предметная (учебная для студентов) деятельность.

Каждая из этих наиболее типичных сфер взаимодействия оценивается по трем количественным параметрам:

- Выбор взаимодействия.
- Саморегуляция.
- Результат.

#### **«Полиmodalный вопросник Я» (ПВЯ) Л.Я. Дорфмана (2004)**

Вопросник опирается на концепцию Л.Я. Дорфмана о метаиндивидуальном мире и полиmodalном Я. Полиmodalное Я – это полисистема, которая характеризуется двойственностью качественной определенности (может приобретать качества системы или подсистемы). Полиmodalное Я распадается на 4 субmodalности: Авторское, Превращенное, Воплощенное, Вторящее. Субmodalности Я представляют собой позиции, установки, которые занимает индивидуальность. Именно это представляет особый интерес для нашего исследования, т.к. индивидуальность, находясь в определенной позиции будет по-разному функционировать: инициировать активность или быть объектом чьих-то воздействий, принимать «Другого» или быть от него зависимой. При этом автор концепции указывает на механизм баланса, т.к. субmodalности представляют собой противоположности и при этом уравнивают друг друга (Дорфман, 2004).

Вопросник состоит из 38 вопросов, объединяющихся в четыре шкалы, соответствующие четырем modalностям личности в концепции полиmodalного Я, из них 4 пункта маскировочные, 2 пункта – шкала лжи:

- Я-авторское–автономность, независимость Я.
- Я-воплощенное – обладание «Другим».

- Я-превращенное – терпимость, принятие «Другого».
- Я-вторящее – зависимость от «Другого».

Таким образом, для изучения активности на разных уровнях интегральной индивидуальности используются 5 психодиагностических инструментов, позволяющих получить 34 диагностические шкалы разноуровневых проявлений активности индивидуальности:

- «Опросник свойств нервной системы» Дж. Грея (2004).
- «The Formal Characteristics of Behaviour – Temperament Inventory» (FCB-TI) Я. Стреляу (2005).
- «Вопросник учебной активности студентов» (ВУАСТ) А.А. Волочкова.
- «Диагностика активности студента» (ДАС) А.А. Волочкова и А.Ю. Попова (2012, 2015).
- «Полимодалный вопросник Я» (ПВЯ) Л.Я. Дорфмана (2004).

### **2.2.2. Методики диагностики жизнестойкости студента**

В Главе 1 было представлено теоретическое обоснование структурной модели жизнестойкости, в которой взаимодействуют когнитивный, аффективный и регулятивный компоненты. На основе этой гипотетической модели для диагностики соответствующих компонентов нами были отобраны следующие методики.

#### *Когнитивный компонент жизнестойкости*

Некоторые исследователи указывают на то, что в ряду смежных категорий жизнестойкость как в теоретическом понимании автора концепции (С. Мадди), так и измеряемая с помощью «Теста жизнестойкости», является больше когнитивной характеристикой: так С.Л. Соловьева пишет о когнитивном *hardiness* (Соловьева,

2010), а Е.Н. Осин указывает на то, что жизнестойкость больше когнитивная категория (Осин, 2007).

Данный компонент измерялся «Тестом жизнестойкости» («Hardiness Survey») разработанным американским психологом Сальваторе Мадди в российской адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой (2006). Тест состоит из 45 вопросов и позволяет диагностировать три частных шкалы:

- Вовлеченность – активное участие во всем, что происходит в жизни, чувство наполненности.
- Контроль – приложение усилий, способность и вера в то, что люди могут влиять на последствия происходящих событий.
- Принятие риска (или «Вызов») – стремление вперед, выбор будущего, убежденность в том, что полноты жизни можно достичь, учась на собственном опыте как негативном, так и позитивном.

На основе этих первичных шкал вычисляется индекс общего уровня жизнестойкости как диспозиции, которая помогает легче переносить и снижать онтологическую тревогу, связанную с направленностью в будущее (Мадди, 2005). Авторы адаптации указывают на удовлетворительные психометрические показатели теста, что дает возможность использовать его в практических исследованиях (Леонтьев, Рассказова, 2006).

#### *Аффективный компонент жизнестойкости*

Близкой к жизнестойкости категорией является понятие чувства связности (А. Антоновски). Его компоненты (постижимость, управляемость, осмысленность) пересекаются по своему содержанию с компонентами жизнестойкости (по С. Мадди), но при этом А. Антоновски делает акцент на аффективном понимании и называет конструкт «Чувством связности». Оба феномена понимаются с точки зрения совладания со стрессом, при этом характеризуют не сам стресс, а индивидуальные способы реагирования на него. В жизнестойкости делается акцент на ко-

гнитивном осмыслении процесса, а чувство связности понимается как общая ориентация личности, связанная с переживанием человеком проникающего все жизненные сферы устойчивого и одновременно динамического чувства контроля, веры в свои силы и эмоционального переживания смысла.

Инструментом для измерения чувства связности является «**Шкала чувства связности**» (SOC), разработанная **А. Антоновским** (Antonovsky, 1985; Осин, 2007). Она состоит из 16 прямых и 13 обратных пунктов. Оригинальная шкала измеряет три компонента чувства связности: постижимость, управляемость, осмысленность. Имеет высокий уровень психометрических характеристик: коэффициент альфа-Кронбаха от 0,84 до 0,93 в зависимости от исследований, ретестовая надежность 0,92. Однако трехфакторная структура опросника воспроизводилась не во всех исследованиях, тогда лучшим вариантом признавалось однофакторное решение. Существуют порядка 15 модификаций шкалы чувства связности с разным количеством пунктов. На русский язык шкала чувства связности была переведена М.Н. Дымшицем, другой вариант перевода был представлен В.В. Ручкиным и Р.А. Копосовым (Korosov, 2003). В нашем исследовании мы использовали перевод М.Н. Дымшица. На русскоязычной выборке (Осин, 2007, с. 30) оригинальная версия опросника (29 пунктов) показала удовлетворительную внутреннюю согласованность. Однако при анализе по пунктам было обнаружено, что пункты 10 и 17 отрицательно коррелируют со шкалой, хотя обозначены как прямые (Осин, 2007, с. 30-31). Вслед за Е.Н. Осиным мы исключили эти пункты из опросника и пользовались вариантом без этих противоречивых пунктов. По данным Е.Н. Осина шкала из 27 пунктов обладает удовлетворительными психометрическими характеристиками: альфа-Кронбаха 0,88.

#### *Регулятивный компонент жизнестойкости*

Опираясь на работы О.А. Конопкина, Г.С. Прыгин вводит и описывает такое системное качество субъекта, как «*эффективная самостоятельность*», которое имеет регуляторную основу. Под «*эффективной самостоятельностью*» понимается

«симптомокомплекс личностных качеств: собранность, уверенность в себе и результатах выполненной работы, ответственность, развитый самоконтроль, легкая переключаемость с одной работы на другую, способность адекватно оценивать внешние и внутренние условия деятельности и т.д., который формируется в реальной деятельности субъекта и проявляется на всех этапах ее выполнения, позволяя ему достигать успехов, не прибегая к помощи других» (Ахмеров, Прыгин, 2005, с. 26). Такое понимание «эффективной самостоятельности» как автономного контура саморегуляции деятельности близко к характеристике «контроля» в «Тесте Жизнестойкости» С. Мадди, но характеризует в большей степени именно регуляторную составляющую. К тому же, автономность связана с такой психобиографической характеристикой, как детерминация жизни будущим (т.е. целями), что связывает автономность в целом с пониманием жизнестойкости, как качества личности, снижающего онтологическую тревогу, связанную с выбором будущего. Потому, **личный опросник «автономности-зависимости» Г.С. Прыгина (2005)** использовался как один из инструментов, позволяющих измерить регулятивный компонент жизнестойкости. Опросник состоит из 18 утверждений, касающихся особенностей выполнения деятельности, и предназначен для выделения автономных, зависимых и смешанных типов саморегуляции. Опросник содержит одну шкалу: уровень «автономности-зависимости».

В концепции Ю. Куля «контроль за действием» характеризуется как совокупность процессов, направленных на реализацию намерения. При этом предполагается, что есть люди, которые более подвержены образованию неполноценных намерений. Такие субъекты были названы ориентированными на состояние. В противоположность существуют субъекты, ориентированные на действие, которые не испытывают субъективных переживаний, мешающих реализации намерения. В первом случае лица, ориентированные на состояния, демонстрируют стратегию самоконтроля (произвольное внимание, усилия субъекта по повышению собственной активности), во втором – стратегию саморегуляции, в которой эмоциональный фон остается достаточно низким, при объективно высокой эмоциональной напряжен-

ности (Шапкина, 1997). Можно предположить, что вторая стратегия волевой регуляции имеет преимущества по сравнению с первой, т.к. возникающие намерения реализуются с меньшей степенью противодействия. Именно ориентация на действие в целом характеризует жизнестойкую личность. Шкалы опросника **«Контроль за действием» (НАКЕМР-90)** Ю. Куля в адаптации С.А. Шапкина (1997) предназначены для диагностики индивидуальных особенностей волевой регуляции процессов реализации намерения в действия. Высокие оценки по каждой шкале отражают ориентацию на действие, низкие – ориентацию на состояние. Методика состоит из 36 неоконченных утверждений, к каждому из которых на выбор предлагается 2 варианта ответов. Методика включает в себя 3 субшкалы (каждая шкала по 12 утверждений), представляющие собой 3 сферы контроля за действием:

- контроль за действием, связанный с принятием решения (при планировании);
- контроль за действием, связанный с реализацией;
- контроль за действием, связанный с ориентацией на неудачу.

Таким образом, для изучения трех компонентов жизнестойкости используются 4 психодиагностических инструмента и 9 диагностических шкал:

- «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Расказовой (2006).
- «Шкала Чувства связности» А. Антоновски перевод М.Н. Дымшица (2007).
- Личностный опросник «Автономности-Зависимости» Г.С. Прыгина (2005).
- «Шкала контроля за действием» (НАКЕМР-90) Ю. Куля в адаптации С.А. Шапкина (1997).

### 2.2.3. Методики диагностики субъективного благополучия студентов

И активность индивидуальности, и жизнестойкость относятся к ресурсам человека, но это ресурсы разного порядка. Активность индивидуальности выступает по отношению к жизнестойкости ресурсом более высокого порядка, совместно с ней «работающей» на успешность и здоровье личности. Серия теоретико-эмпирических исследований, выполненных под руководством А.А. Волочкова (2007-2015), убедительно показывает, что активность индивидуальности может выступать ресурсом субъективного благополучия в целом и отдельных его компонентов в частности. Поэтому наряду с диагностикой жизнестойкости, в нашем исследовании диагностировались и изучались характеристики субъективного благополучия.

В связи со структурой субъективного благополучия (М. Аргайл, И.А. Джидарьян, Е.М. Прасолова и др.) нами были выбраны следующие диагностические процедуры:

- **«Опросник общего здоровья»** (General Health Questionnaire, GHQ) Д.Голдберга, П. Уильямса (1988) в адаптации А.А. Волочкова (2010а), диагностирующий *эмоциональный компонент* субъективного благополучия.
- **«Шкала удовлетворенности жизнью»** (Satisfaction With Life Scale, SWLS) E. Diener (Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985) в адаптации Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева (2008), ориентированная на диагностику *когнитивно-оценочного компонента* субъективного благополучия.
- **«Тест диспозиционного оптимизма»** (Life Orientation Test - LOT). Авторы М. Шейер и Ч. Карвер (1985), в адаптации Т.О. Гордеевой (2010). Оптимизм также может быть отнесен к системе личностных ресурсов человека (Е.Ю. Мандрикова). Так как оптимизм и пессимизм трактуются довольно неоднозначно, в зависимости от парадигмы исследования, культурных особенностей респондентов и т.д., мы будем понимать под

оптимизмом определенный баланс оптимизма и пессимизма. И такой баланс представляет собой усложненный вариант базового баланса доверия-недоверия к миру по Э. Эриксону (Джидарьян, 2013б). Этот баланс близок по своему содержанию к аффективному компоненту жизнестойкости и в наименьшей степени может говорить о саморегуляции. Также оптимизм признается элементом позитивного мышления и является одной из причин счастливого состояния (Аргайл, 2003).

**«Опросник общего здоровья» (General Health Questionnaire, GHQ)**  
Д. Голдберг, П. Уильямс (1988) в адаптации А.А. Волочкова (2010а).

Опросник предназначен для диагностики психологического благополучия, эмоциональной стабильности. Создан Д. Голдбергом и П. Вильямсом в 1972 г. GHQ имеет несколько вариантов, которые состоят из 60, 30, 28 и 12 вопросов, ответы на которые испытуемый дает по 4-балльной шкале: 0 – «безусловно, нет», 1 – «пожалуй, нет», 2 – «пожалуй, да», 3 – «безусловно, да». В нашем исследовании мы использовали самый короткий вариант, состоящий из 12 вопросов. с помощью формы GHQ-12 диагностируется одна переменная — общего здоровья (Бурлачук, 2006, с. 213-214). Данный опросник используется при изучении компонентов счастья и субъективного благополучия (Аргайл, 2003).

**«Шкала удовлетворенности жизнью» (Satisfaction With Life Scale, SWLS)**  
Е. Diener (Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985) в адаптации Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева (впервые методика была переведена на русский язык в 2003 году). Удовлетворенность жизнью понимается как когнитивная оценка соответствия действительных жизненных обстоятельств желаемым.

Шкала содержит пять пунктов, ответы на которые даются по 7-балльной шкале. Внутренняя согласованность (альфа-коэффициент Кронбаха) 5-пунктовой шкалы варьирует на различных выборках от 0,71 до 0,80 и на объединённой выборке (N=984) составляет 0,75. Показатели ретестовой надёжности шкал (коэффициент Пирсона), полученные на группе студентов (N=44) с интервалом 2 месяца,



составили 0,70 ( $p \leq 0,001$ ). Распределение шкалы близко к нормальному, однако обладает правосторонней асимметрией. Корреляции с общим показателем социальной желательности опросника VIDR (адаптация Е.Н. Осина, надёжность 0,88) на выборке студентов 4-5 курсов различных специальностей ВУЗов 3-х регионов ( $N=289$ , анонимное предъявление) оказались невысокими –  $r = 0,28$ ;  $p \leq 0,001$ . На этой же выборке получены статистические нормы для шкалы:  $M=21,9$ ;  $SD=5,52$ . (приводится по Осин, Леонтьев, 2008).

«Шкала удовлетворённости жизнью измеряет когнитивную оценку соответствия жизненных обстоятельств ожиданиям индивида. Этот показатель обнаруживает несколько более слабые взаимосвязи с другими мерами субъективного благополучия, однако следует ожидать, что он будет более тесно взаимосвязан с объективными показателями успешности жизни индивида» (Осин, Леонтьев, 2008).

В нашей работе для упрощения процедуры исследования мы просили респондентов отвечать на каждый из 5ти пунктов «да» или «нет». Таким образом, для шкалы удовлетворенности жизнью мы использовали дихотомический способ измерения, который также обладает удовлетворительными психометрическими характеристиками. Распределение шкалы близко к нормальному ( $K-Sd=,17520$ ,  $p \leq ,01$ ;  $Lillieforsp \leq ,01$ ) с правосторонней асимметрией. На общей выборке были получены статистические нормы:  $M = 3,01$ ;  $SD = 1,58$ . Конвергентная валидность шкалы удовлетворенности жизнью проверялась с помощью коэффициентов корреляции со следующими методиками: «Тест жизнестойкости» (С. Мадди, в адаптации Д.А. Леонтьева)  $r = 0,52$ ,  $p \leq 0,001$ , «Шкала чувства связности»  $r = 0,48$ ,  $p \leq 0,001$  (А. Антоновски), «Опросник общего здоровья»  $r = 0,47$ ,  $p \leq 0,001$  (Д. Голдберга, П. Уильямса), «Шкала Диспозиционного оптимизма»  $r = 0,46$ ,  $p \leq 0,001$  (Т.О. Гордеевой).

**«Тест диспозиционного оптимизма» (Life Orientation Test, LOT)** широко используется для диагностики индивидуальных различий в оптимизме. Авторы **М. Шейер** и **Ч. Карвер** (1985). В настоящее время существуют разные адаптации

этого опросника на русский язык (Муздыбаев, 2003; Сычев, 2008). В нашем исследовании использовался более поздний вариант адаптации «Теста диспозиционного оптимизма» Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина (2010).

LOT состоит из восьми основных утверждений – четырех позитивных и четырех негативных, а также содержит четыре пункта «наполнителя». Надежность LOT (альфа Кронбаха), по данным разных исследований, варьирует от 0,76-0,78 (Scheier, Carver, 1985; Brisette et al., 2002) до 0,82 (Scheier et al., 1994). Ретестовая надежность LOT также достаточно высока и составляет, по данным авторов опросника, 0,79 (выборка – студенты университета; интервал между тестом и ретестом – четыре недели) (Scheier, Carver, 1985) и 0,72 (при тринадцатинедельном интервале) (Carver, Gaines, 1987). Ряд авторов сообщают о показателях надежности LOT для респондентов разного пола, причем для женщин характерны более высокие показатели надежности методики, чем для мужчин (Assad et al., 2007; Robbins et al., 1991; Srivastava et al., 2006; Story et al., 2007). Так, например, в исследовании С. Шривастравы с коллегами получен коэффициент альфа Кронбаха, равный 0,80 для мужчин и 0,86 - для женщин (Srivastava et al., 2006) (приводится по Гордеевой, 2010, с. 38).

Таким образом, для изучения субъективного благополучия студентов использовались 3 психодиагностических инструмента и 3 диагностических шкалы, соответствующих компонентам субъективного благополучия:

- «Опросник общего здоровья» (General Health Questionnaire, GHQ). Авторы Д. Голдберг, П. Уильямс (1988) в адаптации А.А Волочкова (2010а) (аффективный компонент).
- «Шкала удовлетворенности жизнью» (Satisfaction With Life Scale, SWLS) Е. Динера (Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985) в адаптации Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева (2008) (когнитивный компонент).

- «Тест диспозиционного оптимизма» (Life Orientation Test, LOT). Авторы М. Шейер, Ч. Карвер (1985), в адаптации Т.О. Гордеевой (2010) (как баланс между положительными и отрицательными ожиданиями).

Итак, нами была составлена «батарея» психодиагностических методик, позволяющая диагностировать структуру активности индивидуальности на разных ее уровнях; структуру жизнестойкости, представленную тремя ее компонентами: когнитивным, аффективным и регулятивным, а также проверить гипотезу о ресурсной функции активности индивидуальности в отношении жизнестойкости и субъективного благополучия студентов. Двенадцать психодиагностических инструментов позволили получить 54 показателя для дальнейшей математико-статистической обработки в соответствии поставленными задачами исследования.

### **2.3. Методы анализа эмпирических данных**

Для обработки полученных первичных данных были использованы программные статистические пакеты StatSoftStatistica 10.0., и приложение IBM SPSS AMOS 22. В эмпирической части работы были использованы следующие методы анализа данных:

- Для оценки параметров распределения переменных, сравнения и анализа их профилей использованы методы описательной статистики.
- Для оценки и сравнения альтернативных гипотез о структуре активности индивидуальности и жизнестойкости использован конфирматорный факторный анализ.

- Для вычисления агрегированных показателей активности индивидуальности (АИ), жизнестойкости и ее трех компонентов были использованы регрессионные уравнения ( $\beta$ -коэффициент, умноженный на соответствующую ему переменную).
- Для разделения выборки студентов по общему уровню активности индивидуальности применялся кластерный анализ по методу К - средних.
- Для сравнения средних значений жизнестойкости, ее компонентов, психологического благополучия, удовлетворенностью жизнью и оптимизма на трех уровнях АИ был применен Т-критерий Стьюдента.
- Для получения корреляционных взаимосвязей между показателем АИ и компонентами жизнестойкости, психологическим благополучием, удовлетворенностью жизнью, оптимизмом на трех уровнях АИ был применен корреляционный анализ по К. Пирсону.
- Для выявления основных эффектов фактора «Активность индивидуальности» на структурные компоненты жизнестойкости, психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью и оптимизм был использован однофакторный дисперсионный анализ.

## Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

### 3.1. Активность индивидуальности: поиск эмпирической модели

Пункт 3.1. посвящен тестированию общей гипотезы о структуре активности индивидуальности, представленной соответствующими разноуровневыми проявлениями.

В данном разделе проверялись следующие частные гипотезы:

1. Разноуровневые проявления активности интегральной индивидуальности (нейродинамические, темпераментальные, личностные) образуют единый генеральный фактор активности индивидуальности, т.е. тенденция связности, «централизации» разноуровневых проявлений активности индивидуальности преобладает над их «автономией» (гипотеза о строгой централизации разноуровневых проявлений активности индивидуальности).

2. Разноуровневые проявления активности интегральной индивидуальности не образуют единого латентного фактора и не взаимосвязаны, что свидетельствует о преобладании их «уровневой автономии» над связностью и «централизацией» (альтернативная гипотеза – об автономии проявлений активности в рамках «своего» уровня интегральной индивидуальности).

3. Разноуровневые проявления активности взаимосвязаны, но не образуют единого латентного фактора (гипотеза о нестрогой централизации разноуровневых проявлений активности).

В целях проверки этих гипотез относительно структуры активности индивидуальности (АИ) были построены четыре конфирматорных модели, в том числе две с

одним латентным фактором (полная и краткая) и две – с тремя факторами с различной мерой взаимосвязи (таблица 1). В модели 3, обозначенной как «Полная однофакторная модель», все 12 эндогенных переменных объединялись в один латентный фактор. Данная модель показывает достаточно высокие индексы пригодности, несмотря на то, что две переменные («сила торможения поведения» по Грей-Уилсону и субмодальность «Я-Воплощенное» по Л.Я. Дорфману) имеют нулевые корреляции с латентным фактором, но коррелируют с другими эндогенными переменными. Поэтому из дальнейшего анализа эти две переменные были исключены, а три конкурирующие модели без указанных переменных обозначались как «краткие».

Все четыре модели (полная и три кратких) представлены в таблице 1 в порядке снижения их пригодности по критерию Эйкейка (AIC).

Таблица 1.

Индексы пригодности четырех конфирматорных моделей активности индивидуальности

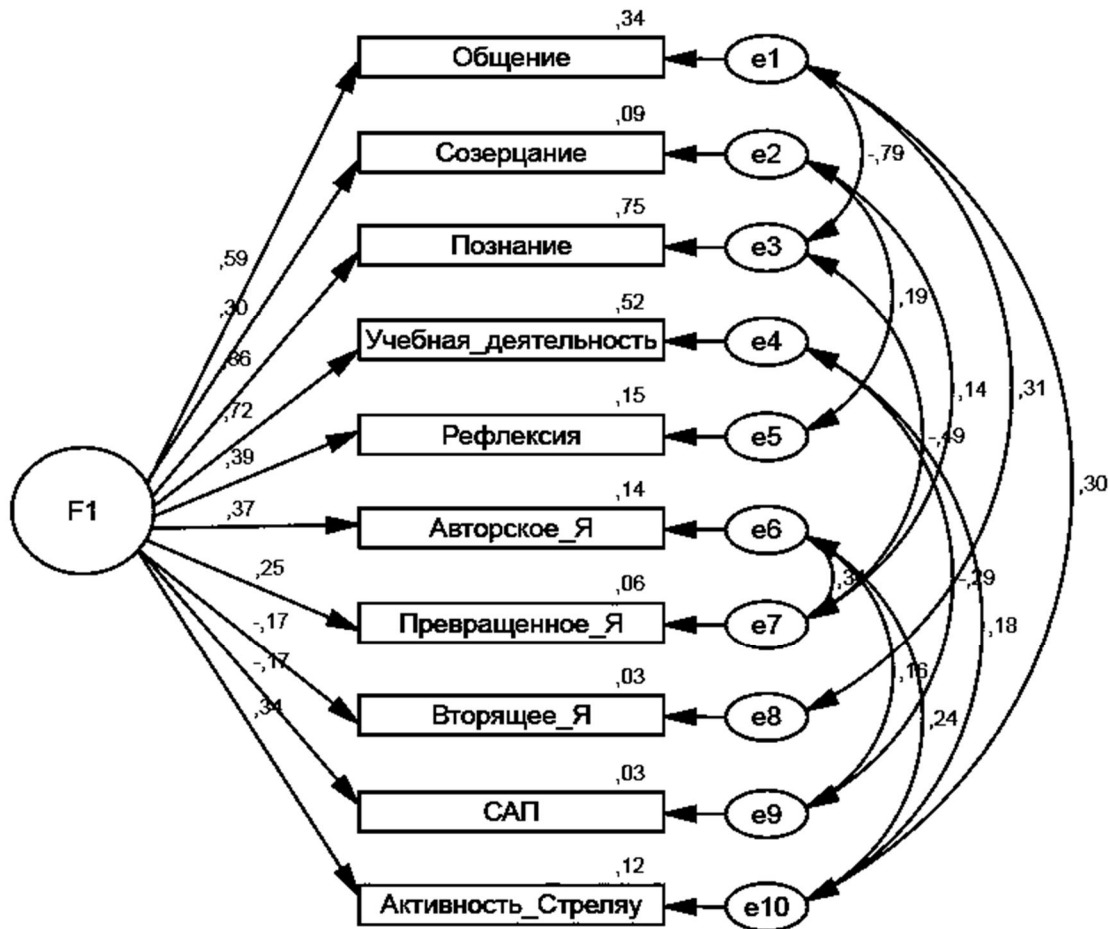
№	Модель	$\chi^2$	df	p	$\chi^2/df$	RMSEA	CFI	GFI	AGFI	AIC
1	Один латентный фактор (К)	17,4	24	0,83	0,73	0,00 (0,00-0,04)	1,00	0,98	0,96	79,4
2	Три связанных фактора по трем уровням ИИ (К)	60,86	29	0,00	2,1	0,08 (0,05-0,1)	0,91	0,94	0,89	112,86
3	Один латентный фактор (П)	29,46	36	0,77	0,82	0,00 (0,00-0,04)	1,00	0,97	0,95	113,46
4	Три автономных фактора по трем уровням ИИ (К)	108,64	31	0,00	3,50	0,12 (0,09-0,14)	0,77	0,91	0,83	156,6

*Примечание:* индексы К и П обозначают краткие (10 переменных) или полную (12 переменных) модели. ИИ – интегральная индивидуальность.

Пригодность моделей оценивалась, прежде всего, по индексам: соотношения  $\chi^2/df$  («хорошее» соотношение ниже 2), робастному индексу RMSEA (пригодные модели должны иметь RMSEA от 0,05 и ниже с пограничным значением 0,08). Кроме того, преимущества моделей при их сравнении определялись по индексу AIC - критерию Эйкейка (Akaike Information Criterion), который позволяет оценить

экономичность модели и сравнить модели с разным количеством латентных факторов и регрессионных направляющих. При этом меньшие значения АИС свидетельствуют о наилучшем соответствии модели (Tabachnick, 2007). Именно по критерию Эйкейка выстроена иерархия пригодности тестируемых нами конфирматорных моделей (таблица 1).

Обе конфирматорные модели с одним латентным фактором (полная и в особенности краткая) показали высокую пригодность и конкурентоспособность. Именно они лидируют по соотношению  $X^2/df$ , индексу RMSEA и другим индексам пригодности. Вместе с тем «полная» модель с одним фактором по критерию Эйкейка уступает более экономичной краткой модели и поэтому располагается на третьем месте. Краткая модель с одним латентным фактором абсолютно лидирует по всем параметрам, поэтому остановимся на ней подробнее (рисунок 1).



**Рисунок 1.** Конфирматорная модель активности индивидуальности с одним латентным фактором (n=188)

*Примечание:* САП – система активации поведения по Грей-Уилсону.

В моделях с одним латентным фактором специфицированы строго централизованные взаимосвязи. В соответствии с современными вариантами общей теории систем (Белан, 2008; Крайнюченко, 2005), при возрастании централизации возрастает целостность, что характеризует заявленную модель активности как целостную, обладающую значительными системными эффектами. В данном случае выраженность системных эффектов означает, что даже незначительные изменения в центральном компоненте системы (генеральном факторе) будут ассоциироваться с изменением всех остальных (нецентральных) структурных компонентов (Волочков, 2007).

Прямые эффекты (direct effects) латентного фактора F1 на эндогенные переменные разноуровневых проявлений активности индивидуальности однонаправленные, за исключением двух переменных (САП – сила импульсивной нейродинамической активации поведения и «Я-Воплощенное» по Л.Я. Дорфману). Наибольший эффект «генерального фактора» АИ зафиксирован на активность личности в сфере познания и учебной деятельности. Фактор объясняет 75 и 52% дисперсии этих переменных. Влиятельным данный фактор оказывается также по отношению к коммуникативной активности (34% дисперсии). Далее со значительным отрывом следуют: активность в сфере рефлексии, активность, выраженная переменной Я-Авторское (14%) и индекс общей темпераментальной активности по Я. Стреляу (12%).

В свою очередь, сами эндогенные переменные статистически достоверно взаимосвязаны, при этом мы видим настоящую «полифонию активности» (в терминах Л.Я. Дорфмана), в которой разнообразные и порой разнонаправленные взаимосвязи тем не менее образуют единый поток активности индивидуальности. Так, активность в сфере общения обратно пропорционально коррелирует с активностью в



сфере познания, а активность в сфере созерцания обратно пропорционально коррелирует с субмодальностью Я-превращенное. На наш взгляд, эти связи ожидаемы и для студенческой выборки достаточно логичны.

*Альтернативная конфирматорная модель* (таблица 1, модель № 4), в которой на каждом уровне (подуровне) интегральной индивидуальности соответствующие виды активности автономны и «замкнуты» на внутриуровневом взаимодействии, оказалась наименее информативной и непригодной по большинству индексов. Таким образом, частная гипотеза об отсутствии единого латентного фактора и об автономии проявлений активности в рамках «своего» уровня интегральной индивидуальности не нашла эмпирического подтверждения.

*Конфирматорная модель структуры АИ с тремя связанными факторами* (Табл. 1, модель № 2), соответствующими трем подуровням ИИ (нейродинамика, темперамент и уровень свойств личности) имеет пограничные индексы пригодности и в целом значительно уступает моделям с одним латентным, генеральным фактором разноуровневых проявлений активности индивидуальности. Таким образом, гипотеза о нестрогой централизации разноуровневых проявлений активности индивидуальности, которые взаимосвязаны, но не образуют единого латентного фактора, также не нашла эмпирической поддержки.

Детализируем вклады активности отдельных уровней интегральной индивидуальности и соответствующих им диагностических шкал, обнаруженные в рамках наиболее пригодной конфирматорной модели структуры разноуровневых проявлений активности индивидуальности – с одним латентным (генеральным) фактором. Итак, в генеральный фактор активности индивидуальности вошли следующие взаимосвязанные проявления активности.

1. *На индивидном уровне.* Наиболее близкими к собственно индивидным характеристикам в нашем исследовании являются нейродинамические шкалы опросника Грея-Уилсона: «система активации поведения» (САП) и «система торможения поведения» (СТП). Как уже отмечалось, показатель СТП, обратно пропорцио-

нально и значимо связанный с темпераментальной шкалой активности по Я. Стреляу и шкалой активности в сфере познания, оказался не связанным непосредственно с латентным, генеральным фактором АИ, и по этой причине в краткой конфирматорной модели был исключен. Шкала САП (общая система активации поведения) уже представлена, хоть и минимально, значимым регрессионным коэффициентом в полученной конфирматорной модели. В целом можно сделать вывод о том, что представленная в нашем исследовании нейродинамическая шкала САП ожидаемо и непротиворечиво коррелирует с латентным генеральным фактором АИ (полная конфирматорная модель), но латентный фактор нагружает (и объясняет) ее, по сравнению с показателями «темпераментальной» и личностной активности, в наименьшей степени.

2. По сравнению с нейродинамическими характеристиками *вклад темпераментальных (формально-динамических) проявлений активности* по опроснику ФСВ-ТІ Я. Стреляу в конфирматорную модель с генеральным фактором резко возрастает – регрессионный коэффициент достигает 0,34. Вероятно, это свидетельствует о представленности в активности индивидуальности общего энергетическими потенциала человека, что соответствует гипотезе В. Вундта о возможном существовании общей энергетической основы психики и в целом жизнедеятельности человека: «Описание темперамента в терминах энергетики и времени восходит еще к В. Вундту, характеризовавшему четыре античных темперамента в терминах силы и variability эмоциональной сферы. Эти же конструкты можно выделить и в павловской типологии. Сила и уравновешенность нервной системы относятся к энергетическим характеристикам центральной нервной системы, а лабильность нервных процессов – к ее временным характеристикам» (Стреляу с соавт., 2005, с. 45). В дальнейшем развитие этого подхода к исследованию природы общей психической активности прослеживается в трудах А.Ф. Лазурского (Лазурский, 2001), а также Я. Стреляу и Б. Завадского в рамках регуляторной теории темперамента (Стреляу с соавт., 2005).

То же мы находим у В.Д. Небылицына, который полагал, что наибольшее значение в структуре темперамента имеет общая психическая активность. Ее сущность заключается «в тенденции к самовыражению, эффективному освоению и преобразованию внешней действительности. При этом направление, качество и уровень реализации этих тенденций определяются другими, содержательными особенностями личности – ее интеллектуальными и характерологическими особенностями, комплексом ее отношений и мотивов. Степени активности распределяются от вялости, инертности и пассивного созерцательства на одном полюсе до высших степеней энергии, мощной стремительности действий и постоянного подъема – на другом» (Небылицын, 1990).

Таким образом, такой компонент темперамента, как активность вносит вклад в общий фактор активности индивидуальности.

3. Наиболее значимо в однофакторной конфирматорной модели представлены шкалы активности личности, измеряемые вопросниками «Диагностика активности студента» (ДАС) по А.А. Волочкову и А.Ю. Попову, а также рядом шкал «Пермского вопросника субмодальностей Я» (по Л.Я. Дорфману). *На личностном уровне* в порядке уменьшения значений регрессионных коэффициентов и доли объяснимой латентным фактором дисперсии переменных в наиболее пригодной конфирматорной модели структуры АИ преобладают: активность в сфере познания и активность в сфере учебной деятельности.

Активность в сфере познания (познавательная активность) объясняется общим латентным фактором на 75%. Данная переменная имеет наибольший регрессионный коэффициент (0,86). Активность в сфере учебной деятельности (учебная активность) объясняется общим фактором АИ на 52%, и также имеет высокий коэффициент регрессии латентного фактора (0,72).

Полученные данные поддерживают гипотезу Б.А. Вяткина о ведущей активности, определяющей особенности развития интегральной индивидуальности на разных возрастных этапах (Волочков, 2015). Для студенческой выборки в нашем исследовании такой ведущей активностью является учебно-познавательная.

Латентный фактор АИ в наиболее пригодной конфирматорной модели объясняет 31% дисперсии переменной «активность в сфере общения» (коммуникативная активность личности), регрессионный коэффициент 0,59. Это свидетельствует о том, что активность индивидуальности студента в значительной мере нагружена не только учебно-познавательной активностью, но также коммуникацией, инициативой в сфере общения, способностью длительно поддерживать контакты.

Активность в сфере рефлексии объясняется общим фактором АИ на 15% при коэффициенте регрессии фактора на переменную 0,39. В исследовании структуры целостной активности субъекта жизни А.Ю. Попова (Волочков, 2015) именно активность в сфере рефлексии доминировала в структуре активностных проявлений. Рефлексия в указанном исследовании обладает двумя особенностями. Во-первых, речь идет о специальной организации своего времени для осуществления процесса рефлексии, т.е. это рефлексия, возникающая не спонтанно во время какого-либо другого, основного взаимодействия, а специально организованная рефлексия «ради нее самой». Во-вторых, это всегда рефлексия по поводу себя и своего места в мире, т.е. личностная. В эти «полчаса наедине с собой», которые можно провести по-разному (с разной мерой субъектности), наиболее ярко и глубоко проявляется смыслообразующая активность. Наиболее близким к такому пониманию оказывается понятие саморефлексии (self-reflection), предложенное А.М. Грантом (Волочков, 2015; Grant, 2002). Активность индивидуальности в значительной мере предполагает и наличие смыслообразующей активности, рефлексии человека по поводу своих качеств и своего места в мире. В репликационном исследовании структуры целостной активности жизни (Волочков, 2015) активность в сфере рефлексии уступает лидерство учебно-познавательной активности. В нашем исследовании «рефлексивная активность» также несколько отстает от учебной и познавательной активности по вкладу в структуру АИ.

Активность личности в нашем исследовании представлена не только шкалами опросника ДАС, но также «Пермским вопросником Я» Л.Я. Дорфмана. При этом, прежде всего, ожидалось «особые отношения» латентного фактора активности ин-

дивидуальности с шкалой «Авторское Я – субмодальность Я», где «ментально репрезентируется индивидуальность как системное качество системы “Индивидуальность”» (Дорфман, 2004, с. 112). Эта шкала в наибольшей мере характеризует самодетерминацию, автономность, независимость личности. В нашем исследовании дисперсия данной переменной объясняется латентным фактором АИ на 13%, коэффициент регрессии 0,37. Такое место в структуре активности индивидуальности сопоставимо с местом шкалы активности личности в сфере рефлексии.

Таким образом, наиболее пригодная конфирматорная модель структуры разноуровневых проявлений активности индивидуальности студента предполагает в первую очередь, активность в учебно-познавательной сфере (все, что связано с обучением и познанием в целом), далее коммуникативную (множество и длительность контактов) и смыслообразующую активность (активная рефлексия, осознание своего места в мире), авторство (независимость поступков и суждений) и созерцание. Важное место в этой структуре занимает общий энергетический потенциал темперамента.

В целом наибольший вклад в структуру «генерального фактора» активности индивидуальности вносит активность личности, в наименьшей – активность на индивидуальном уровне (в нашем исследовании нейродинамические характеристики активности).

## **Выводы**

1. Конфирматорная модель структуры разноуровневых проявлений активности индивидуальности с одним латентным фактором показала наибольшую пригодность. Данная модель показывает строго централизованные взаимосвязи. Такая «централизация» характеризует заявленную модель активности индивидуальности как целостную, обладающую значительными системными эффектами. В данном

случае выраженность системных эффектов означает, что даже незначительные изменения в центральном компоненте системы (генеральном факторе активности индивидуальности) будут ассоциироваться с изменением всех остальных (нецентральных) структурных компонентов.

2. Альтернативная конфирматорная модель, в которой на каждом уровне (подуровне) интегральной индивидуальности соответствующие виды активности автономны и «замкнуты» на внутриуровневом взаимодействии, оказалась наименее информативной и непригодной по большинству индексов, т.е. альтернативная гипотеза об отсутствии единого латентного фактора и доминанте автономии проявлений активности в рамках «своего» уровня или подуровня индивидуальности не нашла эмпирического подтверждения.

3. Наибольший вклад в структуру «генерального фактора» активности индивидуальности вносит активность личности, затем – формально-динамические (темпераментальные) проявления активности, а в наименьшей – активность на индивидуальном уровне (нейродинамические характеристики активности).

4. Наиболее пригодная конфирматорная модель структуры разноуровневых проявлений активности индивидуальности студента акцентирует, в первую очередь, активность в учебно-познавательной сфере (все, что связано с обучением и познанием в целом), далее коммуникативную (многообразие и длительность контактов) и смыслообразующую активность (активная рефлексия, осознание своего места в мире), авторство (независимость поступков и суждений) и созерцание (культурное развитие). Важное место в этой структуре также занимает общий энергетический потенциал темперамента.

### 3.2. Факторно-аналитическая модель жизнестойкости

Далее нами была подвергнута тестированию вторая гипотеза о структуре жизнестойкости в студенческой выборке: феномен жизнестойкости может быть представлен факторно-аналитической моделью проявлений когнитивного, аффективного и регулятивного компонентов, обобщенно выражающей наиболее известные концепции данного феномена.

В исследовании было применено структурное моделирование основанное на «строго конфирматорном подходе» и «подходе, направленном на разработку модели», т.е. проверялась одна структурная модель (заявленная в теории), после чего в нее вносились соответствующие изменения на основе показателей модификации (Наследов, 2011). В итоге складывается модель, которую нельзя отклонить до момента, пока не будет найдена другая модель, лучше описывающая изучаемое явление. В нашем исследовании такой подход обоснован сложностью и многокомпонентностью феномена жизнестойкость, а также множеством близких к ней категорий.

Компоненты жизнестойкости диагностировались с помощью методик: опросник «Чувства связности» (аффективный компонент) А. Антоновски в адаптации М.Н. Дымшица (Осин, 2007); «Тест жизнестойкости» (когнитивный компонент) С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева (Леонтьев, Рассказова, 2006); опросник «Контроль за действием» Ю. Куля в адаптации С.А. Шапкина (Шапкин, 1997) и опросник «Автономность – зависимость» Г.С. Прыгина (Прыгин, 2005) (регулятивный или поведенческий компонент).

В процедуру тестирования трехкомпонентной конфирматорной модели были включены 8 переменных, диагностических шкал, отражающих указанные компоненты жизнестойкости.

Итоги конфирматорного факторного анализа представлены ниже (см. таблицу 2, рисунок 2).

Таблица 2.

Индексы пригодности трехкомпонентной модели жизнестойкости с одним экзогенным и двумя эндогенными факторами

Модель	$\chi^2$	df	p	$\chi^2/df$	RMSEA	CFI	GFI	AGFI	AIC
Один латентный фактор	10,7	15	0,77	0,71	0,00	1,00	0,99	0,97	52,7

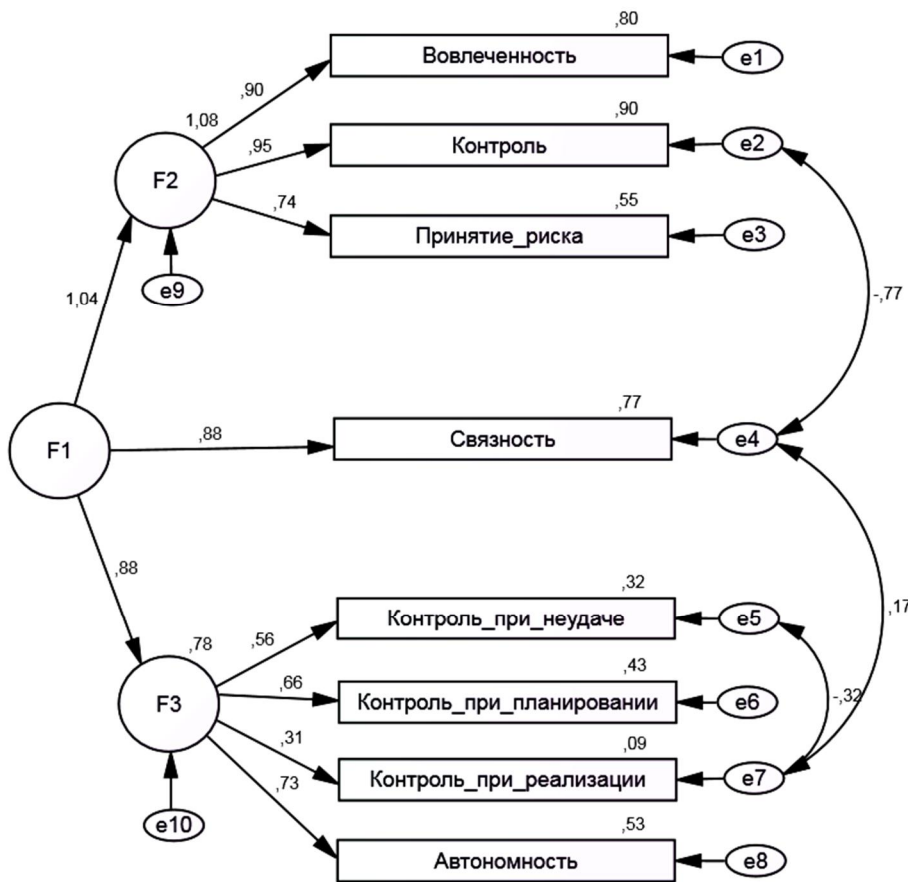


Рисунок 2. Трехкомпонентная модель жизнестойкости с одним экзогенным и двумя эндогенными факторами

Представленная на рисунке 2 конфирматорная модель структуры жизнестойкости отличается высокими индексами пригодности, что свидетельствует о ее соответствии исходной теоретической модели (таблица 2). Индексы пригодности соответствуют установленным нормативным значениям.



Отдельного пояснения в представленной модели жизнестойкости требует то, что ее аффективный компонент представлен лишь одной манифестной переменной («чувство связности») и потому в конфирматорной модели не может быть представлен отдельным латентным фактором.

Латентный фактор F2 в своем составе аккумулирует когнитивные проявления жизнестойкости, измеренные шкалами «Теста жизнестойкости» по С. Мадди. Данный фактор интерпретируется нами как «Фактор когнитивных установок жизнестойкости». «Ядром» фактора являются когнитивные установки «вовлеченность» и «контроль», в меньшей мере нагружает данный латентный фактор и соответствующий компонент структуры жизнестойкости переменная «принятие риска».

Латентный фактор F3 наполнен регулятивными проявлениями жизнестойкости, измеренными шкалами опросников «Контроля за действием» по Ю. Кулю и «Автономность-зависимость» по Г.С. Прыгину. Данный фактор интерпретируется как «Фактор регулятивных особенностей жизнестойкости». «Ядром» фактора являются регулятивные характеристики «автономность», «контроль действий при планировании» и «контроль действий при неудаче», в меньшей мере нагружает данный латентный фактор и соответствующий компонент структуры жизнестойкости переменная «контроль действий при реализации».

Прямые эффекты (direct effects) латентного фактора F1 на эндогенные переменные компонентов жизнестойкости однонаправленные. Наибольший эффект «генерального фактора» жизнестойкости зафиксирован на когнитивный компонент жизнестойкости. Одинаковый эффект латентный фактор оказывает на аффективный и регулятивный компоненты.

Наиболее значимо в однофакторной конфирматорной модели представлены шкалы «Теста жизнестойкости» и «Шкалы чувства связности». В порядке уменьшения значений регрессионных коэффициентов и доли объяснимой латентным фактором дисперсии в наиболее пригодной конфирматорной модели структуры

жизнестойкости преобладают переменные: «контроль», «вовлеченность» и «чувство связности».

«Контроль», по С. Мадди, как когнитивная характеристики жизнестойкости объясняется общим латентным фактором на 90%. Данная переменная имеет наибольший регрессионный коэффициент 0,95. «Вовлеченность» объясняется общим фактором на 80%, и также имеет высокий коэффициент регрессии латентного фактора 0,90. «Чувство связности» объясняется общим латентным фактором на 77%, коэффициент регрессии латентного фактора 0,88.

Далее следуют: «принятие риска» (55%/0,74), «автономность» (53%/0,73), «контроль действий при планировании» (43%/0,66), «контроль действия при неудаче» (32%/0,56) и «контроль действия при реализации» (9%/0,31).

Полученные данные свидетельствуют о том, что жизнестойкость в первую очередь, это убежденность человека в возможности путем приложения усилий управлять внешними событиями, в противоположность бессилию. Во-вторых, это вовлеченность, активное участие во всем, что происходит, активная заинтересованность. И, в-третьих, чувство связности.

Итак, в общем факторе жизнестойкости можно выделить следующие компоненты:

1. Когнитивный. В него вошли «вовлеченность», «контроль» и «принятие риска» - все переменные теста С. Мадди, как когнитивные проявления жизнестойкости.

2. Аффективный. В него вошла переменная «чувство связности» («Шкала чувства связности» по А. Антоновски).

3. Регулятивный. Состоит из переменных опросника «Контроля за действием» Ю. Куля (контроль действий при неудаче, планировании и реализации), а также переменной «автономность» (опросник Г.С. Прыгина). Интересно также то, что данные три компонента достаточно автономны.

## Выводы

1. Гипотеза о структуре жизнестойкости нашла свое эмпирическое подтверждение: феномен жизнестойкости может быть представлен факторно-аналитической моделью проявлений когнитивного, аффективного и регулятивного компонентов. Эти три компонента взаимосвязаны и способны образовать общий фактор, свидетельствующий о прямо пропорциональной и значимой взаимосвязи указанных трех компонентов жизнестойкости.

2. В структуре общего фактора жизнестойкости доминирует когнитивный компонент, несколько меньший вклад в него вносят аффективный и регулятивный компоненты.

3. В содержательном плане модель жизнестойкости характеризует ее в большей мере как активную вовлеченность в жизненные события, способность управлять процессами своей жизни, самостоятельность, веру в свои силы, чувство «я могу», вопреки апатии, бессилию и беспомощности.

### 3.3. Результаты проверки гипотезы о ресурсной функции активности индивидуальности по отношению к жизнестойкости и субъективному благополучию

Пункт 3.3. раскрывает проверку гипотезы о ресурсной функции активности индивидуальности по отношению к жизнестойкости и субъективному благополучию студентов.

1. Имеются статистически достоверные эффекты активности индивидуальности по отношению к жизнестойкости в целом и отдельным ее компонентам.
2. Имеются статистически достоверные эффекты активности индивидуальности по отношению к связанным с жизнестойкостью феноменам – психологическому благополучию, удовлетворенности жизнью и диспозиционному оптимизму студентов.

На основе полученных выше структурных моделей активности индивидуальности и жизнестойкости были вычислены их агрегированные показатели с помощью регрессионных уравнений ( $\beta$ -коэффициент, умноженный на соответствующую ему переменную). Так, агрегированный показатель активности индивидуальности был вычислен по формуле:

$$\text{АИ} = 1 * \text{Общение} + 0,57 * \text{Созерцание} + 1,53 * \text{Познание} + 1,3 * \text{Учебная деятельность} + 0,71 * \text{Рефлексия} + 0,65 * \text{Авторское Я} + 0,45 * \text{Превращенное Я} - 0,4 * \text{Вторящее Я} - 0,33 * \text{Система активации поведения} + 0,57 * \text{Темпераментальная активность}.$$

Компоненты жизнестойкости были вычислены следующим образом:

$$\text{Когнитивный компонент жизнестойкости} = 1 * \text{Вовлеченность} + 1,06 * \text{Контроль} + 0,82 * \text{Принятие риска}.$$

$$\text{Аффективный компонент жизнестойкости} = \text{Чувство связности}$$

Регулятивный компонент жизнестойкости =  $1 \cdot \text{Контроль действий при неудаче} + 1,17 \cdot \text{Контроль действий при планировании} + 0,54 \cdot \text{Контроль действий при реализации} + 1,29 \cdot \text{Автономность}$ .

Общая жизнестойкость =  $1 \cdot \text{Когнитивный компонент} + 0,94 \cdot \text{Аффективный компонент} + 0,53 \cdot \text{Регулятивный компонент}$ .

Далее статистический анализ происходил с использованием вычисленных показателей, предварительно переведенных в Т-баллы.

Для разделения общей выборки студентов по уровню активности индивидуальности был использован кластерный анализ методом К-средних. В результате, в первый кластер (высокий уровень АИ) вошло 60 студентов, во второй (средний уровень АИ) – 86, в третий (низкий уровень АИ) – 42 студента.

*1. Результаты сравнения средних значений параметров жизнестойкости, субъективного благополучия и оптимизма на трех уровнях активности индивидуальности с помощью Т-критерия Стьюдента.*

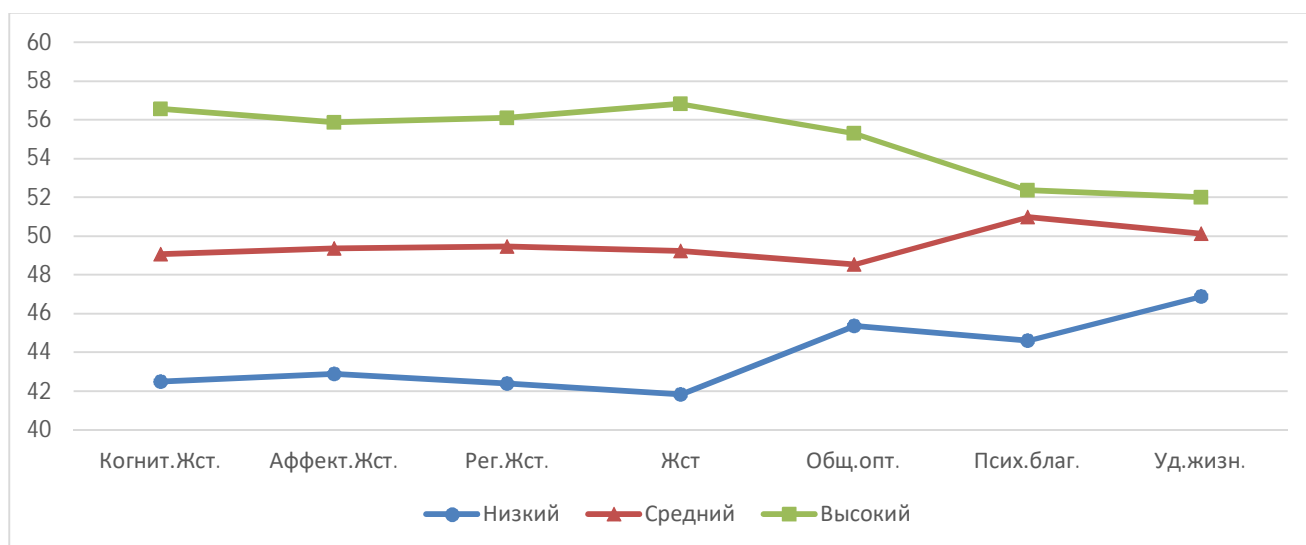
Для сравнения выраженности средних значений жизнестойкости, ее компонентов и смежных феноменов был использован Т-критерий Стьюдента. Полностью его результаты представлены в приложении 3. В таблице 3 и на рисунке 3 отражены средние значения вышеперечисленных переменных на трех уровнях активности индивидуальности студентов (низком, среднем и высоком).

Таблица 3.

Средние значения жизнестойкости, субъективного благополучия и оптимизма на трех уровнях активности индивидуальности

Уровни АИ	N	Когнит. Жст.	Аффект. Жст.	Рег. Жст.	Жст.	Общ.опт.	Псих.благ.	Уд.жизн.
Низкий	42	42,50	42,88	42,39	41,83	45,36	44,60	46,88
Средний	86	49,07	49,37	49,46	49,22	48,55	50,99	50,12
Высокий	60	56,58	55,89	56,09	56,83	55,32	52,36	52,01

*Примечание:* Когнит.Жст – когнитивный компонент жизнестойкости, Аффект.Жст – аффективный компонент жизнестойкости, Рег.Жст – регулятивный компонент жизнестойкости, Жст – жизнестойкость, Общ.опт. – общий оптимизм, Псих.благ. – психологическое благополучие, Уд.жизн. – удовлетворенность жизнью.



**Рисунок 3.** Профили жизнестойкости и субъективного благополучия по уровням активности индивидуальности студентов

*Примечание:* Когнит.Жст – когнитивный компонент жизнестойкости, Аффект.Жст – аффективный компонент жизнестойкости, Рег.Жст – регулятивный компонент жизнестойкости, Жст – жизнестойкость, Общ.опт. – общий оптимизм, Псих.благ. – психологическое благополучие, Уд.жизн. – удовлетворенность жизнью.

Анализируя представленные в таблице 3 данные, а также графические профили на рисунке 3, можно сделать вывод о том, что жизнестойкость и ее компоненты значительно различаются на всех трех уровнях активности индивидуальности.

То есть студенты с низким уровнем АИ обладают значимо низким уровнем жизнестойкости по сравнению со студентами среднего и высокого уровня АИ. В свою очередь студенты с высоким уровнем АИ отличаются по жизнестойкости и ее параметрам от студентов со средним уровнем АИ. Высокий уровень АИ предполагает высокую выраженность жизнестойкости и ее компонентов. Такие студенты активно вовлечены в происходящие события, склонны к риску, их опыт подсказывает, что жизненные события контролируемы и управляемы.

По показателю оптимизма отличаются студенты с высоким уровнем АИ, тогда как на низком и среднем уровне АИ показатель оптимизма находится примерно на одном уровне. Таким образом, студентов высокого уровня АИ можно назвать оптимистами, имеющими положительные ожидания относительно будущего.

Показатель психологического благополучия значимо выше у студентов со средним и высоким уровнем АИ. Такие студенты отличаются хорошим психологическим и физическим самочувствием, чего нельзя сказать о студентах с низкой АИ. Они менее способны сосредоточиться на текущих задачах, напряжены, тревожны, чувствуют себя подавленными и неспособными преодолеть свои проблемы.

Показатель удовлетворенности жизнью значимо отличается у студентов с высоким и низким уровнем АИ. Студенты с высоким уровнем АИ признают, что их жизнь в целом соответствует их ожиданиям, они удовлетворены жизнью и движутся к своим целям. Студенты с низким уровнем активности индивидуальности разочарованы своей жизнью и ее условиями, желают многое в ней поменять.

2. *Особенности взаимосвязей активности индивидуальности и жизнестойкости, психологического благополучия, удовлетворенности жизнью, диспозиционного оптимизма на трех уровнях активности индивидуальности.*

Для выявления особенностей взаимосвязи активности индивидуальности с перечисленными феноменами на разных уровнях АИ был использован корреляционный анализ по К. Пирсону. Полученные результаты отражены в таблице 4.

**Таблица 4.**

**Взаимосвязи активности индивидуальности с жизнестойкостью и смежными категориями на трех ее уровнях**

Переменные	Высокий	Средний	Ур.знач.	Низкий	Ур.знач.
Общая жизнестойкость	0,15	<b>0,44</b>	***	<b>0,64</b>	***
Регулятивный компонент	0,13	<b>0,35</b>	**	<b>0,51</b>	***
Аффективный компонент	0,14	<b>0,42</b>	***	<b>0,51</b>	***
Когнитивный компонент	0,14	<b>0,42</b>	***	<b>0,64</b>	***
Общий оптимизм	0,10	<b>0,31</b>	**	<b>0,56</b>	***
Психологическое благополучие	-0,12	<b>0,22</b>	*	<b>0,40</b>	**
Удовлетворенность жизнью	0,21	0,15		0,22	

*Примечание:* уровень значимости \* -  $p \leq 0,05$ ; \*\* -  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* -  $p \leq 0,001$ .

Анализируя коэффициенты корреляции, отраженные в таблице 4, можно сделать вывод о том, что активность индивидуальности связана с жизнестойкостью только на среднем и низком уровне, на высоком уровне АИ связей с жизнестойкостью, ее параметрами и смежными феноменами обнаружено не было. При этом значения коэффициентов корреляции увеличивается от среднего уровня к низкому. На низком уровне АИ были обнаружены самые значимые связи АИ с жизнестойкостью. На всех уровнях активность индивидуальности оказалась не связанной с удовлетворенностью жизнью. Что подтверждает данные полученные Д.А. Леонтьевым и Е.Н. Осиним о том, что показатель удовлетворенности жизнью обнаруживает слабые взаимосвязи с мерами субъективного благополучия, но ожидается, что он будет более тесно взаимосвязан с объективными показателями успешности жизни (Леонтьев, Осин, 2008).



Таким образом, жизнестойкость, ее компоненты, психологическое благополучие и оптимизм приобретают особое значение на низком уровне жизнестойкости. Повышение уровня активности для таких студентов будет вести к повышению жизнестойкости. Можно предположить, что именно для низко- и средне активных студентов активность индивидуальности будет выступать ресурсом жизнестойкости, психологического благополучия и увеличения оптимистических ожиданий.

Полученные данные отсылают нас к исследователям воли и волевых процессов, которыми были обнаружены подобные механизмы (Kuhl, 1983; Wenger&Roper, 1988; Франкл, 1990 и др.). Проявление воли осуществляется там, где необходимо произвольное внимание к объекту и усилия по повышению собственной активности. Такой механизм назван самоконтролем, который направлен на активное подавление факторов, выводящих систему по достижению цели из равновесия (Шапкин, 1997). Подобно воле, усиление активности необходимо в том случае, когда она встречает множество препятствий при ее осуществлении (как внешних, так и внутренних), важным моментом здесь оказывается жизнестойкость. При это феномены активности индивидуальности и жизнестойкости оказываются тесно связанными, т.к. проявление активности требует наличия характеристик жизнестойкости и, наоборот, жизнестойкость будет порождать проявление необходимой активности. Приобретение нового опыта низкоактивными студентами, смена механизмов регуляции возможна лишь в случае проявления ими более высокого уровня активности, при котором формируется основа жизнестойкости, когда возможен последующий рост активности.

В противном случае, если осуществление активности не встречает каких-то значимых препятствий, индивидуальность не нуждается в жизнестойкости. Потому высокая активность оказывается не связанной с жизнестойкостью. Студенты с высокой активностью имеют и высокие параметры жизнестойкости, но активность здесь осуществляется сама по себе, произвольно.

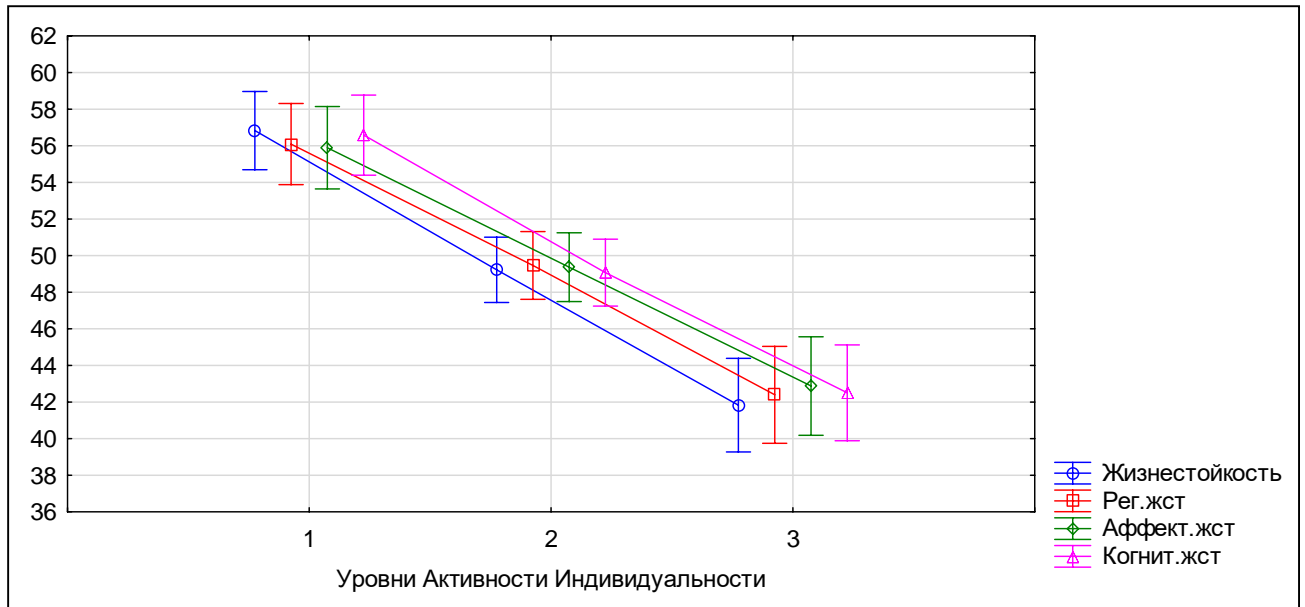
3. *Эффекты фактора «активность индивидуальности» на жизнестойкость, психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью и диспозиционный оптимизм (на общей выборке студентов).*

Для выявления эффекта активности индивидуальности по отношению к жизнестойкости в целом и отдельным ее компонентам, а также по отношению к психологическому благополучию, удовлетворенностью жизнью и диспозиционному оптимизму студентов был использован однофакторный дисперсионный анализ. Зависимыми переменными выступили общая жизнестойкость, ее три компонента, психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью и диспозиционный оптимизм. Результаты дисперсионного анализа представлены в таблице 5 и на рисунках 4-5.

**Таблица 5.**

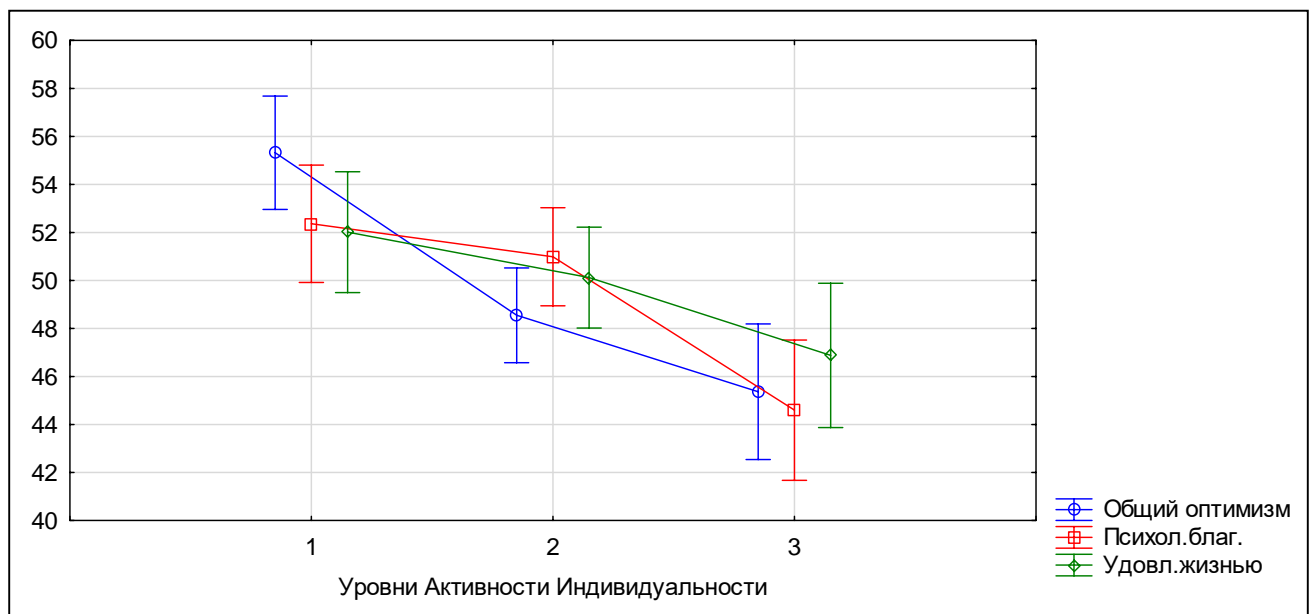
Эффекты фактора «активность индивидуальности» на параметры жизнестойкости, психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью и диспозиционный ОПТИМИЗМ

Переменные	MS Effect	MS Error	Стат.величины	
			F	p-level
Общая жизнестойкость	2826,5	70,5	40,08	0,00
Регулятивный компонент	2340,9	75,8	30,89	0,00
Аффективный компонент	2123,7	78,1	27,18	0,00
Когнитивный компонент	2518,0	73,9	34,09	0,00
Общий оптимизм	1391,4	86,0	16,17	0,00
Психологическое благополучие	822,2	92,2	8,92	0,00
Удовлетворенность жизнью	326,7	97,5	3,35	0,04



**Рисунок 4.** Эффекты фактора «активность индивидуальности» на жизнестойкость и ее компоненты

*Примечание:* Рег.жст – регулятивный компонент жизнестойкости, Аффект.жст – аффективный компонент жизнестойкости, Когнит.жст – когнитивный компонент жизнестойкости. Уровни активности индивидуальности: 1- высокий, 2 – средний, 3 – низкий.



**Рисунок 5.** Эффекты фактора «активность индивидуальности» на психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью и диспозиционный оптимизм

*Примечание:* Уровни активности индивидуальности: 1- высокий, 2 – средний, 3 – низкий.

Итак, активность индивидуальности оказывает значимые эффекты на все представленные переменные. Перечислим эффекты АИ в порядке их убывания. Наибольший эффект АИ оказывает на общую жизнестойкость, далее на ее когнитивный компонент, регулятивный компонент, в меньшей степени на аффективный. Далее следуют эффекты по отношению к диспозиционному оптимизму, психологическому благополучию, наименьший эффект из всех представленных АИ оказывает на удовлетворенность жизнью.

Высокий уровень активности индивидуальности студентов говорит о их высокой жизнестойкости, прежде всего выраженности ее когнитивного компонента, оптимизме, высоком психологическом благополучии, но не обязательно свидетельствует об удовлетворенности жизнью. Студенты с низким, средним и высоким уровнем АИ резко отличаются друг от друга по особенностям жизнестойкости. По смежным категориям (оптимизм, психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью) студенты со средним и высоким уровнем АИ практически не отличаются друг от друга, но в свою очередь резко отличаются от студентов с низким уровнем АИ.

Таким образом, высокий уровень АИ дает значимое преимущество в отношении жизнестойкости и ее компонентов. Высокий и средний уровень АИ отражает общий оптимизм студентов, их психологическое благополучие и удовлетворенность своей жизнью.

## **Выводы**

1. Средние значения характеристик жизнестойкости значимо отличаются на всех уровнях АИ (низком, среднем и высоком).

2. Средние значения переменных «психологическое благополучие», «удовлетворенность жизнью» и «диспозиционный оптимизм» значимо различаются у студентов с низкой и высокой АИ, тогда как студенты среднего уровня АИ по оптимизму ближе к низким значениям, а психологическому благополучию и удовлетворенностью жизнью ближе к высоким.

3. Активность индивидуальности связана с изучаемыми характеристиками только на среднем и низком уровне. При этом значения коэффициентов корреляции увеличиваются от среднего уровня к низкому. Мы предполагаем, что это свидетельствует в пользу положения о том, что активность индивидуальности начинает выполнять ресурсную функцию только в том случае, если встречает препятствия на пути к реализации.

4. Связей АИ с «удовлетворенностью жизнью» на всех трех уровнях (низком, среднем и высоком) получено не было. Что подтверждает данные полученные Д.А. Леонтьевым и Е.Н. Осиным о том, что показатель удовлетворенности жизнью обнаруживает слабые взаимосвязи с мерами субъективного благополучия, но ожидается, что он будет более тесно взаимосвязан с объективными показателями успешности жизни (Леонтьев, Осин, 2008).

5. Были получены статистически достоверные эффекты активности индивидуальности по отношению к жизнестойкости и ее трем компонентам. При этом наибольший эффект был зафиксирован на когнитивный компонент жизнестойкости.

6. Имеются статистически достоверные эффекты активности индивидуальности по отношению к связанным с жизнестойкостью феноменам – психологическому благополучию, удовлетворенностью жизнью и диспозиционному оптимизму студентов. При этом на данные характеристики АИ оказывает меньший эффект, по сравнению с жизнестойкостью, но тем не менее он остается значимым.

7. Таким образом, нашла эмпирическое подтверждение гипотеза о том, что активность индивидуальности оказывает значимые эффекты на жизнестойкость, психологическое благополучие, оптимизм и удовлетворенности жизнью студентов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

### ОБЩИЕ ВЫВОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. В теоретической части были проанализированы подходы к рассмотрению активности в отечественной и зарубежной психологии: от традиционного, основанного на противопоставлении «активность-деятельность» до современных, где активность предельно широко признается характеристикой субъекта. Современные исследования все чаще переходят от тенденции изучения множественных форм и видов активностей к ее интегральным формам (А.А. Волочков, А.Ю. Попов, А.Е. Белан). Признается необходимым переход от экстенсивного, поэлементного подхода в изучении активности к целостному (А.А. Волочков). Мы ввели категорию «активности индивидуальности», основываясь на позиции В.С. Мерлина о том, что субъектом активности должна выступать вся интегральная индивидуальность, а не отдельные ее уровни.
2. Активность индивидуальности понимается нами как качественно-количественная мера взаимодействия человека с миром, при которой индивидуальность приобретает или нет качество самоосуществления. А.А. Волочков, изучая активность субъекта бытия, чаще всего рассматривает активность только на личностном уровне (по В.С. Мерлину). Мы же идем дальше, включая в схему анализа активности уровень нейро- и психодинамики.
3. Необходимость целостного изучения активности индивидуальности привела нас к методу моделирования структурными уравнениями. С помощью данного метода нами был получен «генеральный фактор» активности индивидуальности: переменные, отражающие активность на разных уровнях, объединились в один интегральный фактор. Таким образом, мы получили целостную модель активности индивидуальности. Активность индивидуальности может быть выражена общим, интегральным показателем.

4. Конфирматорная модель структуры разноуровневых проявлений активности индивидуальности с одним латентным фактором показала наибольшую пригодность. Данная модель демонстрирует строго централизованные взаимосвязи. Такая «централизация» характеризует заявленную модель активности индивидуальности как целостную, обладающую значительными системными эффектами. Выраженность системных эффектов означает, что даже незначительные изменения в центральном компоненте системы (генеральном факторе) будут ассоциироваться с изменением всех остальных (нецентральных) структурных компонентов. И наоборот, изменение активности на отдельных уровнях ИИ приведет к изменению общей активности человека, которая, конечно, может видоизменяться за счет компенсаторных механизмов психики. Такое понимание человека как организованного единства восходит еще к работам А.Ф. Лазурского (1925).
5. Наибольший вклад в структуру «генерального фактора» активности индивидуальности вносит активность личности, затем – формально-динамические (темпераментальные) проявления активности, а в наименьшей – активность на индивидуальном уровне (нейродинамические характеристики активности).
6. Наиболее пригодная конфирматорная модель структуры разноуровневых проявлений активности индивидуальности студента акцентирует, в первую очередь, активность в учебно-познавательной сфере (все, что связано с обучением и познанием в целом), далее коммуникативную (множество и длительность контактов) и смыслообразующую активность (активная рефлексия, осознание своего места в мире), авторство (независимость поступков и суждений) и созерцание. Важное место в этой структуре занимает общий энергетический потенциал темперамента.
7. Изучая подходы к пониманию жизнестойкости, мы пришли к выводу, что данный феномен состоит как минимум из трех компонентов: когнитивного, аффективного и регулятивного. С помощью моделирования структурными

уравнениями была получена структура с одним экзогенным и двумя эндогенными факторами. При этом она не является окончательной, т.к. в структуру не был включен компонент, например, касающийся ценностей и смыслов.

8. Гипотеза о структуре жизнестойкости нашла свое эмпирическое подтверждение: феномен жизнестойкости может быть представлен факторно-аналитической моделью проявлений когнитивного, аффективного и регулятивного компонентов. В структуре общего фактора жизнестойкости доминирует когнитивный компонент, несколько меньший вклад в него вносят аффективный и регулятивный компоненты. В содержательном плане полученная модель жизнестойкости характеризует ее в большей мере как активную вовлеченность в жизненные события, способность управлять процессами своей жизни, самостоятельность, веру в свои силы, чувство «я могу», вопреки апатии, бессилию и беспомощности.
9. Проверка гипотезы о ресурсной функции активности по отношению к жизнестойкости дала следующие результаты.
  - 9.1. Средние значения характеристик жизнестойкости значительно отличаются на всех уровнях активности индивидуальности (низком, среднем и высоком). Средние значения переменных «психологическое благополучие», «удовлетворенность жизнью» и «диспозиционный оптимизм» значительно различаются у студентов с низкой и высокой АИ, тогда как студенты среднего уровня АИ по оптимизму ближе к низким значениям, а психологическому благополучию и удовлетворенностью жизнью ближе к высоким.
  - 9.2. Активность индивидуальности связана с изучаемыми характеристиками только на среднем и низком уровне. При этом значения коэффициентов корреляции увеличиваются от среднего уровня к низкому. Мы предполагаем, что это свидетельствует в пользу положения о том, что активность индивидуальности начинает выполнять ресурсную функцию только в том случае, если встречает препятствия на пути к реализации.



- 9.3. Связей активности индивидуальности с удовлетворенностью жизнью на всех трех уровнях (низком, среднем и высоком) получено не было. Показатель удовлетворенности жизнью обнаруживает слабые взаимосвязи с мерами субъективного благополучия, но ожидается, что он будет более тесно взаимосвязан с объективными показателями успешности жизни (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин). Активность индивидуальности скорее связана с выводом системы из равновесия, что не всегда сопровождается удовлетворенностью сложившимися условиями.
- 9.4. Были получены статистически достоверные эффекты активности индивидуальности по отношению к жизнестойкости и ее трем компонентам. При этом наибольший эффект был зафиксирован на когнитивный компонент жизнестойкости. Имеются статистически достоверные эффекты активности индивидуальности по отношению к связанным с жизнестойкостью феноменам – психологическому благополучию, удовлетворенности жизнью и диспозиционному оптимизму студентов. При этом на данные характеристики активность индивидуальности оказывает меньший эффект, по сравнению с жизнестойкостью, но тем не менее он остается значимым.
10. Таким образом, нашла эмпирическое подтверждение гипотеза о том, что активность индивидуальности характеризуется как возможность становления жизнестойкости, потенциал ее раскрытия за счет гармоничной разноуровневой активности, объединяющейся в общую направленность человека. Активность индивидуальности как метаресурс более частных свойств и особенностей человека способна актуализировать, переструктурировать связи внутри самой индивидуальности, становясь основным источником приобретения, переживания и осмысления опыта в соответствии с индивидуальными ценностями и смыслами. Высокий уровень активности индивидуальности предполагает и более высокий уровень жизнестойкости. В самой индивидуальности содержатся ресурсы жизнестойкости, выражающиеся прежде всего в ее активности. Не только уровень выраженности активности, но и ее структура,

объединяющая активность на всех уровнях интегральной индивидуальности может определять опыт жизнестойкого поведения.

11. Перспективы дальнейшего исследования мы видим в совершенствовании диагностической программы изучения активности на разных уровнях интегральной индивидуальности. А именно во включении в диагностическую программу методик, направленных на измерение активности индивидуальности на социально-психологическом уровне, увеличении количества переменных, отражающих активность индивидного уровня (по В.С. Мерлину). В проверке гипотезы о «генеральном факторе активности индивидуальности» в других возрастных группах. В дальнейших исследованиях, направленных на поиск стержневых характеристик интегральной индивидуальности, как продолжение идей В.С. Мерлина и его учеников о системообразующем факторе.
12. Также перспективой исследования может стать включение ценностного или смыслового компонента в эмпирическую модель жизнестойкости (по признанию некоторых авторов – центрального). Личностный смысл, по мнению Л.А. Александровой, может рассматриваться как центральный фактор жизнестойкости, ведь именно он придает жизни человека вектор и ценность.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Абрамова, Г.С. Практикум по возрастной психологии. / Г.С. Абрамова. – М.: Издательский центр «Академия». – 1988. – 320 с.
2. Абульханова-Славская, К.А. Типология активности личности в социальной психологии / К.А. Абульханова-Славская // Психология личности и образ жизни. Под ред. Е.В. Шороховой. – М.: Наука, 1987. – С.10-14.
3. Абульханова-Славская, К.А. Проблемы активности личности / К.А. Абульханова-Славская // Социально-психологические и нравственные аспекты изучения личности. – М., 1988. – С. 5-27.
4. Абульханова-Славская, К.А. Стратегии жизни. / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 339 с.
5. Абульханова, К.А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избранные психологические труды. / К.А. Абульханова. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 1999. – 224 с.
6. Александрова, Л.А. О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире / Л.А. Александрова // Известия ТРТУ. Гуманитарные проблемы современной психологии. Таганрог: Изд-во ТРТУ. – 2005. – № 7 (51). – С. 83-84.
7. Александрова, Л.А. Субъективная витальность как личностный ресурс [Электронный ресурс] / Л.А. Александрова // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – № 3(17). – Режим доступа: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2011n3-17/492-aleksandrova17.html>.
8. Ананьев, Б.Г. О проблемах современного человекознания. / Б.Г. Ананьев. – М.: Наука, 1977. – 379 с.
9. Анциферова, Л.И. Личность в динамике: некоторые итоги ее исследования / Л.И. Анциферова // Психологический журнал. – 1992. – Т. 13. – №5. – С. 12-25.

10. Аргайл, М. Психология счастья. / М. Аргайл. – Санкт-Петербург: Питер, 2003. – 272с.
11. Арчакова, Т.О. Жизнестойкость против факторов риска [Электронный ресурс] / Т.О. Арчакова // Сборник портала психологических изданий PsyJournals.ru. – 2009. – №1. – Режим доступа: <http://psyjournals.ru/pj/2009-1/22860.shtml>.
12. Прыгин, Г.С. Психобиографические характеристики субъекта с автономным типом саморегуляции деятельности / Г.С. Прыгин, Р.А. Ахмеров // Психологический журнал. – 2005. – том 26. – № 6. – С. 25-34.
13. Баева, И.А. Психология безопасности: история, становление, перспективы / И.А. Баева // Национальный психологический журнал. – 2007. – №1 (2). – С. 65-69.
14. Белан, Е.А. Концепция психологии активности в жизненных ситуациях / Е.А. Белан // Ярославский педагогический вестник (Психолого-педагогические науки). – 2011. – Том 2. – №3. – С. 228-232.
15. Белан, Е.А. Психология активности: совладание личности с трудными жизненными ситуациями: монография / Е.А. Белан. – Краснодар: Кубанский государственный университет, 2008. – 130 с.
16. Белоус, В.В. Очерк психологии полиморфной индивидуальности: монография. / В.В. Белоус, И.В. Боязитова. – М.: Кнорус; Пятигорск: Пятигорский государственный лингвистический университет, 2016. – 158 с.
17. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966 – 349 с.
18. Богоявленская, Д.Б. Метод исследования интеллектуальной активности: автореф. дис. ... канд. психол. наук.: № 21960 / Богоявленская Диана Борисовна. – М., 1971. – 15 с.

19. Богоявленская, Д.Б. Определение понятия «активность» как необходимое условие эффективного формирования данного качества личности / Д.Б. Богоявленская // Актуальные проблемы формирования и воспитания активности. Тезисы докладов конференции. – Рига. Ленинград, 1979. – С. 17-19.
20. Бодров, В. А. Информационный стресс. / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
21. Бодунов, М.В. Экспериментальное исследование психомоторного и интеллектуального уровней активности / М.В. Бодунов // Тезисы докладов межреспубликанской конференции: Психология активности человека и проблемы обучения. Часть 1. – Целиноград, 1976. – С. 13-14.
22. Брушлинский, А.В. Проблема субъекта в психологической науке / А.В. Брушлинский // Психологический журнал. – 1991. – Т.12. – №6. – С. 3-11.
23. Брушлинский, А.В. Проблемы психологии субъекта. / А.В. Брушлинский. – М.: Институт психологии РАН, 1994. – 109 с.
24. Брушлинский, А.В. Проблема субъекта в психологической науке / А.В. Брушлинский // Сознание личности в кризисном обществе: сб.науч.тр. под ред. К.А. Абульхановой-Славской. – М.: Институт психологии РАН, 1995. – 193 с.
25. Брушлинский, А.В. О критериях субъекта / А.В. Брушлинский // Психология индивидуального и группового субъекта. Под ред. А.В. Брушлинского, М.И. Володиковой. – М.: ИП РАН; ПЕР СЭ, 2002. – С. 9-33.
26. Бурлачук, Л.Ф. Психодиагностика. / Л.Ф. Бурлачук. – СПб: Питер. 2006. – 351 с.
27. Ванакова, Г.В. Жизнестойкость как осознанный выбор современной молодежи / Г.В. Ванакова // Педагогическая диагностика. – 2012. – №3. – С. 84-92.

28. Васюра, С.А. Коммуникативная активность в структуре интегральной индивидуальности: на материале исследования школьников подросткового возраста: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Васюра Светлана Александровна. – Пермь, 1998. – 173 с.
29. Волкова, Е.В. Технологии развития ментальных ресурсов. / Е.В. Волкова – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016а. – 256 с.
30. Волкова, Е.В. Технологии экспресс-диагностики индивидуальных ментальных ресурсов / Е.В. Волкова // Ментальные ресурсы личности: теоретические и прикладные исследования: Материалы третьего международного симпозиума (Москва, 20–21 октября 2016г.). Отв. ред. М.А. Холодная, Г.В. Ожиганова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016б. – С. 303-309.
31. Волочков, А.А. Активность субъекта как фактор психического развития: (гипотезы, модели, факты) / А.А. Волочков // Психологический журнал. – 2003. – Т.24. – №3. – С. 22–31.
32. Волочков, А.А. Активность субъекта бытия: Интегративный подход. / А.А. Волочков. – Перм.гос.пед.ун-т.: Пермь, 2007. – 376с.
33. Волочков, А.А. (а) Активность субъекта сферы жизни: теоретическая модель и эмпирика (на примере профессиональной активности учителя) / А.А. Волочков // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2010. – Том 7. – № 1. – С. 12-45.
34. Волочков, А.А. (б) Профессиональная активность как фактор совладания со стрессом (на примере общения учителя с наиболее проблемным учеником) / А.А. Волочков // Профессиональное и личностное самоопределение молодежи в современной России. – Самара: СГА, 2010. – С. 14 – 27.
35. Волочков, А.А. (а) Проблема активности в отечественной психологии / А.А. Волочков // Психология. Экономика. Право. – 2012а. – № 1. – С. 15-24.
36. Волочков, А.А. Профессиональная активность учителя как ресурс совладания со стрессом / А.А. Волочков // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы и антиресурсы

личности в современных копинг-исследованиях» (8-9 ноября 2012б г.) – Омск: ВПО «ОмГУ им. Ф.М. Достоевского». – С. 17 – 22.

37. Волочков, А.А. Интегральный подход в диагностике и организации психолого-педагогического сопровождения развития индивидуальности школьника / А.А. Волочков // Индивидуальность растущего человека в условиях современной школы / Под ред. Б.А. Вяткина. – Пермь, 2015а. – С. 40-57.
38. Волочков, А.А. Учебная активность и психологическое здоровье студента / А.А. Волочков // Активность, ценностная направленность и психологическое здоровье студенчества. Под ред. А.А. Волочкова. – Пермь. Перм.гос.пед.ун-т., 2015б. – С. 120-134.
39. Волочков, А.А. Индивидуальный стиль ученой активности в младшем школьном возрасте / А.А. Волочков, Б.А. Вяткин // Вопросы психологии. – 1999. – №5. – С. 10-21.
40. Волочков, А.А. Активность студента: структура и диагностика / А.А. Волочков, А.Ю. Попов // Активность, ценностная направленность и психологическое здоровье студенчества. Под ред. А.А. Волочкова. – Пермь. Перм.гос.пед.ун-т., 2015. – С. 5-53.
41. Высоцкий, А.И. Возрастная динамика волевой активности младших школьников и методы ее изучения: автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.07 / Высоцкий Александр Исаевич. – М., 1982.
42. Вяткин, Б.А. Стили активности как предмет интегрального исследования индивидуальности / Б.А. Вяткин // Системное исследование индивидуальности: Тез. Докл. Всесоюз. Конф. – Пермь, 1991. – С. 7-8.
43. Вяткин, Б.А. Стил ь активности как фактор развития интегральной индивидуальности / Б.А. Вяткин // Интегральное исследование индивидуальности: стиль деятельности и общения. – Пермь, 1992. – С. 36-55.
44. Вяткин, Б.А. Лекции по психологии интегральной индивидуальности человека. / Б.А. Вяткин. – Пермь: Звезда, 2000. – 179с.

45. Вяткин, Б.А. Активность в структуре интегральной индивидуальности / Б.А. Вяткин // Психология интегральной индивидуальности: Пермская школа. Сост. Б.А. Вяткин, Л.Я. Дорфман, М.Р. Щукин. – М.: Смысл, 2011. – С. 233 – 271.
46. Вяткин, Б.А. Новые горизонты теории интегральной индивидуальности В.С. Мерлина / Б.А. Вяткин, Л.Я. Дорфман // XXXI Мерлинские чтения: Теория, методология и практика интегрального исследования индивидуальности в современном человекознании: матер. Всерос. Науч.-практ. Конф., посвящ. 30-летию выхода в свет труда В.С. Мерлина «Очерк интегрального исследования индивидуальности». Под ред. А.А. Волочков, А.А. Вихман, Б.А. Вяткин, О.С. Самбикина. – Перм.гос.гуманит.-пед. ун-т., Пермь, 2016а. – С. 13-19.
47. Вяткин, Б.А. Принцип полиморфизма в теории интегральной индивидуальности: современные представления и перспективы его развития / Б.А. Вяткин, Л.Я. Дорфман // XXXI Мерлинские чтения: Теория, методология и практика интегрального исследования индивидуальности в современном человекознании: матер. Всерос. Науч.-практ. Конф., посвящ. 30-летию выхода в свет труда В.С. Мерлина «Очерк интегрального исследования индивидуальности». Под ред. А.А. Волочков, А.А. Вихман, Б.А. Вяткин, О.С. Самбикина. – Перм.гос.гуманит.-пед. ун-т., Пермь, 2016б. – С. 109-112.
48. Вяткин, Б.А. Теория интегральной индивидуальности В.С. Мерлина: история и современность / Б.А. Вяткин, Л.Я. Дорфман // Образование и наука. – 2017. – Т. 19. – № 2. – С. 145–160.
49. Вяткин, Б.А. Интеграция теорий индивидуальности, субъекта и стиля как теоретико-методологическое основание целостного познания человека в современной психологии / Б.А. Вяткин, М.Р. Щукин // XXXI Мерлинские чтения: Теория, методология и практика интегрального исследования индивидуальности в современном человекознании: матер. Всерос. Науч.-практ. Конф., посвящ. 30-летию выхода в свет труда В.С. Мерлина «Очерк интегрального исследования индивидуальности». Под ред. А.А. Волочков, А.А. Вихман,



- Б.А. Вяткин, О.С. Самбикина. – Перм.гос.гуманит.-пед. ун-т., Пермь, 2016. – С. 19-24.
50. Горбунов, Ю.Я. Индивидуальный стиль волевой активности и его формирование у старших школьников: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Горбунов Юрий Яковлевич. – Пермь, 1992. – 11 с.
51. Гордеева, Т.О. Психология мотивации достижения / Т.О. Гордеева. – М.: Смысл. ИЦ «Академия», 2006. – 336с.
52. Гордеева, Т.О. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (LOT) / Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин // Психологическая диагностика. – 2010. – №2. – С. 36-63.
53. Даниленко, О.И. Исследование связи компонентов жизнестойкости и свойств темперамента / О.И. Даниленко, И.В. Алексеева // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2011. – №1. – С. 296-304.
54. Джидарьян, И.А. Категория активности и ее место в системе психологического знания. /И.А. Джидарьян //Категории материалистической диалектики в психологии. Сб. статей. Отв. ред. Л.И. Анциферова – АН СССР, Ин-т психологии, М.: Наука 1988. – 243 с.
55. Джидарьян, И.А. Оптимизм: проблемы теории и методов изучения / И.А. Джидарьян // Психологический журнал. – 2013а. – Т. 34. – №1. – С. 25-35.
56. Джидарьян, И.А. Психология счастья и оптимизма. / И.А. Джидарьян. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013б. – 268 с.
57. Дорфман, Л.Я. Метаиндивидуальный мир: методологические и теоретические проблемы / Л.Я. Дорфман. – М.: Смысл, 1993. – 456 с.
58. Дорфман, Л.Я. Воплощения и превращение как формы взаимодействия с миром / Л.Я. Дорфман // Гуманитарная наука в России: Соровские лауреаты. Т.1. Психология. Философия. Сост. А.В. Ахутин, В.С. Собакин. – М., 1996. – С. 187-199.

59. Дорфман, Л.Я. Интегральная индивидуальность, Я-концепция, личность / Под ред. Л.Я. Дорфмана. – М.: Смысл, 2004. – 319с.
60. Зинченко, В.П. Общество на пути к «человеку психологическому» / В.П. Зинченко // Вопросы психологии. – 2008. – № 3. – С. 3-11.
61. Зинченко, Т.П. Когнитивная и прикладная психология. / Т.П. Зинченко. – М.: МОДЭК. 2000. – 608с.
62. Знаков, В.В. Самооценка правдивости и понимание субъектом честности / В.В. Знаков // Психологический журнал. – 1993. – Т. 14. – № 5. – С. 13-23.
63. Знаков, В.В. Психология субъекта и психология человеческого бытия / В.В. Знаков // Субъект, личность и психология человеческого бытия. Под ред. В.В. Знакова, З.И. Рябикиной. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – С. 9-44.
64. Иванова, М.А. Жизненные сценарии и жизнестойкость подростков / М.А. Иванова // Фундаментальные исследования. – 2013. – №10-4. – С. 875-878.
65. Иванова, Т.Ю. Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения стресса / Т.Ю. Иванова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10. – № 3. – С. 119–135.
66. Иванова, Т.Ю. Функциональная роль личностных ресурсов в обеспечении психологического благополучия: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01/ Иванова Татьяна Юрьевна. – М., 2016. – 206 с.
67. Иващенко, А.В. Проблема активности как становления субъектности в постнеклассической психологии / А.В. Иващенко, Н.Б. Карабущенко, Т.С. Пилишвили, Т.В. Чхиквадзе // Психологический журнал. – 2016. – Том 37. – № 3. – С. 15-24.
68. Ионеску, Ш. Сопротивляемость и родственные понятия/ Ш. Ионеску // Психологическая безопасность, устойчивость, психотравма. Сб. науч. Статей Первого международного форума. под ред. И.А. Баемой, Ш. Ионеску, Л.А. Регуш. – СПб, 2006. – С. 17-20.

69. Калугин, А.Ю. Ценностная направленность личности как выражение смыслообразующей активности: структура, динамика и функции в структуре интегральной индивидуальности (на материале студенчества): дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Калугин Алексей Юрьевич. – Екатеринбург, 2015. – 179 с.
70. Кирилова, Н.А. Ценностные ориентации в структуре интегральной индивидуальности (на материале исследования старших школьников): дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Кирилова Надежда Анатольевна. – Пермь, 1997. – 172 с.
71. Климов, А.А. Жизнестойкость и ее взаимосвязь с ценностными ориентациями студентов / А.А. Климов // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология». – 2011. – №2 (10). – С. 14-22.
72. Князев, Г.Г., Активация и торможение поведения как основа индивидуальных различий / Г.Г. Князев, Е.Р. Слободская, А.Н. Савостьянов, Т.И. Рябиченко, О.А. Шушлебина, Е.А. Левин // Психологический журнал. – 2004. – №4. – С. 28-40.
73. Конопкин, О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека: Структурно-функциональный аспект. / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – №1. – С. 5-12.
74. Конопкин, А.О. Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2006. – №3. – С. 38-48.
75. Коптева, Н.В. Онтологическая уверенность как экзистенциальное измерение психологического здоровья / Н.В. Коптева // Активность, ценностная направленность и психологическое здоровье студенчества. Под ред. А.А. Волочкова. – Перм.гос.гум.-пед.ун-т., Пермь, 2015. – С. 135-161.
76. Корниенко, Д.С. Коммуникативная активность в структуре интегральной индивидуальности: Генетический и онтогенетический аспекты: дис. ... канд.

психол. наук: 19.00.01 / Корниенко Дмитрий Сергеевич. – Пермь, 2003. – 198 с.

77. Корнилов, К.Н. Учение о реакциях человека (реактология). / К.Н. Корнилов. – М.: Госиздат, 1923. – 192с.
78. Кочетова, Ю.А. Жизнестойкость и психологическое благополучие в юношеском возрасте / Ю.А. Кочетова, О.А. Рагулина // «Горизонты зрелости». Сборник тезисов участников Пятой всероссийской научно-практической конференции по психологии развития. Под ред. Л.Ф. Обуховой, И.В. Шаповаленко, М.А. Одинцова. – М.: МГППУ, 2015. – С. 63-66.
79. Крайнюченко, И.В. Системное мировоззрение: теория и анализ / И.В. Крайнюченко, В.П. Попов. – Пятигорск: ИНЭУ, 2005. – 218 с.
80. Краснов, А.В. Влияние профессиональной активности учителя начальных классов на личность и деятельность младших школьников / А.В. Краснов // Индивидуальность растущего человека в условиях современной школы. Под ред. Б.А. Вяткина. – Пермь, 2015. – С. 265-277.
81. Крупнов, А.И. Динамические характеристики активности поведения и их энцефалографические корреляты: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Крупнов Александр Иванович. – М., 1971. – 18 с.
82. Крупнов, А.И. Психофизиологический анализ индивидуальных различий активности человека: дис. ... докт. психол. наук: 19.00.01 / Крупнов Александр Иванович. – Свердловск, 1984. – 273 с.
83. Крупнов, А.И. Системно-структурный анализ активности интеллектуальной деятельности человека / А.И. Крупнов // Психология и психофизиология индивидуальных различий в активности и саморегуляции поведения человека. Сборник научных трудов. – Свердловск: СГПИ, 1986. – С. 10-20.
84. Кьеркегор, С. Страх и трепет. / С. Кьеркегор. – Пер. с дат. – Изд. 2-е. М.: Культурная революция, 2010. – 448с.
85. Лазурский, А.Ф. К учению о психической активности. Новые экспериментальные данные. / А.Ф. Лазурский. – М., 1916. – 53 с.

86. Лазурский, А.Ф. Психология общая и экспериментальная. / А.Ф. Лазурский. – Л., 1925.
87. Лазурский, А.Ф. Избранные труды по общей психологии. К учению о психической активности. / А.Ф. Лазурский // Российские психологи: Петербургская научная школа. Комментар., примеч., прилож. Е.В. Левченко. – СПб.: Алетейя, 2001. – 192 с.
88. Лейтес, Н.С. На пути к изучению самых общих предпосылок способностей / Н.С. Лейтес // Проблемы дифференциальной психофизиологии. Т. 7. – М.: Просвещение, 1972. – С. 222-231.
89. Леонтьев, Д.А. Жизненный мир человека и проблема потребностей / Д.А. Леонтьев // Психологический журнал. – 1992. – Т. 13. – №2. – С. 116-127.
90. Леонтьев, Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности / Д.А. Леонтьев // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21. – №1. – С. 15-25.
91. Леонтьев, Д.А. Что дает психологии понятие субъекта: субъектность как измерение личности / Д.А. Леонтьев // Эпистемология и философия науки. – 2010. – Т. 25. – №3. – С. 135-153.
92. Леонтьев, Д.А. Позитивная психология – повестка дня нового столетия / Д.А. Леонтьев // Психология. Журнал высшей школы экономики. – 2012. – Том 9. – № 4. – С. 36-59.
93. Леонтьев, Д.А. Как ковать счастье: секреты мастерства (предисловие редактора русского издания) / Д.А. Леонтьев // в кн. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. Пер.с англ. – 3-е изд. – М.: Смысл; Альпина нон-фикшн, 2013. – С. 9-14.
94. Леонтьев, Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал / Д.А. Леонтьев // Сибирский психологический журнал. – 2016. – №62. – С. 18-37.
95. Леонтьев, Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс – оценки субъективного благополучия [Электронный ресурс] / Д.А. Леонтьев,

- Е.Н. Осин // Сборник материалов III Всероссийского социологического конгресса. – М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008. – Режим доступа: [http://www.isras.ru/abstract\\_bank/1210190841.pdf](http://www.isras.ru/abstract_bank/1210190841.pdf).
96. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
97. Леонтьев, Д.А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова // Личностный потенциал: структура и диагностика. Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – С. 178–209.
98. Лисина, М.И. Развитие познавательной активности детей в ходе общения со взрослыми и сверстниками / М.И. Лисина // Вопросы психологии. – 1982. – №4. – С. 18-33.
99. Мадди, С. Смыслообразование в процессе принятия решений / С. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – Том 26. – №6. – С. 87-101.
100. Мандрикова, Е.Ю. Взаимосвязь увлеченности работой, личностных ресурсов и удовлетворенности трудом сотрудников / Е.Ю. Мандрикова, А.А. Горбунова // Организационная психология. – 2012. – Т. 2. – № 4. – С. 2-22.
101. Матюшкин, А.М. Психологическая структура, динамика и развитие познавательной активности / А.М. Матюшкин // Вопросы психологии. – 1982. – №4. – С. 5-17.
102. Махнач, А.В. Жизнеспособность как междисциплинарное понятие / А.В. Махнач // Психологический журнал. – 2012. – Том 33. – №6. – С. 84-98.
103. Махнач, А.В. Междисциплинарные и межсистемные исследования жизнеспособности человека / А.В. Махнач, Л.Г. Дикая // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты. Отв. Ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. – С. 7-31.
104. Мерлин, В.С. Волевая деятельность и условный рефлекс: дис. ... канд. пед. наук (по психологии) / Мерлин Вольф Соломонович – 1938.

105. Мерлин, В.С. Психофизиологическое своеобразие условных реакций в структуре волевого акта: дис. ... д-ра пед. наук (по психологии) / Мерлин Вольф Соломонович – 1950.
106. Мерлин, В.С. Очерк теории темперамента. / В.С. Мерлин. – М.: Просвещение, 1964. – 304с.
107. Мерлин, В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / В.С. Мерлин. – М.: Педагогика, 1986. – 256 с.
108. Митрофанова, Е.Н. О составляющих счастья: психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью и оптимизм / Е.Н. Митрофанова, А.А. Волочков // Психология состояний: сб. материалов юбилейной Международной школы под ред. Б.С. Алишева, А.О. Прохорова. – Казань: Изд-во Казан. унта, 2016. – С. 164-170.
109. Митрофанова, Е.Н. Активность индивидуальности, психологическое благополучие и удовлетворённость жизнью студентов / Е.Н. Митрофанова // Сибирский психологический журнал. – 2017. – №64. – С. 94-106.
110. Моросанова, В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В.И. Моросанова. – Ин-т психологии РАН; Психологический ин-т РАО. М.: Наука, 2012. – 519 с.
111. Моросанова, В.И. Осознанная саморегуляция как ресурс субъекта труда / В.И. Моросанова // Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России: материалы III Международной научно-практической конференции (17-19 октября 2013г.). – Кисловодск-Ставрополь-Москва: Издательский дом «ТЭСЭРА», 2013. – С. 9-12.
112. Моросанова, В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В.И. Моросанова, Е.М. Коноз // Вопросы психологии. – 2000. – №2. – С. 118-127.
113. Муздыбаев, К. Оптимизм и пессимизм личности / К. Муздыбаев // Социологические исследования. – 2003. – Т. 12. – С. 87-96.
114. Мэй, Р. Мужество творить. / Р. Мэй. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2008. – 156 с.

115. Мэй, Р. Любовь и воля. / Р. Мэй. – М.: Издательство «Винтаж», 2011 – 288 с.
116. Мэй, Р. Пауль Тиллих. Воспоминания о дружбе. / Р. Мэй. – Перевод с английского Екатерины Семенович. – М.: ИОИ, 2013. – 192 с.
117. Наследов, А.Д. SPSS 19: Профессиональный статистический анализ данных. / А.Д. Наследов – СПб.: Питер, 2011. – 399с.
118. Небылицын, В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. / В.Д. Небылицын. – М.: Наука, 1976. – 336 с.
119. Небылицын, В.Д. Основные свойства нервной системы человека как нейрофизиологическая основа индивидуальности / В.Д. Небылицын // Естественнаучные основы психологии. Под ред. А.А. Смирнова, А.Р. Лурия, В.Д. Небылицына. – М., 1978. – С. 295-336.
120. Небылицын, В.Д. Избранные психологические труды. / В.Д. Небылицын – М.: Педагогика. 1990. – 408 с.
121. Осин, Е.Н. Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика / Е.Н. Осин // Психологическая диагностика. – 2007. – №3. – С. 22-41.
122. Осницкий, А.К. О специфике личностного и субъектного в человеке / А.К. Осницкий // Личность как субъект бытия: теоретико-методологические основания анализа. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции. Под ред. З.И. Рябикиной, В.В. Знакова. – Краснодар: Куб.ГУ, 2005. – С. 166-174.
123. Петровский, В.А. Психология неадаптивной активности. / В.А. Петровский. – Российский открытый университет. М.: ТОО «Горбунок», 1992. – 224 с.
124. Попов, А.Ю. Активность субъекта жизни: структура и функции в интегральной индивидуальности (на примере студентов ВУЗа): дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Попов Алексей Юрьевич. – Екатеринбург, 2010. – 197 с.



125. Попов, А.Ю. Проблема взаимосвязи видов активности студенчества (опыт агентного моделирования в психологии) / А.Ю. Попов // Активность, ценностная направленность и психологическое здоровье студенчества. Под ред. А.А. Волочкова. – Перм.гос.гум.-пед.ун-т., Пермь, 2015. – С. 72–90.
126. Попов, А.Ю. Эффекты профессиональной активности учителя на частоту и стрессогенность проблемного поведения учеников / А.Ю. Попов, А.А. Волочков // Второй международный конгресс по педагогическим, психологическим и социокультурным аспектам поведенческих проблем и делинквентности детей и подростков. Под ред. Колесникова А.К. – Пермь: Пермский гос.пед.ун-т, 2010. – с. 193-197.
127. Попов, А.Ю. Активность студента: структура и диагностика / А.Ю. Попов, А.А. Волочков// Активность, ценностная направленность и психологическое здоровье студенчества. Под ред. А.А. Волочкова. – Перм.гос.гум.-пед.ун-т, Пермь, 2015. – С. 9–54.
128. Праведникова, И.Е. Стиль моторной активности в структуре интегральной индивидуальности человека: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Праведникова Ирина Евгеньевна. – Пермь, 1993. – 176 с.
129. Прасолова, Е.М. Проблема субъективного благополучия в современной психологии / Е.М. Прасолова //Человек в экономических и социальных отношениях: Материалы Всероссийской научной конференции. Отв.ред. А.Б. Крупейченко, Л.Н. Широкова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. – С. 406-409.
130. Рассказова, Е.И. Экзистенциальное и психологическое измерения жизнестойкости / Е.И. Рассказова // Вопросы психологии. – 2015. – Т. 14. – С. 101-108.
131. Робин, Ж.М. Быть в присутствии другого: этюды по психотерапии. / Ж.М. Робин – Перевод: Дубровский И., Павловская М.. Редакторы: Кедрова Н., Хломов Д. М., Институт Общегуманитарных Исследований, 2016. – 288 с.

132. Рослякова, Е. Ю. Целостная активность субъекта жизнедеятельности и ее особенности в ранней юности [Электронный ресурс] / Е.Ю. Рослякова // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2008. – №54. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/tselostnaya-aktivnost-subekta-zhiznedeyatelnosti-i-ee-osobennosti-v-ranney-yunosti>.
133. Рубинштейн, С.Л. Бытие и сознание: о месте психического во всеобщей взаимосвязи явлений материального мира. / С.Л. Рубинштейн. – М.: АН СССР, 1957. – 328 с.
134. Рыльская, Е.А. К вопросу о психологической жизнеспособности человека: концептуальная модель и эмпирический опыт / Е.А. Рыльская // Психология. Журнал Высшей Школы Экономики. – 2011. – Т. 8. – С. 9-38.
135. Серван-Шрейбер, Д. Антистресс. / Д. Серван–Шрейбер. – Пер. с англ. Э.А. Болдиной, М.: РИПОЛ классик, 2013. – 352 с.
136. Сергиенко, Е.А. Ранние этапы развития субъекта / Е.А. Сергиенко // Психология индивидуального и группового субъекта. Под ред. А.В. Брушлинского, М.И. Воловиковой. – М.: ИП РАН; ПЕР СЭ, 2002. – С. 270-309.
137. Сергиенко, Е.А. Раннее когнитивное развитие: новый взгляд / Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – 464 с.
138. Сергиенко, Е.А. Контроль поведения как субъектная регуляция. / Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленская, Ю.В. Ковалева – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. – 352 с.
139. Смирнов, Д.О. Изучение религиозной активности в структуре интегральной индивидуальности старших школьников / Д.О. Смирнов // Вестник ПГПУ. Серия 1. Психология. – 2000. – № 1-2. – С. 13–18.
140. Соловьева, С.Л. Ресурсы личности [Электронный ресурс] / С.Л. Соловьева // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2010. – №2. – Режим доступа: [http://www.medpsy.ru/mprj/archiv\\_global/2010\\_2\\_3/nomer/nomer02.php](http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2010_2_3/nomer/nomer02.php).

141. Сотниченко, Д. М. Жизнестойкость как психологический феномен. Его значение в современных условиях службы в армии / Д.М. Сотниченко // Вестник ТГПУ (Томского Государственного Педагогического Ун-та). – 2009. – № 8 (86). – С. 104-107.
142. Стреляу, Я. Роль темперамента в психическом развитии. / Я. Стреляу. Под ред. И.В. Равич-Щербо. М.: Прогресс, 1982.
143. Стреляу, Я. Методика диагностики темперамента (формально-динамических характеристик поведения). / Я. Стреляу, О. Митина, Б. Завадский, Ю. Бабаева, Т. Менчук. –М.: Смысл, 2005.
144. Сычев, О.А. Психология оптимизма. / О.А. Сычев. – Бийск БПГУ им В.М. Шукшина, 2008. – 69 с.
145. Тиллих, П. Мужество быть / П. Тиллих// Избранное. – М.: «Юрист», 1995. – С. 7-131.
146. Токарев, П.В. Индивидуальный стиль эмоциональной активности спортсмена в соревнованиях: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Токарев Павел Владимирович. – Пермь, 1991. – 139 с.
147. Толочек, В.А. Стили деятельности: ресурсный подход. / В.А. Толочек. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. – 366 с.
148. Толочек, В.А. Феномен «ресурсов»: три объяснения механизмов актуализации / В.А. Толочек // Ментальные ресурсы личности: теоретические и прикладные исследования: Материалы третьего международного симпозиума (Москва, 20–21 октября 2016г.). Отв. ред. М.А. Холодная, Г.В. Ожиганова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. – С. 103-110.
149. Трубина, Е. Г. Жизнестойкость и ее обсуждение в российском и зарубежном социально-гуманитарном знании / Е.Г. Трубина // Известия Уральского федерального университета. Сер. 3, Общественные науки. – 2016. – Т. 11, № 3 (155). – С. 65-77.
150. Трунов, Д.Г. Психологическое консультирование кризисных состояний. / Д.Г. Трунов. – Пермь, 2007. – 74 с.

151. Узнадзе, Д.Н. Формы поведения человека / Д.Н. Узнадзе // Психологические исследования. – М.: Наука, 1966. – 386 с.
152. Уточкин, И.С. Парадигма унилатерального предъявления в психофизических задачах: возможности и ограничения ресурсного подхода / И.С. Уточкин, А.Н. Гусев // Первая российская конференция по когнитивной науке. – Казанский государственный университет Казань, 2004. – С. 71-72.
153. Франкл, В. Человек в поисках смысла. / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
154. Франкл, В. Сказать жизни: «Да!»: психолог в концлагере. / В. Франкл. – Пер. с нем. – 4-е изд. – М.: Альпина нонфикшн, 2013. – 239 с.
155. Фрейджер, Р. Личность. Теории. Упражнения. Эксперименты. / Р. Фрейджер, Д. Фейдимен. – Издательство: Прайм-Еврознак. 2002. – 690 с.
156. Фромм, Э. Искусство любить. Исследование природы любви. / Э. Фромм. – пер. Л.А. Чернышевой. М.: Педагогика. 1990. – 64 с.
157. Хазова, С.А. Осознанная саморегуляция как ресурс субъекта труда / С.А. Хазова // Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России: материалы III Международной научно-практической конференции (17-19 октября 2013г.). – Кисловодск-Ставрополь-Москва.: Издательский дом «ТЭСЭРА», 2013а. – С. 122-123.
158. Хазова, С.А. Ментальные ресурсы субъекта: феноменология и динамика. / С.А. Хазова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013б. – 386 с.
159. Хазова, С.А. Ментальные ресурсы субъекта: природа, функции, динамика / С.А. Хазова // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Сер. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2014. – №4. – С. 31-42.
160. Холлис, Дж. Грезы об Эдеме: В поисках доброго волшебника. / Дж. Холлис. – Пер. с англ. – М.: «Когито-Центр», 2013. – 222 с.

161. Холодкова, О.Г. Жизнестойкость и психологическое благополучие студентов / О.Г. Холодкова, Е.А. Кабанченко // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. – 2016. – №3 (28). – С. 80-83.
162. Хьелл, Л. Теории личности. Основные положения, исследования и применения. / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – Питер. Серия: Мастера психологии. 2008. – 609 с.
163. Циринг, Д.А. Вопросы диагностики оптимизма и пессимизма в контексте теории диспозиционного оптимизма [Электронный ресурс] / Д.А. Циринг, К.Ю. Эвнина // Психологические исследования. – 2013. – Т. 6, № 31. – С. 6. – Режим доступа: <http://psystudy.ru/num/2013v6n31/887-tsiring31>.
164. Человеческий потенциал: опыт комплексного подхода // По ред. И.Т. Фролова. – М.: Эдиториал УРСС, 1999. – 176с.
165. Чиксентмихайи, М. Поток: Психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи. – Пер.с англ. – 3-е изд. – М.: Смысл; Альпина нон-фикшн, 2013. – 461 с.
166. Чмырь, И.А. Объектное моделирование ресурсной теории внимания / И.А. Чмырь, И.А. Жирякова // Системные исследования и информационные технологии. – 2006. – № 1. – С. 31-40.
167. Чудновский, В.Э. К проблеме соотношения «внешнего» и «внутреннего» в психологии / В.Э. Чудновский // Психологический журнал. – 1993. – Т. 14. – №5. – С. 3-12.
168. Шапкин, С.А. Экспериментальное изучение волевых процессов. / С.А. Шапкин. – М.: Смысл; ИП РАН, 1997. – 140 с.
169. Щебетенко, А.И. Профессор Вольф Соломонович Мерлин. Жизнь в психологии и среди людей (Историко-психологический очерк). / А.И. Щебетенко. – Перм. гос. ин-т культуры. Пермь, 2016. – 407 с.
170. Щукина, Г.И. Педагогические проблемы формирования познавательных интересов учащихся. / Г.И. Щукина. – М.: Педагогика. 1988. – 208 с.

171. Юркевич, В.С. О самовоспитании способностей школьника / В.С. Юркевич // Развитие творческой активности школьников. – М.: Педагогика, 1991. – С. 59-78.
172. Юркевич, В.С. Светлая радость познания. / В.С. Юркевич. – М.: Просвещение, 1977. – 64 с.
173. Antonovsky A. Health, Stress and Coping. / A. Antonovsky – San Francisco: Jossey-Bass, 1979.
174. Antonovsky A. The Life Cycle, Mental Health and Sense of Coherence / A. Antonovsky // Israeli Journal Psychiatry and Related Sciences. – 1985. – Vol. 22. – №4. – P. 273-280.
175. Bandura, A. Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. / A. Bandura // DP. – 1989a – № 25. – P. 729.
176. Bandura, A Human agency in social cognitive theory / A. Bandura // American Psychologist. – 1989b. – 44. – P. 1175-1184.
177. Csikszentmihalyi, M. The promise of positive psychology / M. Csikszentmihalyi // Psychological Topics. – 2009. – P. 203-211.
178. Deci, E.L. Intrinsic motivation. / E.L. Deci. – New York: Plenum. 1975.
179. Deci, E.L. The Psychology of Self-Determination. / E.L. Deci. – Lexington Books, D.C. Health and Company Lexington. Massachusetts, Toronto. 1980. – 242 p.
180. Deci E.L. Why we do what we do? / E.L. Deci. –N.Y.: A Grosset. Putnam Book, 1995. Pp. 58-59.
181. Diener, E. The Satisfaction With Life Scale / E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen, S. Griffin // Journal of Personality Assessment. – 1985. – Vol. 49. – P. 71–75.
182. Goldberg, D., Williams P. A user's guide to the General Health Questionnaire. / D. Goldberg, P. Williams. – Windsor, UK: NFER-Nelson, 1988.

183. Grant, A.M. The self-reflection and Insight Scale: A new measure of private self-consciousness / A.M. Grant, J. Franklin, P. Langford // *Social Behavior and Personality*. – 2002. – 30(8). – P. 821-836.
184. Greenglass, E.R. Proactive coping, positive affect, and well-being: testing for mediation using path analysis / E.R. Greenglass, L. Fiksenbaum // *European psychologist*. – 2009. – Vol 14(1). – P. 29-39.
185. Hearh, G.I., Lamport N.K., Coffey M.S. Activity analysis: application to occupation. / G.I. Hearh, N.K. Lamport, M.S. Coffey. – the USA SLAK Incorporated, 2005.
186. Hobfoll, S. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience / S. Hobfoll // *The Oxford handbook of stress, health, and coping* / ed. by S. Folkman. – New York: Oxford University Press, 2011. – P. 127-147.
187. Kahneman, D. Attention and effort. / D. Kahneman – Englewood, 1973. – 250 p.
188. Kuposov, R.A. Sense of Coherence: A Mediator Violence Exposure and Psychopathology in Russian Juvenile Delinquents / R.A. Kuposov, V.V. Ruchkin, M. Eisenmann // *The J. of Nervous and Mental Disease*. – 2003 – Vol. 191. – N 10. – P. 638-644.
189. Kuhl, J. Motivation, Konflikt und Handlungskontrolle. / J. Kuhl. – Heidelberg: Springer, 1983.
190. Kuhl, J. Wille und Freiheitserleben: Formen der Selbststeuerung / J. Kuhl, H. Heckhausen // *Enzyklopadie der Psychologie. Motivation und Emotion*. – Bd. 4. Gottingen: Hogrefe, 1994.
191. Lewin, K. A dynamic theory of personality: Selected papers. / K. Lewin. – New York McGraw-Hill, 1935.
192. Linley, A. Toward a theoretical foundation for positive psychology in practice / A. Linley, S. Joseph // *Positive psychology in practice*. – Hoboken, NJ: John Wiley & Sons. – 2004. – P. 713-731.
193. Li, W.D. Reciprocal relationship between proactive personality and work characteristics: a latent change score approach / W.D. Li, D. Fay, M. Frese, P.D. Harms,

- X.Y. Gao // *Journal of Applied Psychology*. – 2014. – Vol. 99. – №5. – P. 948-965.
194. Maddi, S.R. The search for meaning / S.R. Maddi // *Nebraska symposium on motivation*. – Lincoln, NB: University of Nebraska Press, 1970 – P. 137-186.
195. Maddi, S. R. *The Hardy Executive: Health under Stress*. / S.R. Maddi., S. Kobasa – Homewood (IL): Dow Jones-Irwin, 1984.
196. Maddi, S.R. Hardiness training at Illinois Bell Telephone. / S.R. Maddi // In J. Opatz (Ed.), *Health promotion evaluation*. – Stephens Point, WI: National Wellness Institute, 1987. – P. 101-115.
197. Maddi, S.R. Existential psychotherapy / S.R. Maddi // *Contemporary psychotherapies*. – Columbus, OH, 1996. – P. 191-219.
198. Maddi, S.R. On hardiness and other pathways to resilience / S.R. Maddi // *American Psychologist*. – 2005. – V. 60. – № 3. – P. 261-262.
199. Maddi, S.R. Hardiness: The courage to grow from stresses / S.R. Maddi // *The Journal of Positive Psychology*. – 2006. – 1 (3). – P. 160-168.
200. Navon, D. On the economy of the human processing system. / D. Navon, D. Gopher // *Psychological Rev.* – 1979. – V. 86. – P. 214.
201. Scheier, M.F. Optimism, coping, and health Assessment and implications of generalized outcome expectancies / M.F. Scheier M F, C.S. Carver // *Health Psychology*. – 1985. – Vol 4. – N 3. – P. 219-247.
202. Scheier, M.F. Attention and self-regulation a control-theory approach to human behavior. / M.F. Scheier, C.S. Carver. – NY, Springer-Verlag, 1981.
203. Scheier, M.F. Principles of self-regulation. Action and emotions / M.F. Scheier, C.S. Carver // In ET Higgins & RM Sorrentino (eds). *Handbook on motivation and cognition Foundation of social behavior*, 1990. –Vol. 56. – № 2. – P. 267-283.
204. Scheier, M.F. Optimism. / M.F. Scheier, C.S. Carver // *The Encyclopedia of Positive Psychology*. – Malden, MA: Wiley-Blackwell, 2013. – P. 656–663.
205. Tabachnick, B.G. *Using Multivariate Statistics*. / B.G. Tabachnick, L.S. Fidell – Fifth Edition. Pearson International Edition, 2007.



206. Wenger, D.M. Depression and mental control: The resurgence of unwanted negative thoughts / D.M. Wenger, D.W. Roper // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1988. – 55 (6). – P. 882-892.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1. Характеристика выборки студентов второго этапа исследования

Город	ВУЗ	Факультет	Курс	Количество студентов	Пол
Пермь	Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет	Психологии	1	15	2m/ 13f
			2	31	1m/30f
			3	10	1m/9f
			4	22	7m/15f
			5	2	1m/1f
		Психологии и педагогики детства	5	2	2f
		Информационно - экономический	3	4	4m
		Физической культуры	3	2	1m/1f
	4		12	12m	
	Пермский государственный национально-исследовательский университет	Современных иностранных языков и литератур	3	1	f
			Юридический	4	11
	Пермский национально –исследовательский политехнический университет	Горно-нефтяной	4	6	3m/3f
	Пермская государственная академия искусства и культуры	Культурологии	1	1	f
		Документоведения	2	6	f
3			10	1m/9f	
Прикамский социальный институт (Прикамский современный социально-гуманитарный колледж)	Юридический	2	21	11m/10f	
		3	20	3m/17f	
Чайковский	Чайковский государственный институт физической культуры	Педагогический	2	1	f
			3	3	m
			4	8	5m/3f

*Примечание:* m – юноши, f– девушки.

**Приложение 2.** Распределение студентов по курсам обучения и полу

Курс обучения		1	2	3	4	5	Итого
Количество студентов		16	59	50	59	4	188
Пол	Юноши	2	12	13	32	1	60
	Девушки	14	47	37	27	3	128

**Приложение 3.** Результаты сравнения средних значений жизнестойкости, ее компонентов и субъективного благополучия на трех уровнях активности индивидуальности студентов по Т-критерию Стьюдента

**Таблица 1.**

Сравнение средних значений жизнестойкости, ее компонентов и субъективного благополучия на высоком и среднем уровне активности индивидуальности

Переменные	Средние значения по уровням АИ		t-value	p
	Высокий	Средний		
Когнитивный компонент жизнестойкости	56,58	49,07	5,32	0,00
Аффективный компонент жизнестойкости	55,89	49,37	4,38	0,00
Регулятивный компонент жизнестойкости	56,09	49,46	4,45	0,00
Жизнестойкость	56,83	49,22	5,38	0,00
Общий оптимизм	55,32	48,55	4,57	0,00
Психологическое благополучие	52,36	50,99	0,88	0,38
Удовлетворенность жизнью	52,01	50,12	1,15	0,25

**Таблица 2.**

Сравнение средних значений жизнестойкости, ее компонентов и субъективного благополучия на среднем и низком уровне активности индивидуальности

Переменные	Средние значения по уровням АИ		t-value	p
	Средний	Низкий		
Когнитивный компонент жизнестойкости	49,07	42,50	4,08	0,00
Аффективный компонент жизнестойкости	49,37	42,88	3,94	0,00
Регулятивный компонент жизнестойкости	49,46	42,39	4,36	0,00
Жизнестойкость	49,22	41,83	4,73	0,00
Общий оптимизм	48,55	45,36	1,69	0,09
Психологическое благополучие	50,99	44,60	3,64	0,00
Удовлетворенность жизнью	50,12	46,88	1,72	0,09

Таблица 3.

Сравнение средних значений жизнестойкости, ее компонентов и субъективного благополучия на высоком и низком уровне активности индивидуальности

Переменные	Средние значения по уровням АИ		t-value	p
	Высокий	Низкий		
Когнитивный компонент жизнестойкости	56,58	42,50	7,84	0,00
Аффективный компонент жизнестойкости	55,89	42,88	7,24	0,00
Регулятивный компонент жизнестойкости	56,09	42,39	7,92	0,00
Жизнестойкость	56,83	41,83	8,76	0,00
Общий оптимизм	55,32	45,36	5,53	0,00
Психологическое благополучие	52,36	44,60	3,71	0,00
Удовлетворенность жизнью	52,01	46,88	2,60	0,01