

Научная статья

УДК 159.9

DOI: 10.20323/1813-145X-2022-5-128-132-143

EDN: QWIBFC

Модель психологических ресурсов устойчивости психических состояний личности в затрудненных условиях жизнедеятельности

Екатерина Сергеевна Бабичкова

Аспирантка ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет». 350040, г. Краснодар, ул. Ставропольская, д. 149

katya_babichkova@mail.ru, <https://orcid/0000-0001-9350-8871>

Аннотация. Статья посвящена эмпирическому поиску ресурсов сохранения устойчивости психических состояний личности в затрудненных условиях жизнедеятельности. Проверялись две гипотезы. Основная гипотеза состоит в том, что равновесность, устойчивость психических состояний личности в затрудненных условиях жизнедеятельности может обеспечиваться ресурсной ролью сформированных психологических свойств высших подструктур личности в виде жизнестойкости, развитой социоцентрической ответственности, акциональной ориентацией метакогнитивного контроля деятельности, развитыми способностями рефлексии, а также гармоничным сочетанием процессов произвольной саморегуляции. Согласно дополнительной гипотезе возможны типологически выраженные сочетания свойств высших подструктур, определяющие различную степень конструктивности ресурсов в сохранении устойчивости психических состояний в затрудненных условиях жизнедеятельности, что может интерпретироваться как специфические сегменты модели. Выборку испытуемых составили 58 пилотов гражданской авиации, все лица мужского пола. Инструментами психодиагностики послужили шесть методик, раскрывающие состояния тревожности и депрессии, предоставляющие данные о свойствах высших подструктур личности (жизнестойкость, ответственность, направленность метакогнитивного контроля деятельности, рефлексивность, процессы произвольной саморегуляции).

Результатом разностороннего анализа массива полученных переменных стала Модель психологических ресурсов устойчивости психических состояний личности в затрудненных условиях жизнедеятельности, которая включает инвариантные характеристики устойчивой личности (низкий уровень тревожности; преобладание социоцентрической ответственности; средний уровень рефлексивности при тенденции к сниженной рефлексии общения; сниженная регуляторная автономность) и три типологических разновидности, интерпретируемые с позиции ресурсной конструктивности (эффективности) — «Высококонструктивный ответственно-рефлексивный тип активной саморегуляции с опорой на экзистенциальные ценности личности» (Тип 1); «Конструктивный тип ресурсов экзистенциально-когнитивного контроля процесса жизни» (Тип 2); «Малоконструктивный тип сниженных ресурсов произвольной саморегуляции и эгоцентрической направленности ответственности» (Тип 3). Делается вывод о развитии исследований за счет расширения состава выборки, что позволит углубить и дифференцировать результаты, полученные на данном этапе эмпирического поиска.

Ключевые слова: жизнестойкость; затрудненные условия жизнедеятельности; модель личности; ответственность; психологические ресурсы; психические состояния; рефлексивность; саморегуляция

Для цитирования: Бабичкова Е. С. Модель психологических ресурсов устойчивости психических состояний личности в затрудненных условиях жизнедеятельности // Ярославский педагогический вестник. 2022. № 5 (128). С. 132-143. <http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X-2022-5-128-132-143>. <https://elibrary.ru/qwibfc>

Original article

A model of psychological resources for the person's mental states stability in difficult living conditions

Ekaterina S. Babichkova

Post-graduate student, Kuban state university. 350040, Krasnodar, Stavropolskaya st., 149

katya_babichkova@mail.ru, <https://orcid/0000-0001-9350-8871>

Abstract. The article is devoted to the empirical search for resources to preserve the stability of mental states of a person in difficult living conditions. Two hypotheses were tested. The main one is the equilibrium, stability of the mental states of the individual in difficult conditions of life can be provided by the resource role of the formed psychological properties of the higher substructures of the personality in the form of resilience, developed sociocentric responsibility, the action orientation of metacognitive control of activity, developed abilities of reflection, as well as a harmonious combination of processes of arbitrary self-regulation. Additional hypothesis is typologically expressed combinations of properties of higher substructures are possible, which determine the varying degree of constructiveness of resources in maintaining the stability of mental states in difficult living conditions, which can be interpreted as specific segments of the model. The sample of subjects consisted of 58 civil aviation pilots, all male. The tools of psychodiagnostics were six techniques that reveal states of anxiety and depression, providing data on the properties of higher personality substructures (resilience, responsibility, orientation of metacognitive control of activity, reflexivity, processes of arbitrary self-regulation).

The result of a comprehensive analysis of the array of variables obtained was a Model of psychological resources for the stability of mental states of a person in difficult living conditions, which includes invariant characteristics of a stable personality (low level of anxiety; predominance of sociocentric responsibility; average level of reflexivity with a tendency to reduced reflection of communication; reduced regulatory autonomy) and three typological varieties interpreted from the standpoint of resource constructiveness (efficiency) — «Highly constructive responsible-reflective type of active self-regulation based on existential values of personality» (Type 1); «Constructive type of resources of existential-cognitive control of the life process» (Type 2); «Low-constructive type of reduced resources of arbitrary self-regulation and egocentric orientation of responsibility» (Type 3). The conclusion is made about the development of research due to the expansion of the sample composition, which will allow to deepen and differentiate the results obtained at this stage of the empirical search.

Keywords: resilience; difficult living conditions; personality model; responsibility; psychological resources; mental states; reflexivity; self-regulation

For citation: Babichkova E. S. A model of psychological resources for the person's mental states stability in difficult living conditions. *Yaroslavl pedagogical bulletin*. 2022;(5): 132-143. (In Russ.). <http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X-2022-5-128-132-143>. <https://elibrary.ru/qwibfc>

Введение

Вызовы глобального кризиса, охватившего планету продолжительной пандемией, обнаружили высокую востребованность научного анализа его экзистенциального аспекта, психологических ресурсов, опора на которые позволяет личности сохранять устойчивость в преодолении нестабильности, неопределенности, сложности и неоднозначности мира, в среде которого реализуется процесс жизнедеятельности. Результаты предыдущего этапа проводимого нами исследования стали основанием для введения понятия «затрудненные условия жизнедеятельности» (ЗУЖ). ЗУЖ — это отраженные в образе мира человека вызовы глобального экзистенциального кризиса, в котором непредсказуемо продолжительно личность переживает ограничения субъектной активности, самореализации в основных аспектах бытия: личностном, средовом и социально-психологическом [Ясько, 2021].

В психологии и ее отдельных отраслях укрепилось понятие «трудная жизненная ситуация» [Осухова, 2012; Сорокоумова, 2022]. Затрудненные условия жизнедеятельности, хотя и затрагивают трудные жизненные ситуации, основные сегменты бытия личности, имеют существенную

специфику: они надситуативны, неопределенно продолжительны во времени и пространствах жизнедеятельности, несут в себе витальные угрозы, риски разрушения сложившегося самосознания, образа мира, экзистенциальных ценностей и смыслов. Беспокойство, тревога перед лицом угроз здоровью и жизни стали центральными компонентами образа мира человека, включенного в глобальный кризис. Существенным отличием затрудненных условий жизнедеятельности от трудных жизненных ситуаций является популяционная активность интервенции вызовов. Трудная жизненная ситуация — явление индивидуальное или узкогрупповое, в то же время затрудненные условия жизнедеятельности перманентны, они охватывают новые популяционные сегменты, подвергают людей беспокойству и тревоге за собственную жизнь и жизнь близких, за перспективы профессионального пути, ограничивая или в корне меняя социальную активность.

Определяя затрудненные условия жизнедеятельности в контексте экзистенциальных смыслов и ценностей, мы полагаем, что поиск ответов на вопрос о психологических ресурсах преодоления личностью глобальных вызовов может

быть результативным, если обратиться к анализу системы высших подструктур личности, в частности, жизнестойкости, ответственности, когнитивных механизмов, регулирующих субъектную активность, а также стилей произвольной саморегуляции поведения. При этом в понимании феномена психологических ресурсов мы основываемся на интерпретации личностных ресурсов С. Хобфоллом [Hobfoll, 1998] и субъектно-ресурсной концепции, в русле которой ресурсы психологического преодоления — это «актуализированные потенциальные возможности человека в виде способов или действий, инструменты психической саморегуляции, направленные на совладание со стрессорами прошлых, настоящих или будущих жизненных ситуаций» [Водопьянова, 2011, с. 81-82].

Применение метода психологического моделирования [Ясько, 2019] позволяет определить логику экспериментального исследования и его **цель**: разработать эмпирическую модель психологических ресурсов устойчивости психических состояний личности в затрудненных условиях жизнедеятельности.

Были сформулированы следующие эмпирические **гипотезы**.

Основная гипотеза: равновесность, устойчивость психических состояний личности в затрудненных условиях жизнедеятельности может обеспечиваться ресурсной ролью сформированных психологических свойств высших подструктур личности в виде жизнестойкости, развитой социоцентрической ответственности, акциональной ориентацией метакогнитивного контроля деятельности, развитыми способностями рефлексии, а также гармоничным сочетанием процессов произвольной саморегуляции.

Дополнительная гипотеза: возможны типологически выраженные сочетания свойств высших подструктур, определяющие различную степень конструктивности ресурсов в сохранении устойчивости психических состояний в затрудненных условиях жизнедеятельности, что может интерпретироваться как специфические сегменты модели.

Обзор литературы

Индикатором психологической реакции на стрессогенность затрудненных жизненных условий являются отрицательно изменяемые показатели психических состояний, в частности тревоги, депрессии, субдепрессии. А. О. Прохоров, введя понятие «неравновесные состояния» (состояния, связанные с повышенной психической

активностью), отмечает, что неравновесная ситуация, обуславливающая их развитие, может быть вызвана разрывом привычной системы отношений, утратой значимых ценностей, опасением за здоровье и жизнь близких людей [Прохоров, 2009; Прохоров, 2018]. При этом в зависимости от модальности продолжительность неравновесных состояний может различаться. Так, состояния, характеризующиеся высоким энергетическим уровнем (гнев, ярость, страсть и др.), как правило, кратковременны. Состояния, характеризующиеся низким энергетическим уровнем (грусть, горе, депрессия и др.), довольно длительны. Осознание личностью глобального масштаба кризиса, его непредсказуемой продолжительности обуславливает пересечение краткосрочных состояний высокого энергетического уровня (тревожность, гнев и др.) с длительно переживаемыми состояниями сниженного энергетического уровня (грусть, депрессия и др.). Столь неблагоприятное сочетание блокирует активность механизмов адаптации и саморегуляции.

Ответ на вопрос, насколько устойчива личность перед лицом непредсказуемого, меняющегося мира, по мнению Д. А. Леонтьева, лежит в плоскости экзистенциальной парадигмы, в частности, в содержательности концепции жизнестойкости [Kobasa, 1979; Kobasa, 2011; Maddi, 2004; Maddi, 2006; Леонтьев, 2021; Ярошук, 2020]. Жизнестойкость, осмысленность, толерантность к неопределенности, жизненная позиция — это главные ресурсы, удерживающие человека от дезориентации, страха и отрицательных эмоций, конструктивно ориентирующие пути преодоления затруднений и угроз в переживаемый период — жизни на фоне малой и большой смерти.

В исследовании, представленном группой авторов [Жизнестойкость и персональные ... , 2021], на выборке врачей «красных зон» показано негативное влияние продолжительной профессиональной деятельности в условиях, затрудняющих ритмичность жизни во всех ее сферах, на систему экзистенциальных и витальных ресурсов, сокращение потенциала стрессоустойчивости. Наиболее выраженным проявлением этого процесса стало снижение жизнестойкости как способности выдерживать стрессовую ситуацию, сокращение адаптационного потенциала вовлеченности в процесс жизни и его контроля. Обращаясь к трудам В. Франкла [Франкл, 1990; Frankl, 1985], авторы заключают: негативное развитие установленных тенденций связано с

риском формирование экзистенциального вакуума — состояния, при котором нарушается душевное, психологическое благополучие, возникают риски развития у субъекта ноогенного невроза.

Одним из ресурсов устойчивости личности в затрудненных условиях жизнедеятельности может рассматриваться ответственность — качество, востребованное во всех сферах жизнедеятельности человека. Сегодня феномен ответственности трактуется как осмысленное умение индивида отвечать за свои действия (совершенные и не совершенные) перед собой, другими людьми, обществом, социумом в целом. В концепции Л. И. Дементий ответственность — это свойство субъекта жизнедеятельности, личностный ресурс самореализации в всех системах отношений [Дементий, 2020]. Автор ввела в психологию понятие «мера ответственности» — «количество» ответственности, которое личность берет на себя в различных жизненных сферах и ситуациях [Дементий, 2020]. В таком контексте индивидуальная «мера ответственности» может рассматриваться в виде ресурса, опора на который позволяет человеку находить пути и средства преодоления затрудненных условий жизнедеятельности.

В. П. Прядеин исходит из понимания ответственности как личностного качества, в котором интегрируются операциональная (природно заданная) и содержательная (прижизненноприобретенная) личностные сферы [Прядеин, 2013]. В этом подходе ответственность — многомерное явление. Ее интегральное состояние обуславливается сочетанием семи компонентов, четыре из которых представляют операциональную сферу (динамический, эмоциональный, регуляторный, регуляторно-динамический), а три (мотивационный, когнитивный и результативный) — содержательную (прижизненно приобретенную) личностную сферу. Таким образом, с позиций структурно-динамической концепции личности, ответственность с полным основанием может быть отнесена к высшим подструктурам личности.

Сохранение устойчивости психических состояний в затрудненных условиях жизнедеятельности будет успешным при активном включении в этот процесс когнитивной сферы личности. Здесь, безусловно, методологической значимостью для исследователя обладают концепции смысловой регуляции, рефлексии деятельности [Карпов, 2007; Моросанова, 2007; Прохоров, 2009; Прохоров, 2018]. В работах

А. О. Прохорова убедительно обосновывается влияние смысловых структур, рефлексии, образных и ментальных характеристик на психические состояния, переживаемые человеком [Прохоров, 2018]. Утверждение А. О. Прохорова о роли значений и субъективного опыта в этом процессе созвучно подходу, разрабатываемому А. В. Карповым, в понимании места рефлексивных механизмов в деятельности, реализуемой субъектом [Карпов, 2007]. В концепции Карпова выделяется несколько видов рефлексии деятельности (прошлой, настоящей, будущей, общения), которые, интегрируясь, образуют рефлексивный когнитивный конструкт сознания. Развитые рефлексивные процессы позволяют человеку осознавать специфику изменяющихся условий жизнедеятельности, принимать конструктивные решения в активизации процессов саморегуляции — целостной системы «выдвижения и управления достижением целей поведения и деятельности» [Моросанова, 2007, с. 7]. Эта система реализуется частными регуляторными процессами, среди которых особое место занимают выдвижение целей (планирование); моделирование значимых условий; программирование действий; оценивание и коррекция результатов [Моросанова, 2007].

Представленный обзор дает теоретико-методологическое обоснование поставленной цели исследования и сформулированных эмпирических гипотез.

Методы исследования

Исследование проведено на базе одной из отечественных авиакомпаний в период противоэпидемических карантинных ограничений пассажирских перевозок, обусловленных нарастающей динамикой новой коронавирусной инфекции Covid-19. Выборку испытуемых составили командиры и вторые пилоты воздушных судов, всего 58 человек. Все лица мужского пола. *Критерий включения в исследование:* определение испытуемыми переживаемого времени как периода затрудненных условий жизнедеятельности (применена анкета «Пандемия в моей жизни» [Ясько, 2021]).

Уровень нервно-психической реакции пилотов на стрессогенность затрудненных условий жизнедеятельности диагностировался с применением методики «Тревожность и депрессия» [Практикум ... , 2004]. Обработка данных состоит в расчете алгебраической суммы диагностических коэффициентов по каждой шкале («кт»; «кд»). Сумма коэффициентов более +1,28 свиде-

тельствует о хорошем психическом состоянии; сумма меньше -1,28 говорит о выраженной психической напряженности, тревожности, депрессии. Значения коэффициентов от -1,28 до +1,28 интерпретируются как промежуточные (неопределенные) данные.

Для выявления личностных ресурсов преодоления стрессогенности ЗУЖ применены методики «Тест жизнестойкости» [Леонтьев, 2006]; опросник «Многомерно-функциональная диагностика ответственности» [Прядеин, 2013, с. 48-50]; опросник «Стиль саморегуляции поведения» [Моросанова, 2004]; тест Дж. Куля «Оценка мотивационной направленности личности» [Боковиков, 1999]; «Опросник оценки рефлексивности личности» [Карпов, 2000, с. 55-65].

Тест жизнестойкости основан на экзистенциальной концепции преодоления стресса [Kobasa, 1979; Maddi, 2004; Maddi, 2006]. Он включает в виде шкал основные компоненты жизнестойкости: «Вовлеченность»; «Контроль»; «Принятие риска». Рассчитывается также интегральный показатель жизнестойкости. Поскольку количество утверждений, отнесенных к каждой шкале, различно, производился расчет средних оценок. При интерпретации полученных результатов ориентировались на максимальное расчетное значение, равное 3 баллам [Леонтьев, 2006]. В состав переменных для кластерного анализа включались суммы показателей по шкалам у каждого респондента.

Для выявления ресурсной роли ответственности рассматривалась ответственность содержательной сферы личности, которая маркируется мотивационным, когнитивным и результативным компонентами, включающими по две противостоящих шкалы, позволяющих сопоставить выраженность социоцентрической и эгоцентрической направленности ответственности.

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» позволяет диагностировать уровень развития основных регуляторных процессов (планирование, программирование, моделирование, оценивание результатов), а также общий уровень саморегуляции. Кроме того, опросник включает две шкалы, позволяющие определить взаимосвязь компонентов «профиля» саморегуляции с личностными качествами: «гибкость» и «самостоятельность».

Методика «Оценка мотивационной направленности личности» основана на концепции метакогнитивного контроля деятельности Дж. Куля

[Kuhl, 1983]. Куль выделяет две метакогнитивные директивы, соответствующие двум модусам контроля субъекта за деятельностью: акциональную ориентацию (АО-модус) и ситуационную ориентацию (СО-модус). Тест включает 60 утверждений, относящихся к реальному поведению испытуемого в ситуации успеха, неудачи и планирования деятельности. В результатах диагностики определяется преобладающая у субъекта направленность контроля деятельности в трех видах ситуаций: успеха (КДУ), неуспеха (КДН) и планирования (КДП). Диагностическая граница между АО- и СО-модусами имеет показатель 10 баллов по каждой шкале (сумма баллов меньше десяти интерпретируется как проявление ситуационной ориентации, больше десяти — как проявление акциональной ориентации контроля).

Опросник оценки рефлексивности личности позволяет установить уровень сформированности четырех видов рефлексии деятельности: ретроспективной; актуальной; будущей; общения и взаимодействия с другими людьми. Применяется 7-балльная расчетная шкала. Максимальный показатель по каждому виду рефлексии равен 56 баллам (по 8 утверждений в каждой шкале). Определяется также интегральный показатель рефлексивности (ИР). Он может интерпретироваться по трем уровням выраженности: значения до 122 баллов соответствуют низкому уровню; от 123 до 147 — среднему; свыше 148 — высокому. Поскольку авторы методики не предлагают стандартизации оценок по шкалам, для проведения качественного анализа результатов мы ввели рабочие границы уровней видов рефлексии, опираясь на соотношение границ уровней ИР (в %), установленных авторами в данных по стандартизации: от 8 до 36 баллов — низкий уровень; от 37 до 44 баллов — средний уровень; 45-56 баллов — высокий уровень.

Таким образом, пакет психодиагностических методик соответствует поставленной цели исследования, а полученные результаты могут быть инструментом проверки сформулированных гипотез.

Обработка данных осуществлялась с применением параметрической (M; SD; t-критерий Стьюдента) и многомерной статистики (кластерный анализ K-средними с включением дисперсионного анализа). Применен стандартный пакет SPSS-26.

Результаты и дискуссия

Среднегрупповые значения показателей тревожности и депрессии свидетельствуют о пози-

тивном психическом состоянии респондентов: $M_{кт} = 6,38 \pm 2,46$; $M_{кд} = 5,28 \pm 2,26$ (Таблица 1).

Таблица 1

Описательная статистика результатов психодиагностических обследований

	<i>Тре</i>	<i>Д</i>	<i>Ж</i>	<i>В</i>	<i>К</i>	<i>ПрР</i>	<i>МС</i>	<i>МЭ</i>	<i>КО</i>
М	6,38	5,28	105,0	2,5	2,3	2,1	24,31	17,10	26,60
SD	2,46	2,26	15,47	0,36	0,35	0,42	3,94	5,20	4,58
	<i>КОСВ</i>	<i>РП</i>	<i>РС</i>	<i>КДН</i>	<i>КДУ</i>	<i>КДП</i>	<i>РПД</i>	<i>РНД</i>	<i>РБД</i>
М	16,10	26,79	25,05	14,53	10,53	13,12	33,28	36,81	37,81
SD	4,06	3,31	4,80	3,57	2,66	3,04	6,05	5,83	6,53
	<i>РО</i>	<i>ИР</i>	<i>С</i>	<i>Ор</i>	<i>Г</i>	<i>Пл</i>	<i>М</i>	<i>Пр</i>	<i>ОУ</i>
М	37,84	123,14	3,59	6,22	6,22	6,03	6,69	6,16	30,02
SD	5,78	15,89	1,93	1,72	2,04	2,07	1,97	2,00	7,14

Примечание. В столбцах обозначены:

Тре	Д	Ж	В	К
тревожность	депрессия	жизнестойкость	вовлеченность	контроль
ПрР	МС	МЭ	КО	КОСВ
принятие риска	мотивация социоцентрич.	мотивация эгоцентрич.	когнитивная осмысленность	когнитивная осведомленность
РП	РС	КДН	КДУ	КДП
результативность предметная	результативность субъектная	контроль деятельности неуспеха	контроль деятельности успеха	контроль деятельности планирования
РПД	РНД	РБД	РО	ИР
рефлексия прошлой деятельности	рефлексия текущей деятельности	рефлексия будущей деятельности	рефлексия общения	рефлексия интегральная
С	Ор	Г	Пл	М
самостоятельность	оценка результатов	гибкость	планирование	моделирование
Пр	ОУ			
программирование	общий уровень саморегуляции			

Полученные результаты позволили приступить к проверке основной эмпирической гипотезы. Как видно из данных, представленных в Таблице 1, интегральный показатель жизнестойкости пилотов ГА равен 105,0 баллам ($SD = 15,47$), то есть находится в зоне высоких значений, поскольку составляет 77,8 % от максимального (макс. балл = 135). Такой уровень обусловлен высокой вовлеченностью в процесс жизни ($M = 2,5 \pm 0,38$, то есть 83,3 % от макс.), умением контролировать события жизни и влиять на них ($M = 2,3 \pm 0,35$, то есть 76,7 % от макс.), а также убежденностью в том, что все происходящее является опытом, способствующем личностному развитию (шкала «Принятие риска» $M = 2,1 \pm 0,41$, то есть 70,0 % от макс.).

Не менее выраженным ресурсом преодоления ЗУЖ обладает социоцентрическая направленность ответственности содержательной сферы личности. Шкалы полюса социоцентричности («Мотивация социоцентрическая» / МС; «Когнитивная осмысленность» / КО; «Результативность предметная» / РП) имеют среднegrupповые значения, превышающие показатели противостоящих шкал, выражающих эгоцентрическую направленность ответственности (во всех сравнениях $p < 0,05$).

Результаты диагностики основных видов направленности метакогнитивного контроля деятельности показывают, что выраженный АО-модус имеют показатели по контролю деятельности неуспеха ($M = 14,53 \pm 3,57$) и планирования ($M = 13,1 \pm 3,04$). Средний показатель по контролю деятельности успеха (КДУ) находится на границе АО- и СО-модусов ($M = 10,53 \pm 2,66$). Анализ долей выраженности каждого вида направленности при контроле за успешной деятельностью (КДУ) показал, что ситуационная ориентация этого вида контроля преобладает более чем у трети у респондентов (22 чел.; 37,9 % от выборки). Можно полагать, что в данном феномене находит отражение влияние профессии на конструкцию направленности контроля. В управлении гражданским воздушным судном регламент не требует активного контроля за его рабочим состоянием. Этот контроль запрограммирован в оборудовании воздушного лайнера, осуществляется автоматически. От пилота требуется наблюдение за ситуацией полета. Активизация контроля и принятие решений происходит при планировании этапов действий на стадии завершения полета (КДП) либо в нестандартных ситуациях (КДН), для отработки действий в которых пилоты проходят специальную подготовку на

дополетных циклах обучения и тренировок. Именно с этим связана выраженная АО-ориентация направленности КДН и КДП и ситуационная направленность когнитивного контроля успешно протекающей деятельности (КДУ).

Рефлексивные способности пилотов в среднегрупповых диагностических показателях соответствуют среднему уровню сформированности. Это относится как к интегральному показателю ($M = 123,14 \pm 15,89$), так и к отдельным шкалам (Таблица 2).

Низкий уровень рефлексии обнаружили 48,3 % респондентов (28 чел.), средний — 46,6 %

(27 чел.), и только три испытуемых (5,2 %) имеют высоко сформированные способности рефлексии. В показателях отдельных видов рефлексии эта специфика в целом идентична. В среднегрупповых значениях три вида рефлексии (рефлексия настоящей, будущей деятельности и общения) попадают в диапазон показателей среднего уровня. Наибольшее число респондентов обнаружили низкий уровень способностей ретроспекции (67,2 %; 39 чел.), что сказалось на значениях интегрального показателя (PI).

Таблица 2

Описательная статистика данных диагностики рефлексивности личности

	<i>РПД</i>	<i>РНД</i>	<i>РБД</i>	<i>РО</i>	<i>ИР</i>
M ± SD	33,28±6,05	36,8±5,83	37,8±6,53	37,84±5,78	123,14±15,89
<i>уровни (абс. / % от выборки)</i>					
высокий уровень	1 / 1,8	3 / 5,1	7 / 12,1	6 / 10,4	3 / 5,2
средний уровень	18 / 31,0	28 / 48,3	26 / 44,8	30 / 51,7	27 / 46,6
низкий уровень	39 / 67,2	27 / 46,6	25 / 43,1	22 / 37,9	28 / 48,3

Примечание:

<i>РПД</i>	<i>РНД</i>	<i>РБД</i>	<i>РО</i>	<i>ИР</i>
рефлексия прошлой деятельности	рефлексия текущей деятельности	рефлексия будущей деятельности	рефлексия общения	рефлексия интегральная

Суммарный профиль механизмов саморегуляции может интерпретироваться как гармоничный (сглаженный) среднего уровня [Моросанова. 2004].

Личностные качества «самостоятельность» и «гибкость», рассматриваемые как взаимосвязанные с активностью основных механизмов регуляции, имеют различные по значению диагностические показатели. Самостоятельность не является значимым личностным образованием в управлении целенаправленной активностью: среднегрупповой показатель соответствует низ-

кому уровню ($M = 3,59 \pm 1,93$). Для пилотов ГА более существенно в активизации ресурсов саморегуляции свойство гибкости, которое, как и показатели по основным механизмам саморегуляции, в числовом выражении находится в границах среднего уровня ($M = 6,22 \pm 2,04$).

Если рассмотреть доли выраженности основных уровней развития регуляторных механизмов, мы видим, что во всех объемах переменных преобладают показатели высокого и среднего уровня (Таблица 3).

Таблица 3

Описательная статистика данных диагностики стилей саморегуляции поведения пилотов ГА

	<i>Оценка результатов</i>	<i>Планирование</i>	<i>Моделирование</i>	<i>Программирование</i>	<i>Общий уровень.</i>
M±SD	6,22 ± 1,72	6,03 ± 2,07	6,69 ± 1,97	6,16 ± 2,00	30,02 ± 7,14
<i>уровни (абс. / % от выборки)</i>					
высокий уровень	31 / 53,4	25 / 43,1	35 / 60,3	18 / 31,0	26 / 44,8
средний уровень	23 / 39,7	24 / 41,4	19 / 32,8	29 / 50,0	24 / 41,4
низкий уровень	4 / 6,9	9 / 15,5	4 / 6,9	11 / 19,0	8 / 13,8

Представленные результаты позволяют сделать вывод о подтверждении основной гипотезы: равновесность, устойчивость психических состояний личности в затрудненных условиях жизнедеятельности может обеспечиваться ресурсной ролью выраженной жизнестойкости, развитой социоцентрической ответственностью, преобла-

данием акциональной ориентации метакогнитивного контроля деятельности, преимущественно средним уровнем способностей рефлексии, а также гармоничным сочетанием психологических механизмов саморегуляции среднего уровня сформированности.

Вместе с тем фиксируемая высокая дисперсия индивидуальных показателей в большинстве переменных обуславливает целесообразность проверки дополнительной гипотезы: возможны специфические сочетания свойств высших подструктур, определяющие психологическую модель личностных ресурсов сохранения устойчивости психических состояний в затрудненных

условиях жизнедеятельности. Для этого массив из 28 переменных, полученных в процессе психодиагностики, был подвергнут математико-статистической обработке с применением метода кластеризации по *K*-средним с включением однофакторного дисперсионного анализа (Таблица 4).

Таблица 4

Описательная статистика результатов кластерного анализа методом *K*-средних с включением дисперсионного анализа

	<i>Тре</i>	<i>Д</i>	<i>Ж</i>	<i>В</i>	<i>К</i>	<i>ПрР</i>	<i>МС</i>	<i>МЭ</i>	<i>КО</i>
кл. 1/16 чел.	6,54	6,28*	112,0*	48,13	40,63	23,25*	23,0	17,13	24,81
кл. 2/14 чел.	5,23*	3,04*	83,07*	36,1*	30,3*	16,7*	23,07	19,3*	25,0
кл. 3/28 чел.	6,86*	5,82	111,9*	47,93	41,3*	22,68	25,68*	16	28,4*
<i>p</i> <	,122	,000	,000	,000	,000	,000	,035	,155	,011
	<i>КОСВ</i>	<i>РП</i>	<i>РС</i>	<i>КДН</i>	<i>КДУ</i>	<i>КДП</i>	<i>РПД</i>	<i>РНД</i>	<i>РБД</i>
кл. 1/16 чел.	15,44	26,44	23,81	15,56	11,88*	14,13*	27,81	30,69	31,06
кл. 2/14 чел.	18,4*	24,86*	23,29	11,8*	9,43*	10,4*	33,9*	36,9*	36,8*
кл. 3/28 чел.	15,36	27,96*	26,64	15,32	10,32	13,93	36,11*	40,29*	42,18*
<i>p</i> <	,053	,012	,046	,003	,032	,000	,000	,000	,000
	<i>РО</i>	<i>ИР</i>	<i>С</i>	<i>Ор</i>	<i>Г</i>	<i>Пл</i>	<i>М</i>	<i>Пр</i>	<i>ОУ</i>
кл. 1/16 чел.	35,19	105,9	3,13	6,06	6,06	5,5	6,56	6,19	29,56
кл. 2/14 чел.	37,7*	123,0*	3,43	4,64*	4,79	4,64*	5,0*	3,86*	22,4*
кл. 3/28 чел.	39,43*	133,1*	3,93	7,11*	7,04*	7,04*	7,61*	7,29*	34,11*
<i>p</i> <	,061	,000	,396	,000	,002	,000	,000	,000	,000

Примечание: жирным шрифтом выделены переменные, не различающиеся между кластерами; «*» — показатели переменных, конструирующих специфические компоненты в каждом кластере

В результате все участники обследования распределились в неравных долях по трем кластерам (16, 14 и 28 человек). Дисперсионный анализ показал отсутствие различий между кластерами в четырех переменных: низких показателях тревожности ($p < 0,122$); сниженных показателях эгоцентрической мотивации как компонента ответственности ($p < 0,155$); рефлексии общения ($p < 0,061$); низкой роли самостоятельности в формировании произвольной саморегуляции ($p < 0,396$). Фиксируемые результаты дают основание рассматривать названные психологические качества как инвариантные характеристики модели личности, преодолевающей затрудненные условия жизнедеятельности.

Поле специфических компонентов модели образовано психологическими свойствами, достоверно различающимися между кластерами. Качественный анализ переменных, индексирующих каждый кластер, показывает, что наиболее высокой психической устойчивости достигают субъекты, включенные в третий кластер (28 чел.; 48,3 %). Прежде всего, отмечается высокий уровень жизнестойкости с преобладанием убежденности, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже успех не гаранти-

рован (показатель 41,3 балла по компоненту «Контроль» составляет 81,0 % от максимального по данной шкале). Более высокими показателями, в сравнениях с первым и вторым кластерами, в третьем кластере подтверждается ресурсная роль социоцентрической направленности мотивационного, когнитивного и результативного компонентов ответственности, рефлексии деятельности, гармоничного профиля саморегуляции высокого уровня. В совокупности названных характеристик есть основание определить специфический сегмент ресурсной модели личности, преодолевающей затрудненные условия жизнедеятельности, образованный третьим кластером, как *высококонструктивный ответственно-рефлексивный тип активной саморегуляции с опорой на экзистенциальные ценности личности* (тип 1).

Сочетание конструктивного взаимовлияния жизнестойкости, тесно связанной с убежденностью в том, что все происходящее способствует персональному развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта (компонент «Принятие риска»), метакогнитивного контроля деятельности, образует специфику психологических контуров первого кластера (см. Таблицу 4). Устойчивую взаи-

мосвязь выделенных психологических качеств, включенных во второй специфический сегмент ресурсной модели личности, преодолевающей затрудненные условия жизнедеятельности, можно определить как *конструктивный тип ресурса экзистенциально-когнитивного контроля процесса жизни* (тип 2).

Самый небольшой по численности второй кластер (14 чел.; 24,1 % от совокупной выборки) — см. Таблицу 4.

Несмотря на положительные средние значения коэффициентов тревожности и депрессии ($M_{кт} = 5,23$; $M_{кд} = 3,04$), у двух респондентов диагностируется повышенная и пограничная тревожность, а по шкале «Депрессия» аналогичный уровень неустойчивость отмечается у четырех испытуемых. Анализ индикаторов специфических качеств, определяющих данный тип, позволяет разделить их на две группы: качества, имеющие наибольшую сформированность в сравнении с двумя другими кластерами, и свойства, достоверно менее выраженные. В первую группу входят показатели, свидетельствующие о более высокой, чем в двух других кластерах, выраженности эгоцентрического вида ответственности по мотивационному и когнитивному компонентам. К этой же группе можно добавить достоверно более выраженную, чем в кластере 1 (тип 2), и выполняющую ресурсную роль, гармонично развитую на среднем уровне рефлексивность.

Значительно менее активны у субъектов второго кластера ресурсы жизнестойкости и саморегуляции. В отличие от гармоничных высокого и среднего уровней «профилей», представляющих первый и второй типы, показатели механизмов саморегуляции в третьем типе связаны гармонично на среднем уровне только по трем звеньям: «планирование», «моделирование» и «оценивание результатов».

Низкие показатели по шкале «программирование» в сочетании со слаборазвитой регуляторной автономностью (шкала «самостоятельность» $M = 3,43 \pm 1,6$) позволяют предположить, что в затрудненных условиях жизнедеятельности отдается предпочтение спонтанным решениям, поиску путей преодоления трудностей через пробы и ошибки [Моросанова, 2004].

Таким образом, у обладателей специфического сегмента третьего типа в модели преодоления затрудненных условий жизнедеятельности сочетание выделенных качеств высших подструктур личности не в полной мере позволяет сохранять

нервно-психическую устойчивость. Определим его как *малоконструктивный тип сниженных ресурсов произвольной саморегуляции и эгоцентрической направленности ответственности* (тип 3).

Полученные результаты, основываясь на рекомендациях, содержащихся в подходе к построению психологических моделей [Ясько, 2019], можно графически представить в виде конструкции, центр которой образует «ядро» — инвариантные качества и показатели их сформированности, а специфические сегменты, площадь которых соответствует долям выборки включенных в каждый сегмент испытуемых, — периферию.

Заключение

Поиск эмпирического обоснования модели взаимосвязей психологических свойств высших подструктур личности, актуализируемых в затрудненных условиях жизнедеятельности, сегодня следует рассматривать как высоковостребованный тренд научно-экспериментальных исследований психологии личности и ее прикладных направлений.

В результатах анализа психодиагностических данных, полученных в группе респондентов, определявших 2020-2021 гг. как период затрудненных условий жизнедеятельности, деструктивно отразившихся в основных сферах самореализации [Ясько, 2021], был установлен феномен устойчивых психических состояний тревоги и депрессии. Такой результат обусловил логичность постановки цели следующего этапа исследований: разработать эмпирическую модель психологических ресурсов устойчивости психических состояний личности в затрудненных условиях жизнедеятельности.

Логика констатирующего эксперимента состояла в поиске обоснований двух эмпирических гипотез: основной и дополнительной. Совокупность проанализированных эмпирических данных, полученных по каждой из примененных психодиагностических процедур, убедительно подтвердила предположение, сформулированное в основной гипотезе. Действительно, равновесность, устойчивость психических состояний личности в затрудненных условиях жизнедеятельности обеспечивается ресурсной ролью сформированных психологических свойств высших подструктур личности: жизнестойкости, развитой социоцентрической ответственностью, акциональной ориентацией метакогнитивного контроля деятельности, преимущественно средним уровнем рефлексии, гармоничным сочетани-

ем на среднем уровне развития процессов произвольной саморегуляции.

Проверка дополнительной гипотезы проведена с применением многомерной статистики, что позволило определить структуру модели психологических ресурсов устойчивости психических состояний личности в затрудненных условиях жизнедеятельности, выделив два уровня их сочетаний: инвариантный («ядро» модели) и специфический — устойчивые, высокодостоверные взаимосвязи, распределившиеся в трех сегментах модели. Два из них, по характеристике составляющих каждый сегмент качеств, рассматриваются как конструктивные типы ресурсов устойчивости психических состояний. Вовлеченность в процесс жизни, разносторонний его контроль, принятие реальности как опыта, активный контроль деятельности при среднем уровне рефлексии, «профиль» саморегуляции средневысокого уровня — все эти качества принадлежат высшим подструктурам личности и определяют первые два типа специфических сочетаний ресурсов. Важно отметить, что в обследованной группе более $\frac{3}{4}$ респондентов (76,0 %) являются обладателями первых типов. Вместе с тем выделение третьего типа, который представлен почти $\frac{1}{4}$ респондентов (*«Малоконструктивный тип сниженных ресурсов произвольной саморегуляции и эгоцентрической направленности ответственности»*), позволяет определить «мишени» воздействия в процессе оказания индивидуальной психологической поддержки. К таковым следует отнести проявление в отдельных эпизодах неравновесных состояний; склонность к эгоцентрической направленности ответственности; сниженную жизнестойкость ее компонентов (вовлеченность, контроль, принятие риска); слаборазвитый механизм программирования, что в сочетании с недостаточно сформированной самостоятельностью может обуславливать спонтанность, ошибочность принимаемых в процессе саморегуляции решений.

В представленном материале проведен анализ эмпирических данных, полученных на организованной выборке испытуемых. Ее составили лица мужского пола одной профессиональной среды. Полученные данные, несомненно, представляют практическую значимость для психологической службы компании. Вместе с тем поиск психологических ресурсов устойчивости личности в затрудненных условиях жизнедеятельности должен быть расширен за счет включения в эксперимент представителей разных популяционных сегмен-

тов. Это позволит углубить и дифференцировать выводы, полученные на данном этапе исследования.

Благодарности

Автор выражает искреннюю благодарность пилотам воздушных судов авиакомпании, отозвавшимся на предложение принять участие в психодиагностических процедурах. Надеемся, что рекомендации, представленные в службу психологического сопровождения компании, будут дополнительным источником для определения индивидуально-ориентированных программ личностного роста.

Библиографический список

1. Боковиков А. М. Тест для оценки мотивационной направленности личности Куля // Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа. Москва : Институт психологии РАН, 1999. С. 211-222.
2. Водопьянова Н. Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика. Санкт-Петербург : Изд-во С. Петерб. ун-та, 2011. 160 с.
3. Дементий Л. И. Психология ответственности в работах ученых Омского государственного университета: история, результаты, перспективы исследования / Л. И. Дементий, О. Ю. Гроголева // Вестник Омского университета. Серия: Психология. 2020. № 1. С. 11-23.
4. Длужневская Л. А. Влияние смысложизненных ориентаций на удовлетворенность жизнью / Л. А. Длужневская, И. Г. Длужневский // Ярославский педагогический вестник. 2022. № 2. С. 106-114.
5. Жизнестойкость и персональные ресурсы врачей «красных зон» ковид-госпиталей (психологический анализ) / Б. А. Ясько и др. // Вестник РГМУ. 2021. № 4. С. 68-74.
6. Карпов А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. Москва : Институт психологии РАН, 2004. 424 с.
7. Карпов А. В. Психология рефлексивных механизмов управления / А. В. Карпов, В. В. Пономарева. Москва : Институт психологии РАН, 2000. 283 с.
8. Леонтьев Д. А. Вирази и миражи пандемического сознания : доклад // Психологическая газета. Профессиональное интернет-издание. 2020. URL: <https://psy.su/feed/8337/> (дата обращения: 12.07.2021)
9. Леонтьев Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. Москва : Смысл, 2006. 63 с.
10. Моросанова В. И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): Руководство. Москва : Когито-Центр, 2004. 44 с.
11. Моросанова В. И. Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова, К. А. Аронова. Москва : Институт психологии РАН, 2007. 213 с.

12. Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования. 5-е изд., перераб. и доп. Москва : Издательский центр «Академия», 2012. 320 с.
13. Практикум по психологии состояний : учебное пособие / под ред. проф. А. О. Прохорова. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 480 с.
14. Прохоров А. О. Ментальные механизмы изменений психических состояний // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы : материалы третьей Международной научной конференции. Казань, 8-10 ноября 2018 г. / отв. ред.: Б. С. Алишев, А. О. Прохоров, А. В. Чернов. Казань : Изд-во Казан. ун-та, 2018. С. 410-413.
15. Прохоров А. О. Смысловая регуляция психических состояний. Москва : Институт психологии РАН, 2009. 352 с.
16. Прядеин В. П. Психодиагностика личности: избранные психологические методики и тесты : монография. Сургут : Сургутский гос. пед. ун-т, 2013. 245 с.
17. Сорокоумова Г. В. Психологический тренинг как эффективный метод развития навыков, необходимых в XXI веке. Издательский дом «Среда». URL: <https://pshsreda.com/e-articles/23/Action23-21963.pdf> (дата обращения: 12.06.2022).
18. Фомина Н. Ф. Исследование показателей жизнестойкости в аспекте личности профессионала / Н. Ф. Фомина, Т. Е. Федосеева // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 6. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=25947> (дата обращения: 19.05.2022).
19. Франкл В. Человек в поисках смысла : сборник / пер. с англ. и нем. ; общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева. Москва : Прогресс, 1990. 368 с.
20. Ярошук И. В. Психология жизнестойкости: обзор теоретических концепций, эмпирических исследований и методик диагностики // Ученые записки СПбГИПСР. Выпуск 1. Том 33. 2020. С. 50-60.
21. Ясько Б. А. Модель личности специалиста: методологическое обоснование и практическая востребованность / Б. А. Ясько, Б. В. Казарин // Организационная психология. 2020. Том 10. № 4. С. 109-137.
22. Ясько Б. А. Личность в глобальном VUCA-вызове периода пандемии / Б. А. Ясько, В. О. Покуль, Е. С. Бабичкова // Южно-российский журнал социальных наук. 2021. Т. 22. № 3. С. 10-15.
23. Frankl V. E. The unconscious god. N. Y.: Washington Square Press, 1985.
24. Hobfoll S. E. Stress, culture, and community. N. Y. ; London. 1998.
25. Kobasa S. Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness // J. Pers / and Soc. Psychol. 1979. V. 37. P. 1-11.
26. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health — inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology. 2011. 37 (1). P. 1-11.
27. Kuhl J. Motivation, Konflikt und Handlungskontrolle. Berlin, 1983.
28. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. The Journal of Positive Psychology. 2006. 1 (3). P. 160-168.
29. Maddi S. R. The Role of Hardiness and Religiosity in Depress and Anger // International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy. 2004. Vol. 1. № 1. P. 38-49.

Reference list

1. Bokovikov A. M. Test dlja ocenki motivacionnoj napravlenosti lichnosti Kulja = A test to assess the motivational orientation of Kuhl's personality // Problemnost' v professional'noj dejatel'nosti: teorija i metody psihologicheskogo analiza. Moskva : Institut psihologii RAN, 1999. S. 211-222.
2. Vodop'janova N. E. Profilaktika i korekcija sindroma vygoranija: metodologija, teorija, praktika = Prevention and correction of burnout syndrome: methodology, theory, practice. Sankt-Peterburg : Izd-vo Sankt-Peterburgskogo un-ta, 2011. 160 s.
3. Dementij L. I. Psihologija otvetstvennosti v rabotah uchenyh Omskogo gosudarstvennogo universiteta: istorija, rezul'taty, perspektivy issledovanija = Psychology of responsibility in the works of Omsk State University scientists: history, results, research prospects / L. I. Dementij, O. Ju. Grogoleva // Vestnik Omskogo universiteta. Serija: Psihologija. 2020. № 1. S. 11-23.
4. Dlužnevskaja L. A. Vlijanie smyslozhiznennyh orientacij na udovletvorennost' zhizn'ju = Impact of meaningful orientations on life satisfaction / L. A. Dlužnevskaja, I. G. Dlužnevskij // Jaroslavskij pedagogicheskij vestnik. 2022. № 2. S. 106-114.
5. Zhiznestojkost' i personal'nye resursy vrachej «krasnyh zon» kovid-gospitalej (psihologicheskij analiz) = Resilience and personal resources of the «red zone» doctors in covid hospitals (psychological analysis) / B. A. Jas'ko i dr. // Vestnik RGMU. 2021. № 4. S. 68-74.
6. Karpov A. V. Psihologija refleksivnyh mehanizmov dejatel'nosti = Psychology of activity reflexive mechanisms. Moskva : Institut psihologii RAN, 2004. 424 s.
7. Karpov A. V. Psihologija refleksivnyh mehanizmov upravlenija = Psychology of reflexive control mechanisms / A. V. Karpov, V. V. Ponomareva. Moskva : Institut psihologii RAN, 2000. 283 s.
8. Leont'ev D. A. Virazhi i mirazhi pandemicheskogo soznanija : doklad = Pandemic consciousness turns and mirages: report // Psihologicheskaja gazeta. Professional'noe internet-izdanie. 2020. URL: <https://psy.su/feed/8337/> (data obrashhenija: 12.07.2021)
9. Leont'ev D. A. Test zhiznestojkosti = Resilience test / D. A. Leont'ev, E. I. Rasskazova. Moskva : Smysl, 2006. 63 s.
10. Morosanova V. I. Oprosnik «Stil' samoreguljaciei povedenija» (SSPM): Rukovodstvo = Style of behavior self-regulation questionnaire (SSPM): Guidance. Moskva : Kogito-Centr, 2004. 44 s.

11. Morosanova V. I. Samosoznanie i samoreguljacija povedenija = Self-awareness and behavior self-regulation / V. I. Morosanova, K. A. Aronova. Moskva : Institut psihologii RAN, 2007. 213 s.
12. Osuhova N. G. Psihologicheskaja pomoshh' v trudnyh i jekstremal'nyh situacijah = Psychological assistance in difficult and extreme situations : ucheb. posobie dlja stud. uchrezhdenij vyssh. prof. obrazovanija. 5-e izd., pererab. i dop. Moskva : Izdatel'skij centr «Akademija», 2012. 320 s.
13. Praktikum po psihologii sostojanij = State psychology workshop : uchebnoe posobie / pod red. prof. A. O. Prohorova. Sankt-Peterburg : Rech', 2004. 480 s.
14. Prohorov A. O. Mental'nye mehanizmy izmenenij psihicheskikh sostojanij = Mental mechanisms of changes in mental states // Psihologija sostojanij cheloveka: aktual'nye teoreticheskie i prikladnye problemy : materialy tret'ej Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii. Kazan', 8-10 nojabrja 2018 g. / otv. red.: B. S. Alishev, A. O. Prohorov, A. V. Chernov. Kazan' : Izd-vo Kazan. un-ta, 2018. S. 410-413.
15. Prohorov A. O. Smyslovaja reguljacija psihicheskikh sostojanij = Sense regulation of mental states. Moskva : Institut psihologii RAN, 2009. 352 s.
16. Prjadein V. P. Psihodiagnostika lichnosti: izbrannye psihologicheskie metodiki i testy = Personality psychodiagnosis: selected psychological techniques and tests : monografija. Surgut : Surgutskij gos. ped. un-t, 2013. 245 s.
17. Sorokoumova G. V. Psihologicheskij trening kak jeffektivnyj metod razvitija navykov, neobhodimyh v XXI veke = Psychological training as an effective method of developing skills necessary in the XXI century. Izdatel'skij dom «Sreda». URL: <https://pshsreda.com/e-articles/23/Action23-21963.pdf> (data obrashhenija: 12.06.2022).
18. Fomina N. F. Issledovanie pokazatelej zhiznestojkosti v aspekte lichnosti professionala = Study of resilience indicators in the professional personality aspect / N. F. Fomina, T. E. Fedoseeva // Sovremennye problemy nauki i obrazovanija. 2016. № 6. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=25947> (data obrashhenija: 19.05.2022).
19. Frankl V. Chelovek v poiskah smysla = Man in search of meaning : sbornik / per. s angl. i nem. ; obshh. red. L. Ja. Gozmana i D. A. Leont'eva. Moskva : Progress, 1990. 368 s.
20. Jaroshhuk I. V. Psihologija zhiznestojkosti: obzor teoreticheskikh koncepcij, jempiricheskikh issledovanij i metodik diagnostiki = Resilience psychology: an overview of theoretical concepts, empirical research, and diagnostic techniques // Uchenye zapiski SPbGIPSR. Vypusk 1. Tom 33. 2020. S. 50-60.
21. Jas'ko B. A. Model' lichnosti specialista: metodologicheskoe obosnovanie i prakticheskaja vostrebovanost' = Specialist personality model: methodological justification and practical demand / B. A. Jas'ko, B. V. Kazarin // Organizacionnaja psihologija. 2020. Tom 10. № 4. S. 109-137.
22. Jas'ko B. A. Lichnost' v global'nom VUCA-vyzove perioda pandemii = Identity in global pandemic period VUCA challenge / B. A. Jas'ko, V. O. Pokul', E. S. Babichkova // Juzhno-rossijskij zhurnal social'nyh nauk. 2021. T. 22. № 3. S. 10-15.
23. Frankl V. E. The unconscious god. N. Y.: Washington Square Press, 1985.
24. Hobfoll S. E. Stress, culture, and community. N. Y. ; London. 1998.
25. Kobasa S. Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness // J. Pers / and Soc. Psychol. 1979. V. 37. P. 1-11.
26. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health — inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology. 2011. 37 (1). P. 1-11.
27. Kuhl J. Motivation, Konflikt und Handlungskontrolle. Berlin, 1983.
28. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. The Journal of Positive Psychology. 2006. 1 (3). P. 160-168.
29. Maddi S. R. The Role of Hardiness and Religiosity in Depress and Anger // International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy. 2004. Vol. 1. № 1. P. 38-49.

Статья поступила в редакцию 11.07.2022; одобрена после рецензирования 24.08.2022; принята к публикации 22.09.2022.

The article was submitted on 11.07.2022; approved after reviewing 24.08.2022; accepted for publication on 22.09.2022.