

ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ КАК ФАКТОР УСТОЙЧИВОСТИ К ДЕЗАДАПТАЦИОННЫМ ПРОЯВЛЕНИЯМ У МОЛОДЕЖИ

© 2019 г. С. А. Наличаева*, А. К. Дячук**

** Кандидат психологических наук, руководитель образовательной программы по направлению «Психология», доцент кафедры психологии; Филиал Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова в городе Севастополе, г. Севастополь
E-mail: espritsn@yandex.ru*

*** Студентка факультета психологии, Филиал Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова в городе Севастополе; г. Севастополь;
E-mail: sunnylad@yandex.ru*

Статья посвящена исследованию жизнеспособности как фактора устойчивости к дезадаптивным проявлениям у молодежи. Актуальность темы определяется тем, что для современной молодежи важно уметь противостоять негативным внешним факторам и использовать свои ресурсы, развиваясь вопреки влияниям сложных жизненных ситуаций и условий. Цель исследования состоит в выявлении особенностей жизнеспособности у молодежи с различными дезадаптивными проявлениями. Получено, что разные формы совладания, как компонента жизнеспособности, способствуют тому, что индивид склонен более успешно справляться с собственными эмоциями (горем, страхом, виной, негативными и тревожно-депрессивными эмоциями). Молодежь с высоким уровнем жизнеспособности более устойчива к дезадаптивным проявлениям.

Ключевые слова: молодежь, развитие, жизнеспособность, компоненты жизнеспособности, сложные жизненные ситуации, дезадаптация, дезадаптивные проявления, совладание, устойчивость, эмоции, горе, страх, вина, тревожно-депрессивные эмоции.

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире все чаще возникает необходимость в разработке проблемы сохранения стабильности состояния человека в обстоятельствах, способствующих его дестабилизации. Современной молодежи важно уметь противостоять негативным внешним факторам, используя свои внутренние ресурсы, развиваться вопреки всем сложностям и рискам. Достижение относительно устойчивого состояния человека в нестабильных условиях можно описать при помощи понятия жизнеспособности. У современной молодежи дезадаптационные проявления встречаются довольно часто. К ним относятся тревога, депрессия, апатия, стресс, выгорание, которые негативно влияют на индивида, приводя к психосоматическим и психическим заболеваниям.

В современной психологии проблема жизнеспособности изучается в работах таких психологов, как: А.В. Махнач, Л.Г. Дикая, А.И. Лактионова, Е.В. Куфтяк, Е.А. Рыльская, А.А. Нестерова и др. В работах данных авторов подробно рассмотрены психологические детерминанты жизнеспособности, мировоззренческие и нравственно-духовные компоненты жизнеспособности, особенности жизнеспособности индивида, группы и общества, разных возрастных, социальных и профессиональных групп, жизнеспособности в основе адаптации и сохранения здоровья и т.д., что отражает системный и комплексный подход авторов, глубокий анализ проблемы жизнеспособности в современном мире. Методики, разработанные современными авторами, позволяют диагностировать компоненты жизнеспособности, вносят серьезный вклад в оценку показателей жизнеспособности у различных групп испытуемых. Среди них стоит отметить "Жизнеспособность взрослого человека" (А.В. Махнач), "Жизнеспособность человека" (Е.А. Рыльская), "Жизнеспособность личности" (А.А. Нестерова) (Рыльская, 2009, с. 6-10). При серьезной разработанности проблемы жизнеспособности в современных публикациях меньше внимания

уделено анализу связи компонентов жизнеспособности с такими дезадаптационными проявлениями, как ситуативная тревожность, негативные и тревожно-депрессивные эмоции и трудоголизм (тип-А поведения), и регулирующей роли компонентов жизнеспособности в основе совладания с неблагоприятными состояниями у современной молодежи. Значимость проблемы жизнеспособности современной молодежи и вопроса дезадаптации молодежи в современном мире определила выбор темы исследования и интерес к анализу феномена жизнеспособности как фактора устойчивости к дезадаптационным проявлениям у современной молодежи. Нравственно-духовные компоненты, ценности, смыслы в структуре внутреннего потенциала личности (личностного самоактуализационного потенциала) способствуют резистентности к эмоциональному выгоранию и стрессу (Дикая, 2012; Дикая, Ермолаева, 2010; Дикая, Курапова, 2009).

В отечественной психологии жизнеспособность рассматривается как ресурс (Ананьев, 1968, с. 339), общесистемное психическое свойство (Рыльская, 2016), интегральная характеристика личности (Лактионова, 2010, с. 11-15), управление собственными ресурсами (Махнач, 2017, с. 5-16), умение приспосабливаться, расти и выживать (Куфтяк, 2017, с. 140-154). А.В. Махнач определяет жизнеспособность как индивидуальную способность индивида к управлению в контексте культурных норм, условий среды и социума своими ресурсами: волевой, мотивационной, эмоциональной и когнитивной сферами (Махнач, 2017, с. 5-16). Зарубежные авторы трактуют жизнеспособность как способность выстраивать собственную жизнь (Maddi et al., 2002), адаптацию в трудных жизненных обстоятельствах (Luthar et al., 2000; Shaefer, Moos, 1992), сотрудничество с риском (Rutter, 1990). Таким образом, под жизнеспособностью понимается предопределение личностью неблагоприятных исходов для адаптации, восстановления и развития за счет использования внутренних и внешних ресурсов человека.

Существует множество подходов к изучению жизнеспособности (Нестерова, 2016; Рыльская, 2016). Абберантный подход отражает изучение связи между индивидуальными характеристиками, окружением и опытом, с целью выяснения того, что обеспечивает хорошую адаптацию (Лактионова, 2016). Личностно-ориентированный подход направлен на изучение конкретных жизней некоторых людей, идентификацию высокоустойчивых индивидов, распознавание их отличительных способностей (Махнач, 2016). Системный подход характеризуется тем, что круг рассматриваемых явлений сводится к изучению поведенческих паттернов в лонгитюде в эксплицитной форме (Махнач, 2016, с. 459). В современных исследованиях когнитивно-бихевиоральный подход рассматривает способы совладания с жизненными невзгодами, различные прикладные направления разработки проблематики (Лактионова, 2016). Экологический подход получил свое развитие из-за преодоления «фундаментальной ошибки атрибуции», тем самым ученые стали рассматривать не только внутренние, но внешние причины функционирования человека. Данный подход изучает социально-психологические и личностные характеристики в аспекте экологии человека, а также те социально-психологические переменные, которые лежат в основе формирования жизнеспособности. А.В. Махнач и А.И. Лактионова выделяют в своей модели наиболее важные свойства и характеристики, которые формируют жизнеспособность человека – самооффективность, настойчивость, совладение и адаптацию, внутренний локус контроля, семейные и социальные отношения, духовность, культуру. Кросскультурный подход возник на базе экологического и подчеркивает, что жизнеспособность и способы реагирования в ситуации риска зависят от многих факторов, таких, как расовая принадлежность, место проживания, пол, возраст, материальный уровень и состояние здоровья (Махнач, 2016).

Для исследования компонентов жизнеспособности важно то, что жизнеспособность является многокомпонентным конструктом,

включающим в себя шесть компонентов: самоэффективность, настойчивость, внутренний локус контроля, совладание, семейные (социальные) взаимосвязи, духовность (Махнач, 2016). Современные условия существования требуют от человека способности к быстрому реагированию, готовности эффективно действовать в соответствии с новыми вызовами окружающей обстановки (Григорьева, 2016).

В настоящее время наиболее актуальным запросом является быстрое развитие общества (экономическое и социальное): совершенствование социальных, учебных, профессиональных действий; перенасыщенность, загруженность информационной среды, вариативность в процессах жизни и труда в целом и т.д. (Забегалина, 2016). Важно в такой изменчивой обстановке на ходу, в кратчайшие сроки, с минимальным расходом внутренних и временных ресурсов распознать расхождение среди внешних условий и внутренних возможностей, провести рефлексию и сформировать адаптационную готовность к будущим вызовам. Психологическая адаптация связана с жизнеспособностью личности (Дахина, 2007; Маккуббин, 2016). Под адаптацией понимается процесс (и результат) обнаружения, в ходе осуществления деятельности, наилучшего соответствия окружающей среды и личности, что способствует удовлетворению ее потребностей, реализация актуальных целей и задач, обеспечивается соответствие психической деятельности и поведения с предъявляемыми требованиями окружающей среды, осуществляется развитие: личностное, социальное, психологическое (Мороденко, 2009; Тюрина, 2007; Щербакова, 2010). Существуют различные дезадаптационные проявления, неблагоприятные психофизиологические состояния, такие как тревога, депрессия, апатия, стресс, выгорание, эмоции, приводящие к затруднительному развитию личности. Эмоции – психические состояния и процессы, которые связаны с мотивами, потребностями и инстинктами, отражающие значимость действующих на человека ситуаций в форме непосредственных переживаний (страх, радость и т.д.) для

осуществления его жизнедеятельности (Зинченко, Мещеряков, 2008). Десять базовых эмоций: интерес, радость, удивление, горе, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина по К. Изарда составляют основу всей эмоциональной жизни человека. Преобладающие в профиле эмоции могут свидетельствовать о проявлениях дезадаптации. Острые негативные (горе, гнев, отвращение, презрение) и тревожно-депрессивные (страх, стыд, вина) эмоции связаны с проявлениями дезадаптации у молодежи. Тревога – субъективное эмоциональное дискомфортное переживание, которое сопровождается ожиданием, предчувствием приближения опасности. Отличительной чертой тревоги является то, что она сопровождается ощущением безобъектной угрозы. Тревога имеет диффузный характер, она не предметна. В современном мире молодежь часто испытывает чувство тревоги в связи с нестабильностью, актуальностью конфликтов, информационной перегруженностью, неопределенностью, рисками. Сложные ситуации часто не имеют временного ограничения, они в сознании молодежи представляются максимально длительными, не имеющими конца, в связи с нехваткой нужной информации и времени. Тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги. Различают ситуативную тревожность (связанную с конкретной внешней ситуацией) и личностную тревожность (которая является стабильным свойством личности) (Левченко, Кравцов, 2011; Малкова, 2011). Тревога опасна своими психологическими и физиологическими последствиями. В одном из современных исследований у студентов выявлена связь между показателями тревожности с депрессией, суицидальными наклонностями, установлением социальных контактов, широтой этих связей и т.д. (Грехов и др., 2017; Краснова, 2013). Депрессия – психическое расстройство личности, сопровождаемое заторможенностью двигательной сферы, неспособностью переживать радость, различными нарушениями мышления (Язуина и др.,

2013). Депрессия сопровождается такими симптомами, как нарушение аппетита и сна, пессимистичность, сниженная работоспособность, повышенная утомляемость, длительное стойкое снижение настроения, самооценки, неуверенность в себе; нарушения критики, появление вегетативных симптомов, тревоги (Барденштейн, 2012; Котова, 2011; Сновидова, 2012). Апатия – защитная реакция психики, возникающая в ответ на длительные, сильные эмоциональные или физические нагрузки (Вознесенская, 2013). К особенностям проявления состояния апатии относят потерю способности радоваться и быть удовлетворенным от ситуаций, которые ранее вызывали положительные эмоции, безучастность, отсутствие интереса к окружающим явлениям, низкая мотивация, общая заторможенность в психомоторной сфере, когнитивные нарушения (Вертоградова, Кошкин, 2010). К общим чертам апатии относятся отсутствие интереса по отношению к чему-либо или кому-либо, изоляция от социума, заторможенность, усталость и сонливость, снижение инициативности и эмоциональных реакций, человек перестает получать удовольствие от того, что приносило ему удовольствие ранее (Быкова, 2015; Швачко, 2012).

Стресс – функциональное состояние организма и психики, возникающее вследствие воздействия экстремальных факторов психогенной природы, для которого характерны физиологические, биохимические, психические, поведенческие нарушения. Истощение, упадок сил и дезадаптация характерны для третьей стадии протекания стресса. Состояния утомления, стресса связаны с более комплексным состоянием – психическим выгоранием (Дикая, 2015; Дикая, Наличаева, 2013). Выгорание – вырабатываемый в профессиональной сфере деятельности в ответ на психотравмирующие воздействия защитный механизм. Выгорание может возникать в ответ на такие факторы, как: социальная значимость профессии, слабая мотивация, ответственность, неблагоприятные условия труда, нравственная дезориентация личности, психологическая атмосфера,

хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность. Т.И. Ронгинская выделяет четыре типа личности по характеру поведения, которые создают предрасположенность человека к развитию стресса и синдрома выгорания. Первый тип G – здоровый, активный, способный решать проблемы, высоко (но не экстремально) замотивированный на труд, с хорошим самоконтролем, способный конструктивно справляться с неудачами (максимально защищен от выгорания). Второй тип S – экономный, обладающий средним уровнем мотивации, притязаний, держит дистанцию в профессии, склонный к неудовлетворенности трудом (имеет риск развития таких компонентов выгорания, как редукции личных достижений, деперсонализации). К третьему типу – А относятся люди, с высоким уровнем трудоголизма, обладающие сверхмотивацией, при отсутствии поддержки у них высок риск сердечно-сосудистой патологии, психосоматических заболеваний (имеют риск эмоционального истощения). Поведение типа – В характеризуется низкой мотивацией труда, низкой стрессоустойчивостью, неумением конструктивно решать проблемы, повышенной тревожностью, страхами, низкой психической устойчивостью, апатией (имеют риск эмоционального истощения, редукции личных достижений, деперсонализации). Тип – А поведения связан с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, он характеризуется выраженной склонностью к конкуренции, чрезмерным и неизменным стремлением к достижению поставленной цели, повышением быстроты реагирования (стремительность, торопливость), агрессивностью, гиперактивностью, экспрессивной речью, постоянным напряжением мышц лица, рук, постоянным ощущением нехватки времени, повышенным чувством ответственности, соревновательностью. Основные факторы развития поведения типа А: энергичность, нетерпимость, соревновательность, вовлеченность в работу, агрессивность, амбициозность,

дефицит времени, сдерживание эмоций, особенности двигательного поведения (мимика, жесты и т.д.) (Батаршев, 2005; Ронгинская, 2016).

Таким образом, помимо адаптации, которая помогает развитию личности, существуют неблагоприятные состояния, способствующие нарушению оптимального функционирования организма и в разной степени, отрицательно влияющие на жизнь человека. С целью выявления особенностей жизнеспособности у современной молодежи с различными характеристиками дезадаптационных проявлений было сделано предположение о том, что жизнеспособность является фактором регуляции состояния и способствует адаптации молодежи.

МЕТОДИКА

С целью анализа связи жизнеспособности молодежи с дезадаптационными проявлениями было проведено исследование на выборке из 81 человека в возрасте от 18 до 35 лет (36 мужчин и 45 женщин). Респонденты проживают в разных городах Крыма, имеют различия в семейном положении. Выборку составили представители разных профессий и обучающиеся по разным направлениям подготовки. В качестве гипотезы исследования было сформулировано предположение о том, что молодежь с высоким уровнем развития жизнеспособности более устойчива к дезадаптационным проявлениям. Объект исследования – жизнеспособность современной молодежи. Предмет исследования – жизнеспособность в основе устойчивости к дезадаптационным проявлениям у современной молодежи. Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1) при помощи теоретического анализа выявить и описать психологические особенности жизнеспособности и дезадаптационных проявлений у молодежи;

- 2)осуществить подбор методик и эмпирической базы исследования жизнеспособности, дезадаптационных проявлений и состояний у современной молодежи;
- 3)выявить психологические особенности жизнеспособности у молодежи;
- 4)описать особенности дезадаптационных проявлений у молодежи;
- 5)проанализировать корреляционные связи жизнеспособности с дезадаптационными проявлениями у молодежи.

Для достижения цели и решения поставленных задач были применены следующие методы и методики: теоретические методы (анализ, систематизация, обобщение теоретических, эмпирических данных); психодиагностические методики, представленные испытуемым в электронной (компьютерной) форме.

1. Тест “Жизнеспособность взрослого человека” (А.В. Махнач, 2017).
2. Методика “Шкала ситуативной тревожности” (адаптация Ю.Л. Ханина, 1997; В.Л. Марищука и др., 1984).
3. Методика “Шкала дифференциальных эмоций” (адаптация А.Б. Леоновой, А.С. Кузнецовой, 1987).
4. Опросник для определения склонности к поведению по типу А (модификация опросника Дженкинса (Jenkins) А.Б. Леоновой).

Использованы методы статистической обработки данных (в SPSS for Windows 20) и графического представления результатов: анализ достоверности различий (U-критерий Манна-Уитни), анализ корреляционных связей (с использованием коэффициента корреляции г-Пирсона), факторный и кластерный анализ. Сбор данных производился с использованием дистанционных технологий, создавались специальные формы, каждый опросник включал социально-демографический блок и инструкцию. В тесте «Жизнеспособность взрослого человека» (А.В. Махнач) выделены шесть шкал, сумма значений по всем шкалам составляет интегральный показатель жизнеспособности. Шкала «Самоеффективность»

включает в себя веру в способность индивида мобилизовать собственные ресурсы (когнитивные, мотивационные), индивидуальные ожидания, предпринимаемые действия, нацеленные на оказание влияния на события. Шкала “Настойчивость” измеряется упорство, самодисциплину и желание индивида восстановить равновесие после воздействия неблагоприятных жизненных событий. Шкала «Внутренний локус контроля» измеряется осознание индивидом способности оказывать влияния на ход своей жизни, на окружающих его людей, события. В неблагоприятных жизненных обстоятельствах индивид начинает искать пути решения, когнитивные, поведенческие стратегии с целью управления собственными потребностями (совладание), происходит процесс приспособления к неблагоприятным, изменяющимся обстоятельствам (адаптация), что измеряет шкала “Совладание и адаптация”. К шкале “Духовная жизнь, религиозная вера” относится понятие духовности, как набора практических действий, убеждений, которые существуют в религиозных традициях, и понятие религиозности, как способа обращения человека к высшей силе. В шкалу “Семейные и социальные взаимосвязи” входят безопасные межличностные связи с эмоциональной поддержкой от социума (Махнач, 2016).

Методика Ч.Д. Спилбергера “Шкала ситуативной тревожности” позволяет измерить самооценку уровня тревожности в определенный момент времени, как состояния с субъективно переживаемыми эмоциями: беспокойством, напряжением, озабоченностью и т.д. Индекс ситуативной тревожности – основной показатель данной методики, который выявляет степень переживания ситуативной тревожности. В зависимости от набранных баллов по тесту, испытуемому приписывается одна из четырех градаций показателя индекса ситуативной тревожности – низкий, умеренный, высокий или предельно высокий уровень (Дерманова, 2002; Прохоров, 2004).

В основу методики К. Изарда “Шкала дифференциальных эмоций” (оригинальная версия К. Изарда, 1980; адаптация А.Б. Леоновой, А.С. Кузнецовой, 1987) легла концепция, согласно которой существует десять базовых эмоций, составляющих основу эмоциональной жизни любого человека, к ним относят: интерес, радость, удивление, горе, гнев, презрение, отвращение, страх, стыд и вина. На основании полученных данных выстраивается профиль базовых эмоций испытуемого, после чего осуществляется подсчет обобщенных показателей по укрупненным группам эмоций: индекс позитивных, острых негативных и тревожно-депрессивных эмоций. Так, испытуемому присваивается степень эмоционального переживания по каждому обобщенному показателю – слабая, умеренная, выраженная или сильная (Стрелков, 2003).

Опросник для определения склонности к поведению по типу А (модификация опросника Дженкинса (Jenkins) 1972; в адаптации А.Б. Леоновой) позволяет выявить склонности испытуемого к поведению по типу В, “норму” (когда определенные тенденции отсутствуют), склонности к типу А поведения или выраженности индивидуального свойства (классический тип А поведения). Оценивается суммарный показатель склонности к типу А поведения (подсчет общей суммы баллов по всем пунктам опросника), его сравнение с нормативными диапазонами.

Используемые в исследовании методики позволяют выявить и описать особенности негативных и тревожно-депрессивных эмоциональных проявлений, особенности поведения, специфику компонентов жизнеспособности у молодежи.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Оценка компонентов жизнеспособности у молодежи. С целью диагностики психологических особенностей жизнеспособности проведено тестирование с использованием теста “Жизнеспособность взрослого

человека" (А.В. Махнач). Среднее значение общего интегрального показателя жизнеспособности составило 355 баллов (максимальный балл – 480). Наименьшее количество баллов среди средних значений по выборке было выявлено по показателю духовной жизни, религиозной веры, а наибольшее – по показателю семейных и социальных взаимосвязей. Показатели самоэффективность, настойчивость, внутренний локус контроля, совладание, адаптация находятся примерно на одном уровне. Для анализа показателей жизнеспособности у молодежи, был измерен интегральный показатель жизнеспособности. Большинство испытуемых имеют высокие показатели жизнеспособности, что говорит о том, что они успешно управляют в контексте культурных норм, условий среды и социума своими ресурсами: волевой, мотивационной, эмоциональной и когнитивной сферами. Они благополучно предопределяют неблагоприятные исходы для адаптации, восстановления и своего развития за счет использования внутренних и внешних ресурсов. Результаты данной выборки имеют средний уровень интегрального показателя жизнеспособности человека, в то время как средние значения испытуемых из выборки в целом по России имеют высокий уровень (Махнач, 2018). Таким образом, среднее значение показателя духовная жизнь и религиозная вера является самым низким среди всех компонентов жизнеспособности. Самые высокие средние значения набраны испытуемыми по шкале семейные и социальные взаимосвязи. Для молодежи характерно стремление к межличностным связям и отношениям с эмоциональной поддержкой от социума.

Оценка дезадаптационных проявлений у молодежи. В среднем у испытуемых выявлена умеренная степень позитивных эмоциональных переживаний (25 баллов), умеренная степень острых негативных эмоциональных переживаний (19 баллов) и умеренная степень тревожно-депрессивных эмоциональных переживаний (15 баллов). У испытуемых преобладают слабые степени негативных и тревожно-депрессивных

эмоциональных переживаний, а так же умеренная степень позитивных эмоциональных переживаний.

Показатель ситуативная тревожность отражает умеренный уровень ситуативной тревожности (38 баллов). По уровням ситуативной тревожности результаты испытуемых расположились следующим образом, низкий уровень отмечен у 20% выборки испытуемых, умеренный уровень – у 50%, высокий уровень отмечен у 30% выборки, предельно высокий уровень не отмечен ни у одного из испытуемых.

У группы испытуемых в целом отсутствуют в поведении определенные тенденции и тип поведения определяется как “норма” (19 баллов). По типу поведения выборка разделилась на четыре подгруппы, в первую вошли испытуемые с поведением типа В (7% испытуемых), с поведением “норма” (71% испытуемых), поведением со склонностью к типу А (15% испытуемых) и с устойчивым поведением типа А (7% испытуемых).

У испытуемых преобладает умеренная степень позитивных, острых негативных и тревожно-депрессивных эмоциональных переживаний, отмечен средний уровень ситуативной тревожности. Из чего следует, что у испытуемых умеренный уровень актуальной тревоги. У большинства испытуемых не выражено определенных тенденций в поведении. Две испытуемые с низким уровнем интегрального показателя жизнеспособности человека имеют склонность к поведению по типу А. У первой испытуемой отмечается высокая ситуативная тревожность, в то время, как у второй – ситуативная тревожность находится на умеренном уровне. У обеих испытуемых выявлены слабые степени негативных и тревожно-депрессивных эмоциональных переживаний, а также высокая степень позитивных эмоциональных переживаний.

Анализ проявлений жизнеспособности у молодежи в подгруппах с различными уровнями тревожности, эмоциями и типами поведения. Проведен анализ компонентов жизнеспособности и интегрального

показатели жизнеспособности в подгруппах разного пола, различного возраста, с разной занятостью и различным семейным положением, уровнем тревожности, эмоциями и типом поведения и анализ статистической значимости различий (U-критерия Манна-Уитни). Получено, что в подгруппе молодежи в возрасте от двадцати трех до двадцати семи лет показатели самооффективности, настойчивости, внутреннего локуса контроля, совладания и адаптации, социальных и семейных взаимосвязей выше, чем в подгруппе молодежи в возрасте от восемнадцати до двадцати двух лет и в подгруппе молодежи в возрасте от двадцати восьми до тридцати пяти лет. Показатель духовной жизни и религиозной веры имеет наиболее низкий уровень среди показателей жизнеспособности у молодежи всех возрастных подгрупп. В целом, средние значения показателей семейных и социальных взаимосвязей, самооффективности выше, чем средние значения показателей настойчивости, внутреннего локуса контроля, совладания и адаптации, которые находятся примерно на одном уровне. Среднее значение интегрального показателя жизнеспособности наибольшее в подгруппе молодежи в возрасте от двадцати трех до двадцати семи лет, наименьшее – в подгруппе молодежи в возрасте от двадцати восьми до тридцати пяти лет. Статистически значимые различия по U-критерию Манна-Уитни между подгруппами молодежи в возрасте от восемнадцати до двадцати двух и от двадцати трех до двадцати семи лет получены по следующим показателям: настойчивость ($U=66$, при $p=0.023$) и внутренний локус контроля ($U=68$, при $p=0.027$). Показатели настойчивости и внутреннего локуса контроля более выражены у молодежи в возрасте от двадцати трех до двадцати семи лет. Возрастная группа молодежи в возрасте от двадцати трех до двадцати семи лет столкнулась с большим числом неблагоприятных жизненных обстоятельств, которые поспособствовали развитию самодисциплины и настойчивости на пути к их преодолению. Более четкое восприятие себя, как человека способного влиять на окружение и ход жизни привели к развитию

значительного арсенала жизнеспособных стратегий и подходов к противостоянию дестабилизирующим жизненным обстоятельствам.

У студентов и работающей молодежи показатели самоэффективности, семейных и социальных взаимосвязей представлены на одном уровне. Для подгрупп работающих, учащихся и работающих характерен одинаковый уровень средних значений по следующим компонентам жизнеспособности: настойчивости, внутреннему локусу контроля, совладанию и адаптации, духовной жизни и религиозной вере. В подгруппе студентов отмечены наиболее высокие средние значения по показателям настойчивости и внутреннего локуса контроля относительно других подгрупп, а также наиболее низкие – по показателям совладания и адаптации, духовной жизни и религиозной веры. У студентов наиболее выражены показатели самоэффективности, семейных и социальных взаимосвязей, на среднем уровне – показатели совладания и адаптации, внутреннего локуса контроля, самые низкие показатели духовной жизни и религиозной веры. В подгруппах учащихся и работающих, а также работающих интегральный показатель жизнеспособности человека выше, чем в подгруппе учащихся. Выявлены статистически значимые различия по переменной духовная жизнь и религиозная вера ($U=62$ при $p=0.051$) между студентами и работающей молодежью. Показатель духовной жизни и религиозной веры наиболее выражен у студентов. В подгруппе студентов, особенностями которой являются поиски жизненных, морально-этических принципов, ориентиров, выявленные особенности компонентов жизнеспособности говорят о том, что для них Бог или иная высшая сила выступает в роли всемогущего, у которого можно попросить поддержку и с помощью которой возможно давать духовно-нравственную оценку всему происходящему внутри и вне себя. Становясь старше, человек со временем вырабатывает свой свод правил относительно своего поведения, поведения окружающих, нравственные принципы, он становится более уверенным в своих силах и

способностях и т.д. Статистически значимые различия между группами работающих и учащихся и только учащихся показал различия по переменной внутреннего локуса контроля ($U=13$ при $p=0.05$). Показатель внутреннего локуса контроля более выражен в подгруппе учащихся. Возрастная категория от восемнадцати до двадцати трех лет (студенты) находится в положении широкого выбора относительно профессии, будущей семьи, способа заработка, перед ними существует множество возможностей и жизненных выборов. Чем человек старше, чем больше ответственности со временем ложится на его плечи, тем чаще у него возникает ощущение того, что от него в меньшей степени зависит происходящее. Данная тенденция скорее носит ситуативный характер, в связи с тем, что среди молодежи есть те, кто обладает высокой интернальностью и высокой экстернальностью. Для экстерналов характерно устойчивое отношение к происходящему, как к не поддающемуся контролю, зависящему от обстоятельств и случая, в широком спектре ситуаций. Интерналов отличает способность принимать ответственность на себя.

Получены статистически значимые различия между работающей и учащейся молодежью и только работающей молодежью. Выявлены различия по следующим показателям: самооффективность ($U=42$, при $p=0.04$), настойчивость ($U=42$, при $p=0.038$), внутренний локус контроля ($U=38$, при $p=0.025$), интегральный показатель жизнеспособности человека ($U=45$, при $p=0.052$). Переменные самооффективность, настойчивость, внутренний локус контроля и интегральный показатель жизнеспособности более выражены в подгруппе работающей молодежи.

Перед работающими людьми стоит большое количество задач, они уже прошли обучение и помимо теоретической базы имеют уже и практическую, что значительно облегчает успешное ведение своей профессиональной деятельности. Тем самым они обладают адекватной самооценкой и верят в свою эффективность, они активны и вовлечены в достижение своих целей,

они полностью и самостоятельно несут ответственность за свою жизнь и действия. В то время как категория совмещающих работу и обучение не так эффективны, по той причине, что они вынуждены распределять свое внимание на большее число задач и целей, что влияет на успешность и эффективность на работе.

Выявлено, что все средние значения по компонентам жизнеспособности выше у мужчин, чем у женщин. Самые высокие средние значения в подгруппе мужчин и подгруппе женщин были набраны по шкале самооффективности и шкале семейных и социальных взаимосвязей. Самые низкие значения обе подгруппы набрали по показателю духовной жизни и религиозной веры. Средние значения компонентов, входящих в состав жизнеспособности человека, таких как: настойчивость, внутренний локус контроля, совладание и адаптация находятся примерно на одном уровне. Виден значительный разрыв между средним значением у подгруппы мужчин относительно подгруппы женщин. Интегральный показатель жизнеспособности человека больше в подгруппе мужчин. Статистически значимых различий между подгруппами мужчин и женщин не обнаружено.

В подгруппе испытуемых, состоящих в гражданском браке, самооффективность показатели семейных и социальных взаимосвязей, совладания и адаптации выше, чем у молодежи, не состоящей в браке. Показатель настойчивости наиболее выражен в подгруппе испытуемых, состоящих в законном браке, внутренний локус контроля наиболее выражен у молодежи, не состоящей в каких-либо романтических отношениях, а показатель духовной жизни и религиозной веры имеет наиболее высокие оценки в подгруппе испытуемых, состоящих в отношениях. В целом наибольшее количество баллов по средним значениям было набрано испытуемыми по шкале семейных и социальных взаимосвязей, наименьшее – по шкале духовной жизни и религиозной веры. Статистически значимых

различий в показателях жизнеспособности между подгруппами испытуемых (по семейному положению) не было обнаружено.

На следующем этапе анализа проявлений жизнеспособности у молодежи выборка испытуемых была разделена на подгруппы по различным степеням проявления острых негативных эмоциональных переживаний. У молодежи с выраженной степенью острых негативных эмоциональных переживаний получены наименьшие уровни таких показателей, как самооффективность, настойчивость, внутренний локус контроля, совладание и адаптация, семейные и социальные взаимосвязи, а компонент духовной жизни и религиозной веры имеет наиболее высокие значения. Выявлены различия по показателю семейных и социальных взаимосвязей ($U=34$, при $p=0.015$), интегральному показателю жизнеспособности человека ($U=41$, при $p=0.038$). Показатель семейных и социальных взаимосвязей, а также интегральный показатель жизнеспособности человека более выражен в подгруппе молодежи с умеренной степенью острых негативных эмоциональных переживаний. Полученный результат может быть объяснен тем, что чем более выражены негативные эмоциональные переживания у испытуемого, тем больше он обращается к эмоциональной безопасной поддержке в межличностных связях и тем больше компонентов, входящих в состав жизнеспособности он задействует при столкновении с жизненными трудностями. Получены статистически значимые различия между подгруппами со слабой и выраженной степенями острых негативных эмоциональных переживаний по таким показателям, как: семейные и социальные взаимосвязи ($U=11$, при $p=0.027$), интегральный показатель жизнеспособности человека ($U=12$, при $p=0.035$). Чем более выражены негативные эмоциональные переживания у испытуемого, тем больше он обращается к семье, социальной и любой внешней системе поддержки для лучшего совладания со стрессом, начинает использовать внутренние ресурсы, в том числе все те компоненты, которые

входят в состав жизнеспособности. Получены статистически значимые различия между подгруппами со слабой и сильной степенями острых негативных эмоциональных переживаний по таким показателям, как: самооффективность ($U=0$, при $p=0.006$), настойчивость ($U=0$, при $p=0.006$), внутренний локус контроля ($U=4$, при $p=0.041$), семейные и социальные взаимосвязи ($U=2$, при $p=0.017$), интегральный показатель жизнеспособности человека ($U=0$, при $p=0.006$). В результате можно говорить о двух тенденциях:

- молодежь с сильной степенью острых негативных эмоциональных переживаний имеет более низкие показатели внутренних ресурсов, копинг-ресурсов и самоактуализационного потенциала (как показано ранее (Дикая, Наличаева, 2013; Наличаева, 2011, 2017), компонентов и интегрального уровня жизнеспособности, как показано в данном исследовании, то есть у молодежи не достаточно ресурсов для совладения с неблагоприятными эмоциональными состояниями;
- молодежь, у которой, чем выше степень эмоционального переживания, тем она активнее мобилизует внутренние когнитивные ресурсы, мотивацию, действия для оказания влияния на то или иное событие, тем более активно борется за восстановление баланса после воздействия неблагоприятных событий жизни, начинает использовать внутренние ресурсы, в том числе все те компоненты, которые входят в состав жизнеспособности, сталкиваясь с трудностями, она более оптимистична относительно способности находить позитивные решения для себя и других, обращается к эмоциональной поддержке в межличностных связях.

Наиболее высокие средние значения компонентов жизнеспособности отмечены в подгруппе молодежи с сильной степенью позитивных эмоциональных переживаний, а именно, такие компоненты как самооффективность, настойчивость, внутренний локус контроля, совладание

и адаптация, семейные и социальные взаимосвязи. Показатели настойчивости, внутреннего локуса контроля, совладания и адаптации имеют примерно равное значение у молодежи с высоким уровнем позитивных эмоций. Наиболее высокие средние значения получены испытуемыми по самооффективности, семейным и социальным взаимосвязям, наименьшее количество баллов набрано по шкале духовной жизни и религиозной веры. Получены статистически значимые различия между подгруппами со слабой и умеренной степенями позитивных эмоциональных переживаний по таким показателям, как: семейные и социальные взаимосвязи ($U=34$, при $p=0.015$) и по интегральному показателю жизнеспособности человека ($U=41$, при $p=0.038$). Переменная семейных и социальных взаимосвязей, а также интегральный показатель жизнеспособности человека более выражены в подгруппе с умеренной степенью позитивных эмоциональных переживаний. Полученный результат может быть объяснен тем, что чем более выражены у человека позитивные эмоциональные переживания, тем лучше у него выстраиваются доверительные и безопасные межличностные взаимоотношения, а так же тем успешнее задействованы им другие компоненты жизнеспособности при борьбе с неблагоприятными событиями жизни. Получены статистически значимые различия между подгруппами со слабой и выраженной степенями позитивных эмоциональных переживаний. Выявлены различия по показателям семейных и социальных взаимосвязей ($U=11$, при $p=0.027$) и по интегральному показателю жизнеспособности человека ($U=12$, при $p=0.035$). Показатель семейные и социальные взаимосвязи, а также интегральный показатель жизнеспособности человека более выражены в подгруппе с выраженной степенью позитивных эмоциональных переживаний. Хорошие взаимоотношения с социумом и успешное владение компонентами жизнеспособности вызывают тем большую степень эмоционального переживания, чем успешнее они активизированы в неблагоприятных

обстоятельствах. Получены статистически значимые различия между подгруппами со слабой и сильной степенями позитивных эмоциональных переживаний по таким переменным, как: самооффективность ($U=0$, при $p=0.006$), настойчивость ($U=0$, при $p=0.006$), внутренний локус контроля ($U=4$, при $p=0.041$), семейные и социальные взаимосвязи ($U=2$, при $p=0.017$), интегральный показатель жизнеспособности человека ($U=0$, при $p=0.006$). Самооффективность, настойчивость, внутренний локус контроля, семейные и социальные взаимосвязи, интегральный показатель жизнеспособности человека более выражены в подгруппе с сильной степенью позитивных эмоциональных переживаний. Чем эффективнее человек управляет собственными ресурсами, чем настойчивее он в преодолении затруднительных положений, чем больше ответственности он на себя берет, тем он более удовлетворен и тем больше у него степень переживания позитивных эмоций. Этому так же способствуют другие компоненты жизнеспособности человека, в том числе и безопасные межличностные взаимодействия.

В подгруппе с сильной степенью тревожно-депрессивных переживаний отмечены наиболее низкие показатели средних значений по таким компонентам жизнеспособности, как: самооффективность, настойчивость, внутренний локус контроля, совладание и адаптация, семейные и социальные взаимосвязи. У молодежи с сильной и выраженной степенью тревожно-депрессивных переживаний получены наиболее низкие показатели по шкале духовной жизни и религиозной веры, наибольшее количество баллов по средним значениям было получено молодежью с выраженными тревожно-депрессивными эмоциями по шкалам самооффективности, семейных и социальных взаимосвязей. Получены статистически значимые различия между подгруппами со слабой и выраженной степенями тревожно-депрессивных эмоциональных переживаний по показателю духовной жизни и религиозной веры ($U=56$, при

$p=0.028$). Показатель духовной жизни и религиозной веры более выражен в подгруппе с выраженной степенью тревожно-депрессивных эмоциональных переживаний. Полученный результат может быть объяснен тем, что чем выше степень эмоционального переживания человека, тем он более склонен искать в вере опору, стремится обращаться к Богу или иной высшей силе.

Наиболее высокие средние значения получены в подгруппе со склонностью к поведению типа В по таким компонентам жизнеспособности, как внутренний локус контроля, совладание и адаптация, семейные и социальные взаимосвязи. В подгруппе молодежи со склонностью к поведению по типу А выявлен наибольший показатель по одному компоненту жизнеспособности человека – духовной жизни и религиозной вере. Высокие показатели по таким компонентам жизнеспособности, как самооффективность и настойчивость получены в подгруппе молодежи с выраженным поведением по типу А. Для данных испытуемых характерно снижение показателя по компоненту жизнеспособности – семейным и социальным взаимосвязям. В подгруппе молодежи со склонностью к поведению по типу В и в подгруппе молодежи с поведением по типу А получены наименьшие показатели по компоненту совладания и адаптации, духовной жизни и религиозной веры соответственно. Интегральный показатель жизнеспособности человека имеет наибольшее среднее значение в подгруппе молодежи с отсутствием тенденций в поведении (к типу А и к типу В). Статистически значимые различия между подгруппами со склонностью к поведению по типу А и “нормой” поведения получены по показателю семейных и социальных взаимосвязей ($U=5$, при $p=0.014$). Показатель семейных и социальных взаимосвязей менее выражен в подгруппе молодежи со склонностью к поведению по типу А.

В подгруппе молодежи с высоким уровнем ситуативной тревожности получены наиболее высокие показатели по шкалам самооффективности и настойчивости. Наиболее низкие показатели настойчивости, внутреннего

локуса контроля, совладания и адаптации, семейных и социальных взаимосвязей получены молодежью с умеренным уровнем ситуативной тревожности. В подгруппе молодежи с низким уровнем ситуативной тревожности наибольшие показатели получены по шкалам внутреннего локуса контроля, совладания и адаптации, семейных и социальных взаимосвязей, наименьшие – по показателю духовной жизни и религиозной веры. Показатель духовной жизни и религиозной веры более выражен в подгруппе молодежи с высоким уровнем ситуативной тревожности ($U=18$, при $p=0.052$). Полученный результат может быть объяснен тем, что люди с высоким уровнем ситуативной тревожности склонны чаще обращаться за поддержкой, помощью и поиском жизненных ориентиров к высшей силе и Богу.

Получено, что средние значения показателя духовная жизнь и религиозная вера по всем выделенным нами подгруппам находится ниже всех других компонентов жизнеспособности. Наиболее высокие средние значения были получены по двум показателям: самооффективности и семейным и социальным взаимосвязям. Примерно на одном уровне расположены такие компоненты жизнеспособности как настойчивость, внутренний локус контроля, совладание и адаптация.

Таким образом, интегральный показатель жизнеспособности человека имеет наиболее высокие показатели у молодежи в возрасте от двадцати трех до двадцати семи лет, у учащихся и у тех, кто совмещает работу и обучение, у мужчин, у испытуемых, состоящих в законном браке, при позитивных эмоциональных переживаниях, во всех подгруппах с сильной степенью эмоциональных переживаний. Наименьшие оценки по интегральному показателю жизнеспособности человека имеет молодежь в возрасте от двадцати восьми до тридцати пяти лет, учащиеся высших учебных заведений, женщины, состоящие в гражданском браке, с выраженной степенью острых негативных и тревожно-депрессивных эмоциональных

переживаний, у молодежи со склонностью к поведению по типу А (перфекционистов, трудоголиков).

Анализ корреляционных связей показателей жизнеспособности и состояний у молодежи. Получены прямые корреляционные связи показателя духовной жизни и религиозной веры с показателями ситуативной тревожности ($r=0.40$, при $p<0.01$) и типа А поведения ($r=0.37$, при $p<0.05$). Чем более испытуемый испытывает тревожность в широком спектре ситуаций и склонен к типу А поведения, тем он более склонен искать поддержки в религиозной вере, обращаться за помощью к высшей силе, Богу. Показатель типа А поведения имеет прямые корреляционные связи с такими компонентами жизнеспособности человека, как настойчивость ($r=0.51$, при $p<0.01$) и внутренний локус контроля ($r=0.42$, при $p<0.05$). Чем выше самооэффективность и настойчивость человека, а так же, чем больше он берет на себя ответственность за свою жизнь, тем он более склонен к поведению по типу А. Показатель духовной жизни и религиозной веры прямо коррелирует с показателями ситуативной тревожности ($r=0.40$, при $p<0.05$), вины ($r=0.46$, при $p<0.05$) и тревожно-депрессивных эмоций. Показатель семейных и социальных взаимосвязей имеет прямую корреляционную связь с показателями удивления ($r=0.47$, при $p<0.01$) и позитивных эмоциональных переживаний ($r=0.42$, при $p<0.05$). Чем более безопасные и комфортные взаимоотношения человек выстраивает с социумом, тем его позитивные эмоциональные переживания ярче. Чем больше человек испытывает чувство вины, тем больше он нуждается в эмоциональной поддержке от социума, и семьи в частности. Показатель настойчивость имеет прямую корреляционную связь с показателем возраста ($r=0.89$, при $p<0.01$). Чем человек старше, тем он упорнее и более дисциплинировано преодолевает неблагоприятные жизненные обстоятельства. Показатель совладания и адаптации имеет обратные корреляционные связи с показателями удивления ($r=-0.68$, при $p<0.05$), горя

($r=-0.81$, при $p<0.01$), презрения ($r=-0.75$, при $p<0.05$), страха ($r=-0.72$, при $p<0.05$), стыда ($r=-0.82$, при $p<0.01$), острыми негативными эмоциональными переживаниями, тревожно-депрессивными эмоциональными переживаниями. Чем больше у молодежи проявляется удивление, горе, презрение, стыд, вина, острые негативные и тревожно-депрессивные переживания, тем чаще возникают трудности при неблагоприятных жизненных ситуациях с поиском путей решения, когнитивными способностями, поведенческими стратегиями с управлением собственными потребностями, затруднительнее происходит процесс приспособления к неблагоприятным условиям. Показатель духовной жизни, религиозной веры имеет прямые корреляционные связи с показателями горя ($r=0.83$, при $p<0.01$), презрения ($r=0.68$, при $p<0.05$), стыда ($r=0.84$, при $p<0.01$) и тревожно-депрессивными эмоциями ($r=0.73$, при $p<0.05$). Показатель социальных и семейных взаимосвязей имеет обратную корреляционную связь с показателем вины. Чем более молодежь ощущает эмоциональную поддержку от социума, тем меньше испытывает вину. Интегративный показатель жизнеспособности человека имеет прямую корреляционную связь с показателем возраста. Чем старше испытуемые, тем выше их жизнеспособность.

Анализ корреляционных связей в подгруппе молодежи с высокой тревожностью показал, что самоэффективность имеет прямую корреляцию с показателями удивления, страха, стыда и тревожно-депрессивными эмоциями ($r=0.70$, при $p<0.01$). Чем эффективнее действия испытуемого в его представлении, тем больше возникает проявлений удивления, страха, стыда и тревожно-депрессивных эмоциональных переживаний. Показатель настойчивости имеет прямую корреляционную связь с показателями удивления, гнева, вины, тревожно-депрессивными эмоциями. Чем больше индивид проявляет упорства и желания продолжить борьбу за восстановление баланса после воздействия неблагоприятных событий, тем

больше проявляются признаки удивления, гнева, вины и тревожно-депрессивные эмоциональные переживания. Показатель внутреннего локуса контроля имеет прямые корреляционные связи с показателями удивления, стыда и тревожно-депрессивными эмоциями, а так же обратную корреляционную связь с показателем интереса. Показатель совладания и адаптации имеет прямую корреляционную связь с показателями удивления и вины, а так же обратную – с показателем поведения типа А. Чем больше у молодежи возникает трудностей при неблагоприятных жизненных ситуациях с поиском путей решения, когнитивными способностями, поведенческими стратегиями, с управлением собственными потребностями, затруднительнее происходит процесс приспособления к данным неблагоприятным условиям, тем у него больше признаков проявления удивления, вины и тем человек менее активен в поведении. Показатель семейных и социальных взаимосвязей у молодежи имеет прямую корреляционную связь с показателем позитивных эмоций. Настойчивость имеет прямую корреляционную связь с ситуативной тревожностью и обратную – с показателем стыда. Чем больше индивид проявляет упорства и желания продолжить борьбу за восстановление баланса после воздействия неблагоприятных событий, тем у него больше признаков проявления ситуативной тревожности и тем меньше признаков проявления стыда. Показатель совладания имеет прямую корреляционную связь с показателем вины. Чем больше у индивида возникает трудностей при неблагоприятных жизненных ситуациях с поиском путей решения, когнитивными способностями, поведенческими стратегиями, с управлением собственными потребностями, затруднительнее происходит процесс приспособления к данным неблагоприятным условиям, тем у него более выражено переживание вины. Интегративный показатель жизнеспособности человека имеет прямую корреляционную связь с показателем ситуативной

тревожности и обратную с показателем стыда. Чем жизнеспособнее человек, тем ему менее свойственны признаки стыда.

Результаты анализа корреляционных связей были подтверждены факторным и кластерным анализом. В результате факторизации получено факторное пространство показателей компонентов жизнеспособности, эмоций, ситуативной тревожности и поведения, состоящее из пяти факторов (показатель дисперсии равен 84%).

Первый фактор – “Негативные и тревожно-депрессивные эмоциональные переживания” (дисперсия 36%), в его состав входят: горе (0.85), гнев (0.90), отвращение (0.92), презрение (0.89), страх (0.91), стыд (0.83), вина (0.72), острые негативные эмоции (0.96), тревожно-депрессивные эмоции (0.92).

Второй фактор – “Жизнеспособность” (дисперсия 23%), в его состав входят: самооффективность (0.97), настойчивость (0.89), внутренний локус контроля (0.95), совладание и адаптация (0.89), социальные и семейный взаимосвязи (0.80), интегративный показатель жизнеспособности человека (0.96).

Третий фактор – “Позитивные эмоциональные переживания” (дисперсия 13%) в его состав входят: интерес (0.71), радость (0.87) удивление (0.66) и позитивные эмоции (0.99).

Четвертый фактор – “Ситуативная тревожность” (дисперсия 7%), в состав данного фактора входят: духовная жизнь и религиозная вера (0.75) и ситуативная тревожность (0.83).

Пятый фактор – “Тип поведения” (дисперсия 5%), в его состав вошел тип поведения (0.89).

С целью перехода от исходной совокупности переменных объектов к меньшему числу использованных переменных для классификации использован кластерный анализ. Такой анализ позволил уменьшить число объектов путем их группировки. Были выделены две группы. В первую –

вошло 68 человек, а во вторую – 13 человек. Внутри первой группы выделились две подгруппы равные по количеству и сходные по структуре. Критериями для данной группировки явились особенности эмоций, поведения, ситуативной тревожности и жизнеспособности, что отражают основные кластеры. В результате кластеризации было получено 12 кластеров. В первый кластер вошли испытуемые со средним значением интегрального показателя жизнеспособности человека, у них отмечен низкий и умеренный уровни ситуативной тревожности. Для данного кластера свойственны острые негативные и тревожно-депрессивные эмоциональные переживания слабой и умеренной степени, в то время как позитивные эмоциональные переживания – умеренной и сильной степени. Так же, варьирует поведение: по типу А, со склонностью к поведению по типу А, со склонностью к поведению по типу В и поведение по типу “нормы”. Второй кластер составили представители молодежи со средним значением жизнеспособности, умеренным и высоким уровнями ситуативной тревожности и поведением по типу “нормы” и склонностью к поведению по типу А. Для испытуемых характерны острые негативные и тревожно-депрессивные эмоциональные переживания слабой и умеренной степени, а позитивные эмоциональные переживания выраженной и сильной степени. Третий кластер характеризуется наличием в нем двух испытуемых со средним значением жизнеспособности, высоким уровнем ситуативной тревожности, поведением по типу “нормы”, умеренной степенью позитивных, сильной степенью острых негативных и выраженной степенью тревожно-депрессивных эмоциональных переживаний. Четвертый кластер так же составили двое испытуемых со средним значением жизнеспособности, с умеренным и высоким уровнями ситуативной тревожности, типом поведения В и типом поведения “нормы”. Для испытуемых, вошедших в данный кластер, характерна выраженная степень тревожно-депрессивных, умеренная и выраженная степень позитивных,

выраженная и сильная степень острых негативных эмоциональных переживаний. В состав пятого кластера вошел один испытуемый с высоким уровнем ситуативной тревожности, типом поведения “нормы”, сильной степенью острых негативных и тревожно-депрессивных, умеренной степенью позитивных эмоциональных переживаний. Шестой кластер составили испытуемые со средним значением жизнеспособности, низким, умеренным и высоким уровнем ситуативной тревожности, поведением по типу “нормы” и склонностью к поведению по типу А, слабой и умеренной степенью позитивных, умеренной, выраженной и сильная степенью острых негативных и тревожно-депрессивных эмоциональных переживаний. Седьмой кластер характеризуется наличием в нем испытуемых со средним значением жизнеспособности, умеренным и высоким уровнем ситуативной тревожности, типом поведения В и типом поведения “нормы”. У испытуемых, входящих в данный кластер, проявляются позитивные эмоциональные переживания слабой, умеренной и выраженной степени, а тревожно-депрессивные и острые негативные – слабой и умеренной степени. В восьмой кластер вошло два человека с низким уровнем жизнеспособности, с поведением по типу А, умеренным и высоким уровнем ситуативной тревожности, со слабой степенью позитивных, умеренной степенью острых негативных и выраженной степенью тревожно-депрессивных эмоциональных переживаний. Девятый кластер характеризуется наличием в его составе испытуемых со средним значением жизнеспособности, умеренным уровнем ситуативной тревожности, поведением по типу “нормы” и склонностью к поведению по типу А, позитивные эмоциональные переживания умеренной и выраженной степени, острые негативные эмоции слабой, умеренной и сильной степени, тревожно-депрессивные эмоции слабой, умеренной и выраженной степени. В десятый кластер вошел испытуемый с низким уровнем жизнеспособности, с низким уровнем ситуативной тревожности, с типом поведения “нормы”, с

выраженной степенью позитивных и острый негативных эмоциональных переживаний и сильной степенью острых негативных эмоциональных переживаний. В одиннадцатый кластер вошло два человека с низким уровнем жизнеспособности, умеренным уровнем ситуативной тревожности, типом поведения “нормы” и склонностью к поведению по типу А. Для них характерны тревожно-депрессивные эмоциональные переживания слабой степени, острые негативные эмоции слабой и умеренной степени, а позитивные эмоциональные переживания умеренной и выраженной степени. Двенадцатый кластер включает в себя одного испытуемого с низким уровнем жизнеспособности, низким уровнем ситуативной тревожности, умеренной степенью позитивных эмоциональных переживаний, выраженной степенью острых негативных и тревожно-депрессивных эмоциональных переживаний.

Таким образом, у молодежи дезадаптационные проявления, такие как эмоциональные переживания, трудоголизм, высокий уровень ситуативной тревожности и жизнеспособность связаны между собой. Интегральный показатель жизнеспособности человека имеет прямые корреляционные связи с типом поведения и ситуативной тревожностью, а так же чувством стыда. Некоторые компоненты жизнеспособности у молодежи коррелируют с эмоциональными переживаниями. Показатель позитивных эмоциональных переживаний связан с показателем семейных и социальных взаимосвязей. Показатель острых негативных эмоциональных переживаний имеет прямую корреляционную связь с показателем духовной жизни и религиозной веры, и обратную корреляционную связь с показателем совладания и адаптации. Показатель тревожно-депрессивные эмоциональные переживания имеет прямые корреляционные связи с показателями духовной жизни и религиозной веры и обратную корреляционную связь с показателем совладания и адаптации. Жизнеспособность и ее компоненты являются

факторами устойчивости к дезадаптационным проявлениям у современной молодежи.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Полученные данные отражают связи между интегральным показателем жизнеспособности, компонентами жизнеспособности, ситуативной тревожностью, типом поведения и эмоциональными переживаниями. Анализ проявлений жизнеспособности у молодежи в подгруппах с различными уровнями тревожности, преобладающими эмоциями и типами поведения, подтвердили гипотезу о том, что молодежь с высоким уровнем развития жизнеспособности более устойчива к дезадаптационным проявлениям. Результаты анализа корреляционных связей в подгруппах подтверждены данными факторного и кластерного анализа. Полученные данные соотносятся с представлениями о жизнеспособности, как основополагающем копинг-ресурсе (Наличаева, 2017), как потенциале целостности человека и его бытия (Рыльская, 2016), в аспекте адаптационных способностей человека и саморегуляции состояния (Дикая, 2013; Махнач, Дикая, 2016). Показатели жизнеспособности по-разному связаны с проявлениями дезадаптации у разных подгрупп молодежи, что говорит о специфике проявлений жизнеспособности у молодежи разного возраста, пола, в зависимости от состояний, эмоций, типа поведения. Тип А поведения связан у молодежи с дезадаптационными проявлениями, в том числе с синдромом выгорания. Так, компоненты жизнеспособности оказывают регулирующее влияние на эмоциональное состояние молодежи.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Жизнеспособность является важной способностью индивида, в которой заложен широкий социально-психологический потенциал по

преодолению жизненных трудностей, возникающих перед ним. К компонентам жизнеспособности относят самоэффективность, настойчивость, внутренний локус контроля, совладание и адаптацию, духовную жизнь и религиозную веру, семейные и социальные взаимосвязи. Данные компоненты отвечают за оптимальное функционирование, устойчивость и развитие на протяжении всей жизни человека, помогают противостоять неблагоприятным факторам. Анализ компонентов жизнеспособности позволил выявить то, что молодежь наиболее часто обращается за эмоциональной поддержкой к социуму для лучшего совладания со стрессом и реже всего к религии и высшей силе. При высоком уровне ситуативной тревожности и сильной степени тревожно-депрессивных, негативных эмоциональных переживаний отмечен достаточно высокий уровень жизнеспособности у молодежи, что отражает тенденцию включения ресурсов саморегуляции. При помощи анализа корреляционных связей обнаружено, что различные формы совладания, как компонента жизнеспособности способствует тому, что молодежь менее склонна к выгоранию и более успешно справляется с собственными эмоциями (горем, презрением, страхом, стыдом, виной, острыми негативными и тревожно-депрессивными эмоциональными переживаниями). Таким образом, результаты анализа корреляционных связей, факторного и кластерного анализа подтвердили гипотезу о том, что молодежь с высоким уровнем развития жизнеспособности более устойчива к дезадаптационным проявлениям.

ЛИТЕРАТУРА

- Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1968.
- Барденштейн Л.М. Хронические депрессии: дистимия // Российский медицинский журнал. 2012. №5. С. 32–34.

- Батаршев А.В.* Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. СПб.: Речь, 2005.
- Быкова Е.Ю.* Специфика социальной апатии учителей // Вестник Томского государственного университета. 2015. № 394. С. 84–91. DOI: 10.17223/15617793/394/14
- Вертоградова О.П., Кошкин К.А.* Апатическая депрессия: структура и динамика // Социальная и клиническая психиатрия. 2010. №2. С. 26–32.
- Вознесенская Т.Г.* Синдром апатии // Неврологический журнал. 2013. №3. С. 4–10.
- Грехов Р.А., Сулейманова Г.П., Адамович Е.И.* Роль тревоги в психофизиологии стресса // Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 11. Естественные науки. 2017. №1. С. 57–66. DOI: 10.15688/jvolsu11.2017.1.7
- Григорьева М.В.* Способности и готовность к адаптации как ресурсы жизнеспособности // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 321–338.
- Дахина Т.В.* Генезис понятия «Адаптация» в психологии // Вестник АГТУ. 2007. №5 (40). С. 175–179.
- Диагностики эмоционально-нравственного развития /* Ред. и сост. И.Б. Дерманова. СПб.: Речь, 2002. С. 124–126.
- Дикая Л.Г.* Личностный потенциал и эмоциональное выгорание педагога // Человек. Сообщество. Управление. 2012. № 3. С. 75–88.
- Дикая Л.Г.* Отражение социальных и нравственных детерминант в субъектной саморегуляции профессионала // Человек, субъект, личность в современной психологии. Материалы Международной научной конференции, посвященной 80-летию А.В. Брушлинского. Т. 3. /

Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 394–395.

Дикая Л.Г. Профессиональное выгорание и безопасность труда в социально-ориентированных профессиях // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2015. № 3 (47). С. 43–52.

Дикая Л.Г., Ермолаева Е.П. Нравственные проблемы профессиональной деятельности // Психология нравственности / Отв. ред. А.Л. Журавлёв, А.В. Юревич. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. С. 361–380.

Дикая Л.Г., Курапова И.А. Роль духовно-нравственных ценностей в регуляции эмоционального выгорания педагогов // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2009. № 4. С. 73–82.

Дикая Л.Г., Наличаева С.А. Самоактуализация как ведущая детерминанта субъектной саморегуляции эмоционального выгорания педагога // Выгорание и профессионализация / Под ред. В.В. Лукьянова, А.Б. Леоновой, А.А. Обознова и др. Курск, 2013. С. 124–144.

Забегалина С.В. прогностические и адаптационные способности как детерминанты жизнеспособности человека // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 356–373.

Зинченко В.П., Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь. 3-е изд. М.: АСТ, СПб.: Прайм-Еврознак: 2008.

Котова О.В. Роль мелатонина в лечении депрессии // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. 2011. №2. С. 85–88.
DOI: 10.14412/2074-2711-2011-153

Краснова В.В. Социальная тревожность как фактор нарушений интерперсональных отношений и трудностей в учебной деятельности у студентов: дис. ... канд. психол. наук. М., 2013.

- Куфтяк Е.В.* Адаптация методики оценки факторов жизнеспособности // Институт психологии Российской Академии Наук. Организационная психология и психология труда. 2017. №3. С. 140–154.
- Лактионова А.И.* Жизнеспособность человека: метакогнитивный подход // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 88–110.
- Лактионова А.И.* «Жизнеспособность» в структуре психологических понятий // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2010. №3. С. 11–15.
- Левченко Е.В., Кравцов И.С.* Анализ понятия «Тревога» в истории психологии // Специальное образование. 2011. №2. С. 69–75.
- Маккуббин Л.* Историческая травма и жизнеспособность: адаптация, благополучие, здоровье // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 129–143.
- Малкова Е.Е.* Семантико-этимологический анализ понятия и термина «Тревога» при использовании его в современной отечественной и зарубежной психологии // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. 2011. №42 (259). С. 25–29.
- Махнач А.В.* Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.
- Махнач А.В.* Исследование жизнеспособности человека: основные подходы и модели // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 46–70.

- Махнач А.В.* Теоретические основания и перспективы междисциплинарных исследований жизнеспособности профессионала // Современное состояние и перспективы развития психологии труда и организационной психологии / Отв. ред. А.Н. Занковский, А.Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. С. 639–654.
- Махнач А.В., Лактионова А.И.* Личностные и поведенческие характеристики подростков как фактор их жизнеспособности и социальной адаптации // Психологический журнал. 2013. Т. 34. № 5. С. 69–84.
- Махнач А.В.* Жизнеспособность человека как предмет изучения в психологической науке // Психологический журнал. 2017. Т. 38. №4. С. 5–16. DOI: 10.7868/S0205959217040018
- Мороденко Е.В.* Социально-психологическая адаптация и дезадаптация в процессе социализации личности // Вестник ТГПУ. 2009. № 8. С. 108–111.
- Наличаева С.А.* Профессиональная мотивация педагогов в структуре личностного самоактуализационного потенциала // Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: результаты и перспективы развития / Отв. ред. А.Л. Журавлёв, В. А. Кольцова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017, С. 2243–2248.
- Наличаева С.А.* Самоактуализационный потенциал личности как детерминанта профессионального выгорания педагогов: дис. ... канд. психол. наук. М., 2011.
- Нестерова А.А.* Социально-психологическая концепция жизнеспособности молодежи в ситуации потери работы: дис. ... докт. психол. наук. М., 2011.
- Нестерова А.А.* Социально-психологический подход к пониманию конструкта «жизнеспособность личности» // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 71–87.

- Прохоров О.А.* Практикум по психологии состояний: Учебное пособие. СПб: Речь, 2004. С. 121–122.
- Ронгинская Т.И.* Специфика синдрома выгорания в профессиях с высоким уровнем стресса // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. 2016. №2. С. 107–121.
- Рыльская Е.А.* Жизнеспособность как потенциал целостности человека и его бытия: интегративный подход // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 111–128.
- Рыльская Е.А.* Психология жизнеспособности человека: дис. ... докт. психол. наук. Ярославль, 2014.
- Рыльская Е.А.* Жизнеспособность человека: понятие и концептуальные основы исследования // Сибирский психологический журнал. 2009. № 31. С. 6–11.
- Сновидова Л.Т.* Гендерные особенности факторов суицидогенеза при депрессиях // Український вісник психоневрології. 2012. Т. 20. №1 (70). С. 93–95.
- Стрелков Ю.К.* Практикум по инженерной психологии и эргономике: Учебное пособие. М.: Академия, 2003.
- Тюрина Н.В.* Понятие адаптации в современной психологии // Вестник АГТУ. 2007. №5. С. 152–157.
- Швачко Е.В.* Культурно-досуговая деятельность как средство преодоления социальной апатии студенческой молодежи: монография. Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2012.
- Щербакова В.П.* Социально-психологический механизм адаптации // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. 2010. №1. С. 215–225.

- Язуина Н.А., Комлева Ю.К., Салмина А.Б., Петрова М.М., Морозова Г.А., Малиновская Н.А., Герцог Г.Е. Современные экспериментальные модели депрессии // Биомедицина. 2013. №1. С. 61–77.
- Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work // Child Development. 2000. V. 71 (3). P. 543–562.
- Maddi S., Khoshaba D., Persico M., Lu J., Harvey R., Bleecker F. The Personality Construct of Hardiness: Relationships with Comprehensive Tests of Personality and Psychopathology // Journal of Research in Personality. 2002. V. 36. P. 72–85.
- Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms // Risk and protective factors in the development of psychopathology. Cambridge: Cambridge University Press. 1990. P. 181–214.
- Shaefer J.A., Moos R.A. Life crisis and personal growth // Personal coping: theory, research and application / B.N. Carpenter (Ed.). Westport: Praeger, 1992. P. 149–170.

Статья поступила в редакцию: 06.06.2019. Статья опубликована: 30.06.2019.

RESILIENCE AS A SUSTAINABILITY FACTOR FOR MANIFESTATIONS OF DISADAPTATION OF YOUTH

© 2019 Sofia A. Nalichaeva*, Aleksandra K. Dyachuk**

**Ph.D. (Psychological Sciences), Senior Researcher, head of the educational program in the direction of "Psychology", associate professor of the department of psychology; Branch of Moscow State University Lomonosov in the city of Sevastopol, Sevastopol
E-mail: espritsn@yandex.ru*

*** Student of the Faculty of Psychology, Branch of Moscow State University named after M.V. Lomonosov in the city of Sevastopol; Sevastopol;
E-mail: sunnylad@yandex.ru*

The article is devoted to the study of resilience as a factor of resistance to disadaptive manifestations in young people. The relevance of the topic is determined by the fact that for today's youth it is important to be able to withstand negative external factors and use their resources, developing despite the influence of difficult life situations and conditions. The purpose of the study is to identify the characteristics of resilience among young people with various disadaptive manifestations. It was found that various forms of coping as a component of resilience, contribute to the fact that the individual is inclined to more successfully cope with their own emotions (grief, fear, guilt, negative and anxious-depressive emotions). Young people with a high level of resilience are more resistant to disadaptive manifestations.

Keywords: youth, development, resilience, components of resilience, difficult life situations, disadaptation, manifestations of disadaptation, coping, resistance, emotions, grief, fear, guilt, anxious-depressive emotions.

REFERENCES

- Ananiev, B.G. (1968). *Chelovek kak predmet poznaniya* [Man as a subject of knowledge]. Leningrad: Leningrad State University Publ.
- Bardenshtein, L.M. (2012). *Khronicheskiye depressii: distimiya* [Chronic depression: dysthymia]. *Rossiyskiy Meditsinskiy Zhurnal* [Russian Medical Journal], 5, 32–34.
- Batarshev, A.V. (2005). *Bazovyye psikhologicheskiye svoystva i samoopredeleniye lichnosti: Prakticheskoye rukovodstvo po psikhologicheskoy diagnostike* [Basic psychological properties and self-determination of personality: A practical guide to psychological diagnosis]. Sankt-Petersburg: Rech.
- Bykova, E.Yu. (2015). *Spetsifika sotsial'noy apatii uchiteley* [Specificity of social apathy of teachers]. *Vestnik Tomskogo Gosudarstvennogo Universiteta* [Tomsk State University Bulletin], 394, 84–91. DOI: 10.17223/15617793/394/14
- Vertogradova, O.P., Koshkin, K.A. (2010). *Apaticheskaya depressiya: struktura i dinamika* [Apathetic depression: structure and dynamics]. *Sotsialnaya i Klinicheskaya Psikhatriya* [Social and Clinical Psychiatry], 2, 26–32.
- Voznesenskaya, T.G. (2013). *Sindrom apatii* [Apathy syndrome]. *Nevrologicheskiy Zhurnal* [Neurological Journal], 3, 4–10.

- Grekhov, R.A., Suleymanova, G.P., Adamovich, E.I. (2017). Rol trevogi v psikhofiziologii stressa [The role of anxiety in the psychophysiology of stress]. *Vestnik Volgogradskogo Gosudarstvennogo Universiteta. Seriya 11. Yestestvennyye nauki* [Bulletin of Volgograd State University. Series 11. Natural Sciences], 1, 57–66. DOI: 10.15688/jvolsu11.2017.1.7
- Grigorieva, M.V. (2016). Sposobnosti i gotovnost' k adaptatsii kak resursy zhiznesposobnosti [Abilities and readiness for adaptation as resources of resilience]. In: A.V. Makhnach, L.G. Dikaya (Eds.). *Zhiznesposobnost Cheloveka: Individualnyye, Professionalnyye i Sotsialnyye Aspekty* [Human Resilience: Individual, Professional and Social Aspects], (pp. 321–338). Moscow: Institute of Psychology RAS Publ.
- Dahina, T.V. (2007). Genezis ponyatiya «Adaptatsiya» v psikhologii [The genesis of the concept of "Adaptation" in psychology]. *Vestnik AGTU* [Bulletin of ASTU], 5 (40), 175–179.
- Diagnostiki Emotsionalnogo i Nravstvennogo Razvitiya* [Diagnostics of Emotional and Moral Development] (2002). In: I.B. Dermanova (Ed.). Sankt-Petersburg: Rech, 124–126.
- Dikaya, L.G. (2012). Lichnostnyy potentsial i emotsionalnoye vygoraniye pedagoga [Personal potential and emotional burnout of the teacher]. *Chelovek. Soobshchestvo. Upravleniye* [Man. Community. Management], 3, 75–88.
- Dikaya, L.G. (2013). Otrazheniye sotsialnykh i нравstvennykh determinant v subyektnoy samoregulyatsii professional [Reflection of social and moral determinants in the subject self-regulation of a professional]. In: A.L. Zhuravlev, E.A. Sergienko (Eds.). *Chelovek, Subyekt, Lichnost v Sovremennoy Psikhologii. Materialy Mezhdunarodnoy Nauchnoy Konferentsii, Posvyashchennoy 80-letiyu A.V. Brushlinskogo. T. 3.* [Man, Subject, Personality in Modern Psychology. Proceedings of the International Scientific Conference Dedicated to the 80th Anniversary of A.V. Brushlinsky. Vol. 3], (pp. 394–395). Moscow: Institute of Psychology RAS Publ.

- Dikaya, L.G. (2015). Professionalnoye vygoraniye i bezopasnost truda v sotsialno-oriyentirovannykh professiyakh [Professional burnout and occupational safety in socially oriented professions]. *Sotsialnyye i Gumanitarnyye Nauki na Dalnem Vostoke* [Social and Human Sciences in the Far East], 3 (47), 43–52.
- Dikaya, L.G., Ermolaeva, E.P. (2010). Nravstvennyye problemy professionalnoy deyatel'nosti [Moral problems of professional activity]. In: A.L. Zhuravlev, A.V. Yurevich (Eds.). *Psikhologiya Nravstvennosti* [Moral Psychology], (pp. 361–380). Moscow: Institute of Psychology RAS Publ.
- Dikaya, L.G., Kurapova, I.A. (2009). Rol dukhovno-nravstvennykh tsennostey v regulyatsii emotsionalnogo vygoraniya pedagogov [The role of spiritual and moral values in the regulation of the emotional burnout of teachers]. *Sotsialnyye i Gumanitarnyye Nauki na Dalnem Vostoke* [Social and Human Sciences in the Far East], 4, 73–82.
- Dikaya, L.G., Nalichaeva, S.A. (2013). Samoaktualizatsiya kak vedushchaya determinanta subyektnoy samoregulyatsii emotsionalnogo vygoraniya pedagoga [Self-actualization as the leading determinant of subject self-regulation of the teacher's emotional burnout]. In: V.V. Lukyanov, A.B. Leonova, A.A. Oboznov et al. *Vygoraniye i Professionalizatsiya* [Burnout and Professionalization], (pp. 124–144). Kursk.
- Zabegalina, S.V. (2016). Prognosticheskiye i adaptatsionnyye sposobnosti kak determinanty zhiznesposobnosti cheloveka [Prognostic and adaptive abilities as determinants of human resilience]. In: A.V. Makhnach, L.G. Dikaya (Eds.). *Zhiznesposobnost Cheloveka: Individualnyye, Professionalnyye i Sotsialnyye Aspekty* [Human Resilience: Individual, Professional and Social Aspects], (pp. 356–373). Moscow: Institute of Psychology RAS Publ.
- Zinchenko, V.P., Meshcheryakov, B.G. (2008). Bol'shoy Psikhologicheskiy Slovar. 3-ye izd. [Big Psychological Dictionary. 3rd ed.]. Moscow: AST, Sankt-Petersburg: Prime-Eurosnak.

- Kotova, O.V. (2011). Rol melatonina v lechenii depressii [The role of melatonin in the treatment of depression]. *Nevrologiya, Neyropsikhiatriya, Psikhosomatika* [Neurology, Neuropsychiatry, Psychosomatics], 2, 85–88. DOI: 10.14412/2074-2711-2011-153
- Krasnova, V.V. (2013). Sotsial'naya trevozhnost kak faktor narusheniy interpersonalnykh otnosheniy i trudnostey v uchebnoy deyatel'nosti u studentov: dissertatsiya ... kand. psikhol. nauk [Social anxiety as a factor in violations of interpersonal relationships and difficulties in learning activities among students: Ph.D. dissertation]. Moscow.
- Kuftyak, E.V. (2017). Adaptatsiya metodiki otsenki faktorov zhiznesposobnosti [Adaptation of the resilience factors scale]. *Institut psikhologii Rossiyskoy Akademii Nauk. Organizatsionnaya Psikhologiya i Psikhologiya Truda* [Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational Psychology and Psychology of Labor], 2 (3), 140–154.
- Laktionova, A.I. (2016). Zhiznesposobnost' cheloveka: metakognitivnyy podkhod [Human resilience: metacognitive approach]. In: A.V. Makhnach, L.G. Dikaya (Eds.). *Zhiznesposobnost Cheloveka: Individualnyye, Professionalnyye i Sotsialnyye Aspekty* [Human Resilience: Individual, Professional and Social Aspects], (pp. 88–110). Moscow: Institute of Psychology RAS Publ.
- Laktionova, A.I. (2010). «Zhiznesposobnost» v strukture psikhologicheskikh ponyatiy ["Resilience" in the structure of psychological concepts]. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psikhologicheskiye nauki* [Bulletin of the Moscow State Regional University. Series: Psychological Sciences], 3, (pp. 11–15). Moscow: Moscow State University Publ.
- Levchenko, E.V., Kravtsov, I.S. (2011). Analiz ponyatiya «Trevoga» v istorii psikhologii [Analysis of the concept of "Anxiety" in the history of psychology]. *Spetsial'noye obrazovaniye* [Special Education], 2, 69–75.

- MacCubbin, L. (2016). Istoricheskaya travma i zhiznesposobnost': adaptatsiya, blagopoluchiye, zdorov'ye [Historical trauma and vitality: adaptation, well-being, health] In A.V. Makhnach, L.G. Dikaya (Eds.). *Zhiznesposobnost' cheloveka: individual'nyye, professional'nyye i sotsial'nyye aspekty* [Human vitality: individual, professional and social aspects]. (pp. 129–143). Moscow: Institute of Psychology RAS Publ.
- Malkova, E.E. (2011). Semantiko-etimologicheskiy analiz ponyatiya i termina «Trevoga» pri ispol'zovanii yego v sovremennoy otechestvennoy i zarubezhnoy psikhologii [Semantic-etymological analysis of the concept and term “Anxiety” when used in modern domestic and foreign psychology]. *Vestnik YUUrGU. Seriya: Psikhologiya* [Bulletin YUUrGU. Psychology], 42 (259), 25–29.
- Makhnach, A.V. (2016). Zhiznesposobnost' cheloveka i sem'i: sotsial'no-psikhologicheskaya paradigm [The viability of a person and family: the socio-psychological paradigm]. Moscow: Institute of Psychology RAS Publ.
- Makhnach, A.V. (2016). Issledovaniye zhiznesposobnosti cheloveka: osnovnyye podkhody i modeli [The study of human vitality: the main approaches and models]. In A.V. Makhnach, L.G. Dikaya (Eds.). *Human vitality: individual, professional and social aspects*. (pp. 46–70). Moscow: Institute of Psychology RAS Publ.
- Makhnach, A.V. (2018). Teoreticheskiye osnovaniya i perspektivy mezhdistsiplinarnykh issledovaniy zhiznesposobnosti professionala [Theoretical Foundations and Prospects for Interdisciplinary Studies of the Viability of a Professional]. In A.N. Zankovsky, A.L. Zhuravlev (Eds.). *Sovremennoye sostoyaniye i perspektivy razvitiya psikhologii truda i organizatsionnoy psikhologii* [Current State and Prospects for the Development of Labor Psychology and Organizational Psychology]. (pp. 639–654). Moscow: Institute of Psychology RAS Publ.

- Makhnach, A.V., Laktionova, A.I. (2013). Lichnostnyye i povedencheskiye kharakteristiki podrostkov kak faktor ikh zhiznesposobnosti i sotsial'noy adaptatsii [Personal and behavioral characteristics of adolescents as a factor in their viability and social adaptation]. *Psikhologicheskiy zhurnal [Psychological Journal]*, 34(5), 69–84.
- Makhnach, A.V. (2017). Zhiznesposobnost' cheloveka kak predmet izucheniya v psikhologicheskoy nauke [Human vitality as a subject of study in psychological science]. *Psikhologicheskiy zhurnal [Psychological Journal]*, 38(4), 5–16. DOI: 10.7868 / S0205959217040018
- Morodenko, E.V. (2009). Sotsialno-psikhologicheskaya adaptatsiya i dezadaptatsiya v protsesse sotsializatsii lichnosti [Socio-psychological adaptation and maladjustment in the process of socialization of the individual]. *Vestnik TGPU [Bulletin of TSPU]*. 8. 108–111.
- Nalichaeva, S.A. (2017). Professionalnaya motivatsiya pedagogov v strukture lichnostnogo samoaktualizatsionnogo potentsiala [Professional motivation of teachers in the structure of personal self-actualization potential]. In A.L. Zhuravlev, V. A. Koltsov. (Eds.). *Fundamentalnyye i prikladnyye issledovaniya sovremennoy psikhologii: rezultaty i perspektivy razvitiya [Fundamental and applied research of modern psychology: results and development prospects]* (pp. 2243–2248). Moscow: Institute of Psychology RAS Publ.
- Nalichaeva, S.A. (2011). Samoaktualizatsionnyy potentsial lichnosti kak determinanta professionalnogo vygoraniya pedagogov [Self-actualization potential of an individual as a determinant of professional burnout of teachers]. dis. kand. psikhol. nauk.[PhD]. Moscow.
- Nesterova, A.A. (2011). Sotsialno-psikhologicheskaya kontseptsiya zhiznesposobnosti molodezhi v situatsii poteri raboty [Socio-psychological concept of the viability of young people in a situation of job loss]. dis. dokt. psikhol. nauk.[PhD]. Moscow.

- Nesterova, A.A. (2016). Sotsialno-psikhologicheskiy podkhod k ponimaniyu konstrukta «zhiznesposobnost lichnosti» [Socio-psychological approach to understanding the construct “personality vitality”]. In A.V. Makhnach, L.G. Dikaya (Eds.). *Zhiznesposobnost' cheloveka: individualnyye, professional'nyye i sotsial'nyye aspekty* [Human viability: individual, professional and social aspects] (pp. 71–87) Moscow: Institute of Psychology RAS Publ.
- Prokhorov, O.A. (2004). Praktikum po psikhologii sostoyaniy: Uchebnoye posobiye [Workshop on the psychology of states: study guide]. Sankt-Petersburg: Speech. 121–122.
- Ronginskaya, T.I. (2016). Spetsifika sindroma vygoraniya v professiyakh s vysokim urovnem stressa [Specificity of burnout syndrome in professions with high levels of stress]. *Vestnik SPSU. [Bulletin SPSU Series 16: Psychology. Pedagogy]*. 2. 107–121.
- Rylskaya, E.A. (2016). Zhiznesposobnost kak potentsial tselostnosti cheloveka i yego bytiya: integrativnyy podkhod [Viability as a potential for the integrity of a person and his being: an integrative approach]. In A.V. Makhnach, L.G. Dikaya (Eds.). *Zhiznesposobnost cheloveka: individualnyye, professionalnyye i sotsialnyye aspekty* [Viability of a person: individual, professional and social aspects] (pp. 111–128) Moscow: Institute of Psychology RAS Publ.
- Rylskaya, E.A. (2014). Psikhologiya zhiznesposobnosti cheloveka [Psychology of human vitality]. dis. Dr. psychol. sciences. [PhD].Yaroslavl.
- Rylskaya, E.A. (2009). Zhiznesposobnost' cheloveka: ponyatiye i kontseptual'nyye osnovy issledovaniya [Human vitality: the concept and conceptual framework of research]. *Sibirskiy psikhologicheskiy zhurnal [Siberian Psychological Journal]*. 31. 6–11.
- Snovidova, L.T. (2012). Gendernyye osobennosti faktorov suitsidogeneza pri depressiyakh [Gender features of the factors of suicidogenesis in depression]. *Ukraїnskiy vїsniк psikhonevrologії [Ukrainian Bulletin of Psychoneurology]*. 20. 1 (70). 93–95.

- Strelkov, Yu.K. (2003). *Praktikum po inzhenernoy psikhologii i ergonomike: Uchebnoye posobiye* [Workshop on engineering psychology and ergonomics: study guide]. Moscow: Academy.
- Tyurina, N.V. (2007). Ponyatiye adaptatsii v sovremennoy psikhologii [The concept of adaptation in modern psychology]. *Vestnik AGTU [Bulletin of ASTU]*. 5. 152–157.
- Shvachko E.V. (2012). Kulturno-dosugovaya deyatel'nost' kak sredstvo preodoleniya sotsial'noy apatii studencheskoy molodezhi [Cultural and leisure activities as a means of overcoming the social apathy of student youth] Chelyabinsk: Chelyabinsk State Institute of Culture.
- Shcherbakova V.P. (2010). Sotsial'no-psikhologicheskiy mekhanizm adaptatsii [Socio-psychological mechanism of adaptation]. *Izvestiya TulGU. Gumanitarnyye nauki [News of TSU. Humanitarian sciences]*, 1, 215–225.
- Yauzina N.A., Komleva Yu.K., Salmina AB, Petrova MM, Morozova G.A., Malinovskaya N.A., Herzog G.E. (2013). Sovremennyye eksperimental'nyye modeli depressii [Modern experimental models of depression] *Biomeditsina [Biomedicine]*, 1, 61–77.
- Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. In *Child Development*, 71 (3), 543–562.
- Maddi S., Khoshaba D., Persico M., Lu J., Harvey R., Bleecker F. (2002). The Personality Construct of Hardiness: Relationships with Comprehensive Tests of Personality and Psychopathology. *Journal of Research in Personality*, 36, 72–85.
- Rutter M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In *Risk and protective factors in the development of psychopathology*. Cambridge: Cambridge University Press, 181–214.

Shaefer J.A., Moos R.A. (1992). Life crisis and personal growth. In B.N. Carpenter (Ed.). Personal coping: theory, research and application. Westport: Praeger, 149–170.

The article was received: 06.06.2019. Published online: 30.06.2019

Библиографическая ссылка на статью:

Наличаева С.А., Дячук А.К. Жизнеспособность как фактор устойчивости к дезадаптационным проявлениям у молодежи // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2019. Т. 4. № 2. С. 44-91.

Nalichaeva S.A., Dyachuk A.K. (2019). Zhiznesposobnost' kak faktor ustoychivosti k dezadaptatsionnym proyavleniyam u molodezhi [Resilience as a sustainability factor for manifestations of disadaptation of youth]. *Institut psikhologii Rossiyskoy akademii nauk. Organizatsionnaya psikhologiya i psikhologiya truda [Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational Psychology and Psychology of Labor]*, 4 (2), 44-91.

Адрес статьи: <http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document456.pdf>