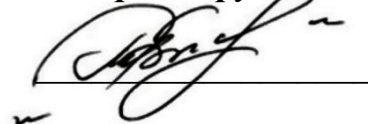


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования Республики Крым
«КРЫМСКИЙ ИНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ФЕВЗИ ЯКУБОВА»

На правах рукописи



БОГДАН Марина Сергеевна

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕННЫХ СТРАТЕГИЙ
МОЛОДЁЖИ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ**

Специальность

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии
(психологические науки)

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Научный руководитель:

кандидат психологических наук, доцент

Бура Людмила Викторовна

Симферополь-2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ ЖИЗНЕННЫХ СТРАТЕГИЙ МОЛОДЁЖИ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ.....	14
1.1. Жизненные стратегии личности как детерминанты личностного развития.....	14
1.2. Жизнестойкость как личностный ресурс.....	30
1.3. Связь жизненных стратегий и жизнестойкости личности.....	44
Выводы по Главе 1.....	59
ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЖИЗНЕННЫХ СТРАТЕГИЙ МОЛОДЁЖИ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ.....	62
2.1. Методы, методики и этапы исследования.....	62
2.2. Методические особенности исследования жизненных стратегий личности	71
2.3. Методические трудности изучения средовых факторов и ресурсов жизнестойкости	76
Выводы по Главе 2.....	92
ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖИЗНЕННЫХ СТРАТЕГИЙ МОЛОДЁЖИ.....	95
3.1. Результаты исследования жизнестойкости, ее ведущих факторов в выборке и влияния средовых факторов.....	95
3.2. Результаты исследования жизненных стратегий респондентов указанной выборки.....	109
3.3. Динамика результатов в процессе реализации программы психологической коррекции жизненных стратегий.....	149
Выводы по Главе 3.....	173
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	178
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	181

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Современный этап развития общества стал переломным в геополитическом переустройстве мира. С одной стороны, триумфальное возвращение исконно русских территорий в Российскую федерацию открывает новые возможности для населения этих областей, особенно для молодежи. На сегодняшний день приоритетной задачей государства является интеграция молодежи с освобожденных территорий в социальную, политическую, экономическую жизнь России. От успешности их адаптации и психологического благополучия зависит социальная стабильность и будущее этих регионов. В то же время, по результатам исследований ВЦИОМ [<https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zhivushchie-v-seti-ili-mediapotreblenie-sovremennoi-molodezhi>], одним из факторов, вызывающих состояние стресса у молодежи, можно считать возрастающую вовлеченность молодежи в виртуальное пространство, что может стать как ресурсом жизненного благополучия молодежи, так и привести к искажению реальных ценностей и смыслов, исказить понятие необратимости времени, жизни и смерти, и, как следствие, привести к личностным девиациям и негативному отношению к жизни в целом. Вторым фактором выступают риски, связанные с переходным периодом в исторических регионах, осознание себя на краю, беспомощность, что, безусловно, отражается на личности проживающих на них молодых людей [Постникова М.И., Микляева А.В., Сиврикова Н.В., Регуш Л.А., 2022; Рядинская Е.Н., 2021]. Третьим фактором риска выступает низкий уровень жизнестойкости отдельных молодых людей, что может привести к негативным жизненным сценариям [Александрова Л.А., 2004; Гаврилюк Н.П., Серебрякова Е.А., Мжачева А.В., 2024; Гаджимурадова З.М., Курбанова Ж.Т., 2020; Молчанова Л.Н., Редькин А.И., 2014; Наливайко Т.В., 2006; Нартова-Бочавер С.К., 1997; Осин Е.Н., Рассказова Е.И., 2013; Полякова А.С., Фролова С.В., 2024; Стецишин Р.И., 2008; Шамионов Р.М., 2022; Ширшов В.Д., Забара Л.И., Якина Л.Н., 2019].

Научной проблемой является недостаточность исследований, которые описывают показатели формирования жизненных стратегий и дают возможность изучения личности в экстремальных и транзитивных условиях с целью снижения уровня стресса и профилактики личностных и поведенческих девиаций.

Степень научной разработанности проблемы исследования. В психологической науке можно выделить несколько направлений в рамках исследуемой проблемы. Первая группа исследований связана с изучением жизненного пути как психологического феномена и его детерминаций. В исследованиях О.В. Кузнецова, И.В. Петрушова [2018] уделяют внимание изучению жизненных стратегий молодежи, однако, жизненные стратегии молодых людей, проживающих на освобождённой территории, ими не рассматривалась. В исследованиях А.В. Воронцовой и Е.Е. Блиновой [2025], посвященных изучению жизненных стратегий студентов 2-х университетов, один из которых находится в историческом регионе РФ, выявлено влияние средовых факторов на формирование жизненной стратегии. В исследовании А.Н. Проворовой [2024], направленном на установление связи метакогнитивных стратегий с типом жизненных ориентаций, выявлено, что люди с высокой субъектной направленностью демонстрируют более высокий когнитивный опыт, что позволяет им эффективнее строить жизненные стратегии. Интересен системно-диахронический подход к активности личности [Шамионов Р.М., 2013], в рамках которого социальная активность запускается рассогласованием между средой и личностью.

В зарубежной психологии наиболее распространенным стал подход, именуемый «теория жизненного пути» [DelGiudice M., Gangestad S.W., Kaplan H.S., 2015], объясняющий индивидуальное в выборе жизненных стратегий как реакцию на средовые воздействия. Ученые выделяют медленные и быстрые жизненные стратегии. В исследованиях M. Soleimani и A. Pourshahbaz [2025] на иранской выборке установлена достоверная связь между выбором жизненных стратегий, добросовестностью как личностной чертой и сексуальной ори-

ентацией. Исследование также проходило в рамках быстрых/медленных жизненных стратегий. В исследовании будущего учеными выделены актуальные страховые оценки смертности как объективный маркер жизненной стратегии. В исследованиях А. Stoltz [2020] определено, что предикторами жизненных целей выступают профессиональные интересы.

Вторая группа исследований связана с изучением жизнестойкости как ресурса жизненных стратегий. Первый (личностно-ресурсный) подход разработан С. Мадди Д.А. Леонтьевым [2000, 2002], А. Бандурой [1977, 1994], Дж. Роттером [1966], М. Селигманом [1967, 2002]. Ученые акцентируют внимание на личностных ресурсах, способствующих успешной адаптации к изменениям. В работах С. Мадди [1987, 1998], Д.А. Леонтьева [2000, 2002] жизнестойкость рассматривается как личностная характеристика, основанная на вовлеченности в деятельность, контроле событий, принятии рисков.

В исследованиях А. Бандуры [1977, 1994] жизнестойкость рассматривается в связи с самооэффективностью личности и связывает уверенность в себе со способностью личности справляться с трудностями. В работах Дж. Роттера [1966] и его последователей жизнестойкость зависит от направленности локуса контроля, в то время как М. Селигман [1967, 2002] связывает жизнестойкость с особенностями эмоционального интеллекта личности, а именно, с явлением выученного оптимизма, аутентичного счастья.

В исследовании Т.В. Наливайко [2006] анализируется связь жизнестойкости с индивидуально-типологическими особенностями личности, ее стилевыми характеристиками и смысловыми ориентациями, а, соответственно, и с жизненными стратегиями. Указанные теории основаны на личностных ресурсах и учитывают индивидуальные особенности жизнестойкости личности, однако этой группой ученых не была учтена психологическая специфика проживания молодежи на приграничных территориях и ее вовлеченность в интернет-пространство; второй подход (цифровой) связан с новейшими исследованиями Г. Флетта и Н.Л. Nguyen. В работах Г. Флетта [1996] модель жизнестойкости

(resilience) включает в себя определенные личностные черты, такие как оптимизм, самоконтроль; особенности социальной поддержки и показатели стабильности среды. Этот подход тесно связан с предложенной ранее теорией социальных сетей М. Граннветтера [1973], суть которой в том, что сила слабых связей является ресурсом для развития личности. Интеграция указанных теорий позволяет рассматривать слабые связи в социальных сетях (общение с незнакомыми людьми, лайки) как альтернативу социальной поддержки и ресурс жизнестойкости личности; третий подход (сберегающий) связан с исследованием копинг-стратегий личности. Наиболее интересной в рамках нашего исследования выступает теория цифровой резилентности H.L. Nguyen [2021], которая позволяет выделить новые копинги личности в интернет-пространстве, связывает жизнестойкость личности и ее активность в социальных сетях; четвертый подход (средовой) связан с ролью внешних факторов в становлении жизненного пути личности. В статье М.И. Постниковой, А.В. Микляевой, Н.В. Сивриковой, Л.А. Регуш [2022] отмечается, что увеличение показателей жизнестойкости происходит в послевоенный или переходный период.

Третья группа работ объединяет исследования постконфликтных территорий. В исследованиях В.В. Лавров, Н.М. Лаврова, С.А. Бутенко, Н.В. Лавров, И.А. Зезюлинская [2023] анализируются когнитивные и эмоциональные характеристики личности в период специальной военной операции, однако, распространение жизненного пространства на Интернет авторами не рассматривается. В исследованиях Е.Н. Рядинской [2021] анализируются смысложизненные стратегии личности в зоне конфликта и предлагаются основания для их классификации. Личностные особенности студенческой молодежи, покинувшей зону боевых действий, анализируется в работах Н.С. Ткаченко, М.М. Мишиной [2024]; А.О. Самойленко [2024]. Ученые отмечают, что молодежь, проживающая в зоне СВО, имеет более высокие показатели жизнестойкости, чем их сверстники в других регионах России, а, следовательно, иные показатели удовлетворённости жизнью.

Несмотря на значимость указанных исследований, большинство из них носят фрагментарный характер, отмечается преобладание социологических исследований над психологическими, не разработана модель формирования и выбора жизненных стратегий молодежи в постконфликтных условиях.

Недостаточно эмпирических данных о том, чем психологически отличаются стратегии жизни молодежи с высокой и низкой жизнестойкостью, что критически важно для разработки адресных программ психологической помощи.

Таким образом, несмотря на интерес к проблеме исследования жизненных стратегий личности, работ, связывающих жизненные стратегии, жизнестойкость, интернет-активность и специфику проживания личности в постконфликтных условиях, недостаточно, что делает проблему выявления психологических особенностей жизненных стратегий молодежи с разным уровнем жизнестойкости особенно актуальной.

Цель исследования – теоретически и эмпирически изучить психологические особенности жизненных стратегий молодежи с разным уровнем жизнестойкости.

Объект исследования – жизненные стратегии молодежи.

Предмет исследования – психологические особенности жизненных стратегий молодежи с разным уровнем жизнестойкости.

Гипотезы исследования.

1. Психологические особенности жизненных стратегий могут быть обусловлены когнитивными и ценностно-смысловыми, регулятивными, поведенческими и аффективными особенностями, при этом жизнестойкость может выступать одним из основных ресурсов, определяющим выбор жизненной стратегии.

2. Может быть разработана типология личности, определяемая по ценностно-смысловым, аффективным, регулятивным и деятельностно-поведенческим показателям, средовым факторам, влияющим на формирование

ее жизнестойкости. Каждому типу личности молодых людей может соответствовать определённая жизненная стратегия.

3. Деадаптивные типы жизненных стратегий молодых людей могут быть скорректированы одновременным воздействием на: ценностно-смысловой (развитие навыков осмысленного целеполагания, преобразование дисфункциональных установок), регулятивный (психологическая поддержка и конструктивные модели взаимодействия со средой, развитие рефлексии, целеполагание и жизненное планирование), деятельностно-поведенческий (выбор преобразующих стратегий) блоки через формирование жизнестойкости.

Задачи исследования.

1. Определить теоретико-методологические подходы к исследованию жизненных стратегий молодежи с разным уровнем жизнестойкости.

2. Теоретически обосновать и эмпирически выявить ценностно-смысловые и когнитивные, регулятивные, эмоционально-аффективные и деятельностно-поведенческие компоненты жизненных стратегий молодежи.

3. Эмпирически выделить и описать типологию жизненных стратегий молодежи с разным уровнем жизнестойкости.

4. Разработать и апробировать программу коррекции маркеров неадаптивных жизненных стратегий молодежи.

Теоретико-методологическую основу исследования составили: субъектно-деятельностный подход (К.А. Абульханова-Славская, С.Л. Рубинштейн); системный подход (Т.А. Иванова); концепция гражданской активности (Р.М. Шамионов), концепция жизнестойкости (Д.А. Леонтьев, С. Мадди); теория интернет-социализации (А.И. Лучинкина); концепция личности в сложных жизненных условиях (Е.Н. Рядинская).

Методы и методики исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы: теоретический анализ научной литературы; констатирующий, формирующий и контрольный этапы эмпирического исследования. На констатирующем этапе применялись: авторские анкеты, опросы,

интервью, фокус-группы – для выявления личностных и средовых особенностей жизненных стратегий молодежи; эмпирические: группирующей, согласно целям исследования, методикой выступает Тест жизнестойкости Мадди (Personal Views Survey, PVS III-R) (Авторы: S. Maddi, D. Khoshaba (1984, 2001), Адаптация: Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова (2006), Эссе «Мой жизненный путь» (контент-анализ), Методика диагностики толерантности к неопределенности Т.В. Корниловой, Методика «Диагностика когнитивного стиля ТСОВ-4 В» В.В. Селиванова, К.А. Осокиной (2015), Авторская методика «Ресурсы и факторы жизнестойкости» – для изучения установок, когнитивных стилей и когнитивных факторов жизнестойкости; Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) Д.А. Леонтьева, Методика диагностики рефлексивности А.В. Карпова и В.В. Пономарёвой, Авторская методика «Ресурсы и факторы жизнестойкости» – для изучения уровня целеполагания, рефлексии, способности к планированию, мотивационных факторов жизнестойкости; Методика диагностики когнитивно-поведенческих стратегий преодоления (Авторы: И.Г. Сизова, С.И. Филиппченкова (2002)), Опросник оценки склонности к риску, RSK (Г. Шуберт), Авторская методика «Ресурсы и факторы жизнестойкости», Опросник «Анти-витаальность и жизнестойкость» (Авторы: О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев (2017) – для исследования копингов и стратегий поведения, поведенческих факторов жизнестойкости; Авторская методика «Ресурсы и факторы жизнестойкости», Методика определения эмоционального интеллекта (Д.И. Люсин) ЭМИн, Методика «Тест диагностики удовлетворенности жизнью (ТДУЖ)» (А.Б. Белоусова)– для изучения эмоциональных факторов жизнестойкости, эмоционального интеллекта и удовлетворённости жизнью; Авторская методика «Уровень интернет-активности личности», Авторская методика «Ресурсы и факторы жизнестойкости» – для изучения средовых факторов жизнестойкости и их влияния на формирование жизненных стратегий.

Математико-статистический анализ экспериментальных данных был выполнен с использованием прикладного программного обеспечения «SPSS 28.0».

Эмпирическая база исследования. В исследовании приняли участие молодые люди в возрасте от 18 до 30 лет (458 человек).

Достоверность и обоснованность полученных результатов исследования обеспечивается корректность выбранной методологии, теоретической проработанностью авторской концепции, комплексным характером анализа проблемы и применением совокупности методов, релевантных поставленным задачам.

Основные научные результаты, полученные лично автором, и их научная новизна. Впервые выделены жизненные стратегии молодежи с разным уровнем жизнестойкости (проактивно-смысловая, критически-преобразующая, ситуативно-адаптивная, компенсаторно-фасадная, изолирующе-консервативная); представлена структура жизненных стратегий молодежи через личностную, цифровую и средовую составляющие; выявлены факторы жизнестойкости и их связь с жизненными стратегиями; описаны средовые условия, влияющие на уровень жизнестойкости молодежи и выступающие предикторами жизненных стратегий молодежи; выявлена взаимосвязь между интернет-активностью молодежи, ее жизнестойкостью; определена типология молодежи с разным уровнем жизнестойкости (перспективно-проективный тип; адаптивно-ситуативный тип; рефлексивно-консервативный тип); разработаны программы адресной психологической коррекции негативных жизненных стратегий молодых людей; расширено и дополнено понятие «жизненная стратегия» личности.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты исследования позволили: расширить и дополнить понятие «жизненная стратегия» личности, построить типологию жизненных стратегий личности молодежи с разным уровнем жизнестойкости в зависимости от сочетания цифровых, средовых и личностных показателей.

Практическая значимость исследования состоит в разработке и стандартизации новых опросников и анкет, позволяющих анализировать связь жиз-

ненной стратегии личности с разным уровнем жизнестойкости; создании и апробации адресных программ коррекции жизненных стратегий, что может использоваться практикующими психологами с целью укрепления психического здоровья молодых людей и повышения их личностной эффективности.

Положения, выносимые на защиту.

1. Психологические особенности жизненных стратегий обусловлены когнитивными (жизненные цели) и ценностно-смысловыми (смыслообразование, целеполагание, ценностно-смысловая рефлексия), регулятивными (планирование, прогнозирование, волевая регуляция), поведенческими (инициатива, ответственность, реализация плана) и аффективными (эмоциональная регуляция, самооценка) особенностями, при этом жизнестойкость может выступать одним из основных ресурсов, определяющим выбор жизненной стратегии.

2. В зависимости от выраженности и сочетания показателей жизненных стратегий выделены типы молодых людей с разным уровнем жизнестойкости, различающиеся по своей стратегической направленности в новой социальной реальности: перспективно-проективный тип (позитивный и негативный); неопределенный адаптивно-ситуативный тип; рефлексивно-консервативный тип (позитивный и негативный). Каждому выделенному типу соответствует определенная жизненная стратегия: проактивно-смысловая, критически-преобразующая, ситуативно-адаптивная, компенсаторно-фасадная, изолирующе-консервативная.

3. Эффективность программы психологической коррекции негативных проявлений выделенных типов жизненных стратегий молодых людей обеспечивается одновременным воздействием на все 4 блока: ценностно-смысловой (развитие навыков осмысленного целеполагания, преобразование дисфункциональных установок), регулятивный (психологическая поддержка и конструктивные модели взаимодействия со средой, развитие рефлексии, целеполагание и жизненное планирование), деятельностно-поведенческий (выбор преобразующих стратегий), эмоционально-аффективный (отношение к жизни, удовлетво-

ренность и эмоциональная оценка своего пути) через формирование факторов жизнестойкости.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные положения, выводы, результаты исследования обсуждались на заседаниях кафедры психологии Крымского инженерно-педагогического университета имени Февзи Якубова (г. Симферополь, 2023-2025) и были представлены на: III Международном форуме «Актуальные проблемы личностно-профессионального становления педагога: вызовы, тенденции и перспективы» (г. Воронеж, 2025); IV Международной научно-практической конференции «Российские и зарубежные практики повышения резильентности образовательных организаций» (г. Елабуга, 2025); II Всероссийской научно-практической конференции «Проблемы адаптации субъектов образовательного процесса новых российских регионов в условиях интеграции в систему образования Российской Федерации» (г. Бердянск, 2023); Всероссийской научно-практической конференции «Подготовка будущих педагогов к реализации психолого-педагогических условий воспитания ценностного отношения к коллективу» в рамках программы «Орлята России» (г. Бердянск, 2024); III Всероссийской научно-практической с международным участием конференции «Проблемы адаптации субъектов образовательного процесса исторических регионов в условиях интеграции в систему образования Российской Федерации» (г. Бердянск, 2024); Всероссийской научно-практической (с международным участием) конференции «Психолого-педагогические аспекты подготовки будущих педагогических работников в контексте процессов интеграции и вызовов современности» (г. Бердянск, 2025); III Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых РАО с международным участием «Традиции и инновации в современном образовательном пространстве» (г. Москва, 2025); Всероссийской научной конференции «Феномен специальной военной операции: проблемы и перспективы научного осмысления» (г. Омск, 2025); Всероссийской научно-практической (с международным участием) конференции «Развитие личностных ресурсов психологиче-

ской безопасности обучающихся в исторических регионах» (г. Бердянск, 2025); научно-методическом семинаре «Проблемы социально-психологической адаптации участников образовательных отношений в условиях проведения Специальной военной операции» (г. Бердянск, 2025); научно-методическом семинаре «Организация психологической службы в ВУЗах воссоединенных регионов и система оказания психолого-педагогической помощи участникам образовательных отношений в условиях проведения Специальной военной операции» (г. Бердянск, 2025), круглом столе «Подготовка педагога в условиях непрерывного образования: прошлое, настоящее, будущее» (г. Бердянск, 2026).

Материалы исследования используются в деятельности Крымского инженерно-педагогического университета имени Февзи Якубова (г. Симферополь), Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского (г. Симферополь), Мелитопольского государственного университета (г. Мелитополь), Крымского республиканского института постдипломного педагогического образования (г. Симферополь).

Публикации. По теме исследования опубликовано 13 работ общим авторским объемом 6,7 п.л.; из них 6 – в журналах, рекомендованных ВАК РФ для публикации материалов кандидатских диссертаций.

Структура и объем диссертации. Диссертационное исследование состоит из введения; трех глав; заключения, включающего общие выводы, практические рекомендации и перспективы для дальнейшего изучения проблематики; списка использованной литературы, включающего в себя 207 источников, в том числе 45 – на иностранных языках. Работа иллюстрирована 38 таблицами, 38 рисунками. Общий объем работы составляет 209 страниц.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ ЖИЗНЕННЫХ СТРАТЕГИЙ МОЛОДЁЖИ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

1.1. Жизненные стратегии личности как детерминанты личностного развития

Проанализируем генезис понятия «жизненная стратегия личности» в науке. Начиная с 18-го века, Х. Вульф вводит понятие «психология», подразумевая под термином науку о душе. В своем понимании внутреннего мира человека как субъекта, способного к рефлексии и осознанному выбору, Х. Вульф возводит философский фундамент, который позволяет дальнейшем говорить о сознательном построении жизненной стратегии.

В 19-м столетии основателем экспериментальной психологии В. Вундтом утверждалось, что психические процессы можно изучать научно. Это позволило перевести размышления о судьбе и жизненном пути в плоскость эмпирических исследований. Идея В. Вундта о единстве психической жизни предвосхитила целостный подход к жизненной стратегии [28, 31, 75, 202].

В исследованиях В. Дильтея принципиально важным для понимания жизненной стратегии является утверждение, что человеческая жизнь не может быть понята только через причинно-следственные связи. Жизнь требует понимания, учёта смысла и ценности [50,66].

В 19-м столетии Г.В.Ф. Гегель рассматривает личность в контексте исторического культурного развития. Его идея диалектики описывает процесс развития личности через преодоление противоречий, что напрямую связано с формированием жизненной стратегии как способа разрешения конфликта между хочу, могу и надо [38, 110].

В экзистенциализме (А. Камю, Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер) жизненная стратегия – это способ бытия в мире, личный проект, который человек создает, осознавая свою конечность [19].

В социальной философии и социологии жизни (М.Б. Маринов, Ю.М. Резник) под жизненной стратегией подразумевается система социокультурных представлений личности, которая служит долгосрочным ориентиром поведения человека. В рамках этой теории выделены три типа жизненных стратегий личности: благополучие (потребление), успех (достижение), самореализация (творчество) [97, 123].

Таким образом, в философской традиции жизненная стратегия – это не просто психологический план действий, а фундаментальная проблема человеческого существования, связанная со свободой, смыслом и ответственностью.

В середине 20-го столетия Е.О. Wilson – основоположник социобиологии, вводит идею о том, что социальное поведение человека имеет эволюционные корни. Это позволило рассматривать жизненные стратегии как адаптивные механизмы, сформированные в процессе эволюции [203].

В основе эволюционной теории жизненных стратегий лежит представление о том, что ни один организм не может одновременно максимизировать все жизненные показатели: существуют фундаментальные компромиссы между инвестициями в размножении и выживании. В качестве компромиссов учёные рассматривают: текущее и будущее размножение, количество и качество потомства, родительские инвестиции и поиск партнёров.

Интересна классификация Раменского-Грайма, принятая в экологии растений, но с учётом условий среды. Учёные обратили внимание на влияние средовых условий на выбор жизненной стратегии растения, определив их как: силовики, стресс-толерантный, рудералы.

Другим учёным R. MacArthur в это же время разрабатывается теория отбора, которая становится прообразом современных типологий жизненных стратегий, например, континуума «быстрая – медленная» стратегия [185].

Несмотря на революционность и новизну идей, указанных выше ученых, эволюционная теория жизненных стратегий является крайне дискуссионной и требует особого внимания при переносе в социальную сферу.

Психологический подход к исследованию жизненных стратегий соотносят с работами Ш. Бюлер, которая ввела в психологию понятие жизненного пути. Ш. Бюлер считала, что главной движущей силой развития личности является стремление к самоосуществлению. Её работа «Жизненный путь человека как психологическая проблема» стала первым систематическим описанием жизни человека как процесса, имеющего структуру, фазы и внутреннюю логику. Для нашего исследования имеет огромное значение выделение самоопределения как ключевого процесса, который в разные периоды жизни решается по-разному, что напрямую определяет жизненную стратегию личности [169].

В зарубежной психологии исследование жизненной стратегии пересекается с другими не менее значимыми понятиями: жизненный стиль, жизненная ориентация. Так, в работах А. Адлера вводится понятие жизненный стиль как уникальный способ мышления, поведения, который человек выбирает для достижения своих жизненных целей. Именно жизненный стиль становится той самой внутренней стратегией, которую человек разворачивает на протяжении всей жизни [163]. Адлер выделил одну из первых классификаций жизненных стилей, которые, по сути, являются синонимами жизненных стратегий: социально-полезный, управляющий, берущий, избегающий. Основными идеями А. Адлера являются идеи о том, что: стратегия формируется в детстве, но может быть осознана и изменена в терапии; стратегия целостна и пронизывает все сферы жизни; главный критерий успешной стратегии – социальная полезность и кооперация [163].

Концепция жизненной стратегии Э. Фромма строится вокруг фундаментальной дихотомии двух способов существования: обладания и бытия. Главный труд Э. Фромма по этой теме – книга «Иметь или быть?». Э. Фромм выделяет два модуса:

- Модус обладания (иметь) – ориентация на приобретение, владение и потребление материальных благ. При такой стратегии человек воспринимает

мир как объект для захвата, а сам стремится стать обладателем. Главная цель – накопление.

- Модус бытия (быть) – ориентация на самореализацию, раскрытие своих способностей и творческое взаимодействие с миром. В этом случае человек стремится к активной, продуктивной деятельности. Э. Фромм выделяет четыре непродуктивных типа социального характера, которые являются вариациями стратегии обладания: рецептивный, эксплуататорский, стяжательский, рыночный. Им ученый противопоставляют гуманистическую альтернативу – плодотворную ориентацию, где человек реализует свои силы и способности в любви и труде, что является воплощением стратегии «быть» [148]. Эта дихотомия стала основой для многих современных типологий, включая классификацию О.С. Васильевой и Е.А. Демченко (стратегии благополучия, успеха, самореализации) [26].

В работах В. Франкла главной движущей силой человека является стремление к поиску реализации смысла жизни [147]. Ученый выделяет стратегию жизнотворчества, где человек выступает активным созидателем собственной судьбы. Его концепция осмысленности жизни как ключевого компонента жизненной стратегии подтверждается современными исследованиями (Н.А. Блинова [22]; А.В. Воронцова, Е.Е. Блинова [29]; Е.Г. Воронцова, Е.В. Юрков [30]; А.Н. Проворова [118]).

В отечественной психологии большой вклад в понимание жизненной стратегии сделан С.Л. Рубинштейном [127]. Основными идеями С.Л. Рубинштейна для понимания жизненной стратегии являются следующие:

1. Личность как субъект жизни и принцип творческой самодеятельности. В своей работе «Принцип творческой самодеятельности» и последующих трудах С.Л. Рубинштейн утверждал, что человек не просто реагирует на внешние обстоятельства, а является активным творцом собственной жизни. Благодаря своей активности человек строит условия жизни и свое отношение к ней, а не только подчиняется этим условиям [127].

2. Второй идеей Сергея Леонидовича выступает целостность жизни жизненного пути и возможность выбора. В «Основах психологии» С.Л. Рубинштейн, критикуя идею Ш. Бюлер о том, что жизненный путь является лишь развёртыванием того, что было заложено в детстве, утверждает, что жизненный путь представляет собой целостный непрерывный процесс. Учёный подчёркивает возможность выбора изменения направления жизни в любой момент, что является ключевым для понимания стратегии.

3. Ещё одной идеей, необходимой для понимания жизненной стратегии, является идея отношения к жизни и нравственные основания этого отношения. С.Л. Рубинштейн рассматривает жизненный путь человека через совокупность его отношений к себе, к другим людям и к миру. Центральную роль играют нравственные основания поступков, которые позволяют личности сохранять цельность и выходить за пределы личных возможностей. Понятие доминанты жизни С.Л. Рубинштейн рассматривает как сильный нравственный принцип, который освещает весь жизненный путь и помогает человеку преодолевать внешнее влияние. Введя понятие субъекта жизни, С.Л. Рубинштейн отмечает три главные способности субъекта: рефлексия, мировоззренческие чувства (ценностно-смысловое отношение к жизни), ответственность.

Ученица С.Л. Рубинштейна, К.А. Абульханова-Славская, ввела в психологию понятие «жизненная стратегия» и определила её как способность личности соединять свою индивидуальность с условиями жизни, находить баланс между «хочу», «могу» и «надо» [4]. Ключевой работой Ксении Александровны стала монография «Стратегия жизни», в которой представлена первая целостная психологическая концепция жизненной стратегии личности [3]. По мнению учёной, жизненная стратегия – это интегральная характеристика человека как субъекта собственной жизни. Ксения Александровна выделяет три ключевых признака стратегии: смысл жизни; жизненные цели, творческий поиск и создание ценности своей жизни.

Базовыми механизмами реализации стратегии по мнению К.А. Абульхановой-Славской являются механизмы личностной активности: инициатива и ответственность [3]. Учёная предлагает рассматривать типологию жизненных стратегий на основе баланса инициативы и ответственности: *активные стратегии* – личность осознанно и творчески строит свою жизнь (деятели, искатели) [2]. *Пассивные стратегии*: личность плывёт по течению (созерцатели, исполнители).

Стереотипный и творческий способы жизни: стереотипный – следования готовому образцу, творческий – поиски изменения самих способов жизни. Учёная подчёркивает, что время является ведущим внешним фактором относительно которого возникает индивидуальное различие. Стратегия жизни предполагает способность к регуляции целостного времени жизни.

Для нашего исследования работа К.А. Абульхановой-Славской является основной.

Анализ структуры жизненной стратегии показывает, что этот феномен является многокомпонентным и рассматривается исследователями с различных позиций. В наиболее обобщенном виде структура включает когнитивный, аффективный и поведенческий компоненты. В исследованиях К.А. Абульхановой-Славской структурными компонентами жизненной стратегии являются притязания, саморегуляция, удовлетворённость жизнью. Сама же жизненная стратегия представлена блочной структурой, которая включает целевой, мотивационно-смысловой, содержательный, организационный, прогностический, процессуально-временной и ресурсный блоки [3].

В исследованиях О.С. Васильевой и Е.А. Демченко структуру жизненной стратегии составляют уровень ответственности, степень осмысленности жизни, система ценностей и отношений человека [26]. В исследованиях Ю.М. Резник, Т.Е. Резник, Е.А. Смирнова представлена двойственная природа жизненной стратегии. В структуру стратегии входят уникальные личностные смыслы и це-

ли – субъективная идеальность, культурные образцы, нормы, ценности – объективная идеальность [122, 123].

В работах Е.П. Варламовой, С.Ю. Степанова типология жизненной стратегии строится на сочетании двух критериев: индивидуальное своеобразие и творческая активность личности [25].

В исследованиях Е.Н. Рядинской анализируются смысложизненные стратегии как способ сознательного конструирования собственной жизни. Исследовательницей рассматривается трансформация смысложизненных стратегий под влиянием экстремальных жизненных контекстов [130]. В статье «Анализ концептуальных подходов к структуре смысложизненных стратегий в контексте изучения трансформации личности» ученая дифференцирует жизненные стратегии: стратегии самореализации, достижения успеха и повседневные стратегии [129]. Концепция Е.Н. Рядинской является основополагающей для нашего исследования, очерчивая круг понятий: «жизненная стратегия», «жизнестойкость», «смысложизненные ориентации».

Следует отметить, что ученая рассматривает трехкомпонентную структуру стратегии: когнитивный, аффективный, поведенческий компоненты. Критерием для дифференциации стратегий в работах Е.Н. Рядинской выступает наличие активности личности на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях [131].

В работах А.Е. Созонтова жизненная стратегия включает в себя целостную жизнедеятельность, определяет способ события и выступает критерием зрелости и психологического благополучия [140].

Таким образом, структура жизненной стратегии не является линейной. Это многокомпонентное динамическое образование, которое отражает когнитивную, аффективную и поведенческую сферу личности.

Ядром жизненной стратегии является когнитивно-смысловой блок, который включает в себя жизненные цели, ценности и смыслы (К.А. Абульханова-

Славская [3, 4]; О.С. Васильева, Е.А. Демченко [26]; И.В. Галактионов, В.Э. Верхотуров [36]; Т.Е. Резник [122]; Ю.М. Резник, Е.А. Смирнов [123]).

В ряде работ в структуре жизненной стратегии выделяется регулятивный блок, который связан с личностными качествами, обеспечивающими реализацию стратегии.

В работах исследователей выделяется несколько групп процессов, обеспечивающих этот блок. В статье М.А. Белугиной «Опыт исследования жизненных стратегий личности» выделяется постановка целей и целеполагание как один из основных компонентов блока [15]. Исследовательница на результатах проведенного исследования доказала возможность формирования жизненных стратегий в юношеском возрасте и выделила критерии эффективности их формирования: протяженность временной перспективы, насыщенность событиями, наличие конфликта между событиями [16].

Следует отметить, что исследовательница, опираясь на труды К.А. Абульхановой-Славской, Г.П. Куликова, Ю.М. Резника, Е.А. Смирнова, А.А. Тюкова, Г.П. Щедровицкого, П.Г. Щедровицкого, выделила несколько этапов формирования жизненной стратегии, основной идеей каждого этапа была постановка целей и планирование [17].

В.Р. Манукян в статье «Опыт исследования индивидуально-психологических особенностей целеполагания и жизненного планирования» предложил авторскую методику для изучения индивидуально-психологических особенностей целеполагания и жизненного планирования [96]. В ходе эмпирического исследования ученый выделил несколько типов жизненного планирования взрослых: детализированная система целей, долгосрочное планирование, вынужденное планирование, которые имеют взрослую гендерную специфику. Исследователь показал, что для взрослых с высоким психологическим благополучием характерны ясные, детализированные и высоко значимые цели, основанные на собственных потребностях. Таким образом, проведенные исследова-

ния раскрывают индивидуально-психологические особенности, зависящие от того, какие именно люди ставят цели и как планируют свою жизнь.

В статье «Контекстуальный характер жизненных целей: ситуационные и индивидуально-психологические детерминанты целеполагания» Н.В. Гришиной, М.О. Аванесян, М.В. Макаровой, В.Д. Мамаевой-Найлз предложен контекстуальный подход к изучению жизненных целей. Учёные предположили, что тип целеполагания зависит от окна возможностей, то есть оценки человеком того, насколько его актуальная жизненная ситуация позволяет реализовать себя и свои возможности, что подчёркивает актуальность ситуационного контекста целеполагания [42].

В исследованиях О.А. Подольской разработана модель формирования готовности к владению жизненными стратегиями у подростков, где ключевым элементом является баланс мотивации, целеполагания и рефлексии. Исследовательницей предложена программа планирования жизненного пути подростков с учетом выбора жизненных стратегий [114].

В работах Ю.В. Ольховой и М.В. Сафоновой введено понятие «компетентность жизнестроительства» как способности строить и реализовывать жизненные планы [108]. Понятие введено учеными в рамках компетентностного подхода, что позволяет рассматривать планирование как компетенцию, которую можно сформировать в процессе научения [107, 109].

Дж. Фордом и Г. Липпитом предложено прикладное практическое руководство по планированию жизни, которое представляет из себя структурированные методики, которые позволяли человеку самостоятельно построить свою жизненную стратегию [177].

Следующее направление исследований в этом блоке касалось прогнозирования и контроля. Прогнозирование в структуре жизненной стратегии означает способность личности предвосхищать ход событий, возможные результаты последствия своих действий, а также риски и альтернативы развития жизненной ситуации. В модели стратегии жизни, представленной К.А. Абульханов-

вой-Славской, прогнозирование является неотъемлемой частью процесса саморегуляции [3]. Личность не просто реагирует на ситуацию, а предвосхищает её развитие, соотнося свои притязания, возможные достижения и внешние условия.

Е.В. Битюцкая и А.А. Корнеев, в исследовании, посвященном решению трудных жизненных задач, выделяют субъективные оценки трудности, ключевой среди которых является прогнозирование развития ситуации [21]. Прогнозирование выступает значимым предиктором выбора человеком планомерных копинг-стратегий. В исследованиях Ю.М. Резника и Е.А. Смирнова в качестве предиктора, повышающего рациональность поведения и дальновидного прогнозирования, рассматривают социальный статус [123].

В работах В.В. Нурковой и К.Н. Василевской показано, что в трудных жизненных ситуациях искажение временной перспективы может разрушить способность к прогнозированию. Личность теряет ориентацию в постановке будущих целей, что приводит к дезориентации и утрате смысла. Контроль в контексте жизненной стратегии является сложным механизмом саморегуляции, включающим сопоставление текущих результатов с запланированными, оценку эффективности выбранных способов действия и их коррекцию [105].

К.А. Абульханова-Славская вводит понятие «семантический интеграл», которое объединяет притязания, саморегуляцию и удовлетворённость. Контроль, в данном случае, выступает механизмом обратной связи, позволяющим личности корректировать свою активность в зависимости от достигнутых результатов и внешних оценок. Контроль связан с ответственностью и инициативой, которые являются ключевыми факторами для устойчивости направленности жизненной стратегии [2].

Интересен подход к социальной активности у Р.М. Шамянова [155]. Динамичность жизненных стратегий имеет объяснение в рамках системно-диахронического подхода, который позволяет представлять жизненную стратегию как процессуальную характеристику. Суть диахронического подхода к со-

циальной активности, разработанная Р.М. Шамяновым, заключается в рассмотрении этого феномена как нелинейного, динамичного процесса, в котором различные компоненты личности изменяются во времени разнонаправлено и неравномерно, что и становится движущей силой активности. Базовым механизмом социальной активности личности, в этом случае, становится диахроническое рассогласование. Это центральное понятие подхода, которое заключается в том, что социальная активность запускается неудовлетворённостью, возникающей из-за несогласования между личностью и социальной средой. Активность, таким образом, является попыткой восстановить утраченный баланс [155].

Для нашего исследования интересен постулат разнонаправленности изменений (прогресс – регресс). Этот постулат объясняет, почему у разных молодых людей одни механизмы могут быть развиты, а другие, напротив, угнетены [157].

В интегративном подходе Е.Ю. Коржовой разрешение проблемных ситуаций рассматривается через актуализацию механизма психической саморегуляции. Человек как субъект, проходит путь от восприятия противоречия как стратегической задачи через поиск причин и определение тактических задач для выбора способа решения [68].

И.В. Черновым предложена сценарная модель жизненного цикла, основанная на упреждающем управлении, где контроль осуществляется на всех этапах и позволяет корректировать стратегию в условиях неопределённости [152].

И наконец, О.С. Васильева и Е.А. Демченко включают принятие ответственности в число основных качественных характеристик жизненной стратегии. Контроль является атрибутом зрелой личности [26].

Таким образом, прогнозирование и контроль выступают как два взаимосвязанных полюса регулятивного блока жизненной стратегии. Эти механизмы интегрируют работу других блоков: когнитивного, мотивационного, эмоционального.

Следующее направление исследований в регулятивном блоке касается волевой саморегуляции личности как способности управлять своими эмоциями, поведением для достижения долгосрочных целей. Ученые выделяют два механизма волевой саморегуляции: саморегуляцию эмоций и поведения (В.И. Моросанова) [100] и волевое усилие (В.К. Калинин) [60].

Так О.А. Конопкиным, В.И. Моросановой выделены индивидуальные стили саморегуляции как устойчивые способы планирования, программирования и оценки результатов. Эти стили включают такие свойства как инициативность, ответственность, гибкость и самостоятельность, которые влияют на поведение и деятельность личности [65, 100].

Ч. Карвер и М. Шейер предлагают модель саморегуляции как систему с обратной связью, всегда направленную на цель [171]. Негативная обратная связь помогает минимизировать несогласование между текущим состоянием и целью [172].

В циклической модели саморегуляции, предложенной Б. Циммерманом, показано как регуляторные навыки опосредуют субъектность: индивидуальные мысли, чувства и действия циклически адаптируются для достижения личных целей, проактивные стратегии оказываются более эффективными [206, 207].

В исследованиях Т.В. Корниловой, О.К. Тихомирова саморегуляция рассматривается через динамические регулятивные системы, которые возникают в процессе деятельности [69, 70, 71].

В современных исследованиях подтверждаются связь жизнестойкости с саморегуляцией и использованием продуктивных когнитивных стратегий регуляции эмоций (переосмысление, планирование) [138]. Таким образом, саморегуляция является основным механизмом, который приводит в действие жизненную стратегию. Ресурсом для осознанности саморегуляции и когнитивной регуляции эмоций является жизнестойкость.

Проведённый теоретический анализ позволил выделить еще одно направление исследований регулятивного блока: процессы рефлексии и оценки (К.А. Абульханова-Славская, Н.И. Гуткина) [43, 44].

Рефлексия представляет собой системную работу личности по осознанию, переосмыслению и преобразованию своего жизненного проекта. Исследователи выделяют несколько ключевых функций рефлексии, важных для реализации жизненной стратегии: регулятивная функция, функция приобретения внутреннего опыта, функция осознания свободы выбора и ответственности, функция порождения смысла и ценности (Н. Кухта). Оценка в структуре жизненной стратегии тесно переплетается с рефлексией.

В диссертации Н.И. Шульги акцентируются внимание на том, что ценностное ориентирование выполняет аналитическую функцию рефлексии жизни в части её ценностей, смысла, образы и цели.

В модели Ю.М. Резника оценка – часть процесса переоценивания на этапах формирования стратегии [123]. И.А. Ральникова выделяет роль рефлексии в самоорганизации и трансформации на жизненных перспективных переломных этапах [120]. Н.Н. Авраменко, Н. Кухта среди функций стратегии выделяют оценочную и рефлексивную, приписывая рефлексии способность к переоценке и резюмированию результатов [5].

И.В. Логутенкова в своих исследованиях жизненного проекта показывает рефлексия как ключевой механизм его осмысления переосмысления в рамках разработанного ею обучающего рефлексивного диалога [86].

Рефлексия и жизнестойкость, субъективный контроль (Е.В. Ильина, М.М. Гаранина) выступают основными механизмами построения и реализации жизненной стратегии [58, 59].

Деятельностно-поведенческий блок жизненной стратегии представлен работами ученых (П.А. Амбарова [9], А.А. Белецкая [12], В.А. Журавлёв, С.Б. Тайсаева [53], Н.В. Чурило [153]). Этот блок жизненной стратегии представляет собой внешнюю, наблюдаемую сторону. Он охватывает конкретные

действия, социальные контакты и способы реализации жизненных целей, а также инструменты и стратегии, которые личность использует для претворения своих жизненных планов.

Так, Н.В. Чурило выявила, что деятельностно-поведенческий блок в юношеском возрасте включает готовность к активным социальным контактам и совместной деятельности. Исследовательница определила ключевыми компонентами этого блока компетентность в межличностных отношениях, активную деятельность и развитие себя [153].

В рамках социологического подхода П.А. Амбарова раскрывает понятие поведенческой стратегии как части жизненной стратегии на уровне социальной общности, особое внимание уделяет темпоральным стратегиям поведения [9].

А.А. Белецкая рассматривает жизненную стратегию как регулятор социального поведения, ядром которого выступают ценности, ценностные ориентации. Исследовательница выделяет четыре типа жизненных стратегий в зависимости от выраженности творческой активности индивидуального своеобразия: творческая уникальность, пассивная индивидуальность, активная типичность, пассивная типичность [12].

В исследованиях В.А. Журавлёва, С.Б. Тайсаевой изучалась связь личностной зрелости с выбором поведенческих стратегий в конфликте. Выявлено, что зрелые работники предпочитают конструктивные копинг-стратегии [53].

Таким образом, деятельностно-поведенческий блок жизненной стратегии не является единым целым, а представляет собой многогранный феномен, включающий в себя: социальную активность, регуляцию поведения во времени, осознанный выбор поведенческих паттернов.

Эмоционально-аффективный блок в структуре жизненной стратегии представляет собой совокупность эмоциональных переживаний, оценок и отношений, которые окрашивают процесс реализации жизненного замысла. Этот блок отражает отношения личности в собственной жизни, степень удовлетво-

рѐнности, переживания, осмысленности и эмоциональной насыщенности жизненного пути.

В исследованиях О.С. Васильевой и Е.А. Демченко выделен аффективный компонент, тесно связанный с удовлетворѐнностью жизнью [56]. Учёные отметили, что люди, принимающие ответственность за свою жизнь, находят её более интересной и эмоционально насыщенной.

Работы Р.М. Шамионова предоставляют исследованию концептуальный язык для интерпретации эмпирических данных. Его понимание субъективного благополучия позволяет рассматривать удовлетворѐнность жизнью как интегральный критерий успешности жизненной стратегии [156].

В исследованиях А.В. Куриловой, А.Л. Енина также выделен аффективный компонент в структуре карьерной перспективы [79]. Учёные указывают, что эмоциональные отношения к планированию будущего включены в систему профессиональных самооценок.

В исследовании В.Е. Купченко аффективный блок связан с эмоциональным интеллектом и переживанием целостности жизни [76]. В работах А.Э. Ким аффективный компонент определяется через удовлетворѐнность жизнью, переживание успешности, частоту интенсивности эмоций по отношению к собственной жизни [62].

И наконец, в модели М. Селигмана позитивные отзывы выступают одним из пяти ключевых элементов благополучия [194].

Таким образом, эмоционально-аффективный блок жизненной стратегии отражает субъективное благополучие, качество жизни и является мощным регулятором поведения.

Проведенный теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования позволил определить жизненную стратегию как интегральное психологическое образование, представляющее собой осознанно выстраиваемую и динамически развивающуюся систему целей, ценностей, смыслов и способов их достижения, которая обеспечивает направленность и регуляцию жизнедеятельности.

тельности личности во времени, а также служит основой для самореализации, преодоления жизненных противоречий и достижения субъективного благополучия [Рисунок 1].

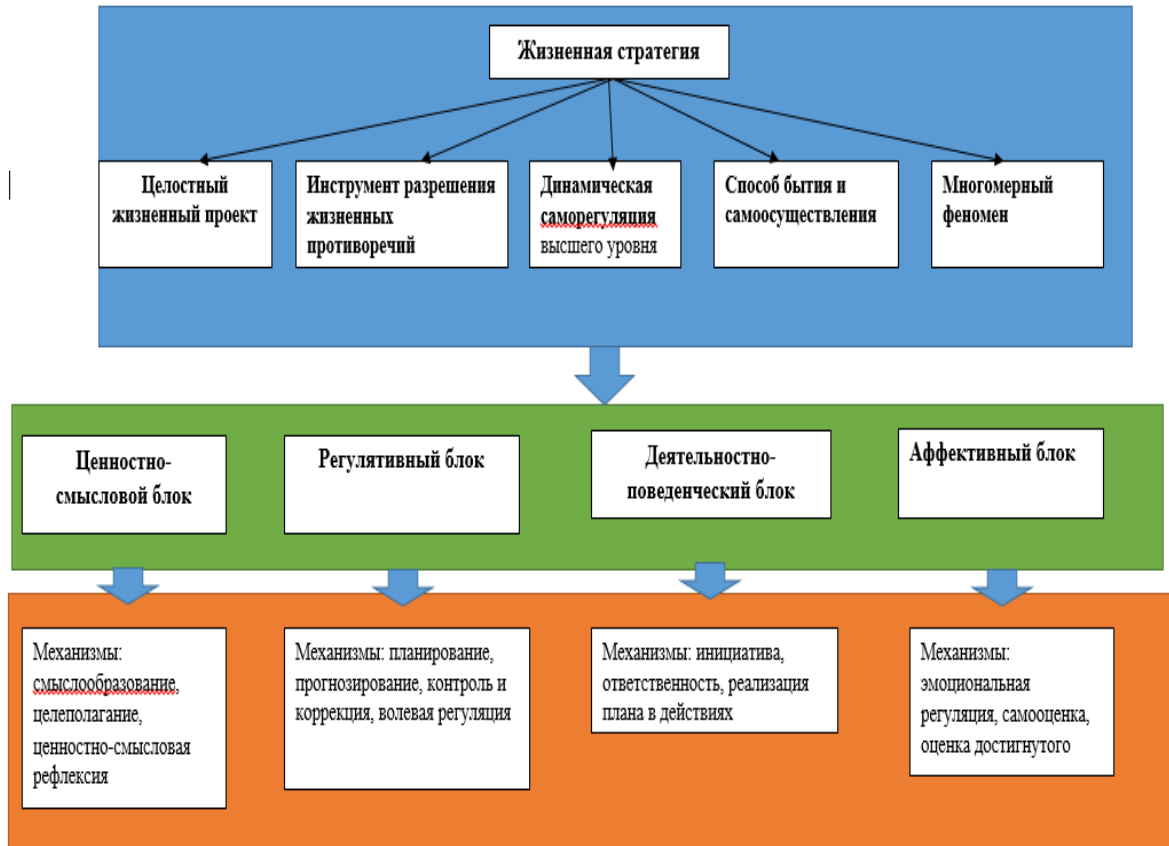


Рисунок 1. Структура и содержание феномена «Жизненная стратегия»

Как видно на рисунке 1, жизненная стратегия представляет собою многомерный феномен, раскрывающийся как целостный жизненный проект (С.Л. Рубинштейн [127], Ш. Бюлер [169]), инструмент разрешения жизненных противоречий (К.А. Абульханова-Славская [4]), динамическая саморегуляция высшего уровня (К.А. Абульханова-Славская [3]), способ бытия и самоосуществления (Э. Фромм [148], В. Франкл [147]), многомерный феномен (О.С. Васильева, Е.А. Демченко [26], Ю.М. Резник [123]).

Исследователи выделяют 4 основных блока в структуре жизненной стратегии, каждому из которых характерны свои механизмы реализации стратегии.

Дальнейшее исследование невозможно без изучения ключевых личностных ресурсов, которые определяют, какой тип стратегии выберет человек и

насколько успешно он сможет её реализовать. Наиболее значимым ресурсом для нашей работы является жизнестойкость личности.

1.2. Жизнестойкость как личностный ресурс

В психологии жизнестойкость как психологический феномен получает распространение с определения понятия С. Мадди. Жизнестойкость понималась ученым как психологическая устойчивость и способность человека к адаптации в условиях стресса. Автор рассматривал жизнестойкость как систему личностных установок, позволяющих личности не просто справляться с трудностями, но и извлекать из ситуации опыт, способствующий развитию и росту [94]. В основу выдвинутой С. Мадди концепции жизнестойкости легли три взаимодополняющих компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска. Жизнестойкость также содержит такие базовые ценности как сотрудничество, доверие и креативность [186].

На наш взгляд, представленные компоненты играют важную роль в формировании жизнестойкости и определяют, насколько успешно человек справляется с жизненными трудностями. Данные компоненты формируют, своего рода, психологический иммунитет, который позволяет сохранить четкость мысли, эмоциональную стабильность и мотивацию к деятельности.

Чуть позднее появляется концепция жизнестойкости А. Мастен как обычной магии, свойственной каждому человеку [188]. Ее исследования также проходили на группе детей из неблагополучных семей и так же, как предыдущие ученые, А. Мастен отметила, что адаптационная устойчивость свойственна не всем, а лишь части детей с определёнными личностными особенностями. Исследовательница выделяет в структуре жизнестойкости отношения (поддержка), интеллект, саморегуляцию. Следует отметить, что концепция А. Мастен подвергалась критике из-за того, что не учитывала опыт индивидуалистических или коллективистских культур, однако идеи ученой крайне интересны для нашего исследования [188].

Д.А. Леонтьев, опираясь на концепцию жизнестойкости С. Мадди, также связал указанный феномен со способностью противостоять стрессу [81]. В основу исследований Д.А. Леонтьева вошло представление о значимости и необходимости осмысления жизни. Д.А. Леонтьев подчеркивал, что наличие четко поставленных целей, сформированности личностных ценностей и убеждений является движущим ресурсом, позволяющим человеку справляться с проблемами, преодолевать препятствия и сохранять эмоциональную стабильность даже при самых сложных обстоятельствах [82]. Значительным вкладом Д.А. Леонтьева в изучение и характеристику жизнестойкости выступает разработка и валидизация психодиагностического инструментария – методики выявления уровня жизнестойкости. В основу методики положена авторская теоретическая модель, позволяющая оценить уровень жизнестойкости личности, определить ее сильные и слабые стороны, а также наметить основные направления психокоррекционной работы. Данный тест в настоящее время широко используется в различных областях психологической науки (психология здоровья, педагогическая психология, организационная психология) для оценки адаптационных ресурсов личности и дальнейшей разработки программ индивидуальной траектории повышения стрессоустойчивости [83].

В работах Е.И. Рассказовой и Р.И. Стецишина отмечается, что жизнестойкость – это комплексная система убеждений о себе, мире и их взаимодействии [142]. По мнению авторов, развитие жизнестойкости – важный фактор психологического благополучия и адаптации к стрессовым ситуациям. Люди с высоким уровнем жизнестойкости лучше справляются с трудностями и быстрее восстанавливаются после пережитых жизненных потрясений. С точки зрения практики, развитие жизнестойкости предусматривает умение находить смысл в сложных жизненных ситуациях, включает в себя развитие осознанности, постановку реалистических целей и задач, развитие социальных связей и умений обращаться за поддержкой к окружающим [121, 141]. В исследованиях Ю.И. Сова акцентируется внимание на способности личности к развитию в условиях кри-

зиса и термин «жизнестойкость» связывается именно с этой способностью [139]. Концепция развития и сохранения уровня жизнестойкости человека, разработанная Ю.И. Сова, широко и активно применяется в психологии. На основе ее созданы программы психологической помощи, способствующие формированию у детей и подростков навыков, необходимых для успешной жизнедеятельности.

По мнению Е.Н. Осина, жизнестойкость базируется на внутренних (оптимизм, эмоциональная регуляция, самосознание, способность к анализу ситуации и поиску эффективного решения, а также уверенность в своих силах) ресурсах личности и поддерживающих внешних (поддержка со стороны семьи, коллег, друзей и общества, а также доступ к ресурсам и возможностям, помогающим справиться с трудностями) факторах [112].

В исследовании феномена «жизнестойкость» А.С. Полякова, С.В. Фролова подчеркивают, что жизнестойкость не является врожденной характеристикой личности, что позволяет работать над программами ее развития [116].

В своих исследованиях Л.Н. Молчанова приходит к несколько иному заключению о сути жизнестойкости. По мнению автора, отсутствие эмоциональной реакции на травмирующее событие является показателем жизнестойкости личности [99]. Человек, обладающий высоким уровнем жизнестойкости, может испытывать разочарование, страх, печаль, гнев, уныние, но, при этом, не позволяет этим эмоциям поглотить его и парализовать. Он осознает свои чувства, проживает их и находит способы двигаться дальше, извлекая из пережитого опыт. Жизнестойкость позволяет не только вернуться к пережитому ранее состоянию, но и стать сильнее, мудрее, подготовленнее к будущим вызовам.

В понимании Т.В. Наливайко «жизнестойкость» рассматривается как некое многомерное образование, включающее эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты [102].

В докторском исследовании Г.В. Ванаковой, жизнестойкость анализируется как интегративное свойство личности, включающее в себя способность к

рефлексии, саморегуляции, самоопределению и стремлению к достижениям [24].

В исследованиях А.А. Земсковой количество компонентов, составляющих структуру жизнестойкости, возрастает до пяти: ценностно-смысловой, личностный, социальный, психофизиологический и когнитивный. При этом появляется психофизиологический и ценностно-смысловой компонент [56].

Еще одним видом жизнестойкости стала цифровая устойчивость – понятие, введенное в 2023 году в рамках киберпсихологии. Основными компонентами цифровой устойчивости считаются техническая грамотность, эмоциональная устойчивость, критическое мышление, способность к принятию изменений. Следует отметить, что данная концепция является ответом на вызовы цифровой эпохи и не имеет единственного автора. Однако, к ее созданию причастны М. Эйкен, Л. Розен, которые в 2016 году опубликовали результаты исследований влияния цифровой среды на психику, сделав акцент на цифровой зависимости и необходимости когнитивной перезагрузки личности [164].

Таким образом, жизнестойкость является интегральной характеристикой личности, включающей в себя стрессоустойчивость, эмоциональную стойкость и психологическую надежность, но не сводится к каждому из этих понятий. Основная функция жизнестойкости – сохранение психической, психологической устойчивости в трудных жизненных ситуациях как кратковременных, так и растянутых во времени.

Жизнестойкость личности проявляется в ценностно-смысловых установках, стрессоустойчивости, гибкости мышления, целеполагании. В исследованиях Э.В. Быдтаевой жизнестойкость рассматривается как личностный ресурс, а высшая точка раскрытия этого ресурса – витальность как личностное качество [23].

Необходимым для нашего исследования оказалось выявление факторов жизнестойкости. По С. Мадди, факторы формирования жизнестойкости включают вовлеченность, контроль, принятие риска, имеющийся социальный опыт,

готовность к трудностям, наличие социальной поддержки и способы развития [186].

Результаты теоретического анализа научной литературы по исследуемой проблеме позволили выделить несколько групп факторов жизнестойкости, которые рассматривались в работах различных авторов.

Когнитивные факторы.

В работах С. Мадди акцентировано внимание на определенных факторах жизнестойкости – когнитивной переоценке стрессовой ситуации и поиске стратегий решения проблемы [187]. В работах последователей учёного отмечается роль всех компонентов жизнестойкости, предложенных С. Мадди, в формировании указанных факторов [186].

В работах М. Селигмана по выученному оптимизму рассматриваются особенности людей, которые могут оптимистично излагать даже сложные события, если они воспринимают неудачи временными, локализуют проблему и не принимают всю ответственность на себя [197]. По сути, основным фактором выступает переработка негативных мыслей и когнитивная гибкость. Эти факторы могут выступать одновременно и когнитивными, и поведенческими.

В исследованиях А. Антоновского, автора теории чувства связности, помимо фактора переоценки добавляется фактор поиска смысла в трудностях [165]. Следует отметить, что в основе теории ученого лежат три основные установки: жизнь понятна, жизнь управляема, жизнь осмысленна. Сформированность этих установок включает положительную переоценку стрессов и возможность выходить из них: «это ужасно, но я понимаю как с этим справиться, и я смогу управлять своей жизнью» [165]. Следует отметить, что мотивация достижения успеха является одним из факторов жизнестойкости в этой теории.

В отечественной психологии когнитивные факторы жизнестойкости раскрыты в трудах Л.А. Александровой [7, 8], Д.А. Леонтьева [81], С.К. Нартовой-Бочавер [103], В.Д. Ширшова, Л.И. Забары, Л.Н. Якиной [161], И.В. Ярощук [162].

Так, в исследованиях Д.А. Леонтьева, как и в случае С. Мадди, делается акцент на когнитивной переоценке ситуации стресса [81]. Переоценка, по мнению ученого, возможна при наличии веры человека в себя, восприятие стресса как вызова, наличие смыслового стержня.

В ресурсной теории Л.А. Александровой одним из факторов выступает антиципационная компетентность личности, которая заключается в способности прогнозировать стресс [7, 8]. В исследованиях С.К. Нартовой-Бочавер фактором жизнестойкости личности показан проблемно-ориентированный копинг – стратегия поведения, ориентированная на решение данной проблемы здесь и теперь, что локализует стресс в целом [103].

Для нашего исследования огромную значимость имеют труды Л.И. Анцыферовой в рамках системно-деятельностного подхода. Основными факторами жизнестойкости, согласно выводам исследовательницы, могут быть принятие кризиса как точки роста, построение перспективы, обретение новых смыслов и ценностей [10].

Следует отметить, что образование новых ценностей и смыслов у интернет-активных пользователей уже изучалось в работах Р.И. Зекерьяева [55], А.И. Лучинкиной, А.А. Коршак [91]. Исследователями были обозначены те ценности и смыслы, которые образуются именно в интернет-пространстве и связаны с его особенностями через интернет-активность пользователей.

Не менее важным для нашего исследования стали труды М.А. Холодной. В качестве основных когнитивных факторов жизнестойкости ученая выделяет самоэффективность, толерантность к неопределённости и способность выходить за рамки проблемы [150].

По сути, исследования ученых по данной проблеме показали, что когнитивными факторами жизнестойкости могут быть переработка негативных мыслей, когнитивная гибкость, позитивные когнитивные убеждения относительно жизни, вера в себя, высокая толерантность к неопределённости.

Мы считаем, что особенности приграничья и интернет-среды, находят свое отражение при формировании когнитивных факторов и отражаются в когнитивных установках относительно жизни, переоценке ситуации стресса и ценностях.

Так, в исследовании А.А. Коршак были выделены конвенциональные и персональные ценности, которые возникают только в интернет-пространстве. Эти результаты достоверны для интернет-пользователей одного региона. Однако, учитывая, что моральные нравственные ориентации связаны с особенностями культуры, то можно предположить, что в рамках приграничных и других регионов моральные нормы могут различаться [72].

Таким образом, среди когнитивных факторов жизнестойкости можно выделить самоэффективность, толерантность к неопределённости и способность выходить за рамки проблемы, ценности и смыслы, когнитивные установки, переработку негативных мыслей, рефрейминг, когнитивную гибкость, проблемно-ориентированный копинг.

Мотивационные факторы.

Если говорить о мотивационных механизмах жизнестойкости, то невозможно обойти работы Э. Деси и Р. Райана. Ученые рассматривают самодетерминацию личности как ее потребность в автономии, компетентности и связанности. По сути человек стремится иметь право выбора, стремится чувствовать себя эффективным и принадлежать какой-то группе. Стремление к автономии повышает стрессоустойчивость личности, а внутренняя мотивация является мощным механизмом саморазвития [174].

К мотивационным теориям можно отнести теорию постановки целей Э. Лока и Г. Лэтэма [184]. Мы учитываем, что четкое понимание цели поддерживает внутреннюю мотивацию личности в трудных ситуациях и уже поэтому может выступать фактором жизнестойкости.

Теорию надежды Ч. Снайдера часто относят к поведенческим, реже к эмоциональным теориям. Мы считаем, что с таким же успехом ее можно отне-

сти и к мотивационным. Основным механизмом реагирования в трудных жизненных ситуациях является вера в себя [198]. Мотивация успеха – лучший показатель жизнестойкости.

В отечественной психологии для нашего исследования наиболее значимой является концепция волевой регуляции В.А. Иванникова. В кризисной ситуации личность создает дополнительные смыслы – якоря, которые дают ей возможность сохранить свою психику [57]. При этом, человек может придумывать свое позитивное будущее и выстраивать стратегию его достижения.

В работах А.И. Лучинкиной мы находим потребительские и творческие мотивы интернет-пользователей, которые появляются только в виртуальном пространстве. Мы считаем, что они также могут выступать факторами жизнестойкости личности в кризисных ситуациях. Например, мотив репликации позволяет посмотреть на ситуацию со стороны, проиграть ее, что дает возможность осмысления происходящего. Мотив личного пространства позволяет личности создать свое место силы [90].

Таким образом, среди мотивационных факторов жизнестойкости наиболее значимыми в рамках нашего исследования стали: самодетерминация, целеполагание, вера в себя, дополнительные смыслы, творческие и потребительские мотивы в интернет-пространстве.

Эмоциональные факторы.

В теории копинга Р. Лазаруса в качестве основных механизмов совладания со стрессом рассматриваются переоценка ситуации и ориентация на проблему. В теории ученого красной нитью проходит рефлексия личности: что я могу сделать сам для решения ситуации? [182]. Еще одним механизмом, но уже эмоционально окрашенным, исследователь считал изменение отношения к ситуации.

В теории позитивных эмоций Б. Фредриксон обратила внимание, что позитивные эмоции (радость, благодарность, спокойствие и др.) позволяют расширить картину мира личности и найти нестандартное решение в самой труд-

ной ситуации [178]. В связи с этим, поиск позитивного в любой сложной ситуации – это один из эффективных факторов жизнестойкости.

В исследованиях П. Сэловея и Дж. Майера по эмоциональному интеллекту выявлено, что люди с более высоким эмоциональным интеллектом более гибкие в своих реакциях на стресс и проявляют осознанные эмоции [189, 190]. Следует отметить, что осознание эмоций позволяет выразить их без подавления. По сути, основной идеей теории стала эмоциональная регуляция личности. В исследованиях эмоционального интеллекта Д. Гоулмана появляются еще механизмы эмпатии и отсроченной реакции [179].

Безусловно, поиск смысла в страдании – механизм выживания, открытый В. Франклом. Однако, в работах К. Нефф – автора теории самосострадания, появляется еще один фактор – самопринятие [191]. Автор теории считает, что наиболее жизнестойким будет тот человек, который может делить ответственность с другими, а не наказывать себя за несоответствие чьим-то ожиданиям.

В отечественной психологии эмоциональные факторы жизнестойкости рассматриваются в трудах Л.М. Аболина, А.Я. Чебыкина, Ф.Б. Березина, Р.М. Грановской, Н.М. Никольской и других ученых. Так, в концепции эмоциональной саморегуляции Л.М. Аболина и А.Я. Чебыкина, основным фактором, поддерживающим психическую устойчивость, выступает осознанное управление эмоциями, то есть, собственно, саморегуляция [1, 151].

Похожие идеи в работах по рефлексивной регуляции эмоций В.К. Зарецкого, Ю.В. Зарецкого: человек рефлексировывает свои эмоции, не заикливается на них, а продолжает развиваться [54].

В работах С.К. Нартовой-Бочавер в качестве механизма совладающего поведения выступает копинг, выраженный через смех, юмор, что позволяет отвлечься и переосмыслить угрозу [103]. В исследованиях Е.А. Копылковой рассматривается, например, еврейский анекдот как средство переживания еврейской идентичности. Автор отмечает, что анекдот является особым многоуров-

невым механизмом, включающим позитивное чувство собственной национальной принадлежности [67].

Концепция аффективной устойчивости Ф.Б. Березина сводится к идее, что жизнестойкость обеспечивается факторами психической адаптации, защитными механизмами, эмоциональной пластичностью [18]. В исследованиях И.М. Никольской и Р.М. Грановской отмечается, что жизнестойкость обеспечивается зрелыми психологическими защитами, под которыми ученые понимают сублимацию, юмор, антиципацию [104].

Таким образом, основными эмоциональными факторами жизнестойкости являются регулятивные, адаптивные копинги, эмпатия, эмоциональная рефлексия.

Следует отметить, что проявление эмоций в интернет-пространстве затруднено в связи с ограниченностью выражения эмоций в нем. Мы предполагаем, что одним из эмоциональных факторов может стать механизм сохранения эмоций, который заключается в отсутствие символической эмоциональной реакции на травмирующее событие: пользователь видит информацию, испытывает стресс, но никак не выражает это в картинках, знаках, пытаясь передать свое состояние словами.

Еще одним направлением в последние годы стало изучение эмоциональных реакций личности при переходе из реального в виртуальное пространство. В исследованиях Н.В. Литвиненко выявлено, что при переходе из реального в виртуальное пространство, изменяются психофизиологические параметры пользователя (альфа и бета-ритмы, пульс, температура) [84]. Таким образом, к имеющимся эмоциональным факторам жизнестойкости можно добавить психофизиологические факторы, отвечающие за устойчивость психологического состояния человека.

Учитывая, что особенности приграничья могут находиться в конфронтации с особенностями виртуального пространства, а именно: бестелесность и дереализация – это особенности виртуального пространства, которые не харак-

терны пространству реальному, мы считаем, что одним из эмоциональных факторов жизнестойкости может выступать механизм поиска дома, который основывается на мотиве личного пространства.

Поведенческие факторы.

В рамках изучения механизмов жизнестойкости интересны исследования А. Бандуры. В его теории самоэффективности вера в себя является одним из наиболее сильных факторов жизнестойкости. Именно вера в себя позволяет оценивать даже длительный стресс как временное явление, временную трудность, с которой человек может справиться [166].

В теории привязанности Дж. Боулби и М. Эйнсворт основным фактором выживания выступает механизм социальной поддержки. Ученые отмечали роль семьи в целом и отдельно каждого родителя. В нашем случае механизм социальной поддержки может быть понят шире: социальные сети, референтные группы, молодежные течения [168].

Последние годы получила распространение теория установки на рост К. Дуэк. Суть этой теории в том, что люди, стремящиеся к личностному росту, как правило, умеют анализировать свои ошибки и не пасуют перед неудачами [51].

В отечественной психологии поведенческие факторы жизнестойкости рассматривались различными авторами. Возвращаясь к концепции совладающего поведения Л.И. Анцыферовой и С.К. Нартовой-Бочавер, отметим, что среди поведенческих стратегий исследовательницы выделяли социальную поддержку. И хотя, социальная поддержка больше относилась к членам семьи, не учесть этот фактор, работая с социальными сетями, виртуальными сообществами, мы не можем. Следует отметить, что в работах крымских психологов А.И. Лучинкиной, Т.В. Юдеевой, Л.В. Жихаревой, фактор социальной поддержки применялся к пояснению ситуации вовлечения детей и подростков в группы смерти [116]. В работах Л.В. Жихаревой описан механизм социального

заражения в виртуальном пространстве, объясняющий массовую увлечённость группами смерти [113].

Фактор мобилизации ресурсов в трудной ситуации описан в исследованиях Е.П. Ильина в его теории волевой регуляции поведения. По сути, сама волевая регуляция является одним из наиболее мощных факторов жизнестойкости [58].

В работах поведенческого психолога В.Г. Ромека акцентируется внимание, что выживание возможно только при получении адаптивных поведенческих навыков [126]. Ученый отмечает, что такие навыки могут быть сформированы в процессе воспитания, а могут быть сформированы в другой ситуации. По сути, речь идет о социальном научении. И если говорить об интернет-пространстве и приграничных территориях, то мы понимаем, что нужен комплекс факторов, обеспечивающих гибкость поведения личности.

Как показано выше, к поведенческим факторам жизнестойкости личности можно отнести волевую саморегуляцию, активные копинги, установку на развитие, социальное заражение, гибкость поведения.

Таким образом, результаты анализа научной литературы по проблеме поиска факторов жизнестойкости личности позволили выявить когнитивные, мотивационные, эмоциональные и поведенческие факторы [Таблица 1].

Таблица 1

Факторы жизнестойкости личности

Фактор	Автор	Основная идея
1	2	3
Когнитивные факторы		
Позитивные когнитивные установки в отношении жизни	С. Мадди [186], Д.А. Леонтьев [81]	когнитивная переоценка ситуации и поиск решений
Рефрейминг	М. Селигман [196]	выученный оптимизм, переработка негативных мыслей и когнитивная гибкость
Когнитивные стили (толерантность к неопределенности, гибкость)	Л.А. Александрова [7]; М.А. Холодная [150]	антиципационная компетентность – способность прогнозировать стресс; толерантность к неопределенности

Продолжение Таблицы 1

1	2	3
Способность выходить за рамки проблемы	М.А. Холодная [150]	способность выходить за рамки проблемы
Самоэффективность	М.А. Холодная [152], А. Бандура [166]	самоэффективность и вера в себя как ресурсы преодоления стресса
Ценности и смыслы	А. Антоновский [165]; Л.И. Анцыферова [10]; А.И. Лучинкина [88], Р.И. Зекерьяев [55], А.А. Коршак [72]	теории чувства связности, механизм поиска смысла в трудностях, мотивация достижения успеха; принятие кризиса как точки роста, построение перспективы, обретение новых смыслов и ценностей; ценности и смыслы, которые образуются именно в интернет-пространстве и связаны с его особенностями через интернет-активность пользователей
Когнитивные копинги (проблемно-ориентированный)	С.К. Нартова-Бочавер [103]	проблемно-ориентированный копинг – стратегия поведения, ориентированная на решение данной проблемы здесь и теперь, что локализует стресс в целом
Мотивационные факторы		
Самодетерминация	Э. Деси, Р. Райан [173]	стремление к автономии повышает стрессоустойчивость личности, а внутренняя мотивация является мощным механизмом саморазвития
Целеполагание	Э. Лок, Г. Лэтэм [184]	четкое понимание цели поддерживает внутреннюю мотивацию личности в трудных ситуациях
Верав себя	Ч. Снайдер [198]	основным механизмом реагирования в трудных жизненных ситуациях является вера в себя
Дополнительные смыслы	В.А. Иванников [57]	в кризисной ситуации личность создает дополнительные смыслы – якоря, которые дают ей возможность сохранить свою психику
Творческие и потребительские мотивы в интернет-пространстве	А.И. Лучинкина [90]	потребительские и творческие мотивы интернет-пользователей выступают факторами жизнестойкости личности в кризисных ситуациях
Эмоциональные факторы		
Изменение отношения к ситуации	Р. Лазарус [182]; Ф.Б. Березин [18]	переоценка ситуации и ориентация на проблему, рефлексия личности, изменение отношения к ситуации; жизнестойкость обеспечивается факторами психической адаптации, защитными механизмами, эмоциональной пластичностью

Продолжение Таблицы 1

1	2	3
Поиск позитивного	Б. Фредиксон [178]	позитивные эмоции (радость, благодарность, спокойствие и др.) позволяют расширить картину мира личности и найти нестандартное решение в самой трудной ситуации
Юмор	С.К. Нартова-Бочавер [103]; Е.А. Копылкова [67]; Р.М. Грановская, И.М. Никольская [104]	копинг через юмор, отвлечение, переоценка угрозы; анекдот как механизм, включающий позитивное чувство собственной национальной принадлежности; жизнестойкость обеспечивается зрелыми психологическими защитами: сублимация, юмор, антиципация
Эмоциональная саморегуляция	П. Сэловей, Дж. Майер [189]; Д. Гоулман [179]; Л.М. Аболин [1]; А.Я. Чебыкин [151]; В.К. Зарецкий, Ю.В. Зарецкий [54]	позитивные эмоции (радость, благодарность, спокойствие и др.) позволяют расширить картину мира личности и найти нестандартное решение в самой трудной ситуации механизмы эмпатии и отсроченной реакции; основным фактором, поддерживающим психическую устойчивость, выступает осознанное управление эмоциями, то есть, собственно, саморегуляция; человек рефлексировывает свои эмоции, не заикливается на них, а продолжает развиваться
Самопринятие	К. Нефф [191]	наиболее жизнестойким будет тот человек, который может делить ответственность с другими, а не наказывать себя за несоответствие чьим-то ожиданиям
Поведенческие факторы		
Волевая саморегуляция	Е.П. Ильин [58]	волевая саморегуляция является одним из наиболее мощных факторов жизнестойкости
Активные копинги	Дж. Боулби, М. Эйнсворт [168]; Л.И. Анцыферова [10]; С.К. Нартова-Бочавер [103]; И.С. Лучинкина [92]; А.И. Лучинкина, Т.В. Юдеева, Л.В. Жихарева [115]	основным механизмом выживания выступает механизм социальной поддержки; социальная поддержка как поведенческая стратегия; механизм социальной поддержки применяется к пояснению ситуации вовлечения личности в виртуальное пространство
Установка на развитие	К. Дуэк [51]	стремление к росту, умение учиться на ошибках
Социальное заражение	Л.В. Жихарева [115]	механизм распространения поведения в онлайн-группах, в т.ч. деструктивных

Продолжение Таблицы 1

1	2	3
Гибкость поведения	А. Бандура [166]	вера в себя позволяет оценивать даже длительный стресс как временное явление, временную трудность, с которой человек может справиться
Адаптивные механизмы	В.Г. Ромек [126]	выживание возможно только при получении адаптивных поведенческих навыков

Как видно в таблице 1, в концепциях различных авторов наблюдается синонимичное определение одних и тех же факторов. Мы в своем исследовании оставляем за собой право определять их в семантически близкие группы.

Таким образом, жизнестойкость определяется как система убеждений, позволяющая превращать стрессогенные события в возможности для развития. В структуре жизнестойкости выделяют три компонента: вовлеченность (убежденность в ценности происходящего), контроль (вера в способность влиять на результат) и принятие риска (восприятие трудностей как вызова и источника опыта). Эти компоненты напрямую соотносятся с процессом построения и реализации жизненной стратегии.

1.3. Связь жизненных стратегий и жизнестойкости личности

Согласно модели С. Мадди и Д.А. Леонтьева жизнестойкость оказывает влияние на формирование жизненной стратегии через несколько ключевых факторов [82, 183]:

1. Оценка ситуации. Исследователи отмечают, что люди с более высокой жизнестойкостью воспринимают трудности как вызов, а не как угрозу.
2. Совладание или копинги. Высокая жизнестойкость приводит к выбору адаптивных копингов.
3. Забота о себе. Фактор заботы необходим для создания здоровой среды.

Исследование, проведенное Р.В. Кишиковым и Ю.В. Суховершиной (2025), эмпирически подтверждает связь между жизнестойкостью и выбором

жизненных стратегий. Специалисты установили, что существуют прямая взаимосвязь между уровнем жизнестойкости и различными видами копинг-стратегии [63]. А по сути, это означает, что высокие вовлеченность, контроль и принятие риска напрямую коррелирует с выбором конструктивных поведенческих стратегий при столкновении трудностями.

Следует отметить, что для этих исследований характерно понимание жизнестойкости как ресурса построения жизненной стратегии, позволяющего личности выбирать и реализовывать эффективные жизненные стратегии для преодоления трудностей.

В исследованиях Е.А. Архиповой выделено три типа жизненных стратегий и изучена их связь с жизнестойкостью [11]. Исследовательница выделила три типа жизненных стратегий: ситуативная стратегия, вынужденная стратегии, стратегия развития. Наиболее высокий потенциал жизнестойкости характерен для личности со стратегией развития. Личность с этой стратегией чётко понимает смысл своей жизни, способна быстро реагировать на сложные ситуации, активно ищет возможность для самореализации, получает удовлетворение от течения своей жизни. Следует отметить, что структура жизнестойкости значительно варьируется в зависимости от возраста и типа стратегии. Однако, если за основу все же брать жизнестойкость как интегральную характеристику личности, а жизненную стратегию рассматривать как процесс, то можно выделить жизнестойкость в качестве независимой переменной [11].

Таким образом, жизнь выступает ключевым маркером, дифференцирующим эффективные (развивающие, проактивные) и не эффективные (пассивные, ситуативные) жизненные стратегии.

В исследованиях Н.П. Гаврилюк, Е.А. Серебряковой, А.В. Мжачевой жизнестойкость выступает как маркер жизненной стратегии [33]. На основе ценностных ориентаций были определены преобладающие типологии личности: самотрансцендентность и открытость изменениям, которые коррелируют с соответствующими жизненными стратегиями. Наиболее значимыми ценностями

ми в этом возрасте были признаны гедонизм и самостоятельность. Концепция связывает две ключевые переменные: жизненные стратегии и жизнестойкость [33].

В исследованиях Р. Лазаруса, С. Фолкмана [182], С. Мадди [186] акцентируется внимание на отличии жизнестойкости от копинга: жизнестойкость – устойчивая черта личности (установка), а не ситуативный прием (копинг-стратегия), который может быть, как продуктивным, так и непродуктивным [119].

В статье В.Е. Купченко выявлены возрастные особенности жизнестойкости у лиц с различными жизненными стратегиями [77]. В.Е. Купченко рассматривает жизненную стратегию как многокомпонентное и многоуровневое образование, включающее прошлое, настоящее будущее личности. В монографии «Жизненные стратегии» она выделяет шесть характеристик жизненной стратегии: индивидуальность/типичность, закономерность/случайность, целостность/дискретность, своевременность/не своевременность, самостоятельность/зависимость, продуктивность/непродуктивность [47].

Исследовательница эмпирически выделила различные типологии жизненных стратегий в зависимости от возраста респондентов. В ранней взрослости на основе кластерного анализа ею было выделено три типа стратегий: гедонистическая жизненная стратегия, саморазвивающаяся жизненная стратегия, нерешительная жизненная стратегия. В юношеском возрасте В.Е. Купченко также выделяет три типа стратегий: самореализующийся, фаталистический и конформистский [48, 78].

В своей работе «Возрастные особенности жизнестойкости лиц с различными типами жизненной стратегии» В.Е. Купченко эмпирически исследует связь между этими феноменами. Она рассматривает жизнестойкость как ресурс, необходимый для успешного согласования личностных особенностей с требованиями общества и достижения оптимальной жизненной стратегии [77].

В совместной работе с Л.И. Дементий «Жизненная стратегия личности с различным типом ответственности» показано, что тип ответственности является определяющим для жизненной стратегии личности. Выделены три типа ответственности (оптимальный, исполнительский, не оптимальный), каждый из которых связан с особым образом жизненных целей, удовлетворённости и осмысленности жизни [46].

Связь между факторами жизнестойкости и жизненными стратегиями носят характер взаимного детерминизма и подтверждается многочисленными эмпирическими исследованиями. Жизнестойкость выступает системообразующим фактором, который интегрирует когнитивные, мотивационные, эмоциональные и поведенческие ресурсы, определяя общий профиль жизненной стратегии личности.

На когнитивном уровне жизнестойкость формирует когнитивную оценку ситуации, снижая восприятие угрозы и повышая уверенность в успешность совладания. Это проявляется в использовании продуктивных стратегий планирования решения проблем и положительной переоценки [81, 94].

На мотивационном уровне жизнестойкость тесно связано с мотивацией достижений и потребностью в саморазвитии. В исследовании Н.П. Гаврилук показано, что ценностные ориентации и компоненты жизнестойкости выступают факторами-маркерами преобладающих жизненных стратегий в периоде ранней взрослости [33].

На эмоциональном уровне жизнестойкость связана с эмоциональным комфортом и снижением эмоциональной уязвимости. Исследования А.В. Котеневой показали, что душевные тенденции личности положительно коррелируют с жизнестойкостью, в то время как телесное устремление – отрицательно [73].

На поведенческом уровне, в исследовании В.Е. Купченко, эмпирически подтверждено, что различные типы жизненных стратегий имеют специфическую структуру жизнестойкости. Жизнестойкость связана с использованием ак-

тивных, проблемно-ориентированных копингов и снижением использования защитных механизмов [77].

Отдельного рассмотрения заслуживают средовые факторы жизнестойкости. Классическая теория Д. Кобейсы и С. Мадди безопасной среды рассматривается как условие формирования жизнестойкости в детстве. Согласно гипотезе учёных, развитие жизнестойкости происходит в раннем детстве через взаимодействие с поддерживающим окружением [94].

В исследованиях И.А. Баевой рассматривается психологическая безопасность образовательной среды как состояние, свободное от психологического насилия, удовлетворяющее потребности в доверительном общении и обеспечивающее психическое здоровье участников [106].

В работах Г.В. Грачёва психологическая безопасность личности анализируется как состояние защищенности психики от информационных угроз. Учёный рассматривает информационно-психологическую безопасность как внешней средовой фактор [40].

В работах С.А. Филипповой, С.В. Пазухиной, Т.И. Куликовой, Н.А. Степановой рассматривается безопасность образовательной среды в цифровом мире. Учёные делают акцент на субъектную способность личности противостоять угрозам, в большей степени, внешне [146].

Говоря о средовых факторах, влияющих на формирование жизнестойкости молодежи приграничных территорий необходимо отметить, как минимум, два направления. Во-первых, расширение жизненного пространства личности за счет Интернета. Современная молодежь активно общается с пользователями интернета всего мира. Так, использование социальных сетей других стран для части молодежи стало обычным делом. В исследованиях Н.В. Розенберг отмечается, что социальные сети стали местом развития коммуникативных практик современной молодежи, что позволяет использовать их для накопления социального капитала, образования, общения, сотрудничества и взаимодействия [124]. В исследованиях Ч. Олсон, сотрудницы Висконсинского университета,

отмечается, что социальные сети дают современным детям и молодежи два важных механизма, позволяющих сохранить психическое здоровье: социальные связи и социальную поддержку [193]. Особенно важными эти механизмы становятся для той молодежи, которая не нашла свой круг общения в реальном пространстве. В исследованиях И.С. Лучинкиной, А.И. Лучинкиной также отмечается позитивное влияние социальных сетей на молодежь и подростков [89, 92].

В связи со сказанным возникает необходимость исследования этой среды и обозначения необходимых и достаточных критериев, описывающих жизнестойкость личности.

В исследовании самой интернет-среды ученые чаще всего отмечают такие ее характеристики как бестелесность, анонимность, символический характер, отсутствие привязки к одному месту и зависимость от географических координат [87]. Более того, современные технологии позволяют использовать различные ресурсы и их совокупность для организации жизненного пространства личности. И тогда речь должна идти не столько о самой интернет-среде, сколько о личностных особенностях пребывания в этой среде, субъективной активности в интернет-пространстве. В работах современных ученых сказанное выше объединяют понятием интернет-активность.

Проанализируем это понятие в работах современных авторов. В работах ученых-психологов нередко ставится знак равенства между интернет-активностью и гражданской активностью [13, 45, 52, 95].

Так, в исследованиях А.А. Азарова, Е.В. Бродовской, А.Б. Шатилова [6], А.А. Деревянченко [49], Т.Н. Ключниковой, Е.Ю. Исаевой [64] акцентируется внимание на том, что интернет-активность молодежи может быть связана с общественно-политическим активизмом. Мы учитываем мнение автора, но не можем принять его за основу в связи с тем, что интернет-активность не является прототипом активности гражданской.

В статье Е.Н. Малик «Формирование социально-политического потен-

циала молодежи в условиях интернет-социализации» акцентируется внимание на роли Интернета как института социализации личности, в том числе, политической социализации. При этом интернет-активность молодежи не рассматривается как личностная характеристика, а воспринимается как фоновая принадлежность к виртуальному пространству [95].

В работах Р.М. Шамионова, Н.В. Суздальцева гражданская активность молодежи в социальных сетях также связывается с интернет-активностью. Ученые отмечают, что благодаря интернет-активности молодежи возрастает ее гражданская активность: молодежь больше вовлекается в социальные и политические течения [158].

В целом, соглашаясь с Р.М. Шамионовым, мы хотим отметить, что в данном случае речь идет о технической грамотности молодых людей, их умении использовать технические средства для поиска информации и общения [159].

В работах С.А. Данилова интернет-активность предполагает стремление молодежи к саморазвитию, самообразованию [45].

В исследовании С.Ю. Белоконева «Влияние интернет-коммуникаций на формирование политической идентичности и политического поведения российской молодежи» автор раскрывает позицию интернет-активной молодежи, как фактора, активно влияющего на политическую атмосферу и процесс принятия решений в различных странах. Они используют свои знания и навыки для создания информационного контента, разъясняя сложные политические процессы и способствуя повышению политической грамотности среди граждан. Участие в онлайн-дискуссиях и дебатах позволяет молодым людям выражать свое мнение, оспаривать устоявшиеся взгляды и предлагать альтернативные решения. Таким образом, они способствуют развитию демократического общества, где каждый голос имеет значение [13].

В исследовании Т.А. Ждановой «Влияние виртуальной среды на социализацию современной молодежи» отмечается влияние интернет-активной моло-

дежи на культурное самовыражение и творчество [52]. Возможности, предоставляемые цифровыми платформами, позволяют молодым людям делиться своими работами, находить аудиторию и поддерживать новых талантов без посредников. Они активно участвуют в создании и распространении нового контента, будь то музыка, видео или цифровое искусство, что способствует разнообразию культурных выражений и поддержке независимого творчества. В условиях глобальной сети интернет-активная молодежь становится важным двигателем культурных изменений, поддерживая новаторство и креативность [52].

Нельзя также недооценивать влияние интернет-активной молодежи на развитие цифровой экономики. Они первыми осваивают новые формы заработка в интернете, такие как ведение блогов, стриминг и продажа цифровых товаров. Благодаря своей предприимчивости и пониманию цифровых технологий, они создают новые бизнес-модели и стимулируют развитие интернет-коммерции. В результате формируются виртуальные рынки и новые профессиональные направления, что способствует созданию рабочих мест и развитию экономики в целом.

Психологические исследования О.В. Кружкова, И.В. Воробьева показывают, что интернет-активная молодежь продолжает играть ключевую роль в создании более справедливого, развитого и гармоничного общества. Их вовлеченность в разнообразные сферы жизни не только меняет привычные структуры и процессы, но и задает новый вектор для дальнейшего развития человечества. Молодежь, обладая свежим взглядом и открытостью к новому, уверенно ведет к будущему, в котором возможности интернета и цифровых технологий реализуются в интересах всех людей [74].

Мы признаем значимость позиций, заявленных указанными авторами, но хотим отметить, что в нашем исследовании понятия гражданская активность и интернет-активность не являются синонимами. Мы не исключаем рост гражданской активности в интернет-пространстве за счет особенностей этого про-

странства, но интернет-активность предполагает не только субъектную, ценностно-смысловую активность, но и техническую и цифровую грамотность, выбор интернет-ресурсов, время проведения в Сети.

В нашей работе мы принимаем определение интернет-активности, данное А.И. Лучинкиной: интернет-активность – это интегральная характеристика личности пользователей интернет-сети, которая характеризуется временными (время пребывания, срок) и деятельностными (включенность в одну или несколько деятельностей одновременно, насыщенность событиями) параметрами [89]. По мнению исследовательницы, можно выделить следующие группы по интернет-активности: непользователи, пассивные пользователи, ситуативные пользователи, активные пользователи, чрезмерно активные пользователи. Как показывают последние исследования, проведенные представителями научной школы А.И. Лучинкиной, последние 5 лет в выборках практически отсутствуют пассивные пользователи, а чрезмерная активность фиксируется лишь в 2% случаев. Более того, проблема появляется лишь тогда, когда виртуальное пространство становится более приоритетным, чем реальное. Учитывая, что в работах А.И. Лучинкиной пребывание личности в интернет-среде характеризуется показателями вовлеченности, направленности, виртуальности [87], отметим, что высокий уровень виртуальности связан с тем, что личность переселяется в интернет-пространство и оно кажется ей более значимым, чем реальное.

Следует акцентировать внимание также на вовлеченности и виртуальности пользователя. Если высокий уровень виртуальности является косвенным показателем слабой связи личности с реальностью, то высокий уровень вовлеченности говорит о расширении жизненного пространства личности за счет информационных технологий. И тогда встает закономерный вопрос о цифровой устойчивости личности, ее информационно-психологическом иммунитете. Как отмечалось в п.1.2, основными элементами структуры цифровой устойчивости выступают техническая грамотность, эмоциональная устойчивость, критическое мышление, способность к принятию изменений [88].

Мы предполагаем, что с высоким уровнем виртуальности может быть связан низкий уровень целеполагания и низкий уровень сформированности критического мышления пользователя, что, свою очередь, является критерием жизнестойкости личности. Распространение фейковых новостей и пропаганды в социальных сетях может оказывать негативное влияние на психическое здоровье и доверие к информации. Личность, обладающая высоким уровнем жизнестойкости способна отличать правду от лжи, анализировать контент и защищать себя от негативного воздействия неправдивой информации. Неотъемлемой частью жизнестойкости личности в цифровом мире также является развитие навыков онлайн-безопасности и защиты персональных данных.

Еще одним показателем цифровой устойчивости, по мнению ученых, выступает, поддержание баланса между онлайн- и офлайн-активностью. В исследованиях А.И. Лучинкиной, К. Янг отмечается, что приоритет виртуального приводит к формированию девиантной личности пользователя [205]. Таким образом, уровень виртуальности дает представление о влиянии цифровой среды на личность пользователя.

Обратим внимание на техническую грамотность молодежи. По сути, вовлеченность в интернет-среду возможна лишь при наличии сформированных навыков взаимодействия с этой средой, умении пользоваться техническими средствами. В этом случае косвенным показателем цифровой устойчивости становится техническая грамотность [89].

Подводя итог сказанному, отметим, что влияние цифровой среды на личность имеет свое отражение в уровне вовлеченности и виртуальности последней. И если вовлеченность дает представление о возможности одновременно работать на разных платформах, ресурсах, то виртуальность показывает соотношение реального и виртуального в жизни пользователя [90]. Жизнестойкость интернет-активной личности является сложным и многогранным свойством, которое включает в себя умение эффективно регулировать модели взаимодействия с онлайн-пространством, адаптироваться к изменениям, поддерживать

баланс между онлайн- и офлайн-активностью, критически мыслить, управлять своими эмоциями и искать социальную поддержку, развивать позитивную самооценку. Развитие всех этих стратегий и навыков способствует личности успешно справляться с вызовами цифрового века и поддерживать свое психическое благополучие.

Следует отметить, что средовыми факторами интернет-среды выступают стабильность, безопасность и социальная поддержка.

Вторым направлением исследования выступает сама приграничная среда. В рамках культурно-исторического подхода Л.С. Выготского, приграничная среда является уникальным контекстом интерференции нескольких культур результатом которой становится формирование особой приграничной идентичности [20, 128].

Исследуя когнитивный контроль у билингвов, Э. Биалисток пришла к выводу, что билингвы более адаптивны в конфликтных ситуациях, быстрее отсеивают второстепенное, легче переключаются в действиях. Более того, ученая выявила, что деменция встречается у билингвов в более позднем возрасте, чем не у билингвов [167].

В исследовании нейрокогнитивных механизмов билингвизма А. Пехелигер обнаружил, что у билингвов более активна левая нижняя лобная извилина, чем у небилингвов, что обеспечивает билингвам языковой контроль. И процесс запоминания у билингвов отличается от процесса запоминания небилингвов: они чаще используют контекстуальные подсказки. По сути, эти исследования дополняют друг друга и акцентируют внимание на том, что билингвы более гибкие и адаптивные, чем небилингвы [125].

В исследованиях, проведенных в 2015-2023 годах, выявлена достоверная связь между билингвальностью и толерантностью к неопределённости. Так, в исследованиях, проводимых в 2021 году J.-М. Dewaele уровень толерантности к неопределенности у билингвов оказался выше на 23%, чем не у билингвов [154].

Таким образом, пограничная среда оказывает влияние на личность через билингвизм, культуру и отражается в когнитивном стиле, толерантности к неопределенности, эмпатии, ценностно-смысловых установках.

Говоря о приграничном регионе, невозможно обойти явление геополитической нестабильности, свойственное таким территориям. Следует отметить, что с прошлого столетия интерес к этой проблеме не угасает. Прежде всего, мы отмечаем теорию социальной идентичности Х. Тешфела и Дж. Тернера [202]. Применительно к приграничным территориям речь может идти о формировании двойственной размытой идентичности, что тоже является проблемой. В исследованиях М.И. Логвиновой отмечается высокий уровень тревожности у большого количества молодых людей, проживающих на приграничной территории [85].

Проведенное исследование подтверждает актуальность такого средового фактора как безопасность по отношению жизнестойкости личности.

В исследованиях И.С. Шаповаловой отмечается преимущественный выбор государственной идентичности жителями в случае военного конфликта на приграничной территории. Исследовательница приходит к выводу о повышении миграционной активности молодежи в таких регионах на примере Белгорода [160]. По сути, речь идет об усилении групповых границ в условиях конфликта.

В работе Р.А. Григорьевой «Идентичности молодежи на приграничных территориях Беларуси и России» определены основные маркеры идентичности: государство проживания, язык, национальность родителей, история страны [41]. При этом белорусы, проживающие в приграничье со стороны России, считают себя русскими, а со стороны Беларуси – белорусами, что говорит о «выпячивании» культурных различий в зависимости от указанных выше маркеров.

В 1991 году Ш. Соломоном была предложена теория управления страхом [32]. Суть теории в том, что человек в осознании смерти или того, что он смертен, стремится к сохранению культурных ценностей, сохранению собственной

идентичности. В истории есть примеры такой экзистенциональной борьбы – сохранение крымско-татарской культуры и борьба за национальную идентичность, например. Для приграничных регионов в настоящий период – это приверженность российским культурным ценностям, обращение к славянской культуре – появление песен с элементами славянской культуры. В рамках конфликта с Европой – неприятие европейских ценностей [32]. Еще одним критерием является ценностно-смысловая сфера личности. В исследованиях З.М. Гаджимурадовой, Ж.Т. Курбановой на примере молодежи Северного Кавказа можно выделить особую роль установки «свой – чужой» и религиозных предписаний [34]. Следует отметить, что в моральных нормах преобладает долженствование.

Исследования, проводимые в 2024 году в Запорожской области, группой ученых Симферопольского научного Центра Российской академии образования, показали рост волонтерского движения в приграничных регионах, что тоже является следствием данной теории и борьбы с экзистенциальным страхом смерти [136].

Учитывая вышеизложенное, отметим, что особенности приграничья выражаются через страх смерти, постстрессовые расстройства, резкий рост волонтерских движений и обнаруживаются по повышению тревожности, особенностям когнитивных установок, толерантности к неопределенности, гибкости-ригидности и уровню эмпатии.

Следует отметить, что указанные нами маркеры также являются компонентами жизнестойкости личности, что позволяет расширить представления о процессе жизнестойкости в целом.

В основе теоретической рамки, связывающей средовые факторы (безопасность, стабильность) и жизненные стратегии, лежит эволюционная теория жизненного пути (Life History Theory).

В Копенгагенской школе исследований безопасности Б. Бузан и О. Вэвер, которые вместе с Я. де Вильде в 1998 году опубликовали основополагающую

работу «Security: A New Framework for Analysis», в которой представили безопасность как социально конструируемую реальность [170]. В рамках нашего исследования эта работа дает понимание как субъективное восприятие безопасности (а не ее объективные показатели) влияет на выбор жизненной стратегии, а дискурс безопасности может влиять на готовность личности принимать риски или, напротив, искать стабильность.

В исследованиях Х.Н.Г. Рамарак и Т. Чоу анализируется взаимодействие ресурсов и безопасности. Учёные приходят к выводу, что высокие ресурс и небезопасность приводят к повышению агрессии [35].

В трудах K.J. Chua, A.W. Lukaszewski, D.M. Grant и O. Sng (2017) показано, что жизненная стратегия калибруется как напрямую через внешние сигналы среды (например, социально-экономический статус), так и опосредованно – через состояние здоровья (внутренний сигнал). Это уточняет механизм влияния среды на стратегию [171].

Многомерность жизненной стратегии представлена в исследованиях G.B. Richardson и др. (2017). Вопреки представлению об одной «быстрой-медленной» оси, показали, что у человека стратегия может быть представлена двумя независимыми измерениями: Super-K (долгосрочное планирование, партнерство) и Mating Competition (конкуренция за партнеров) [194].

В ряде исследований рассматривается ещё один рядовой фактор – стабильность. В рамках концепции учёных стабильность анализирует через призму отношения к изменениям. По мнению С. Мадди, жизнестойкая личность воспринимает изменения как вызов и возможность для роста, а не как угрозу стабильности [187].

В 2022-м году M. Llistosella предложила индивидуально-рядовую модель устойчивости [183]. Суть модели представлена на двухмерной структуре, включающей более 60 защитных факторов, которые идентифицированы как значимые для буферизации негативных последствий неблагоприятных событий молодых людей, подвергающихся насилию, травмам или социально-

экономической нестабильности. Эти факторы были сгруппированы в два основных измерения и 10 доменов: *рядовое изменение*, куда входят домены семьи, школы, сверстники, культуры, сообщества. *Индивидуальные навыки*, куда входят биологические, поведенческие, коммуникативные, когнитивные, эмоциональные домены. Учёные выявили, что наиболее последовательными защитными факторами оказались социальная и семейная поддержка, качество воспитания и способность ребёнка к саморегуляции.

В исследованиях Г. Зоммера, Т. Фрика [200], А.Б. Холмогоровой [149] предлагается ещё один фактор среды – поддержка как внешний ресурс адаптации. Таким образом, безопасность, стабильность и поддержка – три взаимосвязанных рядовых фактора, которые создают фундамент для формирования жизнестойкости [39].

Связь между рядовыми факторами жизнестойкости и жизненной стратегией носит фундаментальный, глубинный характер. Рядовые условия выступают не просто фоном, а активным фактором, который настраивает всю систему жизнестойкости и формирует жизненную стратегию.

Эволюционная теория жизненного пути предоставляет убедительное доказательство этой связи. Согласно исследованиям, ключевые параметры среды – её жесткость и непредсказуемость напрямую влияют на формирование стратегии развития человека. Небезопасная нестабильная среда в детстве и подростковом возрасте настраивает личность на быструю жизненную стратегию. Ключевая характеристика этой стратегии – сниженные инвестиции в долгосрочные проекты и коллективные действия. Безопасная и стабильная среда, наоборот, способствует формированию медленной жизненной стратегии, ориентированной на долгосрочное планирование, вложение ресурсов в образование и развитие, построение стабильных отношений и кооперацию. Социальная поддержка имеет двойственную природу и влияние на жизненную стратегию: как защитный фактор среды и как личностный ресурс.

Выводы по Главе 1

1. Жизненная стратегия представляет собой многомерный системный феномен, интегрирующий когнитивные, регулятивные, поведенческие и аффективные компоненты. Жизненная стратегия не сводится к отдельным целям или планам, а является целостным психологическим образованием, структура которого включает: когнитивно-смысловое ядро – систему жизненных целей, ценностей и смыслов, определяющих общую направленность личности (К.А. Абульханова-Славская, В. Франкл, Э. Фромм); регулятивный блок – механизмы планирования, прогнозирования, контроля и волевой саморегуляции, обеспечивающие реализацию стратегии (К.А. Абульханова-Славская, В.И. Моросанова, О.А. Конопкин); деятельностно-поведенческий блок – конкретные действия, социальную активность и способы достижения целей (П.А. Амбарова, Н.В. Чурило); эмоционально-аффективный блок – отношение к жизни, удовлетворенность и эмоциональная оценка своего пути (О.С. Васильева, Е.А. Демченко).

2. Генезис понятия «жизнестойкость» предусматривает 5 периодов. Первый период связан с философией стоицизма, в рамках которой жизнестойкость понималась как стойкость человека к травмирующим событиям и заключалась в способности выделить контрольные и неподконтрольные события для их переоценки. Второй период развития понятия связан с развитием психоанализа и связан с описанием защитных механизмов, способных сохранить человеческую психику. Работы этого периода связывают дефиниции стрессоустойчивость, защитные механизмы, зрелая личность, автономия. Третий период вводит в употребление понятие resilience, что является прообразом современной жизнестойкости и сводится к исследованиям данного явления в онтогенезе. Четвертый период развития понятия связан с определением жизнестойкости как системы личностных установок, магии, позволяющей человеку справляться со стрессом. Пятый современный период связан с пониманием жизнестойкости в зарубежной и отечественной психологии как динамического процесса.

3. Проведенный теоретический анализ научной литературы позволил определить структуру жизнестойкости: внутренние (психологические) и внешние (средовые) компоненты, психофизиологические и нейробиологические факторы. К психологическим компонентам жизнестойкости относятся когнитивные установки в отношении жизни, целеполагание, эмпатия, эмоциональный интеллект, социальная поддержка, копинг-стратегии, определенные когнитивные стили, мотивационные характеристики. К внешним средовым факторам относятся психологические особенности интернет-среды и приграничных территорий. Жизнестойкость является ответом личности на вызовы эпохи, требует разработки индивидуальных траекторий развития жизнестойкости личности с учетом ее психологических особенностей.

4. Средовые компоненты оказывают влияние на формирование и уровень жизнестойкости через новые психологические характеристики личности. Так виртуальная среда включается в формирование жизнестойкости через интернет-активность личности и механизмы виртуальности и включенности. Психологической особенностью приграничных территорий является возрастание уровня эмпатии, толерантности к неопределенности, когнитивной гибкости проживающих на ней жителей.

5. Жизнестойкость интернет-активной личности приграничных территорий является динамическим процессом, включающим разворачивание структуры жизнестойкости под влиянием определенных триггеров и проявляющееся в умении эффективно регулировать модели взаимодействия с онлайн-пространством и приграничной территорией, адаптироваться к изменениям, критически мыслить, управлять своими эмоциями и искать социальную поддержку, развивать позитивную самооценку.

6. К когнитивным факторам жизнестойкости относятся: переработка негативных мыслей, когнитивная гибкость, позитивные когнитивные убеждения относительно жизни, вера в себя, высокая толерантность к неопределённости. Средовые компоненты находят свое отражение в когнитивных установках

относительно жизни, переоценке ситуации. К мотивационным факторам жизнестойкости относятся: самодетерминация, целеполагание, вера в себя, дополнительные смыслы, творческие и потребительские мотивы в интернет-пространстве. К эмоциональным факторам жизнестойкости относятся: регулятивные, адаптивные копинги, эмпатия, эмоциональная рефлексия. В условиях приграничья и виртуальной среды к эмоциональным факторам можно отнести психофизиологические факторы, отвечающие за устойчивость психологического состояния человека, механизм поиска дома и эмоциональной глухости. К поведенческим факторам жизнестойкости относятся: волевая саморегуляция, активные копинги, установка на развитие, социальное заражение, гибкость поведения.

7. Жизнестойкость выступает фундаментальным ресурсом, определяющим выбор и успешность реализации жизненной стратегии, а также связывающим внутренние ресурсы личности с внешними средовыми условиями, является не просто буфером против стресса, а системообразующим фактором, который интегрирует когнитивные, мотивационные, эмоциональные и поведенческие факторы в единую стратегию совладания с жизненными вызовами. При этом жизнестойкость формируется и поддерживается через взаимодействие с внешними средовыми факторами – безопасностью, стабильностью и социальной поддержкой, что подтверждается как эволюционной теорией жизненного пути, так и современными моделями устойчивости.

8. Средовые факторы – безопасность, стабильность и социальная поддержка – выступают активными «калибраторами» жизненной стратегии, определяя ее направленность и адаптивный потенциал. Эмпирические исследования подтверждают, что безопасность, стабильность и поддержка не только обеспечивают базовое чувство защищенности, но и создают условия для развития внутренних ресурсов личности, позволяя человеку выбирать проактивные, осмысленные жизненные стратегии, а не сводить жизнь к выживанию.

ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЖИЗНЕННЫХ СТРАТЕГИЙ МОЛОДЁЖИ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

2.1. Методы, методики и этапы исследования

Проведенный теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования позволил выделить основные методологические подходы к изучению психологических особенностей жизненных стратегий молодых людей с разным уровнем жизнестойкости.

Так, в рамках системного подхода изучена взаимосвязь между жизненными стратегиями и жизнестойкостью личности. Теоретически обосновано, что факторы жизнестойкости включают разные блоки жизненных стратегий личности и оказывают влияние на выбор проактивных и пассивных стратегий. Кроме того, выявлены внешние (цифровые и средовые) и внутренние (личностные) компоненты жизнестойкости.

Применение субъектно-деятельностного подхода к исследованию позволило теоретически выделить основные факторы жизнестойкости личности и спрогнозировать ситуации-триггеры, включающие их. В рамках культурно-исторической парадигмы нами были определены основные культурно-психологические факторы выбранной среды и их влияние на личность. Анализ концепций жизнестойкости позволил выделить структуру этого процесса и спрогнозировать его развёртывание. Наконец, теории интернет-социализации, цифровой резилентности и теория социальных сетей стали основными методологическими столпами при исследовании цифровой активности личности [Рисунок 2].

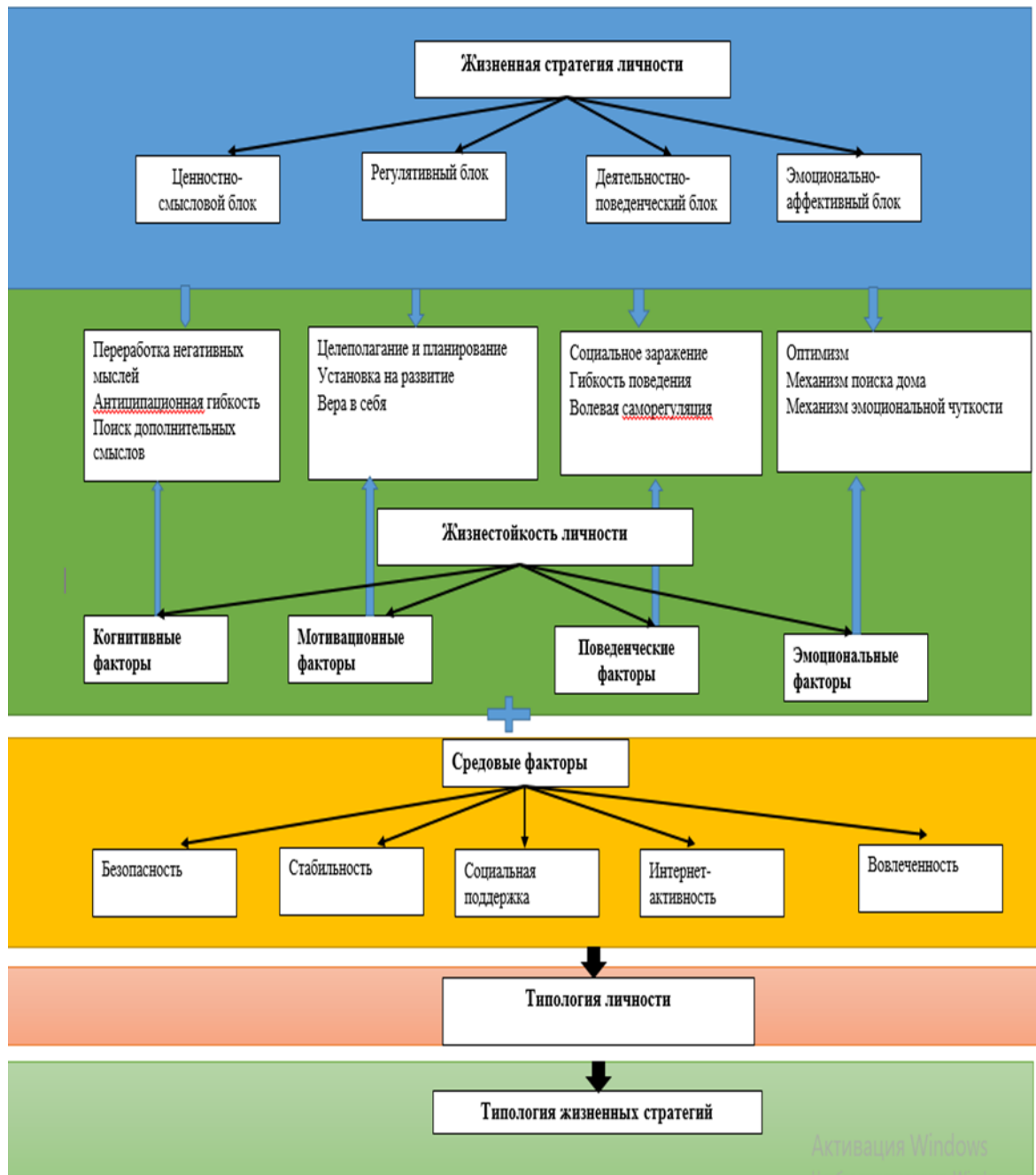


Рисунок 2. Теоретическая модель исследования психологических особенностей жизненных стратегий молодёжи с разным уровнем жизнестойкости

Как представлено на рисунке 2, жизненная стратегия личности представлена ценностно-смысловым, регулятивным, деятельностно-поведенческим и эмоционально-аффективным блоками. Маркеры этих блоков имеют двойственную природу: как элементы жизненной стратегии и факторы жизнестойкости личности. Сочетание выраженности этих показателей с уровнем жизнестойкости и средовых маркеров позволяет выделить типологию личности молодых людей. Каждому из выделенных типов соответствует определённая жизненная

стратегия.

Исследование проходило в течение 2023-2025 годов и предполагало 3 этапа. Подготовительный этап – 2023 год. На этом этапе нами был проведен теоретический анализ научной литературы по теме исследования, определены гипотезы исследования, составлен психодиагностический минимум, проведены фокус-группы для выявления основных факторов жизнестойкости личности в трудных жизненных ситуациях и разработки авторских опросников «Уровень интернет-активности личности» и «Ресурсы и факторы жизнестойкости». На этом же этапе прошла апробация и стандартизация разработанных опросников.

На стадии констатирующего эксперимента нами были выделены группы молодежи согласно их уровню жизнестойкости и проанализированы блоки жизненной стратегии. В рамках этого этапа у респондентов изучены факторы жизнестойкости. Проведенный кластерный анализ позволил выделить типологию личности молодежи с разным уровнем жизнестойкости. Применение факторного анализа позволило выделить жизненную стратегию в каждой группе.

На третьем этапе нами была разработана и апробирована программа психологического сопровождения молодежи, направленная на формирование проактивных жизненных стратегий

Следует отметить, что подобное исследование проводилось впервые и потребовало дополнительного психодиагностического инструментария.

Эмпирическая модель исследования приведена в таблице 2.

Таблица 2

Эмпирическая модель исследования особенностей жизненных стратегий молодёжи с разным уровнем жизнестойкости

Составляющая	Измеряемая характеристика	Методики
1	2	3
Группирующая	Уровень жизнестойкости	Тест жизнестойкости Мадди (Personal Views Survey, PVS III-R) (Авторы: S. Maddi, D. Khoshaba (1984, 2001), Адаптация: Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова (2006) [83])

Продолжение Таблицы 2

1	2	3
Ценностно-смысловой и когнитивный блок	Установки, когнитивные стили Когнитивные факторы жизнестойкости	Эссе «Мой жизненный путь» (контент-анализ) [27]
		Методика диагностики толерантности к неопределенности Т.В. Корниловой [96] Методика «Диагностика когнитивного стиля ТСОВ-4 В» В.В. Селиванова, К.А. Осокиной (2015) [134] Авторская методика «Ресурсы и факторы жизнестойкости»
Регулятивный	Уровень целеполагания, рефлексии, способность к планированию Мотивационные факторы жизнестойкости	Тест смысловых ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева [144] Методика диагностики рефлексивности А.В. Карпова и В.В. Пономарёвой [61] Авторская методика «Ресурсы и факторы жизнестойкости»
Деятельностно-поведенческий	Копинги и стратегии поведения Поведенческие факторы жизнестойкости	Методика диагностики когнитивно-поведенческих стратегий преодоления Авторы: И.Г. Сизова, С.И. Филиппченкова (2002) [135] Опросник оценки склонности к риску, RSK (Г. Шуберт) [111] Авторская методика «Ресурсы и факторы жизнестойкости» Опросник «Антивитальность и жизнестойкость» (Авторы: О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев (2017) [132]
Эмоционально-аффективный	Эмоциональные факторы жизнестойкости	Авторская методика «Ресурсы и факторы жизнестойкости» Методика определения эмоционального интеллекта (Д.И. Люсин) ЭМИн [93] Методика «Тест диагностики удовлетворенности жизнью (ТДУЖ)» (А.Б. Белоусова) [14]
Средовая составляющая	Интернет-активность, вовлеченность	Авторская методика «Уровень интернет-активности личности»
	Безопасность, стабильность, социальная поддержка	Авторская методика «Ресурсы и факторы жизнестойкости»

Характеристики выборки. В исследовании принимали участие 458 студентов ФГБОУ ВО «Азовский государственный педагогический университет им. П.Д. Осипенко» в возрасте от 18 до 30 лет. Все респонденты изъявили добровольное согласие на участие в эксперименте. В выборку вошли студенты

разных направлений подготовки бакалавриата очной и заочной форм обучения [Таблица 3].

Таблица 3

Характеристика выборки эмпирического исследования

Возраст	Девушки, n=336		Юноши, n=122	
	Количество	%	Количество	%
18-20	156	46, 4	90	73, 8
21-23	68	20,2	13	10,7
24-26	44	13, 2	7	5, 7
27-30	68	20,2	12	9,8

Следует отметить, что письма-приглашения к исследованию были разосланы 618 респондентам в возрасте от 18 до 30 лет: студенческая молодежь – 511 человек, случайно в социальных сетях – 107 человек. Из них на участие в констатирующем эксперименте согласилось 458 человек. Для проведения диагностики были созданы YandexForms, что позволило обеспечить конфиденциальность диагностики [Рисунок 3].

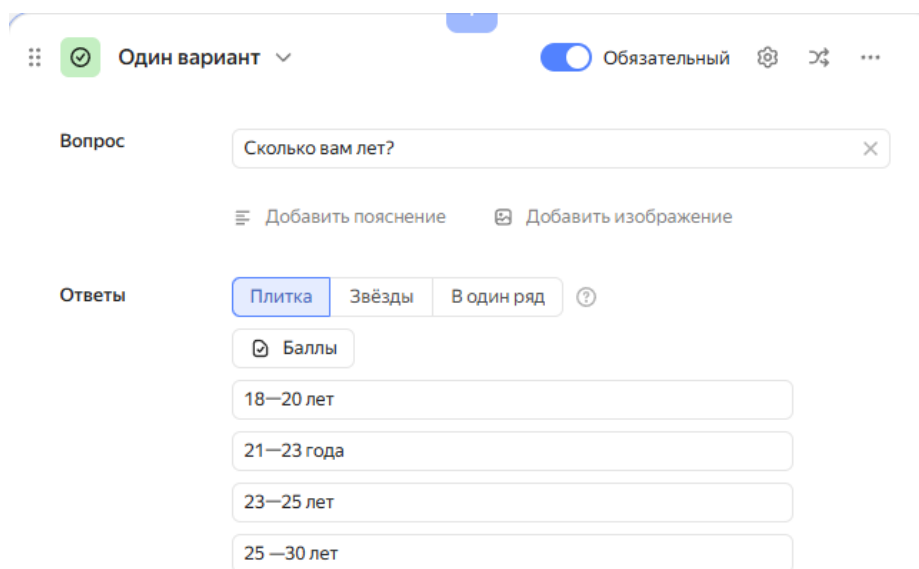


Рисунок 3. Пример YandexForms для общих сведений

Для сбора общих сведений использовались вопросы, не несущие в себе персональных данных, учитывая анонимность исследования: пол, возраст, основная деятельность (учебная или трудовая).

Следует отметить, что диагностика личностных особенностей была более затруднена. В ходе диагностики мы сталкивались со следующими проблемами:

1. Боязнь передачи третьему лицу результатов исследования. В связи с этим диагностика нами проводилась анонимно, участники приглашались с помощью письма со следующим содержанием: «Уважаемый респондент! Приглашаем Вас принять участие в психологическом исследовании, целью которого является изучение факторов стрессустойчивости, жизнестойкости и жизненных стратегий молодежи приграничных регионов. Исследование будет проводиться анонимно. Все результаты исследования будут использоваться в обобщенном виде в научных целях». Кроме того, исследование нами приводилось в электронном формате с использованием YandexForms [Рисунок 4].

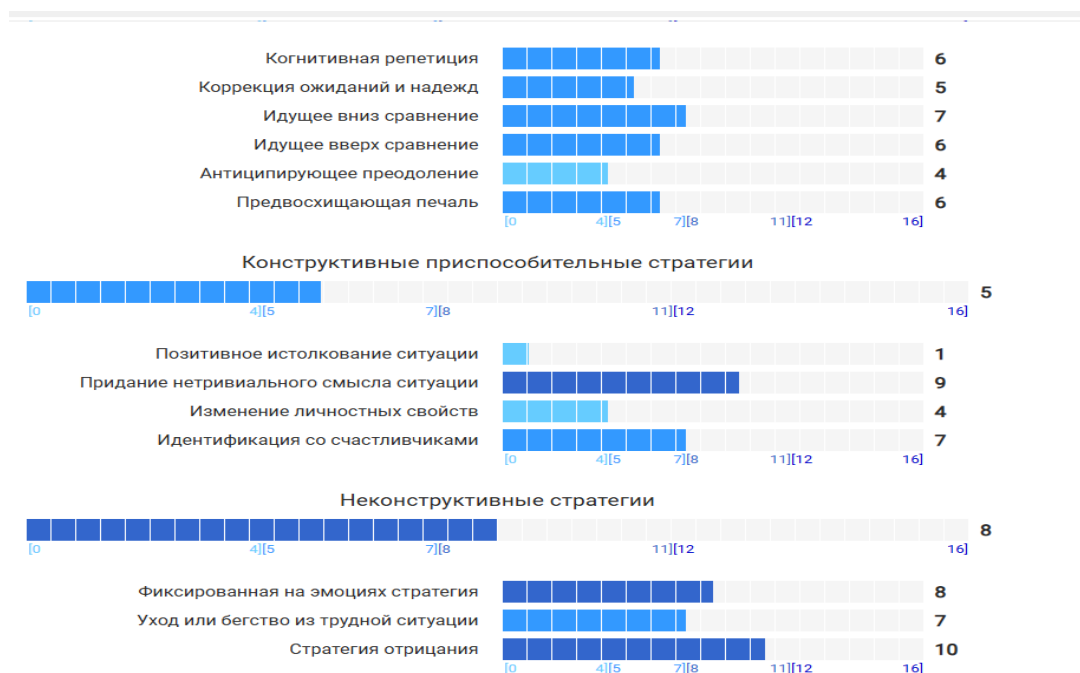


Рисунок 4. Пример электронной диагностики поведенческих стратегий

Следует отметить, что нами использовалась не только методика жизнестойкости в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой (2006), но и опросник «Антивитальность и жизнестойкость» О.А. Сагалаковой и Д.В. Труевцева (2017), который дает представление о наличии/отсутствии психологической поддержки, функциональности семьи, удовлетворённости жизнью, стремлении к успеху, саморегуляции, наличии/отсутствии позитивного образа будущего.

Данная методика не является заменой имеющейся методики жизнестойкости в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой, но позволяет значительно расширить спектр характеристик жизнестойкости [Рисунок 5-6].

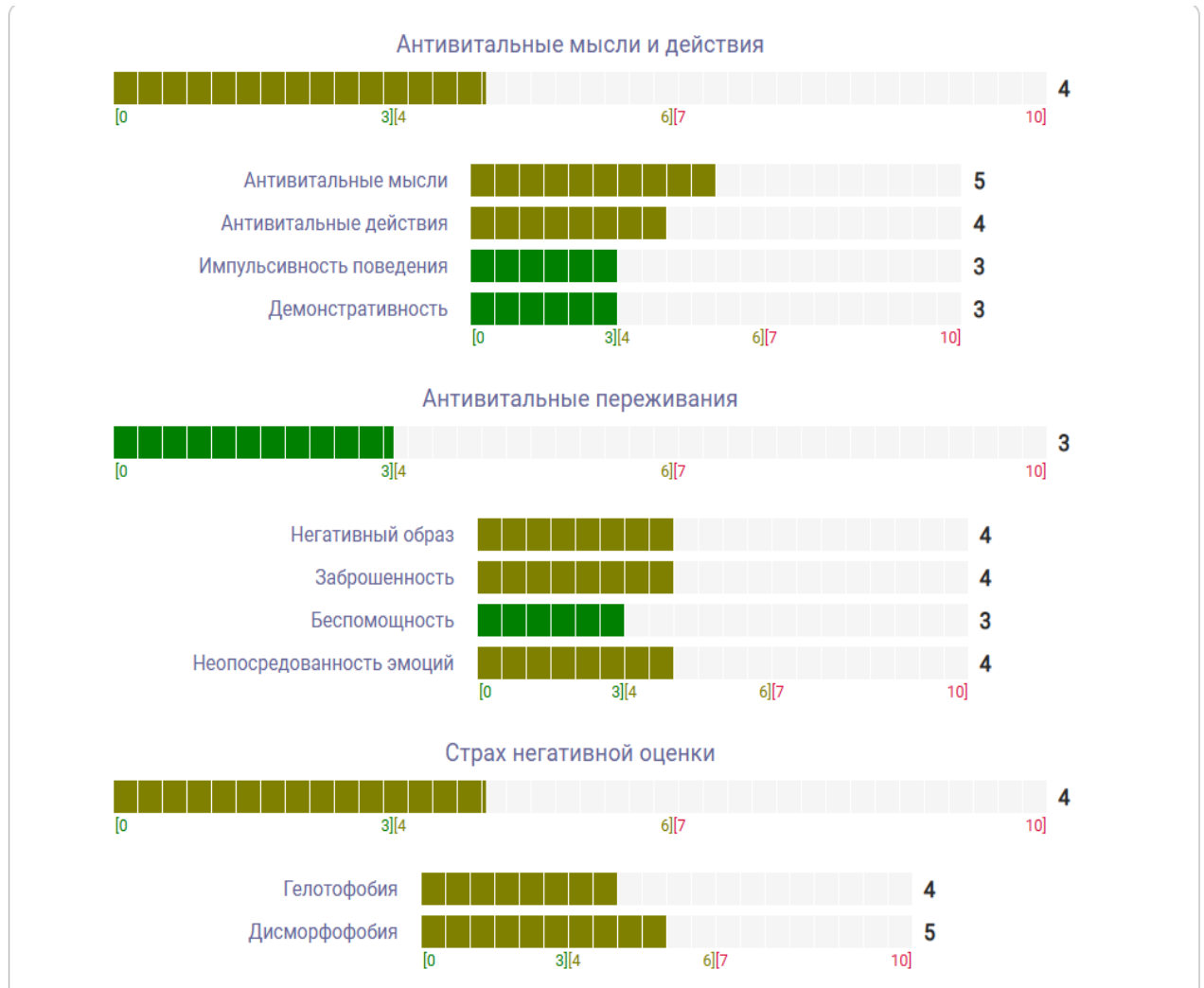


Рисунок 5. Пример электронной диагностики антивитальности

В конкретном случае мы привели пример вывода на экран результатов диагностики одного респондента.

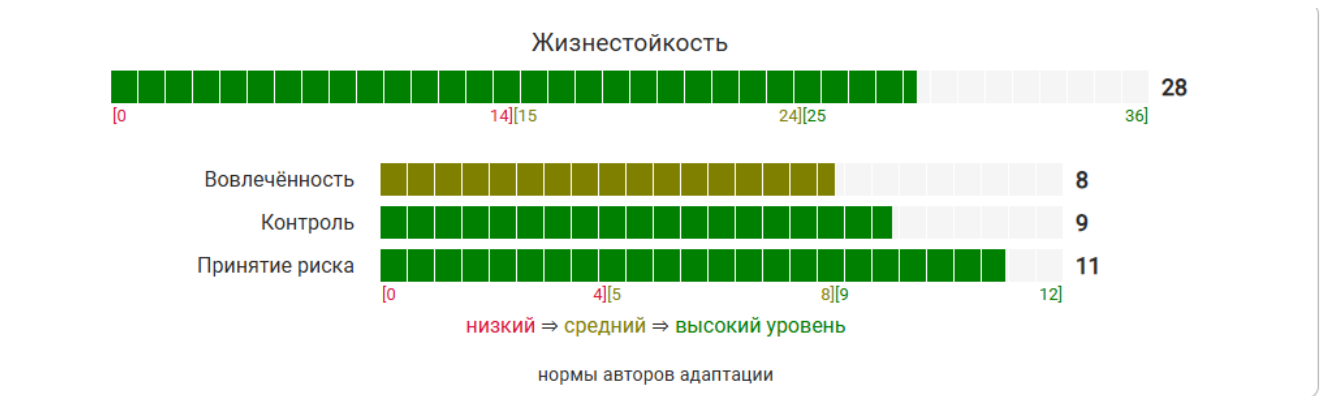


Рисунок 6. Пример электронной диагностики жизнестойкости

В этом случае мы также привели пример работы с материалами исследования одного респондента.

2. Обесценивание собственной жизни и притупление чувства самосохранения. В ходе исследования мы столкнулись с проблемой привыкания к страху смерти, что повлияло на наше решение о внесении в психодиагностический минимум Опросника оценки склонности к риску, RSK (Г. Шуберт). Преимущество указанного опросника перед опросником А.Г. Шмелева в соответствии вопросов теме исследования. Кроме того, опросник содержит всего 25 вопросов, что значительно сокращает время его прохождения.

В ходе исследования возникла необходимость применения методики определения уровня толерантности к неопределенности Т.В. Корниловой. Несмотря на то, что аналогичные шкалы есть и у других исследователей, мы считаем, что для нашей работы методика Т.В. Корниловой наиболее актуальна, поскольку позволяет проанализировать не только склонность к неопределенности, но и склонность к удерживанию своих принципов и сохранению ценностей [Рисунок 7].



Рисунок 7. Толерантность к неопределенности

Еще одной методикой, по нашему мнению, необходимой для работы, стала методика «Диагностика когнитивного стиля ТСОВ-4 В» В.В. Селиванова, К.А. Осокиной (2015) [Рисунок 8].



Рисунок 8. Пример результатов исследования полезезависимости/полезезависимости

Методика включает круг вопросов, позволяющих оценить полезависимость/полезезависимость в различных сферах. В рамках нашего исследования вопросы, предложенные автором методики, наиболее точно отражают средовые и личностные маркеры.

Таким образом, составленный диагностический минимум для выявления личностных особенностей молодежи соответствует проблеме исследования и позволяет решить ряд поставленных задач.

2.2. Методические особенности исследования жизненных стратегий личности

Психодиагностическое исследование жизненных стратегий личности сталкивается с рядом фундаментальных методических проблем, связанных с многомерностью самого феномена, отсутствием унифицированного диагностического аппарата и ограничениями используемых инструментов.

Первая проблема связана с тем, что жизненная стратегия традиционно рассматривается как многокомпонентное образование, включающая когнитивные, аффективные, поведенческие компоненты. Однако эмпирические исследования преимущественно фокусируются на изучение когнитивного компонента – жизненных целей, ценностей, временной перспективы, в то время как аффективные и поведенческие аспекты остаются за кругом исследования. Таким образом, исследователи изучают то, что человек планирует, но не то, как он это переживает и какие действия реально предпринимает. Практики диагностики жизненной стратегии полностью нет также, как нет и единой методики исследования жизненной стратегии.

Вторая проблема связана с выбором адекватного диагностического инструментария. В существующих исследованиях используются широкий спектр методов, каждый из которых имеет свои ограничения. Например, Опросник «Индекс стремлений» (Т. Кассер, Р. Район), Тест смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьев), Mini-K (оценка жизненной стратегии) ориентированы на самоотчёты, подвержены влиянию социальной желательности, фиксируют статичные срезы без учёта динамики стратегии. При этом специализированные и валидизированные опросники непосредственно для диагностики жизненной стратегии как целостного феномена отсутствуют.

Имеющиеся проективные методы «Проективная визуально-вербальная методика» (Е.В. Неумоева-Колчеданцева), методика «Персональная сказка» (Е.К. Агеенкова), метод неоконченных предложений и др. позволяют выявить

неосознаваемые спектры стратегии, но трудоемки в обработке, требуют высокой квалификации интерпретатора, дают сложно верифицируемые результаты.

Анкетирование и самоописания, например, анкета «Целеполагание и планирование жизни» (В.Р. Манукян), дают богатый качественный материал, но сложны для статистической обработки и сравнения групп.

Полуструктурированные интервью глубоко проникают в субъективный мир, но трудоемки, плохо масштабируются на большие выборки.

Таким образом, ни один из существующих методов не позволяет охватить все компоненты жизненной стратегии в единстве и динамики.

Третья проблема связана с операционализацией и измерением стратегии как динамического феномена. Жизненная стратегия изменяется под воздействием внешней и внутренних факторов, однако большинство методик для диагностических процедур фиксируют стратегию как статичный срез в определённый момент времени, что ставит исследователя перед вопросом оценки развития стратегии.

Четвертой проблемой является ограниченность адаптированного зарубежного инструментария. В российской психологии активно используются адаптированные зарубежные методики для оценки жизненной стратегии в рамках теории жизненного пути. Однако адаптация таких методик требует учета культурных особенностей и контекста исследования. Это возможно, но требует тщательной валидации, включая качественный анализ и проверку на больших выборках. Проблема заключается в том, что далеко не все адаптированные методики проходят тщательную проверку.

Для решения этих проблем жизненная стратегия нами рассматривается как совокупность сформированности индикаторов ценностно-смыслового, регулятивного, деятельностно-поведенческого и эмоционально-аффективного блока. Для каждого блока подобран свой перечень индикаторов.

Ценностно-смысловой блок.

Эссе «Мой жизненный путь» (контент-анализ) [27]. Этот метод позволяет преодолеть ограничения стандартизированных опросников, которые фиксируют лишь «статичный срез» и не дают целостной картины жизненного пути. Эссе предоставляет респонденту свободу самовыражения, позволяя выявить: субъективную картину жизненного пути – как человек осмысливает свою жизнь, какие события считает ключевыми, как выстраивает временную перспективу; неосознаваемые аспекты стратегии – то, что не всегда вербализуется в опросниках, но проявляется в нарративе; динамику стратегии – эссе позволяет увидеть развитие стратегии во времени, в отличие от опросников, фиксирующих актуальное состояние. Контент-анализ обеспечивает возможность количественной обработки качественного материала, что позволяет сочетать глубину понимания с возможностью статистического анализа.

Актуальность выбора методики диагностики толерантности к неопределённости (Т.В. Корнилова) [96] связана с тем, что толерантность к неопределённости является ключевым когнитивным фактором жизнестойкости и важнейшим предиктором выбора жизненной стратегии. Способность выдерживать ситуации неясности, действовать в условиях неполной информации и не требовать абсолютных гарантий отличает проактивные стратегии от ригидных и избегающих. Методика Корниловой дает возможность дифференцировать респондентов по способности принимать неопределённость и действовать в ней, проявляет объективную гибкость и адаптивность.

Методика «Диагностика когнитивного стиля ТСОВ-4 В» (В.В. Селиванов, К.А. Осокина, 2015) [134]. Когнитивный стиль является устойчивой характеристикой того, как человек воспринимает, перерабатывает и организует информацию. Диагностика когнитивного стиля позволяет выявить индивидуальные предпочтения в способах решения жизненных задач, что напрямую связано с выбором жизненной стратегии. Авторская методика В.В. Селиванова и К.А. Осокиной является современным адаптированным инструментом для диа-

гностики различных параметров когнитивного стиля, что позволяет связать индивидуальные особенности личности с факторами жизнестойкости и типом стратегии.

Регулятивный блок.

Тест смысловых ориентаций (СЖО) (Д.А. Леонтьев) [144]. Тест смысловых ориентаций является базовым инструментом для диагностики когнитивно-смыслового ядра жизненной стратегии. Основные шкалы методики: цели в жизни, процесс жизни, результативность жизни, локус контроля маркеры различных типов жизненных стратегий. СЖО позволяет персонализировать когнитивно-смысловой компонент стратегии и связать его с мотивационными факторами жизнестойкости.

Методика диагностики рефлексивности (А.В. Карпов, В.В. Пономарёва) [61]. Рефлексия является ключевым регулятивным механизмом жизненной стратегии, обеспечивающим осознанное проектирование жизненного пути, его коррекции подведения смысловых итогов. Методика А.В. Карпова и В.В. Пономарёвой диагностирует различные аспекты рефлексивности, включая ретроспективную, ситуативную и прогностическую рефлексю. Это позволяет оценить способность личности анализировать прошлое, осознавать текущие действия и планировать будущее.

Деятельностно-поведенческий блок.

Методика диагностики когнитивно-поведенческих стратегий преодоления (И.Г. Сизова, С.И. Филиппченкова, 2002) [135]. Методика позволяет диагностировать конкретные поведенческие стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями, что напрямую отражает деятельностно-поведенческий блок жизненной стратегии. Исследование показывает, что жизнестойкость связана с использованием активных, проблемно-ориентированных копинг-стратегий и снижением использования дезадаптивных стратегий. Это позволяет выявить, как различные типы стратегии соотносятся с конкретными поведенческими паттернами в стрессовых ситуациях.

Опросник оценки склонности к риску RSK (Г. Шуберт) [111]. Склонность к риску является поведенческим маркером компонента жизнестойкости. Он отражает убежденность в том, что любой опыт является ресурсом для развития, и готовность действовать в условиях неопределённости. Высокая склонность к риску характерна для быстрой стратегии и может наблюдаться у проактивных типов. Низкая склонность к риску может быть связана с ригидными и избегающими стратегиями.

Опросник «Антивитальность и жизнестойкость» (О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев, 2017) [132]. Методика позволяет измерить обратную сторону жизнестойкости – антивитальные переживания и суицидальные риски. Включение этого инструмента необходимо потому, что он позволяет выявить крайнюю степень дезадаптации жизненной стратегии, когда способность совладания снижена до критического уровня, что связано с рисками для психического здоровья.

Эмоционально-аффективный блок.

Методика диагностики эмоционального интеллекта ЭМИн (Д. Люсин) [93]. Эмоциональный интеллект является базовым ресурсом для эмоциональной саморегуляции, которая входит в эмоционально-аффективный блок жизненной стратегии. Способность понимать свои и чужие эмоции, управлять ими и использовать их для решения задач критически важна для поддержания вовлеченности и контроля в стрессовых ситуациях. Исследования показывают, что эмоциональный интеллект связан с использованием конструктивных копинг-стратегий и высоким уровнем субъективного благополучия, что является маркером эффективной жизненной стратегии. ОЭИ (Общий уровень эмоционального интеллекта): интегральный показатель, отражающий общий уровень развития эмоционального интеллекта.

Еще одной методической проблемой исследования стала необходимость учета средовых факторов влияния на жизнестойкость, а, следовательно и на жизненную стратегию. В данном исследовании к средовым факторам мы отно-

сим показатели цифровой среды, в которой находится вся молодежь и особенности приграничных территорий.

2.3. Методические трудности изучения средовых факторов и ресурсов жизнестойкости

Исследование средовой составляющей жизнестойкости предполагает изучение социальных связей, институтов поддержки, доступа к ресурсам, безопасности среды и факторов, способствующих формированию жизнестойкости. Проведение фокус-групповых исследований на протяжении 2023-2024 годов позволило выделить основные сферы средовой составляющей: социальная, медицинская и психологическая поддержка, безопасность среды, возможность личностного роста, экономическая стабильность.

Как было отмечено в Главе 1, процесс формирования жизнестойкости обеспечивается ее факторами: когнитивными, мотивационными, эмоциональными, поведенческими. Мы предполагаем, что уровень жизнестойкости личности может быть связан с выбором личностью тех и или иных ресурсов и факторов. При этом серьезной методической проблемой исследования является полное отсутствие методик, диагностирующих эти ресурсы и факторы. Имеющиеся опросники жизнестойкости имеют другую специфику [Таблица 4].

Таблица 4

Сравнительный анализ имеющихся опросников жизнестойкости

№ п/п	Методика	Авторы	Содержание
1	2	3	4
1.	Тестжизнестойкости(Personal Views Survey, PVS III-R)	S. Maddi, D. Khoshaba (1984, 2001), Адаптация: Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова (2006)	Определяет уровень жизнестойкости и ее компонентов (вовлеченность, контроль, принятие риска)
2.	Опросник «Анти-витаальность и жизнестойкость»	О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев (2017)	Направлен на изучение психологических составляющих антивитаального поведения (мысли и действия, переживания, страх негативной оценки, микро-социальный конфликт) и сдерживающих факторов (жизнестойкость)

Продолжение Таблицы 4

1	2	3	4
3.	Краткая шкала резилентности (Brief Resilience Scale, BRS)	B. Smith et al. (2008), Адаптация: А.А. Золотарева и др. (2022)	направлена на измерение резилентности, определяемой как процесс успешной адаптации в неблагоприятных условиях, или способность быстрого восстановления после травмы, трагической ситуации, негативных воздействий или угрозы
4.	Краткая шкала стрессоустойчивости (КШСУ)	Е.В. Распопин (2009)	Определяет уровень стрессоустойчивости
5.	Тест социально-психологической адаптированности	С. Rogers, R. Dymond, адаптация А.К. Осницкого	Показатель адаптации

Как видно из таблицы 4, ни одна из указанных методик не позволяет диагностировать факторы жизнестойкости, что осложняет работу по ее формированию. В связи с этим нами был разработан исследовательский опросник «Ресурсы и факторы жизнестойкости». Целью опросника является определение приоритетных сфер и ключевых факторов, позволяющих достигать высокого уровня жизнестойкости.

Еще одной проблемой стало изучение средовых факторов. Так, особенностью приграничных территорий является существенное влияние средовых маркеров на жизненные планы личности. Однако методик, оценивающих степень этого влияния очень мало. Ближе всего к проблеме нашего исследования Опросник «Антивитальность и жизнестойкость» (О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев (2017)), но он скорее показывает выбор негативных тенденций, чем жизненных приоритетов.

Безусловно, средовые компоненты оказывают влияние на формирование и уровень жизнестойкости через новые психологические характеристики личности. Так, виртуальная среда включается в формирование жизнестойкости через интернет-активность личности и механизмы виртуальности и включенности. Психологической особенностью приграничных территорий является возрастание уровня эмпатии, толерантности к неопределенности, когнитивной гибкости проживающих на ней жителей. При создании опросника нами учиты-

валось то, жизнестойкость – динамичный процесс, который разворачивается в ходе взаимодействия личности с цифровой и приграничной средой и опирается на личностные характеристики. В связи с этим нами разработаны шкалы, позволяющие определить приоритетные средовые векторы влияния на личность. В Главе 1 нами подробно рассмотрены возможные сферы влияния. Таким образом, нами были выбраны следующие приоритетные сферы: безопасность, стабильность (экономическая, социальная, психологическая с возможностью личностного роста), поддержка.

Опросник содержит 120 утверждений, объединенных в 3 блока: безопасность, стабильность, поддержка. Каждый блок включает 40 утверждений, позволяющих выделить ключевые средовые факторы и факторы формирования жизнестойкости в указанной области: когнитивные, мотивационные, эмоциональные, поведенческие.

Респондентам давалась следующая инструкция: «Уважаемый респондент! Вам предлагается 3 группы по 6 утверждений. Проставьте возле каждого из них один из ответов: Да – 2 балла, Иногда – 1 балл, Нет – 0 баллов». Бланк опросника представлен в таблице 5.

Таблица 5

Бланк опросника

Приоритетная сфера Фактор	Безопасность	Стабильность	Поддержка	Итого: фактор
1-2				
3-4				
5-6				
7-8				
9-10				
11-12				
Итого				

Ниже приведены утверждения, позволяющие оценить факторы жизнестойкости [Таблица 6].

Таблица 6

Утверждения

Приоритетная сфера	Безопасность/Стабильность/Поддержка	
Фактор	Форма А	Форма Б
Когнитивные:		
Переработка негативных мыслей	Сложная ситуация – это путь новым достижениям	Выход из зоны комфорта лучше всего прокачивает креативность
Антиципационная гибкость	В любой трудной ситуации я в состоянии проанализировать причины ее возникновения и ее последствия.	Как правило, я предвижу трудности и готовлюсь к ним заранее.
Поиск дополнительных смыслов	Если главный смысл жизни не достигим, то нужно искать другие.	Когда привычный мир разрушен, то нужно придумать новый.
Мотивационные:		
Целеполагание	Если у человека есть цель в жизни, то он преодолеет любые трудности.	Для того, чтобы достичь большой цели нужно разделить ее на несколько мелких.
Установка на развитие	В любой сложной ситуации есть путь к развитию себя.	Даже в сложные времена человек должен стремиться к развитию
Вера в себя	Я достаточно ресурсов, чтобы справиться с трудностями	Я испытываю уверенность в своих силах
Эмоциональные:		
Оптимизм	Кризис дается человеку для того, чтобы оценить стабильность	Любая неприятность имеет обыкновение заканчиваться
Механизм поиска дома	Дом – это место, где тебе хорошо.	Найти свое место в жизни – это обрести дом.
Механизм эмоциональной чуткости	Я всегда эмоционально реагирую на проблемы в своей жизни и жизни своих близких.	Я часто испытываю страх
Поведенческие:		
Волевая саморегуляция	Для достижения своей цели я всегда включаю волю.	Я отношусь к людям, которые могут «держат себя в руках».
Социальное заражение	Я прислушиваюсь к мнению большинства.	Иногда я совершаю поступки потому, что так делают другие.
Гибкость поведения	Я могу изменить свою точку зрения под влиянием обстоятельств.	Каждая отдельная ситуация требует своих решений и своей линии поведения.

Респондентам предлагалось достоверно оценить значимость указанных утверждений по всем трем средовым факторам. В инструкцию к опроснику также входило пояснение по всем трем средовым факторам.

Средовой фактор «Безопасность» акцентирует внимание личности на отсутствии угроз и включает в себя физическую безопасность, информационную безопасность, психологическую безопасность.

Средовой фактор «Стабильность» акцентирует внимание человека на постоянстве, определенных якорях, обеспечивает предсказуемость и определенность в жизни и включает в себя экономическую стабильность, культурную и ценностную стабильность, политическую стабильность, правовую стабильность, профессиональную стабильность, бытовую стабильность.

Средовой фактор «Поддержка» акцентирует внимание личности на активном взаимодействии с людьми и социальными институтами, включает в себя социальную, психологическую, медицинскую поддержку. Ориентирует личность на других людей.

Таким образом, полная инструкция к каждому блоку выглядела так: «Уважаемый респондент, просим Вас присоединиться к опросу, целью которого является определение наиболее значимых для Вашего региона ресурсов и факторов жизнестойкости. Вам предлагается 12 утверждений, которые нужно оценить по степени их актуальности для Вас в рамках 3-х сфер: безопасность, стабильность, поддержка от 0 – не актуально, до 2-х – актуально».

Следует отметить, что в апробации опросника принимали участие 421 человек в возрасте от 18-ти до 30 лет.

Следующим шагом в разработке опросника стала проверка его валидности и надежности.

Для проверки инструментальной надежности нами был определен коэффициент корреляции между частями опросника [Таблица 7].

Таблица 7

Проверка надежности опросника

Шкала/вид надежности	Инструментальность	Стабильность	Константность
1	2	3	4
Безопасность	0,95	0,91	0,94
Стабильность	0,98	0,91	0,93
Поддержка	0,96	0,94	0,92

Продолжение Таблицы 7

1	2	3	4
Когнитивные факторы			
Переработка негативных мыслей	0,94	0,96	0,94
Антиципационная гибкость	0,95	0,94	0,94
Поиск дополнительных смыслов	0,98	0,98	0,93
Когнитивные механизмы	0,97	0,97	0,94
Мотивационные факторы			
Целеполагание	0,95	0,93	0,94
Установка на развитие	0,97	0,95	0,93
Вера в себя	0,96	0,94	0,96
Мотивационные механизмы	0,97	0,94	0,94
Эмоциональные факторы			
Оптимизм	0,96	0,94	0,94
Механизм поиска дома	0,99	0,94	0,94
Механизм эмоциональной чуткости	0,97	0,96	0,94
Эмоциональные механизмы	0,98	0,95	0,94
Поведенческие факторы			
Волевая саморегуляция	0,95	0,96	0,94
Социальное заражение	0,98	0,96	0,93
Гибкость поведения	0,96	0,94	0,95
Поведенческие механизмы	0,97	0,95	0,94

Как видно по результатам, приведенным в таблице 7, инструментальная надежность опросника составляет $r=0,97$, при $p<0,01$. Для проведения процедуры изучения внутренней согласованности использовался критерий α -Кронбаха между частями опросника. В связи с этим нами исследовалось согласование между результатами оценки четных и нечетных утверждений.

Для проверки константности опросника использовался метод параллельных форм. Респондентам была предложена форма Б опросника для выявления коэффициента корреляции. Коэффициент корреляции $r=0,97$, при $p<0,01$, что говорит о высокой константности опросника.

Для оценки стабильности исследуемого параметра был проведен кон-

трольный замер через месяц после основного исследования. Результаты показали высокий коэффициент корреляции с основным: $\rho=0,97$, при $p<0,01$. Результаты по каждой шкале опросника приведены в таблице 7.

Проведение валидизации опросника проходило по следующим видам валидности: содержательная валидность, конструктивная валидность и критериальная валидность. Отметим, что в связи с отсутствием аналогичных методик критериальная валидность проверялась при помощи экспертов. В состав экспертной группы вошли ученые-психологи и практики-психологи со стажем работы не менее 5-ти лет. Процедура сравнения продемонстрировала высокую степень согласованности результатов: коэффициент линейной корреляции составил $\rho=0,95$, при $p<0,01$, что говорит о высокой критериальной валидности опросника [Таблица 8].

Таблица 8

Проверка валидности опросника

Шкала /вид валидности	Содержательная валидность	Конструктивная валидность	Критериальная валидность
1	2	3	4
Безопасность	0,95	0,96	0,96
Стабильность	0,95	0,95	0,96
Поддержка	0,96	0,96	0,96
Когнитивные факторы			
Переработка негативных мыслей	0,94	0,95	0,94
Антиципационная гибкость	0,96	0,94	0,96
Поиск дополнительных смыслов	0,95	0,94	0,94
Когнитивные механизмы	0,95	0,94	0,97
Мотивационные факторы			
Целеполагание	0,95	0,92	0,95
Установка на развитие	0,97	0,93	0,93
Вера в себя	0,96	0,93	0,93
Мотивационные механизмы	0,96	0,93	0,94
Эмоциональные факторы			
Оптимизм	0,94	0,95	0,95
Механизм поиска дома	0,94	0,95	0,96
Механизм эмоциональной чуткости	0,96	0,95	0,92
Эмоциональные механизмы	0,95	0,95	0,95

Продолжение Таблицы 8

1	2	3	4
Поведенческие факторы			
Волевая саморегуляция	0,95	0,97	0,94
Социальное заражение	0,98	0,97	0,96
Гибкость поведения	0,96	0,97	0,98
Поведенческие механизмы	0,97	0,97	0,97

Содержательная валидность также рассчитывалась при помощи экспертов. Так в ходе диагностики были уточнены утверждения по шкалам «когнитивные факторы», «мотивационные факторы», «эмоциональные факторы». Оптимизм из когнитивных факторов был перенесён в эмоциональные.

Согласно данным таблицы 8, эмпирические значения коэффициента корреляции превышают критические (теоретические) показатели на всех уровнях анализа – как по основным шкалам, так и по субшкалам при $p < 0,01$ и $p < 0,06$. Данные результаты подтверждают высокую конструктивную валидность разработанного диагностического опросника.

В таблице 9 представлен бланк обработки результатов.

Таблица 9

Бланк обработки результатов

Приоритетная сфера Фактор	Безопасность	Стабильность	Поддержка	Итого: фактор
Переработка негативных мыслей				
Вера в себя				
Оптимизм				
Целеполагание				
Поиск дополнительных смыслов				
Установка на развитие				
Эмоциональная рефлексия				
Механизм поиска дома				
Механизм эмоциональной чуткости				
Волевая саморегуляция				
Социальное заражение				
Гибкость поведения				
Итого				

Как видно в таблице 9, по горизонтали можно подсчитать баллы по факторам жизнестойкости, а по вертикали – баллы по выбору приоритетной сферы. Обработка результатов проходила путем суммирования результатов по горизонтали (ведущий фактор) и по вертикали (приоритетная сфера – ведущий средовой фактор).

На основании кривой распределения нами были определены значения для каждой из шкал.

Средовые факторы:

0-5 баллов – средовой фактор не выражен

6-11 баллов – влияние средового фактора незначительно

12-18 баллов – фактор играет важную роль в жизни человека и воспринимается им как существенный

19-24 балла – фактор является ведущим

Факторы жизнестойкости: когнитивные, мотивационные, эмоциональные, поведенческие

0-2 балла – фактор не выражен

3-4 балла – фактор выражен умеренно

5-6 баллов – фактор является ведущим.

Таким образом, опросник доказал свою валидность и надежность.

В ходе исследования цифровой составляющей молодежи приграничных регионов был разработан авторский исследовательский опросник «Уровень интернет-активности личности» и проведены его стандартизация и апробация. Необходимость разработки авторского опросника по интернет-активности продиктована тем, что существующая анкета А.И. Лучинкиной «Личность в виртуальном пространстве», хоть и является одной из самых удачных, по нашему мнению, но ориентирована только на временные и деятельностные характеристики. Опросник Л.А. Регуш «Индекс погруженности в интернет-среду» измеряет именно погруженность, а не проявления активности. В то же время популярная методика «Личность в виртуальном пространстве» дает информацию о

вовлеченности, виртуальности, направленности и мотивах, возникающих только в интернет-пространстве, но не показывает уровень интернет-активности личности. Мы, опираясь на ранее созданные анкеты и опросники, пришли к необходимости создания такого тестового материала, который давал бы возможность оценить уровень интернет-активности количественно. С целью составления вопросов для авторского исследовательского опросника «Уровень интернет-активности личности» нами были проведены 18 фокус-групп, целью которых стала подготовка критериев интернет-активности. Все фокус-группы проводились в режиме реального времени в реальном пространстве по обсуждению следующих вопросов:

1. Что такое интернет-активность? Что включает в себя это понятие?
2. Сколько времени, проведенного в Интернете, вы считаете нормой?
3. С какой целью вы выходите в интернет?
4. Какими ресурсами чаще всего пользуетесь?
5. Сколько контента в неделю необходимо публиковать, чтобы поддерживать свою страницу?
6. Какой контент вас больше всего привлекает?
7. Как интернет влияет на эффективность вашей основной деятельности?

Все фокус-группы собирались в количестве 10-12 человек. Респонденты представляли молодежную аудиторию от 18 до 35 лет.

Результаты ответов на указанные вопросы позволили составить пул утверждений для опросника. При ответе на первый вопрос, который нес основную смысловую нагрузку, респонденты отмечали, что интернет-активный человек – это пользователь, который обладает:

- 1) технической грамотностью – может регистрироваться самостоятельно в мессенджерах и социальных сетях, свободно пользоваться всеми ресурсами Интернета, имеет сформированные навыки цифровой безопасности;
- 2) коммуникационной активностью – пользователь, который активно включается в диалоги в мессенджерах и социальных сетях, всегда доступен в

Сети (его всегда можно там найти, и он сразу отвечает на вопросы и читает письма), выкладывает контент (посты, рилсы, видео, фото) в Сеть. Респонденты считают, что такие выкладки должны происходить при высокой интернет-активности не реже активности не реже 1 раза в день;

3) контентной активностью – пользователь регулярно потребляет разного рода контент в Интернете. Респонденты считают, что признаком высокой интернет-активности является открытая и прочитанная новостная лента (социальная и гражданская активность), закладки на развлекательных и познавательных ресурсах и вынесенные на экран или рабочий стол открытые социальные сети и мессенджеры;

4) поведенческой активностью – рефлексия времени в Сети.

Собственно, выделенные тематические блоки позволили построить опросник в рамках этих шкал. Последующие вопросы задавались исключительно с целью уточнения информации по первому вопросу.

Так, в ходе обработки ответов на вопрос о норме проведенного времени в сети, большая часть респондентов ответила: 4-5 часов активного пользования. В дальнейшем этот результат был принят за нормальный. Ответы на третий вопрос давали представление о ресурсах и мотивах деятельности человека в Интернете. В процессе анализа результатов обнаружилось, что наиболее популярными целями для данной выборки являются: просмотр новостной ленты региона, просмотр новостных портала в целом, политические новости, общение, познавательные и развлекательные ресурсы.

В качестве основных ресурсов названы социальная сеть «В контакте», мессенджеры Telegram, WhatsApp, Instagram, TikTok. Следует отметить, что среди названных ресурсов есть и запрещенные.

При анализе ответов на вопрос о количестве контента в неделю респонденты отмечают, что нормальной активностью для настоящего времени является 4-5 выгрузок в неделю и нахождение в зоне доступа постоянно.

По привлекаемому контенту нами была выстроена следующая иерархия:

1. Просмотр сообщений о беспилотной опасности,
2. Политика
3. Коммуникация
4. Музыка
5. Познавательные ресурсы
6. Игры и развлечения
7. Другое

Мы считаем, что помещение безопасности и политических событий на первое место является средовой характеристикой приграничного региона.

Анализ ответов на последний вопрос о влиянии Интернета на эффективность основной деятельности показал, что только 16% респондентов указывают, что Интернет их отвлекает от работы или учебы. Для 49% респондентов интернет является фоном. А оставшиеся 35% респондентов отмечают, что жизнь без Интернета невозможна.

Таким образом, нами были составлен опросник, включающий 16 утверждений, разделенных на 4 блока: техническая активность, коммуникационная активность, контентная активность, поведенческая активность [Таблицы 10-13].

Таблица 10

Техническая активность

№ п/п	Утверждение	1 Полно- стью не согла- сен	2 Скорее не согласен, чем согла- сен	3 Не знаю	4 Скорее со- гласен, чем не со- гласен	5 Полно- стью со- гласен
1.	Я зарегистрирован не менее, чем в одной социальной сети и 2-х мессенджерах					
2.	Я являюсь продвинутым пользователем Интернета					
3.	Для меня не представляет трудности поиск информации в Интернете					
4.	Я всегда соблюдаю правила безопасности в Интернете					

В таблице 10 приведены утверждения, оценивающие техническую активность молодежи. В целом нас беспокоит факт владения интернет-технологиями и безопасность пользователя.

Таблица 11

Коммуникационная активность

№ п/п	Утверждение	1 Полно- стью не согласен	2 Скорее не согласен, чем согласен	3 Не знаю	4 Скорее со- гласен, чем не со- гласен	5 Полно- стью со- гласен
1.	Я выкладываю не меньше 4-х постов или рилсов, видео, фото в неделю					
2.	Я соблюдаю правила безопасности в Интернете					
3.	Когда я вижу письмо или сообщение, то стараюсь сразу на него ответить					
4.	Считаю, что человек всегда должен быть доступен для общения в Интернете					

Как представлено в таблице 11, утверждения, описывающие интернет-активность направлены на выявление частоты выгрузки контента, рефлексии основного мотива вхождения в Интернет, доступности респондента другим людям.

Таблица 12

Контентная активность

№ п/п	Утверждение	1 Полностью не согла- сен	2 Скорее не согласен, чем согла- сен	3 Не знаю	4 Скорее со- гласен, чем не согла- сен	5 Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7
1.	У меня всегда открыты несколько вкладок с контентом					

Продолжение Таблицы 12

1	2	3	4	5	6	7
2.	Я всегда нахожу время на развлечения и игры в Интернете					
3.	Я реагирую лайком или дизлайком на интересующую меня информацию не реже 3-х раз в день					
4.	Я создаю контент для интернет-ресурсов ежедневно					

Как видно в таблице 12, контентная активность оценивается по ряду утверждений, позволяющих судить об употреблении и создании контента пользователем.

Таблица 13

Поведенческая активность

№ п/п	Утверждение	1 Полностью не согласен	2 Скорее не согласен, чем согласен	3 Не знаю	4 Скорее согласен, чем не согласен	5 Полностью согласен
1.	Интернет отвлекает меня от основной деятельности					
2.	Я тревожусь, если не получаю сразу ответ на свой сообщения					
3.	После загрузки нового контента я не реже 1 раза в час просматриваю количество просмотров и лайков					
4.	Я стремлюсь влиться в новые группы					

Как указано в таблице 13, поведенческая активность представлена утверждениями, демонстрирующими вовлеченность и погруженность личности в интернет-пространство.

Для достижения внутренней согласованности опросника нами была применена единая оценочная 5-балльная шкала Ликерта.

Перед началом диагностики респондентам давалась следующая инструкция: «Перед Вами ряд утверждений, согласие с которыми Вы можете выразить баллами от 1 до 5. 1 – полностью не согласен, 2 – скорее не согласен, чем согласен, 3 – сомневаюсь в ответе, 4 – скорее согласен, чем не согласен, 5 – полностью согласен». Затем были рассчитаны надежность и валидность опросника [Таблицы 14-15].

В апробации опросника принимали участие 412 респондентов возрасте от 18 до 35 лет. Гомогенность выборки проверялась методом расщепления. В ходе исследования гомогенности методики получены высокие результаты коэффициента корреляции для всей методики – $\rho=0,95$, результаты по каждой шкале приведены в таблице 14.

Для проверки стабильности признака использовался ретестовый метод. Исследование проводилось на одной половине группы респондентов с перерывом в 8 недель в то же время, что и первичное, с тем же диагнозом и той же инструкцией. Следует отметить, что для всего опросника коэффициент корреляции между результатами первичного и повторного испытания $\rho=0,93$. В разрезе по шкалам результаты представлены в таблице 14.

Таблица 14

Проверка надежности опросника

Шкала /вид надежности	Гомогенность	Стабильность	Константность
Техническая активность	0,95	0,91	0,94
Коммуникационная активность	0,98	0,91	0,93
Контентная активность	0,96	0,94	0,90
Поведенческая активность	0,92	0,96	0,94

Константность опросника проверялась путем замены экспериментатора на другой половине группы респондентов. По всему опроснику $\rho=0,925$, в разрезе шкал результаты представлены в таблице 14. Таким образом, проведенное исследование показало высокий уровень надежности предлагаемого опросника.

В ходе стандартизации опросника проверялись содержательная, конкурентная, критериальная валидность. Содержательная валидность оценивалась

при помощи экспертов. В качестве экспертов приглашались психологи – кандидаты и доктора наук, работающие в теме интернет-психологии не менее 5 лет. В ходе проверки содержательной валидности изменений вопросов не произошло.

Конструктивную валидность опросника оказалось возможным исследовать по всем шкалам. В целом по опроснику $r=0,94$, при $p<0,01$. Для выявления конструктивной валидности для шкалы «коммуникационная активность» использовался метод контент-анализа. Единицами анализа были частота публикаций, вовлеченность, тональность. Общий показатель корреляции шкал $r=0,92$, при $p<0,01$. Результаты приведены в таблице 15.

Таблица 15

Проверка валидности опросника

Шкала /вид валидности	Содержательная валидность	Конструктивная валидность	Критериальная валидность	Общий показатель
Техническая активность	0,97	0,96	0,97	0,94
Коммуникационная активность	0,96	0,92	0,96	
Контентная активность	0,92	0,94	0,96	
Поведенческая активность	0,93	0,94	0,95	

Конкурентная валидность по шкале «Техническая активность» исследовалась при сопоставлении с результатами по шкале «Цифровая компетентность» Л.А. Регуш. Общий показатель корреляции шкал $r=0,97$, при $p<0,01$. Конкурентная валидность по шкале «Контентная активность» исследовалась при помощи шкалы «Цифровое потребление» Л.А. Регуш. Общий показатель корреляции шкал $r=0,94$, при $p<0,01$. Конкурентная валидность по шкале «поведенческая активность» исследовалась при помощи анкеты для определения интернет-активности А.И. Лучинкиной. Общий показатель $r=0,94$, при $p<0,01$.

Критериальная валидность проверялась на группах респондентов, отобранных при помощи анкеты для определения интернет-активности А.И. Лучинкиной. Общий показатель $r=0,95$, при $p<0,01$.

Построение нормального распределения по шкалам опросника позволило выделить уровни интернет-активности: низкий, средний, высокий [Таблица 16].

Таблица 16

Шкала значений

Шкала/уровень (баллы)	Низкий	Средний	Высокий
Техническая активность	1-5	6-11	12-16
Коммуникационная активность	1-5	6-11	12-16
Контентная активность	1-5	6-11	12-16
Поведенческая активность	1-5	6-11	12-16
Показатель интернет-активности	4-20	21-44	45-64

Таким образом, высокий уровень интернет-активности связан с высокой технической грамотностью, коммуникационной активностью, высокой контентной активностью и высокой поведенческой активностью. Средний уровень интернет-активности характеризуется ситуативной коммуникационной активностью, эпизодическим интересом к контенту и поверхностной технической грамотностью. Поведенческая активность нестабильна. Низкий уровень интернет-активности характеризуется коммуникационной пассивностью, отсутствием интереса к потреблению контента и низкой технической грамотностью и потребительским поведением.

Выводы по Главе 2

1. Исследование построено на основе многомерной теоретической модели, интегрирующей структуру и компоненты жизненной стратегии, и факторы жизнестойкости. Каждый из блоков жизненной стратегии соотносится с соответствующими факторами жизнестойкости, что позволяет перейти от разрозненного измерения отдельных переменных к целостной диагностике стратегии как системы. Теоретическая модель выступает основой для формирования диагностического комплекса интерпретации полученных данных.

2. Методической проблемой проведения эмпирического исследования является обесценивание собственной жизни и притупление чувства самосохране-

ния большой части респондентов. В связи с этим появилась необходимость внесения в психодиагностический минимум Опросника оценки склонности к риску, RSK (Г. Шуберт) и методики «Антивитальность и жизнестойкость».

3. В силу многомерности и динамичности жизненной стратегии ни один отдельный метод не способен охватить все её аспекты. Организация исследования требуют сочетания методов: стандартизированные опросники обеспечивают возможность количественного сравнения группы и статистического анализа. Качественные методы позволяют выявить субъективные смыслы, неосознаваемые аспекты стратегии, её динамику, компенсируют ограничения закрытых опросников. Авторские методики интегрируют диагностику когнитивных, мотивационных, поведенческих эмоциональных факторов в едином инструменте, обеспечивая сопоставимость данных по разным блокам. Ключевым принципом организации исследования является дифференциация выборки по уровню жизнестойкости с последующим сопоставлением типологических профилей жизненных стратегий.

4. Методической проблемой проведения эмпирического исследования является страх респондентов о разглашении их результатов по предложенным методикам. С целью снижения тревожности респондентов все опросы проводились анонимно, в электронном формате. Режим работы фокус-групп не предполагал фото- и видео-фиксацию.

5. Доказана необходимость создания опросника «Ресурсы и факторы жизнестойкости». На сегодняшний день нет методик, которые могли бы оценивать механизмы жизнестойкости и их взаимосвязь со средовыми факторами. Разработан, апробирован и стандартизирован опросник. Выделены методические проблемы формирования выборки по интернет-активности. Отмечено, что существующие методики не отражают настоящей ситуации и не учитывают разные виды активности личности в интернет-пространстве. Предложено рассматривать интернет-активность личности с учетом технической, коммуникационной, контентной и поведенческой активностей. Разработан, апробирован и

стандартизирован опросник «Уровень интернет-активности личности».

6. Предложен банк методик, позволяющих изучить психологические особенности жизненных стратегий молодёжи с разным уровнем жизнестойкости, проживающих в приграничных регионах. Использование стандартных психологических и авторских исследовательских методик позволяет изучить исследуемую проблему системно и целостно.

ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖИЗНЕННЫХ СТРАТЕГИЙ МОЛОДЁЖИ

3.1. Результаты исследования жизнестойкости, ее ведущих факторов в выборке и влияния средовых факторов

Как было показано в Главе 2, в исследовании приняли участие 458 человек в возрасте от 18 до 30 лет, все являются студентами очной и заочной форм обучения. На первом этапе нами изучался уровень жизнестойкости у всех респондентов выборки. Результаты представлены в таблице 17.

Таблица 17

Распределение респондентов по уровням жизнестойкости, n=458

Уровень	Компоненты жизнестойкости, чел.			Количество людей в группе
	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	
Высокий	132	132	131	142
Средний	123	123	123	143
Низкий	192	193	193	173
Итого				458

Первая группа. Как представлено в таблице 38% респондентов выборки имеют низкий уровень жизнестойкости, который проявляется в отсутствии или недостаточности у студентов ресурсов для конструктивного поведения в стрессовых ситуациях и эффективного преодоления жизненных трудностей, что влечет за собой негативные эмоциональные состояния, социально-психологическую дезадаптацию, личностную неудовлетворенность.

Вторая группа. Средний уровень жизнестойкости имеет около 31% респондентов. Их можно охарактеризовать как находящихся в «зоне ближайшего развития» в контексте личностных ресурсов. У них нет выраженных психологических дефицитов, но их внутренние ресурсы еще не полностью активированы. Они способны справляться с умеренными трудностями, но не всегда находят в себе силы для активного преобразования сложных ситуаций. В стрессовых условиях они могут демонстрировать как адаптивные, так и неадаптивные копинг-стратегии, в зависимости от специфики ситуации. Это делает их пове-

дение менее предсказуемым, чем у двух других групп.

Третья группа. Высокий уровень развития жизнестойкости также выявлено у 31% респондентов. Такая молодежь имеет определенный набор убеждений о себе, мире и своем взаимодействии с ним. Это позволяет им эффективно справляться с проблемами, избегая внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях и сталкиваясь со стрессом менее значительным образом.

Следующим шагом исследования стало определение ведущих факторов жизнестойкости для каждой из групп [Таблица 18].

Таблица 18

Ведущие факторы жизнестойкости по группам (средние значения)

Фактор/группа	Высокий уровень жизнестойкости	Средний уровень жизнестойкости	Низкий уровень жизнестойкости
Когнитивные	5, 12 $\pm$ 0,32	2, 31 $\pm$ 0,311	0,86 $\pm$ 0,066
Мотивационные	4, 89 $\pm$ 0,32	3, 21 $\pm$ 0,254	1, 65 $\pm$ 0,187
Эмоциональные	3, 76 $\pm$ 0,31	2, 46 $\pm$ 0,25	4, 83 $\pm$ 0,37
Поведенческие	2, 98 $\pm$ 0,331	3, 98 $\pm$ 0,39	3, 45 $\pm$ 0,36

Как видно по результатам, представленным в таблице 18, у респондентов с высоким уровнем жизнестойкости, ведущими факторами выступают когнитивные, мотивационные, средние значения которых превышают среднее по выборке. В группе с высоким уровнем жизнестойкости когнитивные факторы развиты максимально (5,12), что свидетельствует о высокой сформированности когнитивной гибкости, способности к рефреймингу, толерантности к неопределенности и эффективной переработке негативных мыслей. Респонденты этой группы способны гибко переосмысливать стрессовые ситуации, видеть в них возможности для роста и сохранять ясность мышления даже в условиях неопределенности. Мотивационные факторы развиты максимально (4,89), что свидетельствует о наличии четких жизненных целей, высокой вере в свои силы и способности поддерживать активность даже в трудных условиях. Эти респонденты обладают внутренней мотивацией к достижению целей и способны мобилизовать свои ресурсы для преодоления препятствий. Эмоциональные факторы находятся на среднем уровне (3,76). Жизнестойкие респонденты демон-

стрируют умеренную эмоциональную чувствительность, которая является ресурсной: они способны переживать и осознавать свои эмоции, но при этом эффективно регулировать их с помощью развитых когнитивных и мотивационных факторов. Эмоциональная сфера не становится зоной дезадаптации, а обогащает их жизненный опыт. В группе с высоким уровнем жизнестойкости поведенческие факторы находятся на минимальном уровне (2,98). Это может означать, что жизнестойкие респонденты не нуждаются в активных поведенческих усилиях для совладания, так как их когнитивные и мотивационные факторы автоматически обеспечивают эффективную регуляцию поведения. Их поведение является осознанным и целенаправленным, но не требует значительных осознанных усилий.

У респондентов со средним уровнем жизнестойкости все факторы выражены на среднем и низком уровнях. В группе со средним уровнем жизнестойкости когнитивные факторы находятся на умеренном уровне, что указывает на наличие базового когнитивного ресурса, но его недостаточность для эффективного совладания в сложных ситуациях. Респонденты этой группы могут испытывать трудности с переосмыслением проблем и гибкой сменной когнитивных стратегий при столкновении с серьезными препятствиями. Мотивационные факторы в группе находятся на умеренном уровне, что указывает на наличие мотивационного ресурса. Респонденты этой группы могут испытывать колебания в целеполагании и снижение веры в свои силы при столкновении с трудностями. Выраженность эмоциональных факторов минимальна, что свидетельствует об их не включённости в процесс жизни. Поведенческие факторы выражены максимально, что указывает на активное использование поведенческих стратегий совладания без подкрепления когнитивными и мотивационными ресурсами.

Для респондентов с низким уровнем жизнестойкости наиболее значимыми выступают эмоциональные факторы. Это указывает на то, что респонденты с низкой жизнестойкостью обладают высокой эмоциональной чувствительно-

стью и рефлексивностью, но не имеют когнитивных и мотивационных инструментов для конструктивной переработки этих эмоций. Их эмоциональные переживания становятся дезадаптивными, усиливая стресс и снижая способность к совладанию. Поведенческие факторы находятся на среднем уровне (3,45). Респонденты этой группы способны действовать в привычных, не стрессовых ситуациях, но в условиях стресса их поведение становится хаотичным и неэффективным из-за когнитивных и мотивационных нарушений. Остальные факторы не выражены и не участвуют в формировании стратегий поведения.

Установлено, что у респондентов с высоким уровнем жизнестойкости наблюдается выраженная представленность всех исследуемых когнитивных факторов. При этом для показателей «переработка негативных мыслей» и «поиск дополнительных смыслов» характерна достоверная положительная динамика, отражающая их последовательное возрастание в данной группе.

Как представлено на рисунке 9, в группе с высоким уровнем жизнестойкости выраженность когнитивных факторов отражает гармонично развитую когнитивную систему. Высокие показатели по всем трём факторам указывают на то, что эти люди обладают мощным когнитивным ресурсом для преодоления стресса. Возглавляет иерархию когнитивных факторов поиск дополнительных смыслов ($\chi^2_{\text{эмп.}}=11,24$ при $p<0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$) [Рисунок 9].

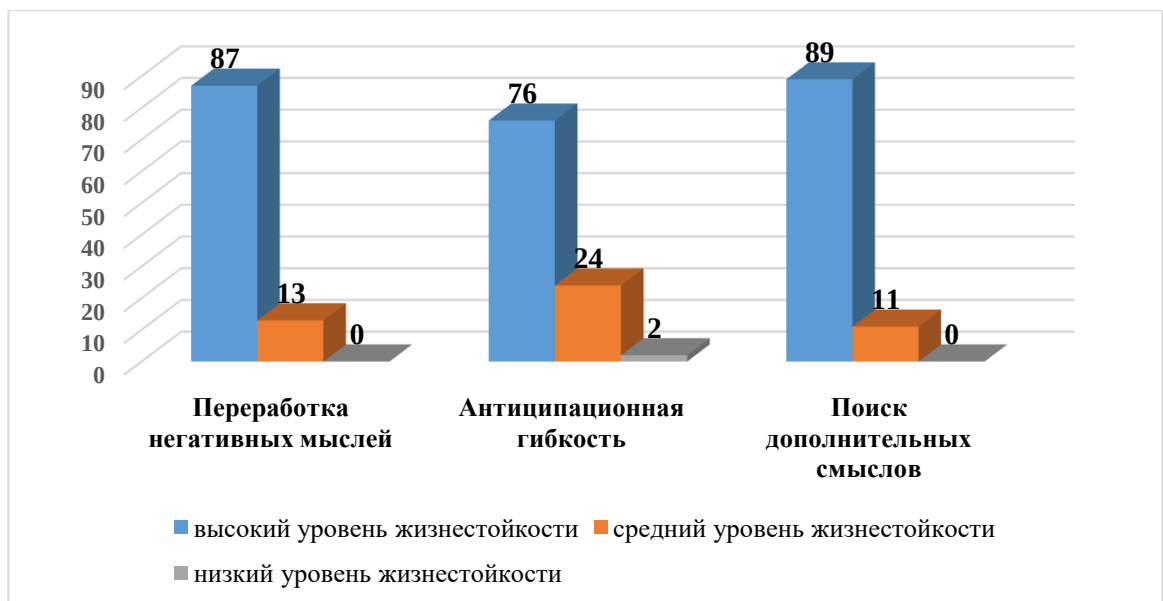


Рисунок 9. Выраженность когнитивных факторов в выборке, %

Это свидетельствует о том, что респонденты не просто переживают трудности, а активно их осмысливают, находят в них личностные потенциальные смыслы, что придает их жизни глубину и направление. Вторым в иерархии факторов находится переработка негативных мыслей ($\chi^2_{\text{эмп.}}=10,83$ при $p<0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), что является показателем того, что респонденты не застревают на негативе, а умеют его трансформировать, не позволяя пессимизму взять верх. Несмотря на то, что фактор антипационной гибкости выражен достаточно высоко, его показатель ниже, чем у предыдущих факторов ($\chi^2_{\text{эмп.}}=10,11$ при $p<0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$). Это может означать, что респонденты строят осмысленные планы, но менее склонны их кардинально пересматривать. Эти респонденты гибкие, но не являются флюгерами.

В группе респондентов со средним уровнем жизни стойкости основным ресурсом среди когнитивных факторов является антиципационная гибкость ($\chi^2_{\text{эмп.}}=9,871$ при $p<0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$). Респонденты способны адаптироваться к изменениям, перестраивать планы, искать обходные пути. Однако эта гибкость не подкреплена переработкой негатива и поиском смысла. По сути, эти респонденты хорошо подстраиваются под обстоятельства, но не всегда понимают, зачем они это делают. Склонны к ситуативной адаптации.

У группы с низким уровнем жизнестойкости также единственный когнитивный фактор – антиципационная гибкость. Эти респонденты могут проявлять некоторую гибкость, но она крайне ограничена. Респонденты неспособны компенсировать тотальный дефицит смысла и переработки. Эти респонденты когнитивно беспомощны, они застревают в стрессе, не видят выхода и не могут придать событиям смысл.

Как видно на рисунке 10, все три мотивационных фактора – целеполагание ($\chi^2_{\text{эмп.}}=11,487$ при $p<0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), вера в себя ($\chi^2_{\text{эмп.}}=11,476$ при $p<0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), установка на развитие ($\chi^2_{\text{эмп.}}=11,487$ при $p<0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$) различаются по группам [Рисунок 10].

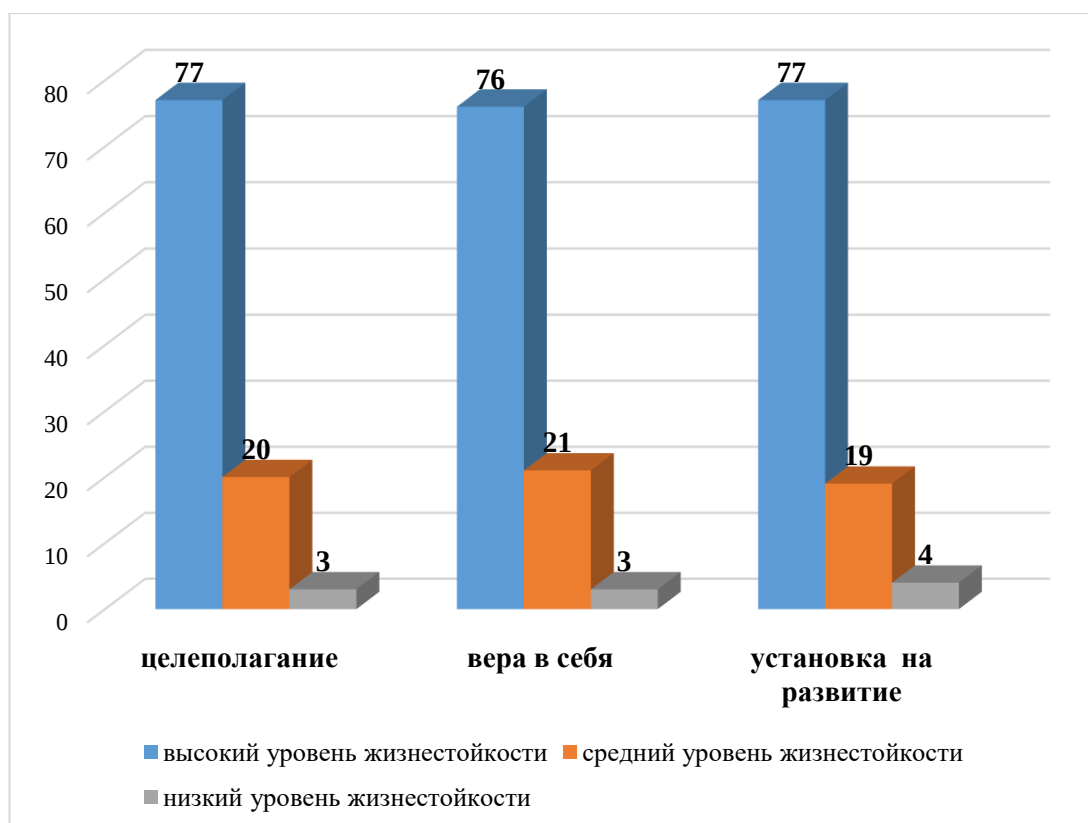


Рисунок 10. Выраженность мотивационных факторов в выборке, %

У респондентов группы с высоким уровнем жизнестойкости все мотивационные факторы выражены практически на одном уровне и являются двигателем активности респондентов. Респонденты чётко знают куда идут и верят, что могут развиваться и меняться к лучшему. Это делает их устойчивыми и ориентированными на будущее.

У группы со средним уровнем жизнестойкости все три фактора находятся на крайне низком уровне и практически не дифференцированы. По сути, у респондентов нет мотивационных якорей: они не знают, чего хотят, не верят в себя и не видят смысла в развитии. Этот паттерн указывает на глубокий внутренний кризис или выученную беспомощность.

У группы с низким уровнем жизнестойкости мотивационные факторы практически отсутствуют, что может характеризовать состояние, близкое к апатии и депрессии. Респонденты этой группы не ставят цели, потому что не видят в этом смысла, не верят в себя, не видят перспективы развития.

Распределение и иерархии эмоциональных факторов в выборке представлены на рисунке 11.

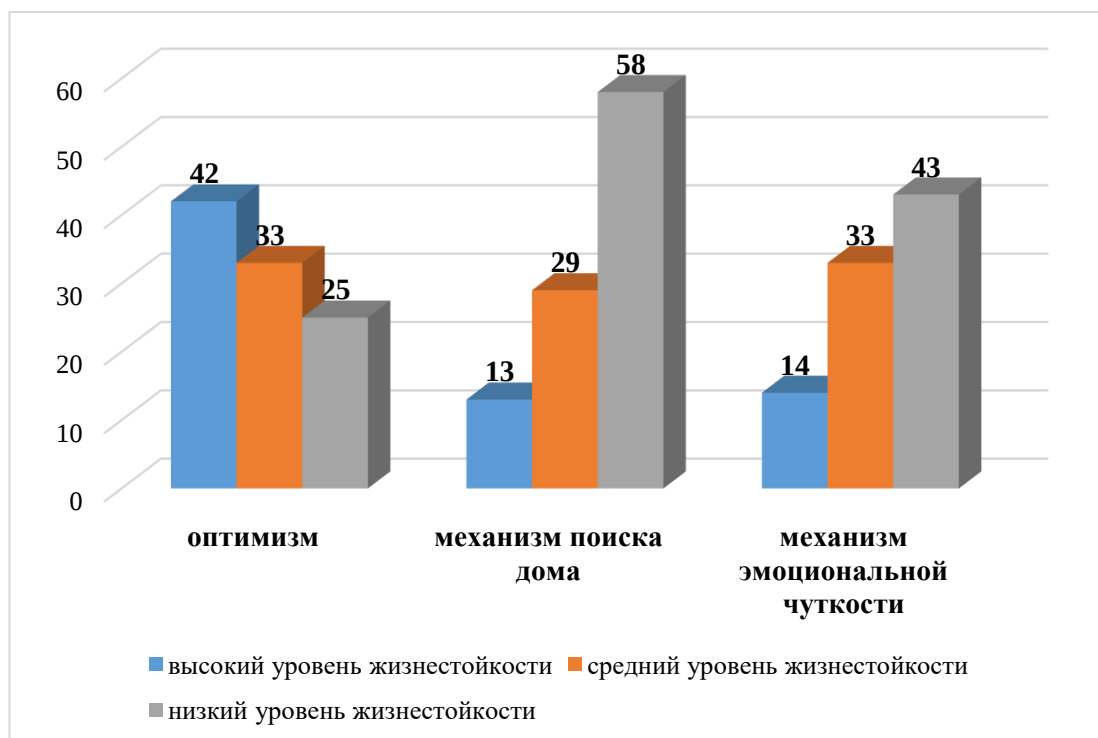


Рисунок 11. Выраженность эмоциональных факторов в выборке, %

Как представлено на рисунке 11, существуют достоверные различия по выраженности факторов между группами: оптимизм ($\chi^2_{\text{эмп.}}=10,528$ при $p<0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), механизм поиска дома ($\chi^2_{\text{эмп.}}=12,468$ при $p<0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), механизм эмоциональной чуткости ($\chi^2_{\text{эмп.}}=10,097$ при $p<0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$).

У респондентов с высоким уровнем жизнестойкости главным эмоциональным ресурсом является оптимизм, что позволяет им смотреть на мир позитивно, верить в лучшее даже в трудных ситуациях. Оптимизм не является наивным, он подкреплён реальными когнитивными и мотивационными ресурсами. Следует отметить, что механизм поиска дома выражен умеренно. Для жизнестойких людей поиск дома является осознанной потребностью в устойчивых поддерживающих отношениях. Наиболее низким показателем является эмоциональная чуткость. Несмотря на то, что респонденты этой группы способны к эмпатии, они не заражаются чужими эмоциями.

Респонденты со средним уровнем жизнестойкости имеют низкую эмоциональную чуткость, что приводит к тому, что они не чувствуют эмоции других людей. Умеренный уровень оптимизма и умеренная выраженность механизма поиска дома также свидетельствуют о том, что респонденты нуждаются в устойчивых и поддерживающих отношениях.

У респондентов с низким уровнем жизнестойкости наиболее выражен механизм поиска дома. Это проявляется в доминирующей потребности найти убежище, внешнюю опору, которые дают чувство защищенности. Эмоциональная чуткость выражена умеренно. Респонденты этой группы чувствуют эмоции других, но используют эту чувствительность не для эмпатии, а для сканирования угроз и поиска подтверждения своей безопасности. Не оптимистичны, не верят в лучшее и не видят позитивных перспектив своего развития.

Как представлено на рисунке 12, существуют достоверные различия по выраженности поведенческих факторов между группами: волевая саморегуляция ($\chi^2_{\text{эмп.}}=9,533$ при $p<0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), социальное заражение ($\chi^2_{\text{эмп.}}=13,758$ при $p<0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), гибкость поведения ($\chi^2_{\text{эмп.}}=10,033$ при $p<0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$).

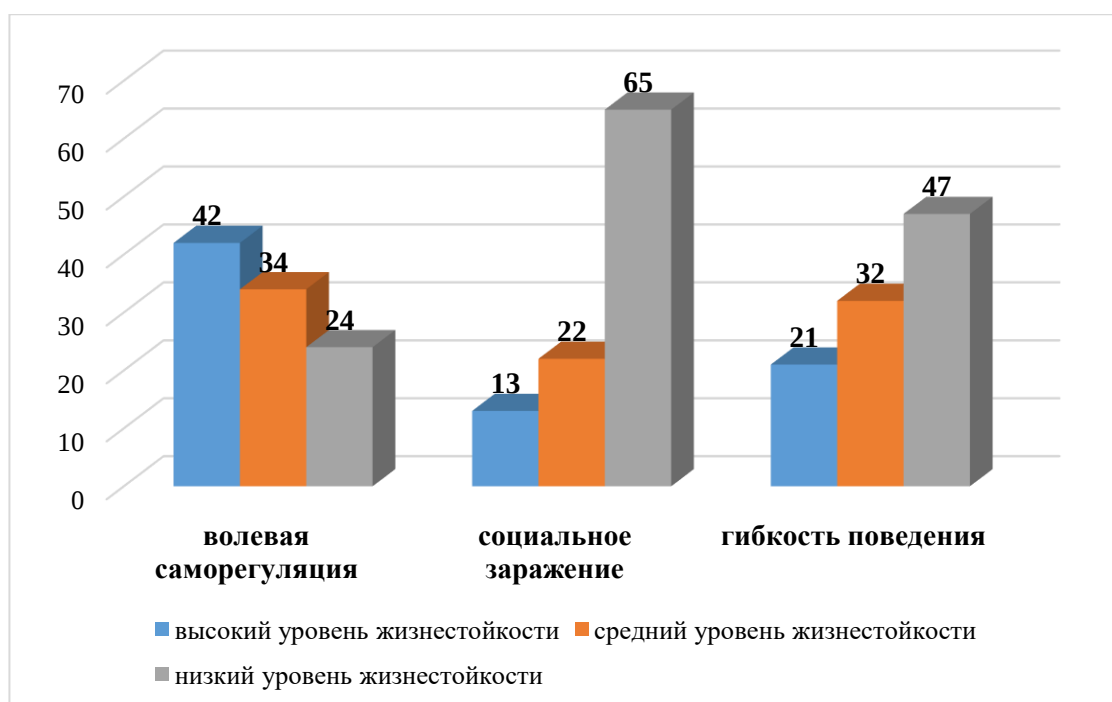


Рисунок 12. Выраженность поведенческих факторов в выборке, %

В группе с высоким уровнем жизнестойкости главным поведенческим ресурсом является высокая волевая саморегуляция. Эти респонденты способны управлять своим поведением, преодолевать импульсы и сохранять контроль даже в стрессовых ситуациях. Социальное заражение и гибкость поведения выражены умеренно: респонденты этой группы не являются флюгерами и не подвержены сильному влиянию чужого настроения.

У респондентов со средним уровнем жизнестойкости наиболее выраженным фактором становится гибкость поведения. Эти респонденты чрезвычайно адаптивны, легко меняют поведение в зависимости от ситуации. Волевая саморегуляция и социальное заражение выражены на среднем уровне, что при высокой гибкости поведения указывает на хаотичную и нестабильную адаптацию. Эти респонденты не всегда могут удержать выбранную линию поведения.

Респонденты с низким уровнем жизнестойкости наиболее дезадаптивны. Доминирующим фактором у этих респондентов является социальное заражение. Они крайне восприимчивы к настроению и поведению окружающих. Их поведение определяется не внутренними установками, а внешним социальным контекстом. Высокий выбор гибкости поведения связан с зависимостью от социального окружения. При условии, что волевая саморегуляция в группе не высока, респонденты этой группы уязвимы и зависимы, растворены в социальном контексте.

В ходе изучения характеристик среды нами исследовались показатели интернет-активности как интегральной характеристики личности в цифровой среде и факторы стабильности, безопасности, социальной поддержки как внешние условия формирования жизнестойкости и жизненной стратегии.

Анализ интернет-активности позволил выделить три группы респондентов [Рисунок 13].

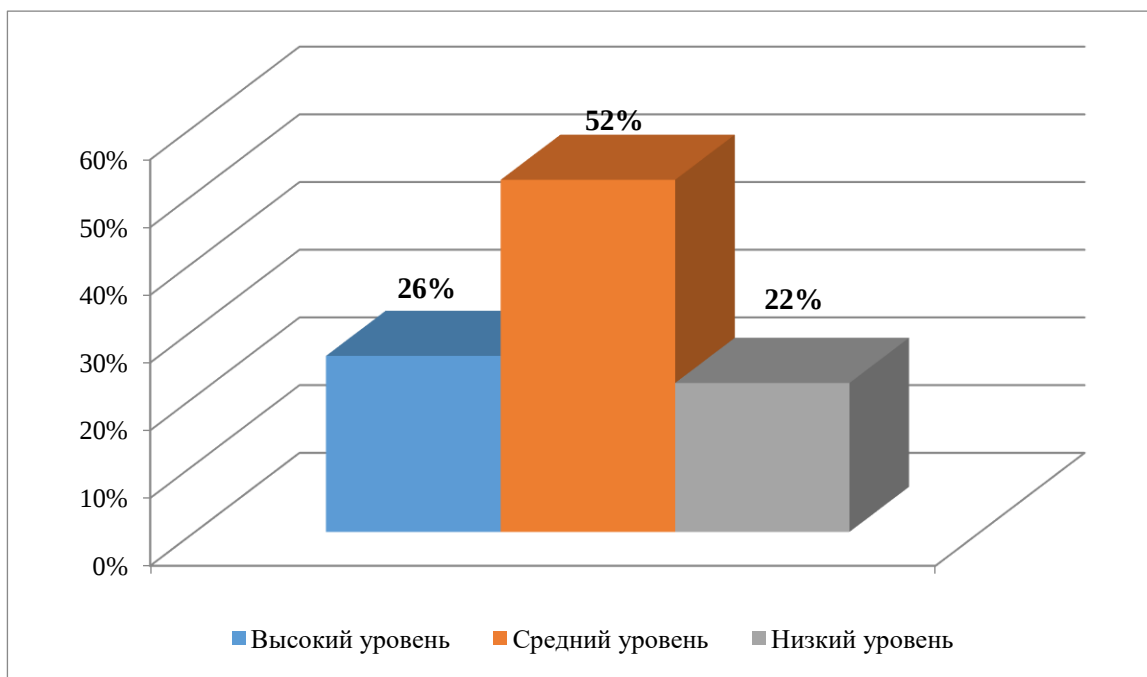


Рисунок 13. Распределение респондентов на группы по интернет-активности

Так, в группу с высоким уровнем интернет-активности вошло 119 респондентов (26% выборки), имеющих высокую техническую активность на уровне «продвинутый пользователь» – свободно работают с интернет-ресурсами, легко устанавливают новые программы, устраняют небольшие затруднения, в курсе обновлений программного обеспечения; имеют высокую коммуникационную активность, которая выражается в ведении диалогов и полилогов в мессенджерах и социальных сетях, большим количеством контента, лайками/дизлайками, количеством активных друзей и подписчиков; высокую контентную активность – просматривают большое количество информации в течение недели, всегда открыто несколько вкладок с новостными лентами/играми, развлекательным или познавательным контентом. Сразу читают сообщения и всегда или почти всегда находятся в зоне доступа; высокой поведенческой активностью – серфинг сайтов, увлеченность действиями в Интернете, стремление влиться в новые группы, стремление к социальному одобрению в Сети. Активное время в Сети более 5 часов день.

В группу со средним уровнем интернет-активности вошло 238 респондентов (52% выборки), имеющих преимущественно среднюю техническую ак-

тивность на уровне «уверенный пользователь» – умеют регистрироваться в социальных сетях и мессенджерах, пользуются почтой, просматривают контент, не особенно интересуются обновлениями; высокую и среднюю коммуникационную активность, которая выражается в активном общении, производстве коммуникативного контента, доступности в Сети; высокую и преимущественно среднюю контентную активность – респонденты этой группы менее активны в производстве и потреблении контента, чем респонденты 1 группы, однако потребляют и генерируют контент не реже 1-2 раз в неделю; среднюю поведенческую активность, что выражается в невысокой активности поиска друзей и новых групп, часть вкладок неактивна, выход в социальные сети для общения часто перекликается с выходом для просмотра сообщений, ответы на которые могут быть даны с опозданием, активное время в Сети – до 4-5 часов в день.

В группу с низким уровнем интернет-активности вошли 101 респондент (22% выборки), имеющих низкую техническую активность уровня «начинающий пользователь»; низкую и редко среднюю коммуникационную активность – в группы их включают, но они редко читают и отвечают на сообщения, электронной почтой пользуются по необходимости; низкую контентную активность – не чаще 1 раза в месяц выкладывают новый контент, потребление контента происходит по необходимости, а не по желанию, при этом респонденты проявляют несамостоятельность в поиске информации: поведенческая активность низкая – группы есть, но они не активны, активное время в Сети не более 1 часа в день.

Ниже приведена диаграмма с распределением респондентов по видам и уровням активности [Рисунок 14].

Как видно на рисунке 14, высоким уровнем технической активности обладает небольшое количество респондентов, что, в принципе, объяснимо требованиями, которые мы выдвигаем к этому уровню. Максимальное количество респондентов (49% выборки) имеет высокий уровень коммуникационной активности, однако не у всех этих пользователей общий уровень интернет-

активности тоже высок. Мы связываем такие различия в результатах с невысоким уровнем контентной и технической активности. Следует отметить, что наиболее яркие отличия по показателям технической активности ($\chi^2_{\text{эмп.}}=14,17$ при $p<0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$); коммуникационной активности ($\chi^2_{\text{эмп.}}=12,46$ при $p<0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$); поведенческой активности ($\chi^2_{\text{эмп.}}=10,92$ при $p<0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$). При этом различия по показателям контентной активности достоверно не различаются ($\chi^2_{\text{эмп.}}=5,32$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=5,991$).

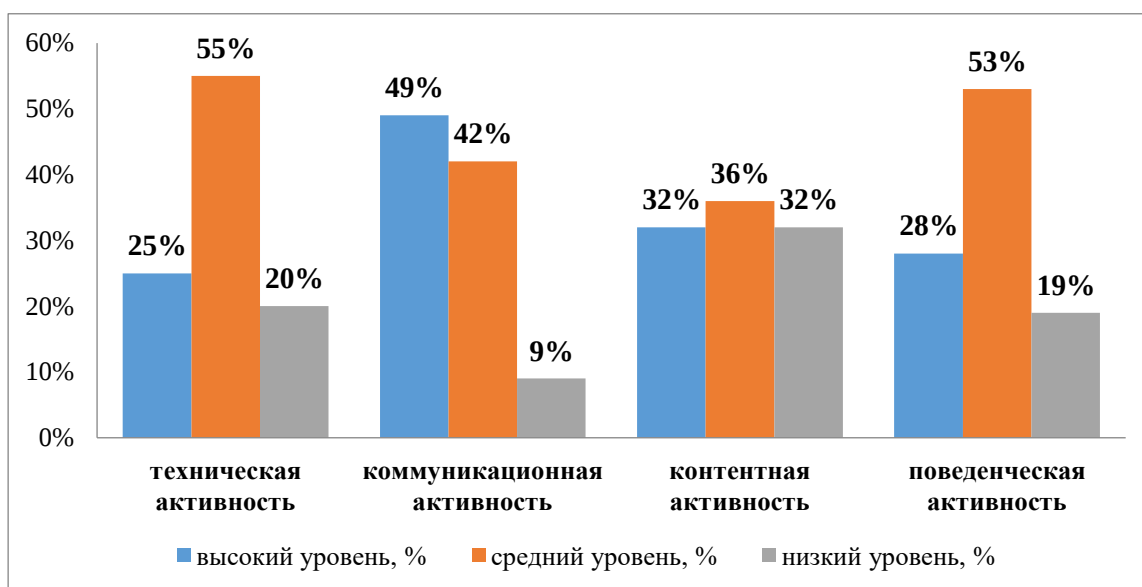


Рисунок 14. Распределение респондентов по видам и уровням активности в Сети

Распределение по уровню интернет-активности у респондентов с разным уровнем жизнестойкости приведено на рисунке 15.

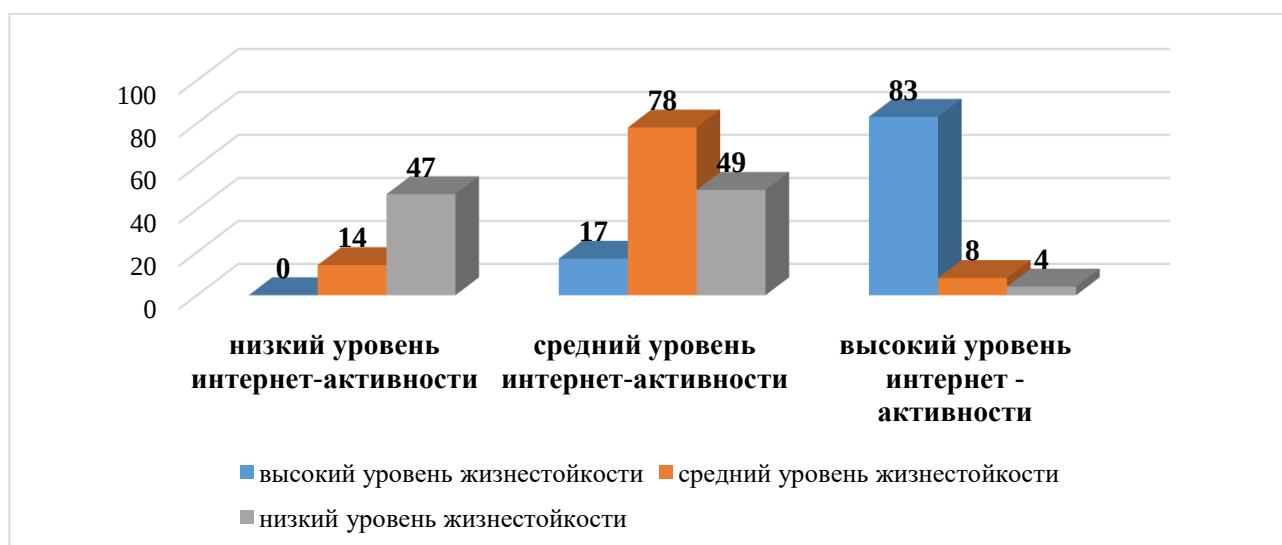


Рисунок 15. Распределение по уровню интернет-активности у респондентов с разным уровнем жизнестойкости, %

Как представлено на рисунке 15, между уровнем жизнестойкости и интенсивностью интернет-активности респондентов выявлена статистически значимая прямая связь ($\chi^2_{\text{эмп.}}=12,82$ при $p<0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$). Установлено, что респонденты с высокой вовлеченностью в цифровую среду демонстрируют наибольшую резистентность к снижению показателей жизнестойкости.

Следует отметить, что среди у 11% респондентов со средним уровнем интернет-активности высокий уровень жизнестойкости тоже присутствует. При этом, большая часть респондентов со средней интернет-активностью, в основном, имеет средний уровень жизнестойкости.

Существуют достоверные отличия по показателям среднего уровня интернет-активности для респондентов выделенных групп ($\chi^2_{\text{эмп.}}=11,33$ при $p<0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$).

Как видно по результатам, существуют достоверные отличия по выбору уровня между группами ($\chi^2_{\text{эмп.}}=10,033$ при $p<0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$). При этом стоит отметить, что наиболее значимые отличия обнаружены между результатами группы с высоким уровнем жизнестойкости и остальными группами.

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена составляет $r=0,67$ ($p<0,01$), что указывает на умеренную или сильную прямую связь: повышение уровня жизнестойкости ассоциировано с повышением уровня интернет-активности.

Результаты множественного корреляционного анализа показали наличие сильной положительной связи коммуникационной активности с жизнестойкостью. Чем выше жизнестойкость, тем выше коммуникация (49% высокого уровня). Это основная движущая сила связи.

Распределение между видами активности и уровнями жизнестойкости приведено на рисунке 16.

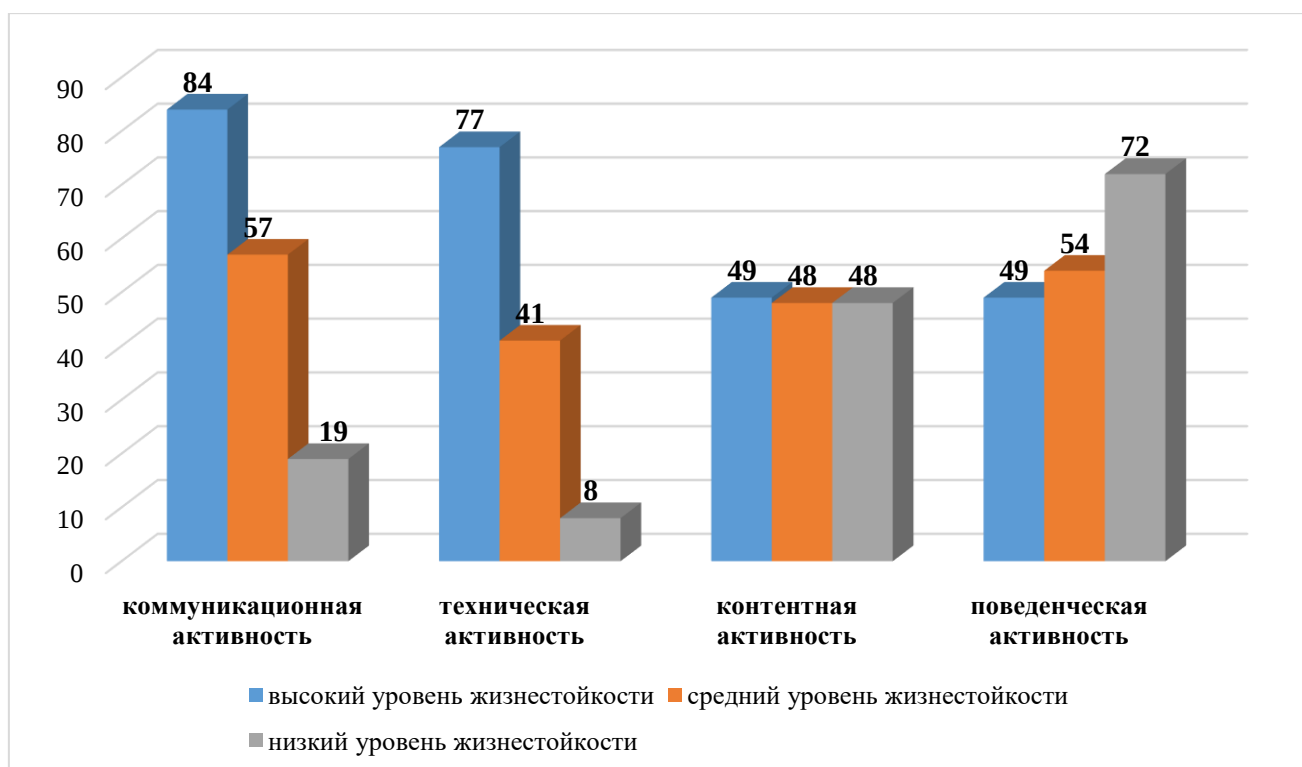


Рисунок 16. Распределение между видами активности и уровнями жизнестойкости, %

Между жизнестойкостью и технической активностью $r=0,69$ ($p<0,01$), жизнестойкостью и поведенческой активностью $r=0,77$ ($p<0,01$) обнаружена умеренная положительная связь. Таким образом, респонденты с высокой жизнестойкостью не просто проводят больше времени в интернете, а используют его для социального взаимодействия.

Следующим шагом нами были изучены ведущие средовые факторы и ресурсы жизнестойкости, применяемые респондентами разных групп [Таблица 19].

Таблица 19

Ведущие средовые факторы по группам (средние значения)

Фактор/группа	Группа с высоким уровнем жизнестойкости	Группа со средним уровнем жизнестойкости	Группа с низким уровнем жизнестойкости
Безопасность	22,832 $\pm$ 0,19	17,997 $\pm$ 0,21	8,476 $\pm$ 0,09
Стабильность	16,832 $\pm$ 0,187	18,134 $\pm$ 0,220	15,365 $\pm$ 0,32
Поддержка	21,032 $\pm$ 0,22	14,075 $\pm$ 0,154	18,431 $\pm$ 0,07

Как видно по результатам, приведенным в таблице 19, для респондентов с

высоким уровнем жизнестойкости ведущим фактором является безопасность, объединяющая физическую, психологическую, экологическую, информационную безопасность. Респонденты этой группы внимательно отслеживают все события и информацию, связанную с безопасностью. Контролируют новостные порталы, всегда в курсе всех изменений в политике и экономике региона, подписаны на группы, информирующие о беспилотных атаках на регионы. Фактор стабильности играет значимую роль в жизни респондентов этой группы, но не является ведущим.

Для респондентов со средним уровнем жизнестойкости определяющим средовым фактором является стабильность. Для респондентов этой группы важна уверенность в завтрашнем дне, понимание и подконтрольность жизненных процессов. Неопределенность выбивает их из жизненной колеи, заставляя истощать на поддержание сил все жизненные ресурсы. Факторы безопасности и поддержки играют значимую роль в выборе поведенческих стратегий, но не являются определяющими. Собственно, респонденты этой группы не «залипают» на информационных ресурсах, меньше внимания обращают на безопасность и предпочитают жить сегодняшним днем.

Респонденты с низким уровнем жизнестойкости нуждаются в поддержке, ищут тех, кто может ее оказать, часто проявляют беспомощность в кризисных ситуациях. При этом фактор безопасности не оказывает влияния на их жизнь. Молодые люди этой группы предпочитают не знать об опасностях. Однако хотят стабильности и уверенности в завтрашнем дне.

3.2. Результаты исследования жизненных стратегий респондентов указанной выборки

Результаты исследования ценностно-смыслового блока жизненной стратегии. Теоретический анализ литературы по проблеме исследования позволил определить наличие в структуре жизненных стратегий когнитивных стилей: толерантность к неопределённости и гибкость-ригидность. Проведенное

нами исследование подтвердило взаимосвязь этих стилей с уровнем жизнестойкости [Рисунок 17-18].

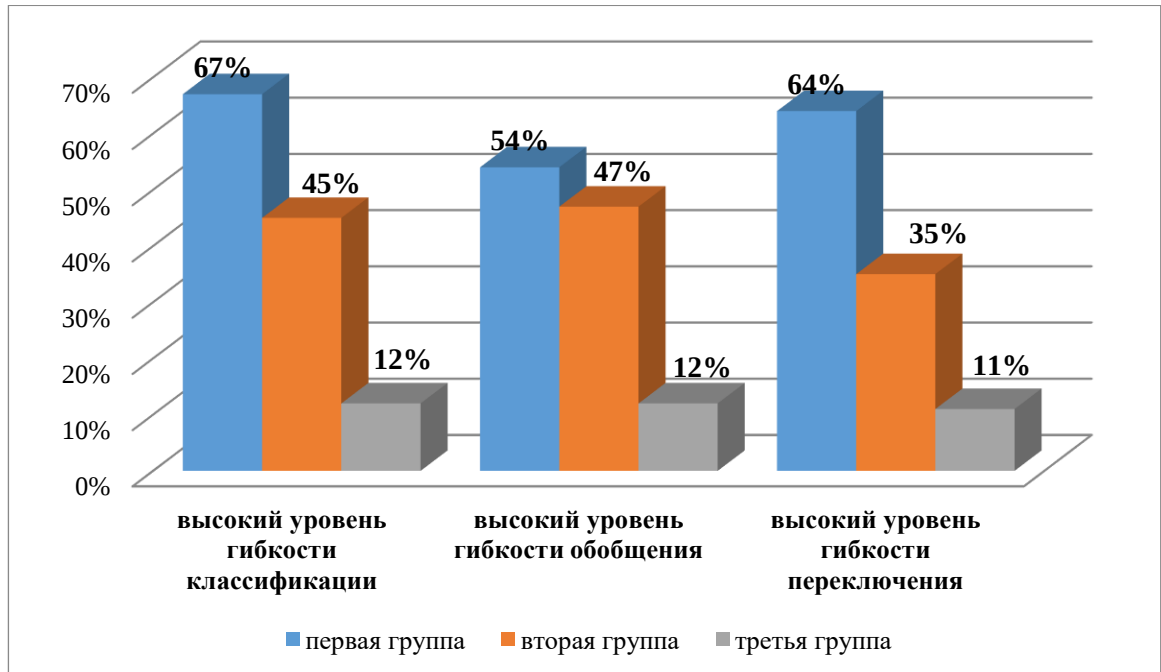


Рисунок 17. Распределение высоких показателей когнитивного стиля гибкость-ригидность по группам жизнестойкости

Как представлено на рисунке 17, имеются достоверные различия между группами по шкалам высокий уровень гибкости классификации ($\chi^2_{\text{эмп.}}=12,712$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), высокий уровень гибкости обобщения ($\chi^2_{\text{эмп.}}=10,55$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), высокий уровень гибкости переключения ($\chi^2_{\text{эмп.}}=11,42$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$).

Следует отметить, респонденты с высоким уровнем гибкости, в основном, представлены в группе с высоким уровнем жизнестойкости, но есть в каждой группе тоже.

Исследование других поведенческих особенностей, а именно склонности к риску показало наличие респондентов, склонных к риску в каждой группе, а также распределение по уровню толерантности к неопределённости [Рисунок 18].

Нами рассматривались показатели высокого уровня по шкалам интегральная гибкость, толерантность к неопределённости, склонность к риску.

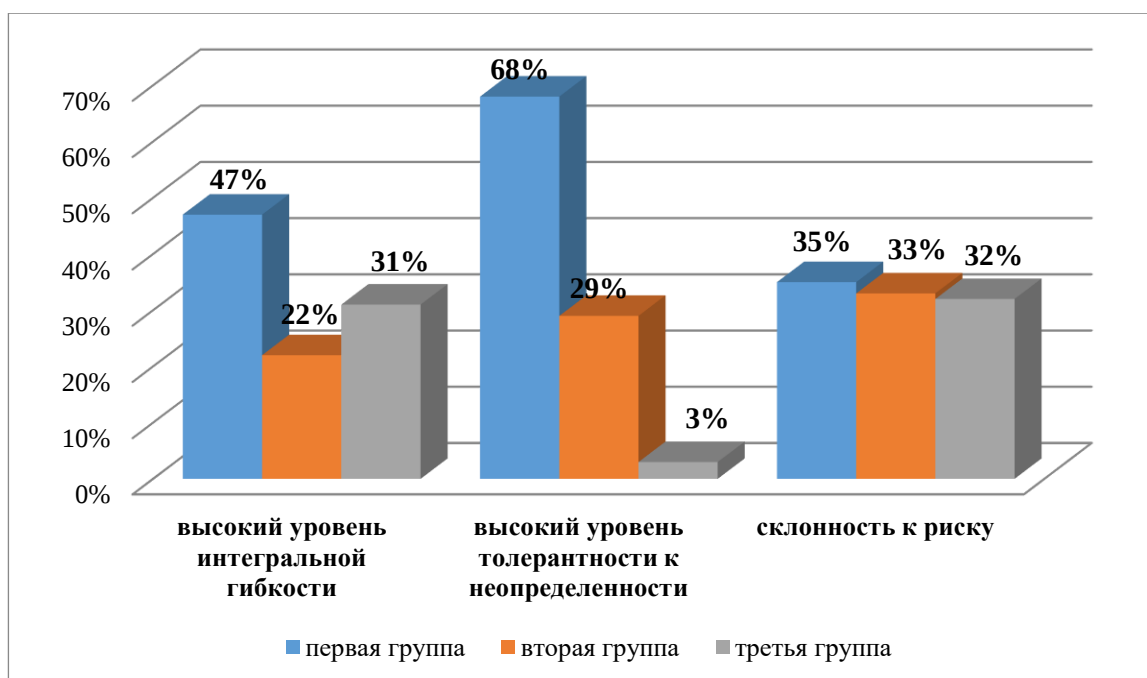


Рисунок 18. Интегральные показатели в группах

Как видно на рисунке 18, существуют достоверные различия по показателям когнитивных стилей между группами: интегральная гибкость ($\chi^2_{\text{эмп.}}=12,15$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), толерантность к неопределённости ($\chi^2_{\text{эмп.}}=13,42$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$). Собственно, можно говорить о связи между жизнестойкостью, интернет-активностью и уровнем когнитивных стилей гибкость-ригидность и толерантность к неопределённости. При этом по показателю «склонность к риску» такую связь обнаружить не удалось.

Контент-анализ эссе «Мой жизненный путь» позволил выявить смысловые интенции, свойственные каждой группе. В качестве единиц анализа использовались слова и выражения, отображающие ценностно-смысловое отношение к выбору жизненной стратегии.

Так, для респондентов с высоким уровнем жизнестойкости были свойственны следующие слова и выражения.

В таблице 20 отражены 10 первых позиций в анализе. В качестве примера приведем, несколько отрывков эссе «Мой жизненный путь» респондентов с высоким уровнем жизнестойкости.

**Результаты контент-анализа сочинений респондентов
с высоким уровнем жизнестойкости**

Позиция	Слово, выражение (смысловая окраска)	Частота встречаемости	Всего респондентов
1.	Жизнь, развитие, стремление к росту	124	142
2.	Наличие якорей	121	
3.	Победа, я справлюсь, все зависит от меня, моя судьба в моих руках	113	
4.	Будущее (позитивное), настоящее	107	
5.	Выбор	106	
6.	Стабильность	105	
7.	Временные трудности	103	
8.	Работа	101	
9.	Поддержка	87	
10.	Безопасность	82	

Елена, 23 года: «Я переживаю сложное время, как и люди, которые находятся со мной по одну сторону. Но... я имею возможность работать и учиться. Мне регулярно платят зарплату, несмотря на все сложности. И я живу, развиваюсь и могу помогать своей семье. Меня часто спрашивают о том, почему я не уехала из зоны конфликта. Я не могу. Здесь мой дом, моя семья, моя мамочка. Это моя земля. И я знаю, что мы победим. И я все сделаю для того, чтобы это произошло. Русские не сдаются». Для Елены основными ориентирами выступают ее якоря – семья, дом, духовные скрепы.

Раим, 19 лет: «... трудности есть, но они временные. Обстрелы закончатся. Уже и так происходит много позитивного: строятся дома, оборудуются территории. Несколько лет назад вместе со своей семьей мы сделали выбор – остались здесь на своей родине. И я ни о чем не жалею».

У Раима основным смысловым ориентиром стал выбор Родины, который и определил его дальнейшую жизненную стратегию.

Татьяна, 20 лет: «...мой жизненный путь только начинается, но начало интересное. Да, я понимаю, что идет война и нам еще много предстоит сделать, чтобы наступило мирное время. Ноя хочу, чтобы в этом мирном времени был и мой труд. Я хочу стать учителем. Хочу учить детей. Хочу, чтобы мои ученики стали великими учеными, инженерами, чтобы никогда не было войны». Как

видно из отрывка, у респондента есть представление о том, что она будет делать в жизни и к чему стремиться.

В указанных выше отрывках эссе наиболее употребляемыми словами, сочетаниями и смыслами стали указанные в таблице 21 выражения. Из приведенных отрывков очевидно, что прогнозы будущего у респондентов с высоким уровнем жизнестойкости позитивны, присутствует вера в собственные силы и есть смысловые маркеры жизненной стратегии.

Результаты контент-анализа сочинений респондентов со средним уровнем жизнестойкости приведены в таблице 21.

Таблица 21

**Результаты контент-анализа сочинений респондентов
со средним уровнем жизнестойкости**

Позиция	Слово, выражение (смысловая окраска)	Частота встречаемости	Всего респондентов
1.	Выбор	137	143
2.	Стремление к безопасности	134	
3.	Стремление к поддержке	111	
4.	Будущее неопределенное	107	
5.	Настоящее фаталистичное	106	
6.	Стремление к стабильности	104	
7.	Вера в себя	78	
8.	Прагматичность	56	
9.	Якоря	35	
10.	Работа	33	

Следует отметить, что у респондентов со средним уровнем жизнестойкости смысловые ориентиры смещены в сторону предстоящего выбора и стремления к безопасности и поддержке. В эссе Галины, 18 лет читаем: «Я все время нахожусь перед выбором: остаться тут или уехать. Уехать в Россию или на Украину. Я боюсь делать выбор и очень рассчитываю, что это произойдет как-то само по себе. Я очень хочу, чтобы не было войны. Здесь мой выбор понятен. А остальное не очень понятно». По сути, девушка не может выставить смысловые ориентиры в своей жизни, что приводит ее к метаниям.

В сочинении Арсена, 25 лет находим следующее: «Меня не очень беспокоит происходящее. Все живы. И ладно. Посмотрим, что будет дальше. Я живу

в таком месте, где можно не переживать за свою безопасность. Просто не успеваешь привыкать к изменениям». Основным ориентиром этого сочинения, очевидно, является стремление к безопасности и стабильности.

Антонина, 24 года: «Если бы не моя бабушка, то я давно бы уехала на материковую Россию. Бабушка переезжать не хочет и говорит, что мы и так живем на русской земле и Россия нас в обиду не даст. Мне страшно, но бабушка всегда знает, как лучше». В сочинении Антонины есть и якорь – бабушка и стремление к поддержке. По сути, девушка не представляет, как протраивать свою жизненную стратегию без внешних ресурсов.

Результаты контент-анализа сочинений респондентов с низким уровнем жизнестойкости приведены в таблице 22.

Таблица 22

**Результаты контент-анализа сочинений респондентов
с низким уровнем жизнестойкости**

Позиция	Слово, выражение (смысловая окраска)	Частота встречаемости	Всего респондентов
1.	Страх потери	169	173
2.	Опасность	168	
3.	Фатализм	167	
4.	Разочарование	153	
5.	Отсутствие веры в себя	151	
6.	Отсутствие опоры	150	
7.	Слом корней	103	
8.	Безразличие	91	
9.	Работа	67	
10.	Семья	66	

Как и в предыдущих случаях, в таблице 22 приведены первые 10 позиций контент-анализа. В качестве примера приведем несколько отрывков из сочинений респондентов с низким уровнем жизнестойкости.

Оля, 19 лет: «Я боюсь потерять все, что имею. Не знаю, что меня ждет дальше. Мне страшно. Когда летят беспилотники страшно. Я не вижу будущего. Я не понимаю, зачем я учусь. Куда потом? Где я найду работу? Кому я нужна?». В сочинении Оли основными ориентирами выступают страх, работа, отсутствие веры в себя.

Алекс, 21 год: «Сейчас очень опасное время. Не понятно, что будет дальше. Пока я учусь, то меня не призовут. Но мне страшно. Я ничего не хочу, просто пусть меня все забудут». Основные смысловые ориентиры – страх и опасность.

Оксана, 20 лет: «Моя семья развалилась. Папа и сестра остались на Украине. Мы с мамой здесь. Я не поеду к ним, они – к нам. Я не верю, что что-то можно изменить и мы соединимся. Все в руках Всевышнего. А он нас наказывает». Основные ориентиры: фатализм, разочарование, слом корней, семья.

Как отмечено в представленных отрывках, молодые люди с низкой жизнестойкостью имеют негативные прогнозы будущего и не могут построить смысловую стратегию своей жизни.

Таким образом, проведенное исследование позволило выделить следующие результаты в ценностно-смысловом блоке жизненной стратегии [Таблица 23].

Таблица 23

Основные показатели в ценностно-смысловом блоке жизненной стратегии

Смысловая категория	Группа с высокой жизнестойкостью	Группа со средней жизнестойкостью	Группа с низкой жизнестойкостью
Центральное слово	Развитие (124)	Выбор (137)	Страх потери (169)
Восприятие трудностей	Временные трудности (103)	Будущее неопределённое (107)	Опасность (168)
Локус контроля	Всё зависит от меня (113)	Фаталистичное настоящее (106)	Фатализм (167)
Наличие опор	Якоря (121)	Стремление к поддержке (111)	Отсутствие опоры (150)
Отношение к себе	Победа, вера в себя (не в топе, но подразумевается)	Вера в себя (78)	Отсутствие веры в себя (151)
Эмоциональный фон	Оптимизм, рост	Тревога, метание	Страх, разочарование, безразличие

Таким образом, для респондентов с высоким уровнем жизнестойкости базовая картина мира представлена как пространство возможностей. Время линейное и позитивное: есть якоря, деятельное настоящее и оптимистичное будущее. Главным субъектом собственной жизни эти респонденты считают самих себя. При этом следует отметить, что стабильность и безопасность у них занимают не первые места, что может привести к выгоранию. Высокая когнитивная гибкость позволяет им легко переключаться между задачами, изменять стратегии и не застревать на неудачах. Смысловой стержень – развитие через преодоление.

Для респондентов со средним уровнем жизнестойкости мир представляет собой поле выбора, но каждый выбор вызывает тревогу. Время разорвано: будущее неопределённое, а настоящее фаталистично. Респонденты этой группы не чувствуют себя творцами своей жизни. Вера в себя гораздо ниже, чем у респондентов с высоким уровнем жизнестойкости. По сравнению с первой группой нет устойчивых ценностей, которые могли бы держать их на плаву. Респонденты этой группы скорее ригидны, что приводит к застреванию на одной проблеме. В целом, молодые люди со средним уровнем жизнестойкости внутренне противоречивы: они хотят стабильности, но не могут её сами создать; хотят поддерживать других, но сами нуждаются в поддержке. Таким образом, их жизнестойкость ресурсозависима от внешних стимулов и одобрения.

Респонденты с низким уровнем жизнестойкости воспринимают мир как тотальную угрозу. Они не воспринимают время: настоящее болезненно, в прошлом произошёл слом корней, а будущее не просматривается. В этом случае человек чувствует себя жертвой, а не творцом собственной жизни. Мышление ригидное, что приводит к отсутствию альтернатив и не умению перестраиваться.

Регулятивный блок жизненной стратегии. В процессе изучения регулятивного блока жизненных стратегий нами исследовались показатели планирования, целеполагания, результативности жизни, уровень рефлексивности.

Результаты показателя осмысленности жизни для респондентов выборки, а также в разрезе по шкалам приведены на рисунках 19-20.

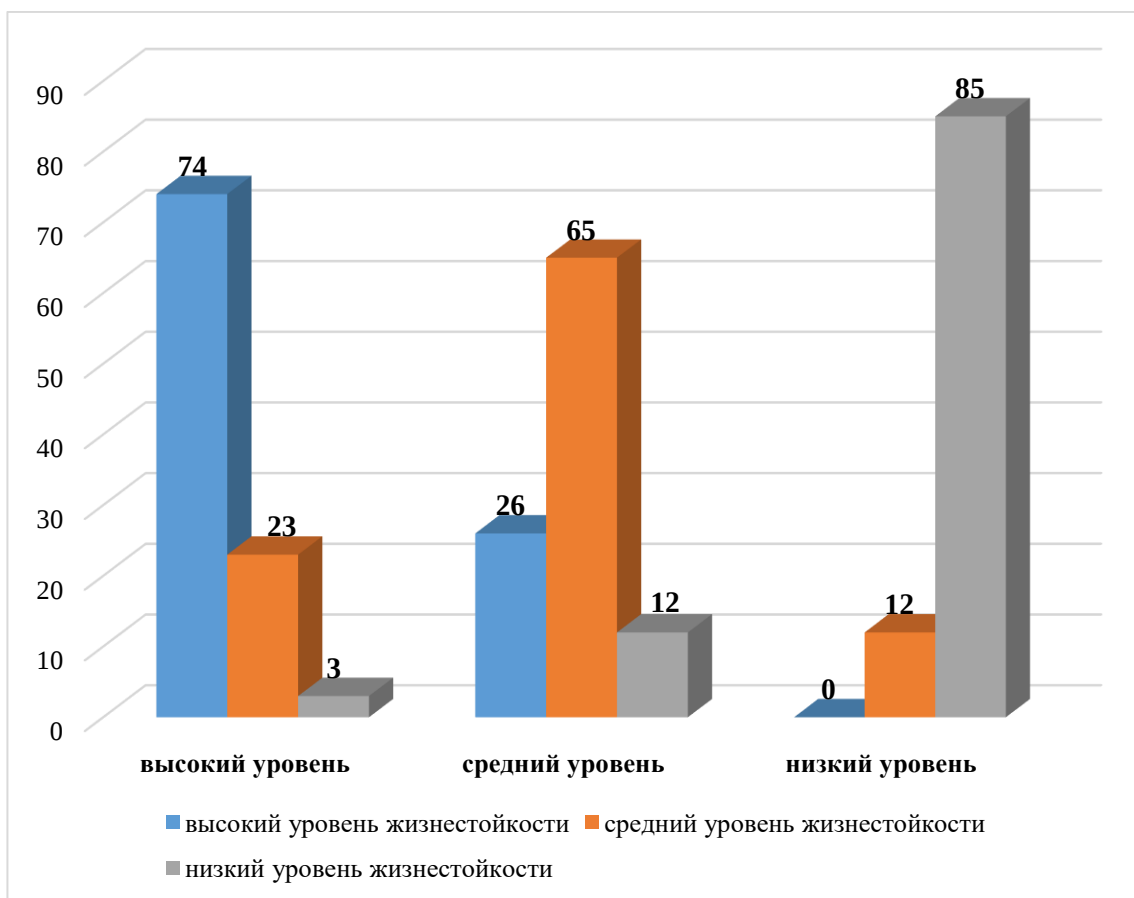


Рисунок 19. Распределение показателя осмысленности жизни у респондентов с разным уровнем жизнестойкости, %

Как видно на рисунке 19, в группе респондентов с высоким уровнем жизнестойкости наиболее высокий показатель осмысленности жизни ($\chi^2_{\text{эмп.}}=10,147$ при $p<0,01$; $\chi^2_{\text{кр}}=9,210$), что подтверждает результаты исследования ценностно-смыслового блока жизненных стратегий. Такие результаты характеризуют респондентов с пониманием планирования собственной жизни, осознанием своей роли в ней и умением управлять процессом жизни.

На рисунке 20 представлены средние значения выраженности основных показателей планирования жизни. Следует отметить, что у респондентов с высоким уровнем жизнестойкости все показатели находятся в зонах средних и вы-

соких значений, что характеризует их понимание процесса жизни и собственной самореализации, придает их действиям осмысленность и ценность.

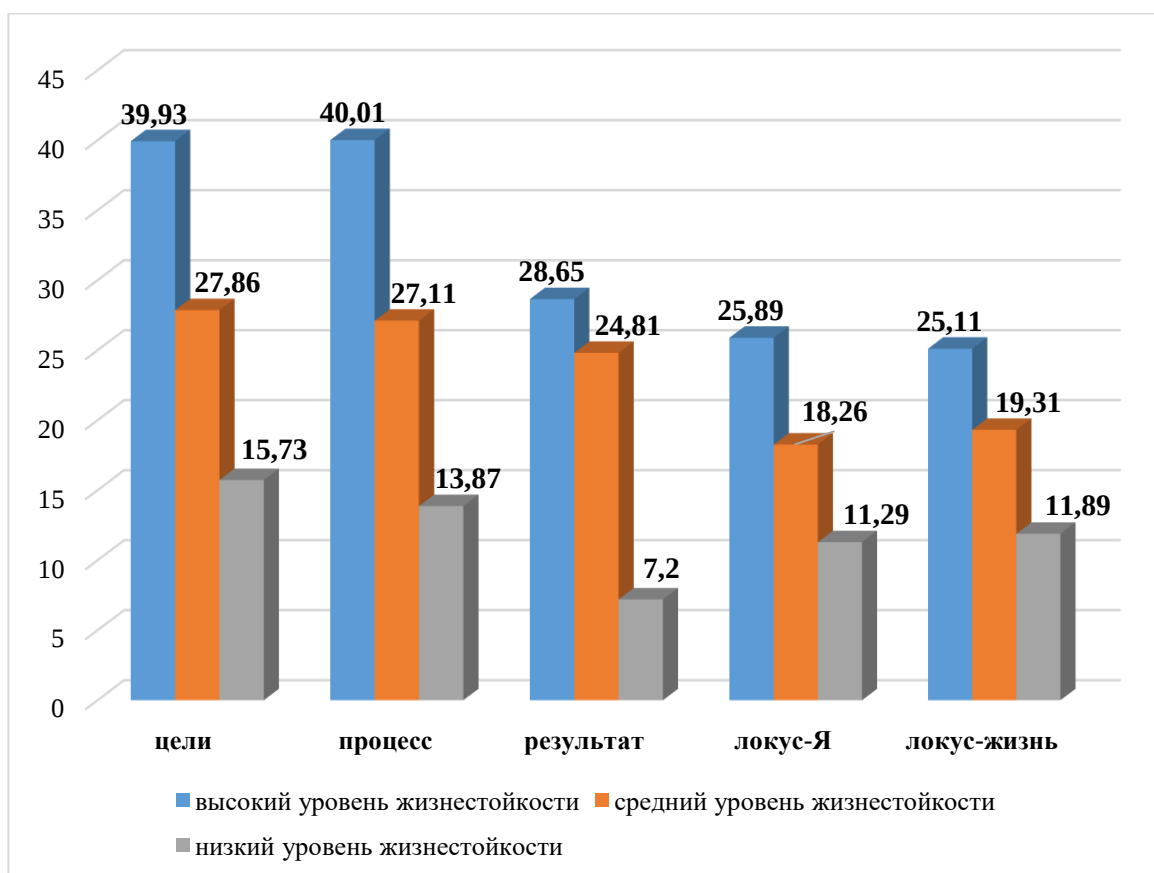


Рисунок 20. Показатели регулятивного блока жизненной стратегии в выборке (в средних значениях)

Выявлены достоверные статистические различия между группами респондентов с разным уровнем жизнестойкости по шкалам: цели в жизни ($\chi^2_{\text{эмп.}}=12,341$ при $p<0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), процесс жизни ($\chi^2_{\text{эмп.}}=12,972$ при $p<0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), результат жизни ($\chi^2_{\text{эмп.}}=10,361$ при $p<0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), локус-Я ($\chi^2_{\text{эмп.}}=8,042$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), локус-жизнь ($\chi^2_{\text{эмп.}}=8,692$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$).

Как представлено на рисунке 21, для респондентов с высоким уровнем жизнестойкости характерны высокие показатели и по шкалам: планирование ($\chi^2_{\text{эмп.}}=12,341$ при $p<0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), позитивный образ будущего ($\chi^2_{\text{эмп.}}=12,341$

при $p < 0,01$; $\chi^2_{кр.} = 9,210$), стремление к успеху ($\chi^2_{эмп.} = 12,341$ при $p < 0,01$; $\chi^2_{кр.} = 9,210$) [Рисунок 21].



Рисунок 21. Показатели регулятивного блока жизненной стратегии в выборке, %

У респондентов со средним уровнем жизнестойкости могут наблюдаться как высокие уровни отмеченных показателей, так и средние и низкие.

Как представлено на рисунке 22, наибольшее количество респондентов с высоким уровнем рефлексии наблюдается в группе с высокой жизнестойкостью. Следует отметить, что проведенное исследование показало, что во всех группах есть небольшое количество респондентов с нетипичными результатами [Рисунок 22].

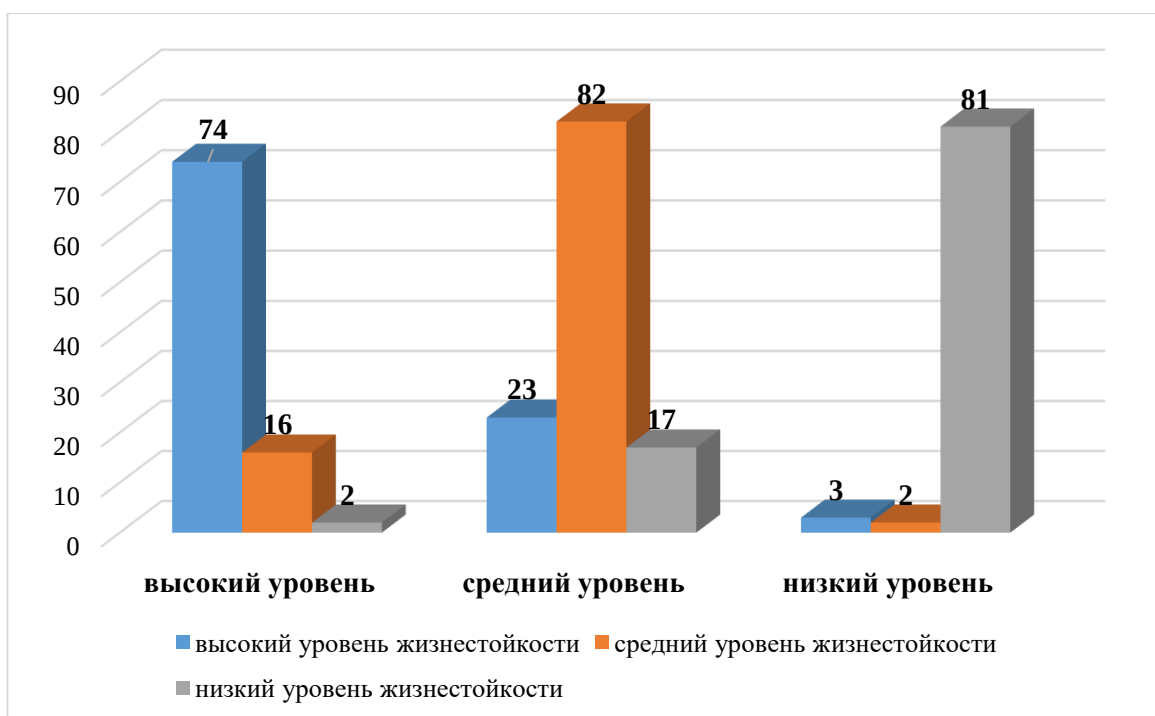


Рисунок 22. Распределение уровней рефлексивности в выборке, %

Таким образом, проведенное исследование регулятивного блока показало, что респонденты с высоким уровнем жизнестойкости обладают высокой осмысленностью жизни, имеют высокий интернальный локус контроля, рефлексивны в большей своей части, умеют планировать, будущее видят позитивным, имеют высокий уровень стремления к успеху.

Респонденты со средним уровнем жизнестойкости имеют в целом средний уровень осмысленности жизни (иногда сниженный), экстернальный локус контроля, что приводит к перекалыванию ответственности за свою жизнь на других людей, слабо рефлексивны, к планированию относятся ситуативно, стремление к успеху для них не является стратегией – лучше плыть по течению, при этом более 40% респондентов этой группы будущее видят позитивным, для остальных оно является неопределённым.

Респонденты с низким уровнем жизнестойкости имеют низкие показатели осмысленности жизни, критично экстернальный локус контроля, низкий уровень рефлексивности. При этом респонденты этой группы слабо способны к планированию, не видят позитивного будущего и не стремятся к успеху.

Деятельностно-поведенческий блок жизненной стратегии. Учитывая результаты теоретического анализа, изложенных в Главе 1, нами эмпирически изучены когнитивно-поведенческие стратегии преодоления трудных ситуаций у молодежи выборки.

Анализ использования когнитивно-поведенческих стратегий преодоления в рамках выделенных групп приведен на рисунках 23-31.

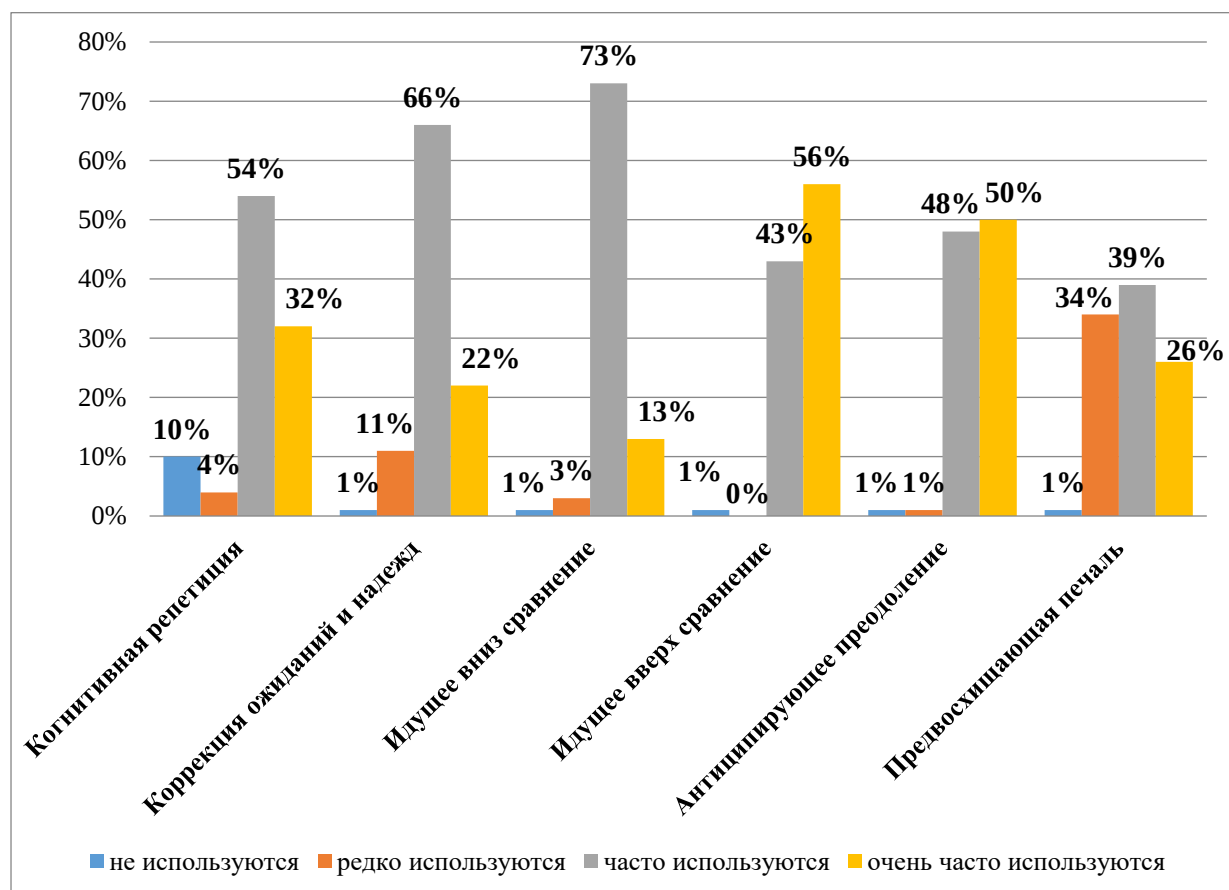


Рисунок 23. Конструктивные преобразующие стратегии поведения респондентов с высоким уровнем жизнестойкости

Как видно на рисунке 23, наиболее часто используемыми конструктивными преобразующими стратегиями для респондентов с высоким уровнем жизнестойкости выступают: идущее вверх сравнение ($\chi^2_{\text{эмп.}}=10,34$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), идущее вниз сравнение ($\chi^2_{\text{эмп.}}=12,75$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), когнитивная репетиция ($\chi^2_{\text{эмп.}}=11,12$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), антиципирующее преодоление ($\chi^2_{\text{эмп.}}=13,22$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$). Как показывают результаты исследования, респонденты этой группы склонны выбирать конструктивные стратегии преобразования в 89,4% случаев.

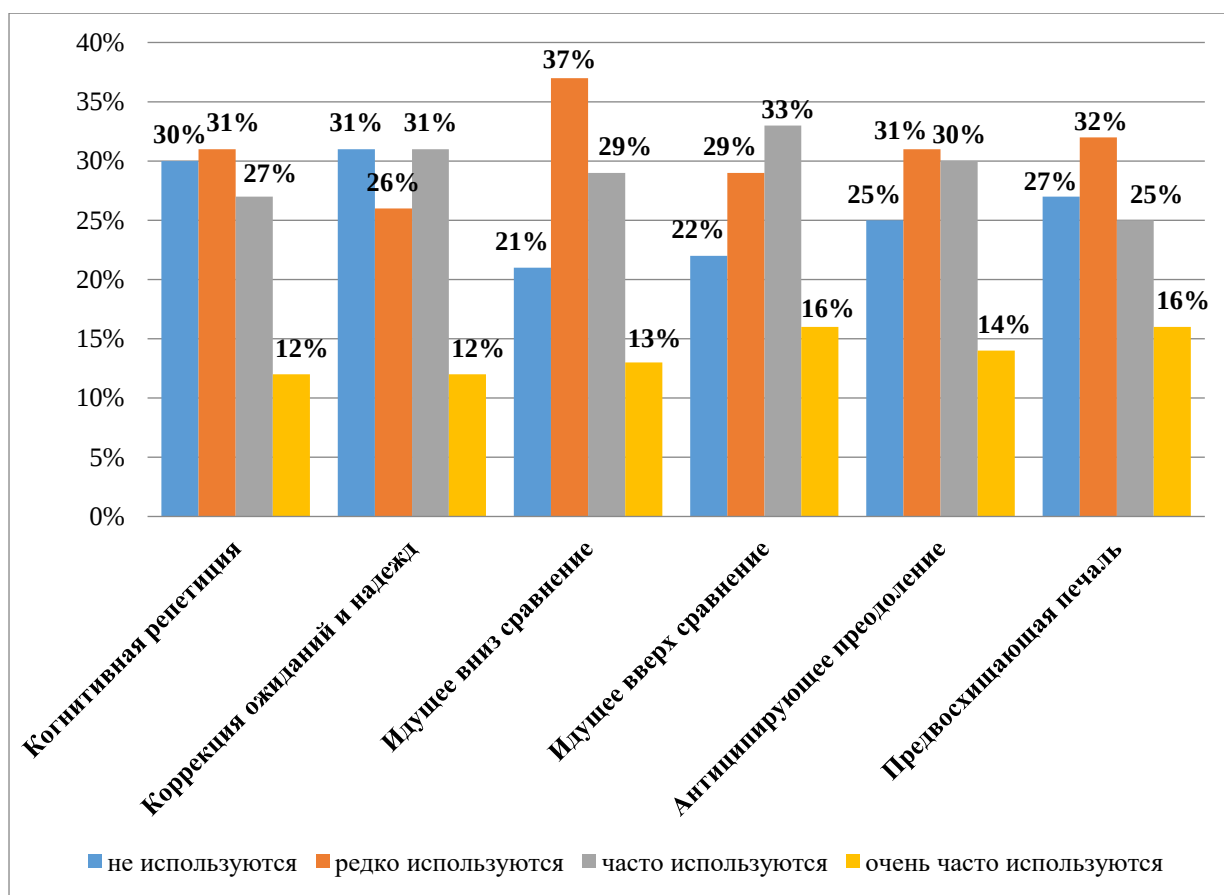


Рисунок 24. Конструктивные преобразующие стратегии поведения респондентов со средним уровнем жизнестойкости

Как показано на рисунке 24, для 39,8% респондентов группы со средним уровнем жизнестойкости также характерен частый или очень частый выбор конструктивных преобразующих стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций. Однако более 60% респондентов этой группы либо не выбирают эти стратегии, либо выбирают их редко. Доказаны статистические различия в частоте выбора конструктивных преобразующих стратегий по всем шкалам: когнитивная репетиция ($\chi^2_{\text{эмп.}}=9,31$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), коррекция ожиданий и надежд ($\chi^2_{\text{эмп.}}=9,53$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), идущее вниз сравнение ($\chi^2_{\text{эмп.}}=9,94$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), идущее вверх сравнение ($\chi^2_{\text{эмп.}}=10,11$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), антиципирующее преодоление ($\chi^2_{\text{эмп.}}=9,04$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), предвосхищающая печаль ($\chi^2_{\text{эмп.}}=9,39$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$).

Результаты изучения когнитивно-поведенческих стратегий преодоления у респондентов с низкой жизнестойкостью представлены на рисунке 25.

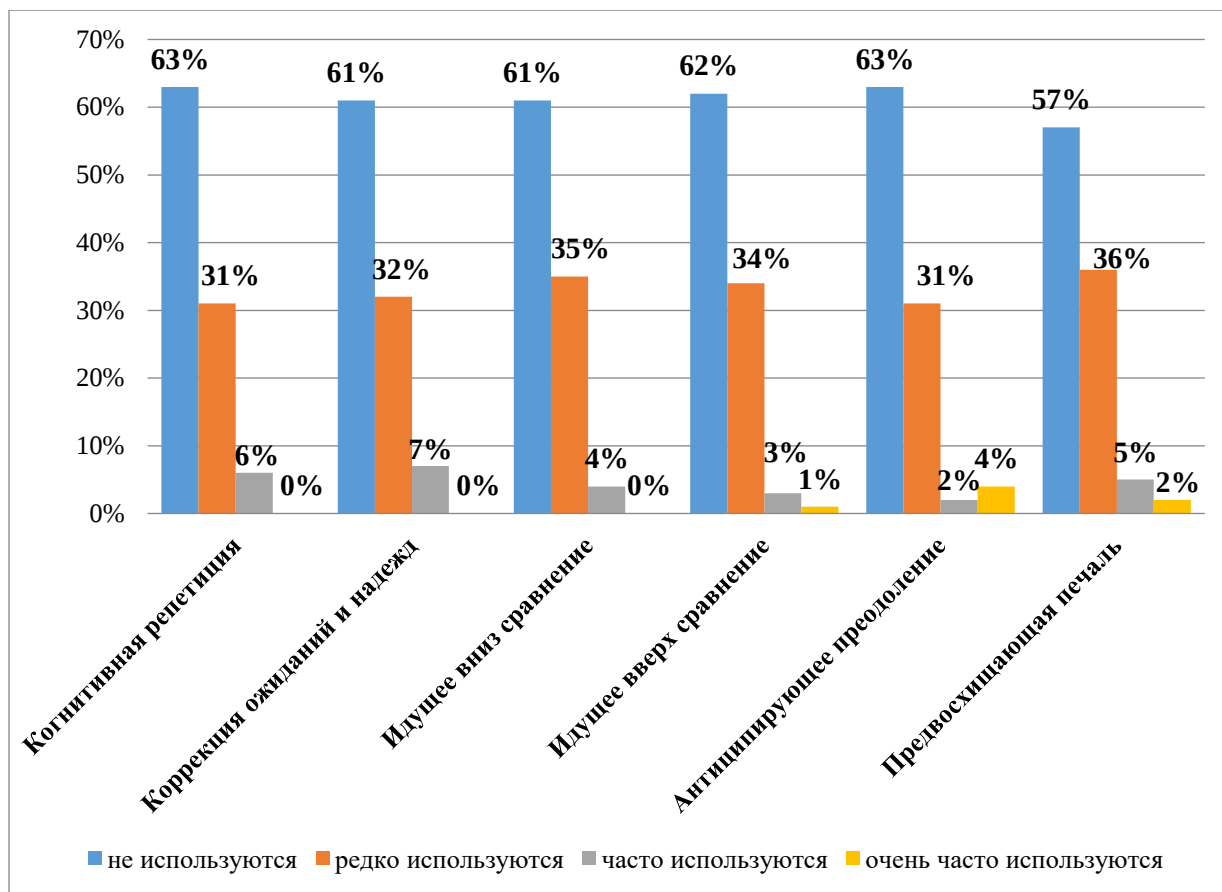


Рисунок 25. Конструктивные преобразующие стратегии поведения респондентов с низким уровнем жизнестойкости

Как видно на рисунке 25, респонденты с низким уровнем жизнестойкости в 95% случаев не используют конструктивные преобразующие стратегии. Вообще не используются стратегии: когнитивная репетиция, коррекция ожиданий и надежд, идущее вниз сравнение. По сути, респонденты этой группы не в состоянии оценить и преобразовать проблему в решаемую, не ищут примеры решения аналогичных проблем из своего окружения. Доказаны статистические различия в частоте выбора конструктивных преобразующих стратегий по всем шкалам: когнитивная репетиция ($\chi^2_{\text{эмп.}}=11,33$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), коррекция ожиданий и надежд ($\chi^2_{\text{эмп.}}=9,89$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), идущее вниз сравнение ($\chi^2_{\text{эмп.}}=9,91$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), идущее вверх сравнение ($\chi^2_{\text{эмп.}}=10,32$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), антиципирующее преодоление ($\chi^2_{\text{эмп.}}=10,23$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), предвосхищающая печаль ($\chi^2_{\text{эмп.}}=11,09$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$).

Анализ частоты выборов конструктивных приспособительных стратегий поведения приведён на рисунках 26-28.

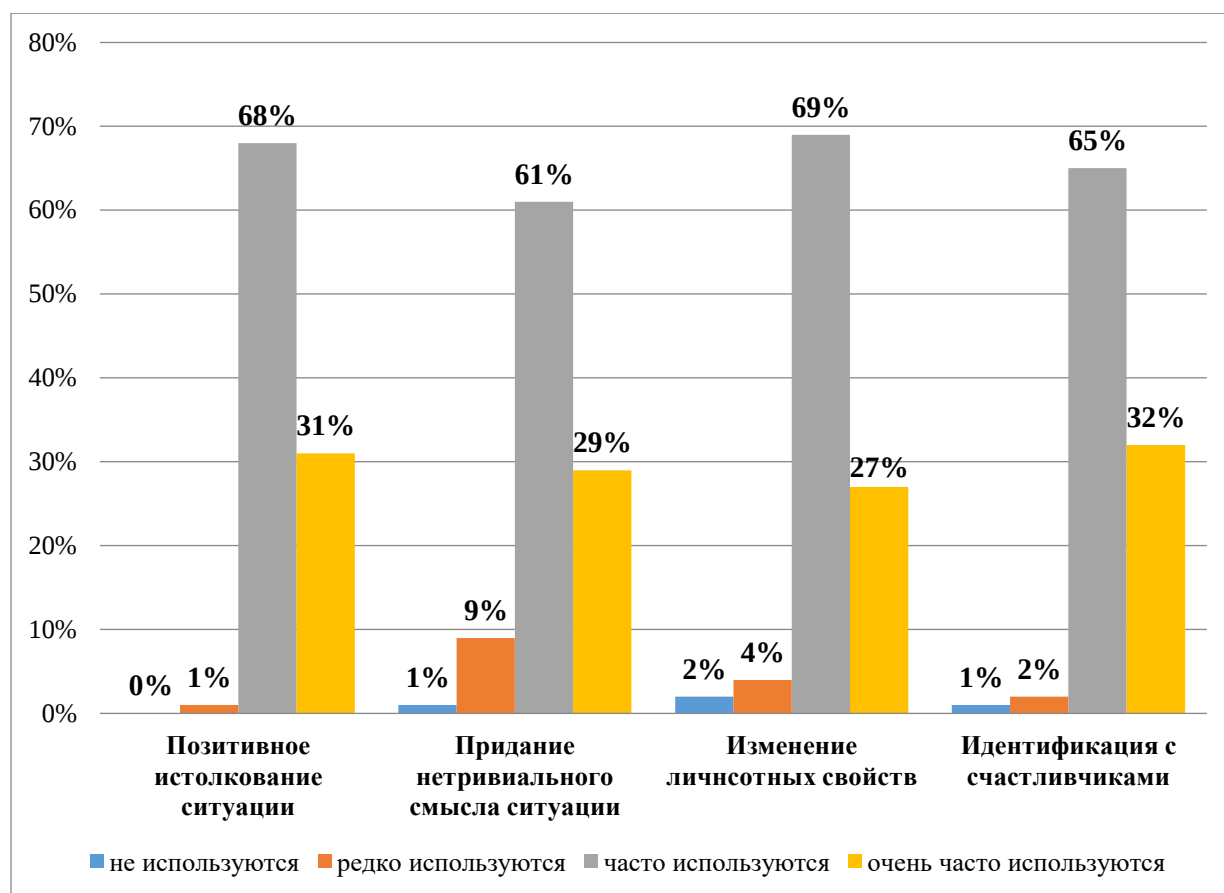


Рисунок 26. Конструктивные приспособительные стратегии поведения респондентов с высоким уровнем жизнестойкости

Согласно данным рисунка 26, часто используемые конструктивные стратегии совладающего поведения демонстрирует 91% респондентов с высоким уровнем жизнестойкости. В то же время среди студентов со стереотипным уровнем данного конструкта аналогичный показатель составляет лишь 23% студентов. При этом, позитивное истолкование активно используют 29,3% респондентов (эту стратегию обычно используют люди, которые рассматривают неудачи как возможность для роста и верят, что жизненные трудности помогают им постоянно проверять и укреплять свои способности); придание ситуации нетривиального смысла характерны для 86% респондентов (сложная ситуация рассматривается как еще одно испытание, с которым человеку пришлось столкнуться, уменьшая ее резко негативный оттенок); стратегия «изменение личностных свойств» используется 91% респондентов (направленная на изменение черт личности, предполагает принятие определенной роли в сложных ситуациях, чтобы избежать снижения самооценки и приписывания неудач себе).

Идентификация со счастливыми выявлена у 91% респондентов (часто используют люди, которые столкнулись с многочисленными неудачами и разочарованиями, объясняя свои проблемы удачей. Эти люди склонны быть очень суеверными и придают большое значение традиционным верованиям. Объединяя себя с успешными людьми, они верят, что могут приобрести особые способности. Окружение себя людьми, которых они считают удачливыми, имеет решающее значение для их веры в достижение успеха. Они считают, что каждой группе нужен «талисман» – тот, к кому благосклонна судьба. Став членами уважаемых организаций, эти люди не только получают привилегию говорить о коллективных достижениях, но также чувствуют себя уполномоченными и проявляют большую уверенность в своих действиях).

Выявлены статистические различия в частоте выбора конструктивных приспособительных стратегий по всем шкалам: позитивное истолкование ситуации ($\chi^2_{\text{эмп.}}=10,39$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), придание нетривиального смысла ситуации ($\chi^2_{\text{эмп.}}=13,71$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), изменение личностных свойств ($\chi^2_{\text{эмп.}}=10,43$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), идентификация со счастливыми ($\chi^2_{\text{эмп.}}=11,27$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$).

На рисунке 27 представлены конструктивные приспособительные стратегии поведения респондентов со средним уровнем жизнестойкости.

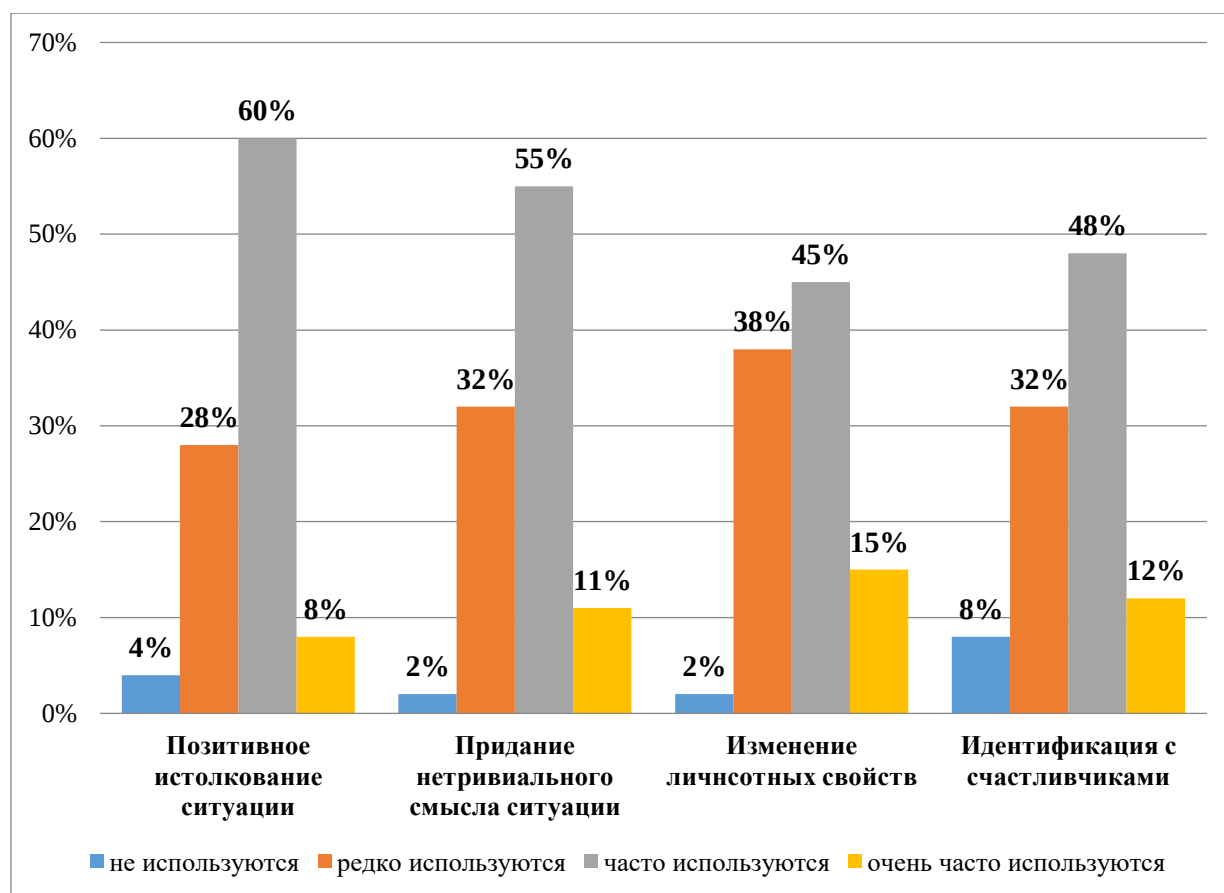


Рисунок 27. Конструктивные приспособительные стратегии поведения респондентов со средним уровнем жизнестойкости

Как видно на рисунке 27, респонденты со средним уровнем жизнестойкости реже, но все-таки довольно часто используют конструктивные приспособительные стратегии поведения, в среднем около 56% респондентов этой группы часто или очень часто используют стратегии: позитивное истолкование ситуации ($\chi^2_{\text{эмп.}}=12,32$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=11,345$), придание нетривиального смысла ситуации ($\chi^2_{\text{эмп.}}=13,14$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=11,345$), изменение личностных свойств ($\chi^2_{\text{эмп.}}=14,25$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=11,345$), идентификация со счастливыми ($\chi^2_{\text{эмп.}}=12,45$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=11,345$).

При этом, следует отметить, что для респондентов со средним уровнем жизнестойкости отсутствие выбора или редкий выбор конструктивных приспособительных стратегий также характерны в 37% случаев.

Результаты выбора респондентами с низким уровнем жизнестойкости конструктивных приспособительных стратегий поведения приведен на рисунке 28.

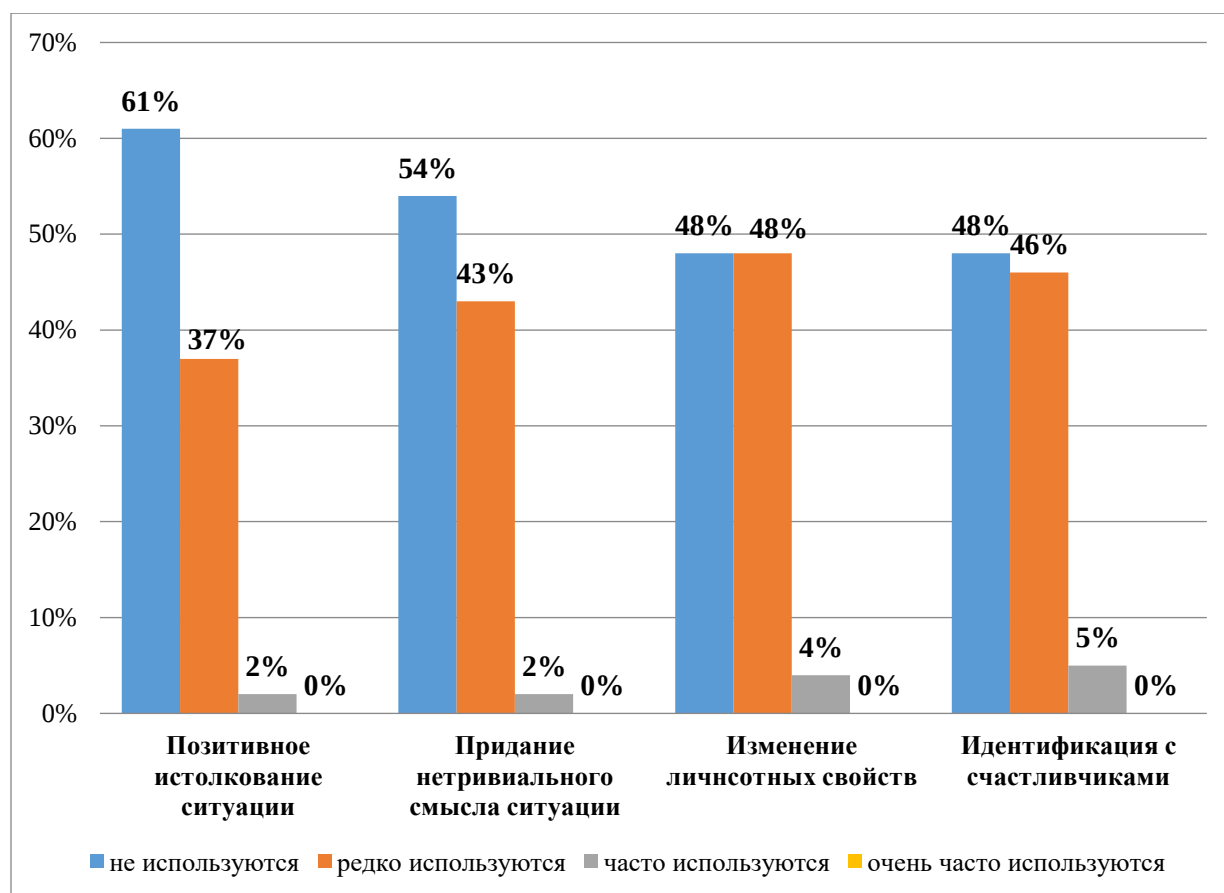


Рисунок 28. Конструктивные приспособительные стратегии поведения респондентов с низким уровнем жизнестойкости

Как показано на рисунке 28, конструктивные приспособительные стратегии поведения, используются редко или не используются вовсе. Выборы 1,5% респондентов группы, которые часто используют конструктивные приспособительные стратегии поведения, могут быть объяснены тем, что их низкий уровень жизнестойкости может носить ситуативный характер.

Изучение неконструктивных поведенческих стратегий показало, что, когда люди используют неконструктивные стратегии, они склонны реагировать пассивно и рассматривать негативные события как неизбежные. Эти стратегии предназначены для устранения эмоциональных нарушений, возникающих в результате травматических переживаний, называются эмоционально-ориентированными и характерны для большинства респондентов – 59,4%. При этом, фиксированная на эмоциях стратегия выявлена у 59,6% респондентов и разработана, чтобы справиться с негативными эмоциями и болезненными ощущениями, когда нет возможности изменить или избежать ситуации, вызываю-

щей страдания; уход или бегство из трудной ситуации проявляется у 65,1% респондентов (при этом используется как практическое, так и психологическое дистанцирование. Люди, которые столкнулись с многочисленными неудачами и разочарованиями, могут отказаться от новых возможностей в данной сфере, чтобы избежать потенциальных осложнений и трудностей. Эта тенденция избегать неопределенных или рискованных ситуаций может стать определяющей чертой для этих людей, поскольку они стремятся не столкнуться с подобными проблемами в будущем. Хотя эта стратегия может быть необходимой и полезной в определенных обстоятельствах, в конечном итоге она отражает пассивный подход к решению вопросов личного благополучия без активного поиска решений или улучшений); стратегию отрицания часто использует 53,9% респондентов (людям свойственно бороться с признанием травмирующих событий. Отрицая, они признают, что произошло что-то сложное, но способны дистанцироваться от связанных с этим негативных эмоций и вести себя так, как будто ничего не произошло. Отрицание служит механизмом психологической защиты, создавая барьер, не позволяющий полному воздействию трагедии проникнуть во внутренний мир и личные убеждения. Позволяя людям постепенно обрабатывать сложные ситуации меньшими порциями, отрицание помогает интегрировать этот опыт в общее понимание себя и мира. В конечном счете, эта стратегия преодоления трудностей может привести к личностному росту, поскольку люди переоценивают свои ценности, взгляды на жизнь и потенциал на будущее).

Анализ выбора неконструктивных поведенческих стратегий приведён на рисунках 29-31.

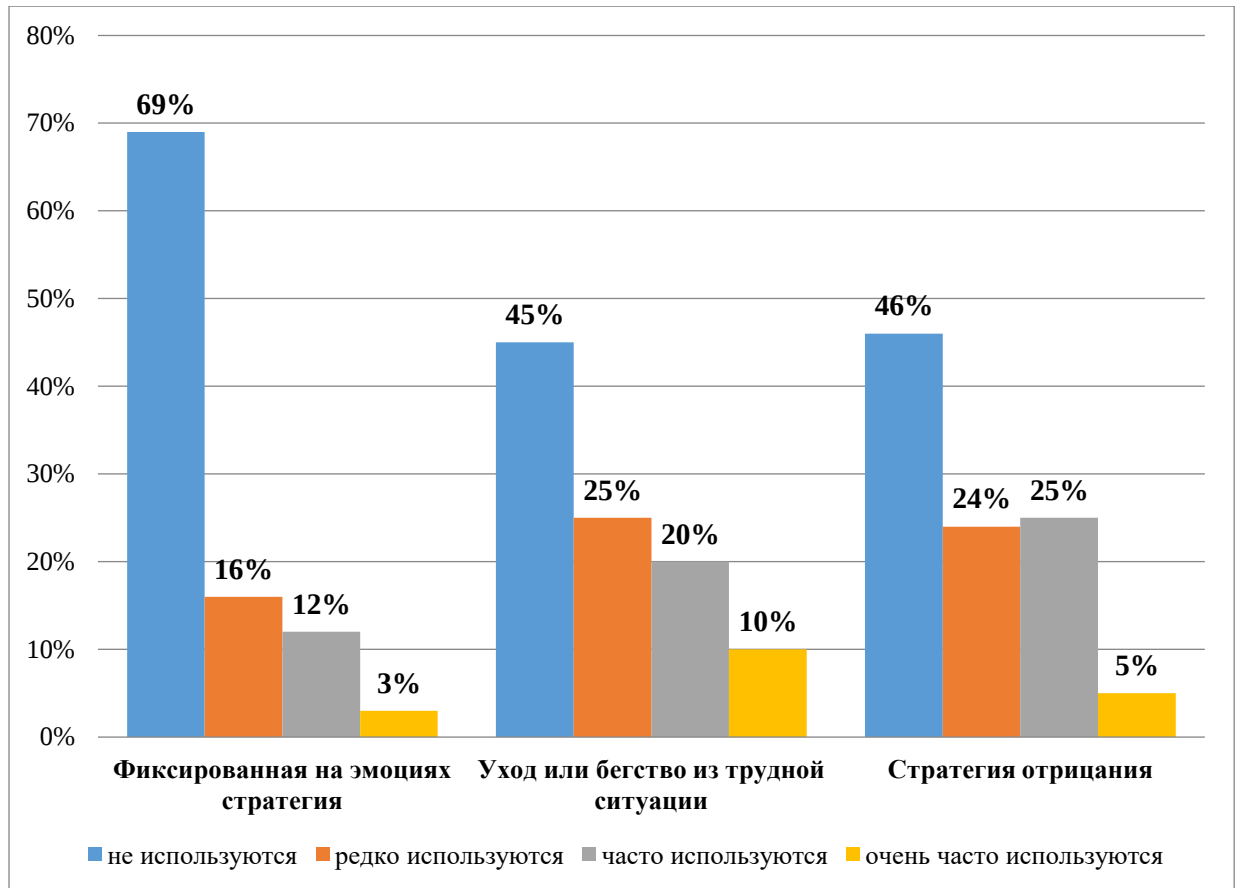


Рисунок 29. Неконструктивные стратегии поведения респондентов с высоким уровнем жизнестойкости

Как представлено на рисунке 29, неконструктивные стратегии используются отдельными респондентами этой группы, при этом наиболее часто и большим количеством молодежи используется стратегия отрицания ($\chi^2_{\text{эмп.}}=8,32$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), уход или бегство из трудной ситуации ($\chi^2_{\text{эмп.}}=9,87$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$). Таким образом, высоко жизнестойкие люди в некоторых случаях могут использовать неконструктивные стратегии поведения, однако их использование относится к разряду нетипичных случаев для этой группы респондентов.

Анализ выбора неконструктивных поведенческих стратегий респондентами второй группы приведен на рисунке 30.

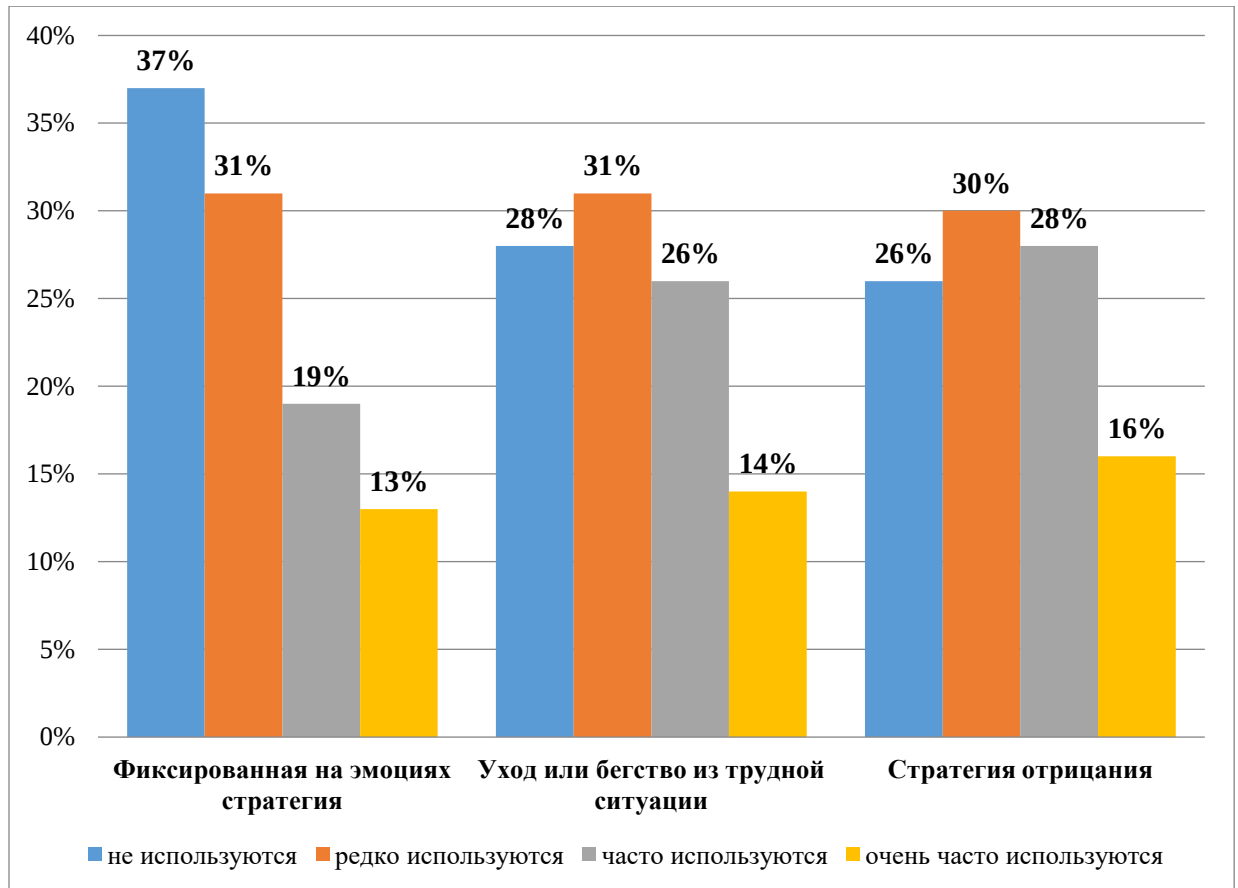


Рисунок 30. Неконструктивные стратегии поведения респондентов со средним уровнем жизнестойкости

Как видно на рисунке 30, нет статистически значимых различий в частоте выбора неконструктивных поведенческих стратегий респондентами со средним уровнем жизнестойкости: фиксированная на эмоциях стратегия ($\chi^2_{\text{эмп.}}=6,23$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), стратегия отрицания ($\chi^2_{\text{эмп.}}=7,321$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), уход или бегство из трудной ситуации проявляется ($\chi^2_{\text{эмп.}}=7,254$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$). По сути, речь идет о том, представители со средним уровнем жизнестойкости могут вести себя в зависимости от иных факторов, которые будут влиять на их выбор.

Исследование выбора неконструктивных поведенческих стратегий респондентами с низким уровнем жизнестойкости приведено на рисунке 31. Как видно на диаграмме, существуют значимые статистические различия в выборе неконструктивных стратегий респондентами этой группы: фиксированная на эмоциях стратегия ($\chi^2_{\text{эмп.}}=11,13$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), стратегия отрицания ($\chi^2_{\text{эмп.}}=12,21$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), уход или бегство из трудной ситуации

проявляется ($\chi^2_{\text{эмп.}}=11,21$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$).

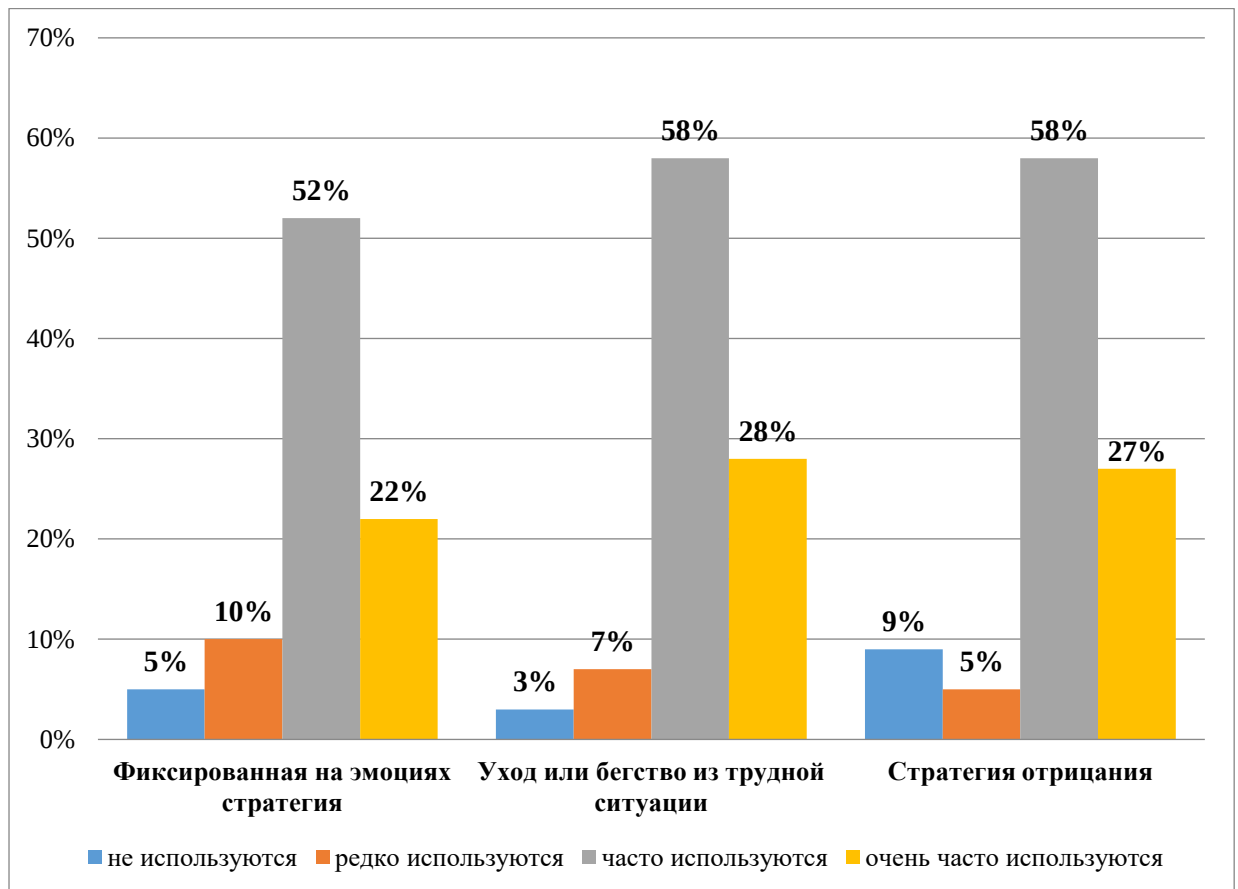


Рисунок 31. Неконструктивные стратегии поведения респондентов с низким уровнем жизнестойкости

По сути, более чем 80% респондентов этой группы характерен выбор именно неконструктивных стратегий поведения, что приводит к мысли о корреляции между уровнем жизнестойкости и выбором стратегии поведения.

Таким образом, проведенное исследование показало наличие респондентов разных групп (преимущественно с низким уровнем жизнестойкости) с неконструктивными стратегиями преодоления [Рисунок 32].

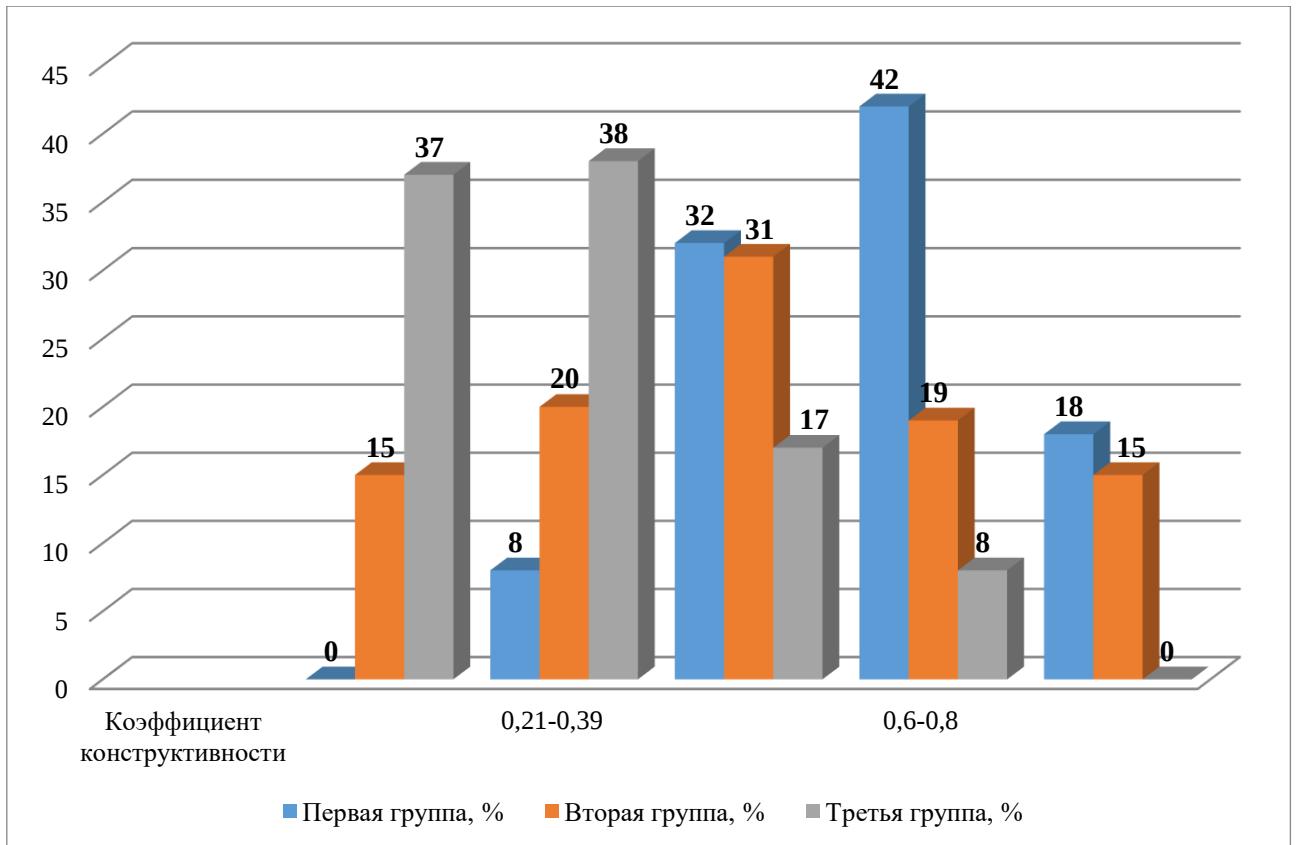


Рисунок 32. Конструктивность выбранных стратегий респондентов

Как видно на рисунке 32, наибольшее количество респондентов со средним и высоким коэффициентом конструктивности относится к первой и второй группе, что подтверждает мысль о взаимосвязи конструктивности и жизнестойкости.

Интересны результаты исследования других поведенческих показателей. По результатам, приведенным на рисунке 33, видно, что для респондентов с высоким уровнем жизнестойкости характерны преимущественно высокие значения по шкале «Психологическая поддержка», «Стремление к успеху», «Саморегуляция/Планирование», «Позитивный образ будущего». Респонденты этой группы чувствуют поддержку, умеют планировать свое будущее, оптимистичны, стремятся к достижению успеха. По сути, такие результаты поддерживают версию о высокой жизнестойкости респондентов группы [Рисунок 33].

Для респондентов со средним уровнем жизнестойкости характерны высокие значения по шкалам Одиночество/Недоверчивость, «тревожные руминации», «Психологическая поддержка». Как показывают результаты диаграммы,

респонденты этой группы преимущественно застревают на негативных событиях прошлого, чувствуют себя ненужными, брошенными, но стремятся найти психологическую поддержку.

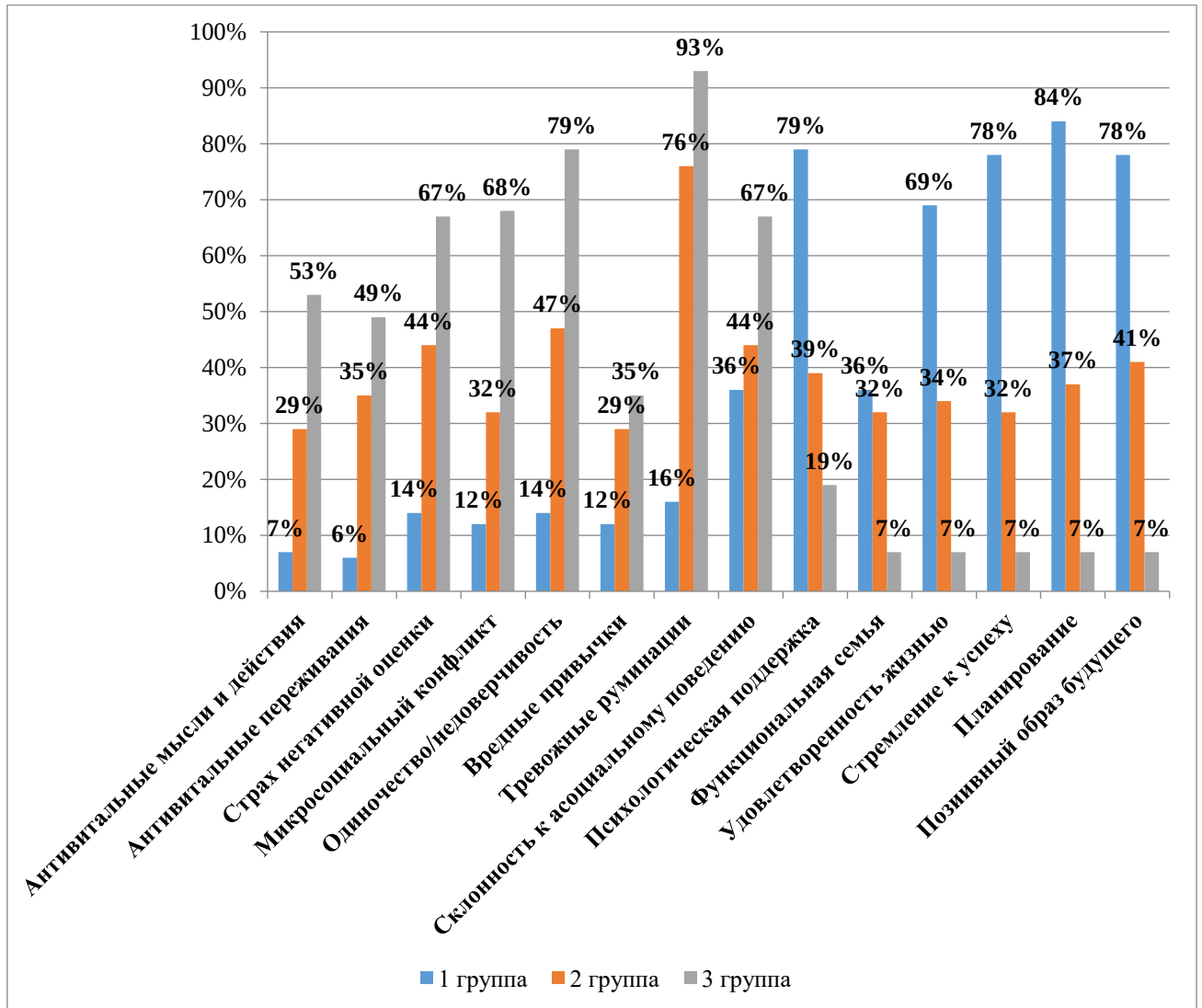


Рисунок 33. Показатели антивительности: высокий уровень

Респонденты с низким уровнем жизнестойкости в своем большинстве имеют высокие показатели по шкалам «антивительные мысли и действия» и «антивительные переживания». Результаты диагностики низкого уровня показателей антивительности приведены на рисунке 34.

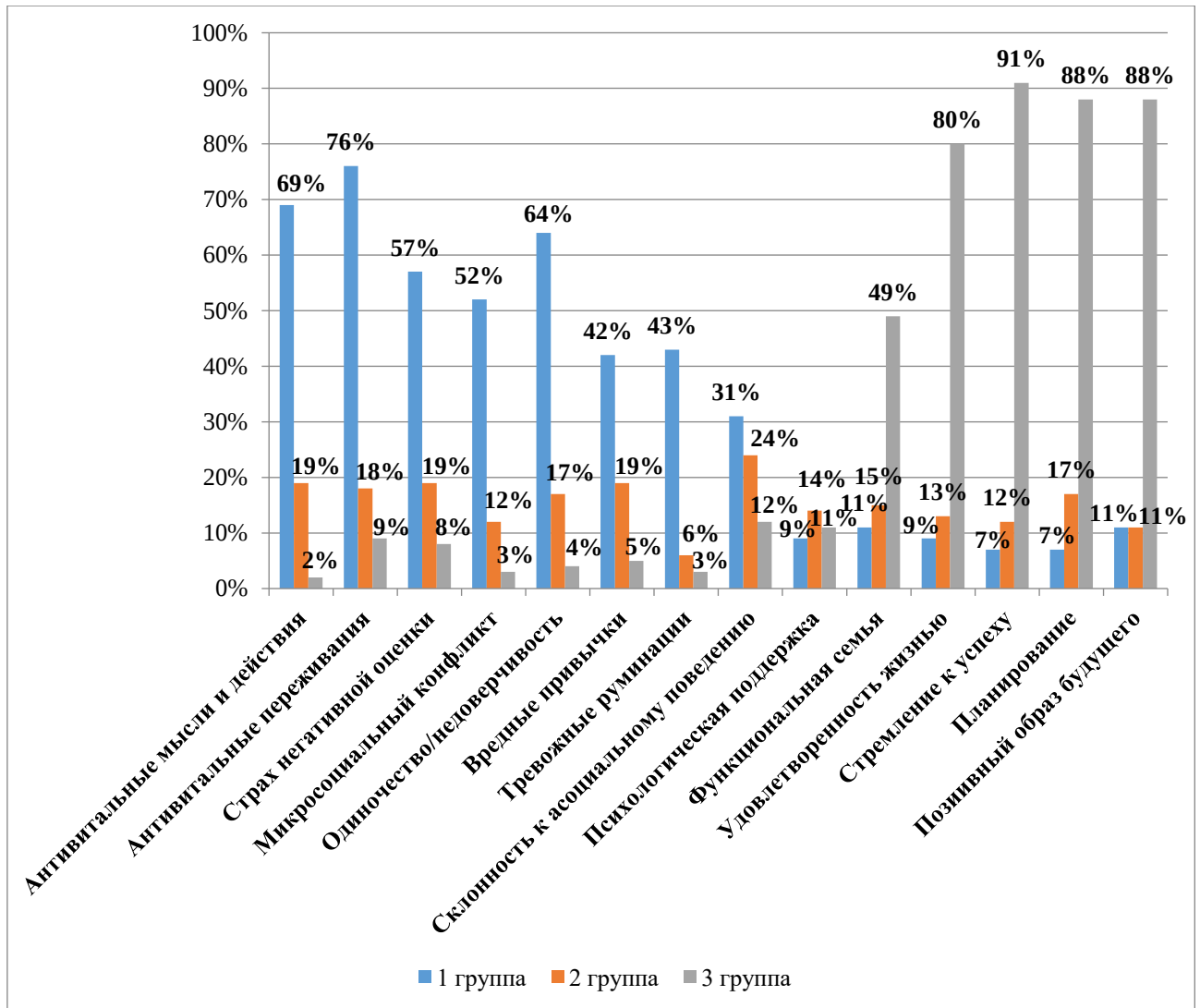


Рисунок 34. Показатели антивитаальности: низкий уровень

Как видно по диаграмме на рисунке 34, наибольшее количество низких результатов по шкалам «антивитаальные мысли и действия», «антивитаальные переживания», «страх негативной оценки», «микросоциальный конфликт», «одиночество» характерно для респондентов с высоким уровнем жизнестойкости. В то время как респонденты со средним уровнем жизнестойкости тяготеют к таким показателям в меньшей степени.

Выявлены достоверные статистические различия между группами по шкалам: антивитаальные мысли и действия ($\chi^2_{\text{эмп.}}=12,28$ при $p<0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), антивитаальные переживания ($\chi^2_{\text{эмп.}}=11,03$ при $p<0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), ($\chi^2_{\text{эмп.}}=10,78$ при $p<0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), страх негативной оценки ($\chi^2_{\text{эмп.}}=13,45$ при $p<0,01$;

$\chi^2_{кр.}=9,210$), микросоциальный конфликт ($\chi^2_{эмп.}=11,23$ при $p<0,01$; $\chi^2_{кр.}=9,210$), одиночество/недоверчивость ($\chi^2_{эмп.}=10,09$ при $p<0,01$; $\chi^2_{кр.}=9,210$), тревожные руминации ($\chi^2_{эмп.}=14,41$ при $p<0,01$; $\chi^2_{кр.}=9,210$), склонность к асоциальному поведению ($\chi^2_{эмп.}=11,31$ при $p<0,01$; $\chi^2_{кр.}=9,210$), психологическая поддержка ($\chi^2_{эмп.}=12,76$ при $p<0,01$; $\chi^2_{кр.}=9,210$), функциональная семья ($\chi^2_{эмп.}=12,53$ при $p<0,01$; $\chi^2_{кр.}=9,210$), удовлетворенность жизнью ($\chi^2_{эмп.}=13,74$ при $p<0,01$; $\chi^2_{кр.}=9,210$).

Респонденты с высоким уровнем жизнестойкости демонстрируют конструктивные преобразующие стратегии. Более 86% из них регулярно используют когнитивную репетицию – они мысленно проигрывают сложные ситуации, репетируют действия, готовятся к трудностям заранее. Группа респондентов со средним уровнем жизнестойкости чаще используют конструктивные приспособительные стратегии. Группа респондентов с низким уровнем жизнестойкости тяготеет к неконструктивным когнитивно-поведенческим стратегиям. Их поведение хаотично, истощающе и полностью дезадаптивно.

Эмоционально-аффективный блок.

Результаты эмпирического исследования удовлетворенности респондентов жизнью по группам приведены на рисунках 35-37.

Как видно на рисунке 35, большая часть респондентов с высоким уровнем жизнестойкости имеет высокий и средний уровень удовлетворенности жизнью. По сути, мы можем говорить о том, что респонденты с высоким уровнем жизнестойкости легко адаптируются к изменениям, часто находятся в режиме экономии ресурсов, их система ценностей может меняться под влиянием обстоятельств. Кроме того, существуют достоверные различия в выборе уровней удовлетворенности по шкалам: экономия ресурсов, энергия ($\chi^2_{эмп.}=10,13$ при $p<0,05$; $\chi^2_{кр.}=7,815$), динамичность и разнообразие ($\chi^2_{эмп.}=10,31$ при $p<0,05$; $\chi^2_{кр.}=7,815$), ценностное восхождение ($\chi^2_{эмп.}=8,19$ при $p<0,05$; $\chi^2_{кр.}=7,815$), стабильность и определенность ($\chi^2_{эмп.}=9,35$ при $p<0,05$; $\chi^2_{кр.}=7,815$). При этом, сле-

дует отметить, что высокий уровень удовлетворенности в этой группе имеет 24,7% респондентов. В то же время около 6% респондентов первой группы имеют низкий уровень удовлетворенности жизнью [Рисунок 35].

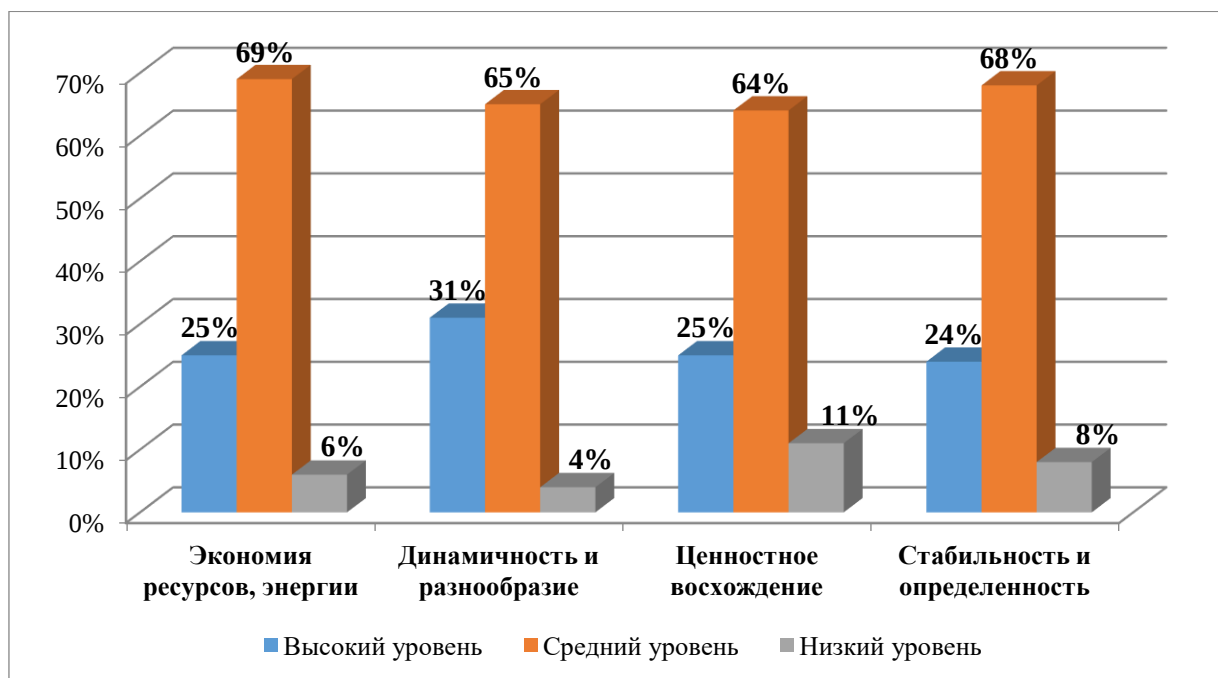


Рисунок 35. Уровень удовлетворенности жизнью молодежи с высоким уровнем жизнестойкости

Результаты исследования удовлетворённости жизнью респондентов со средним уровнем жизнестойкости приведены на диаграмме [Рисунок 36].

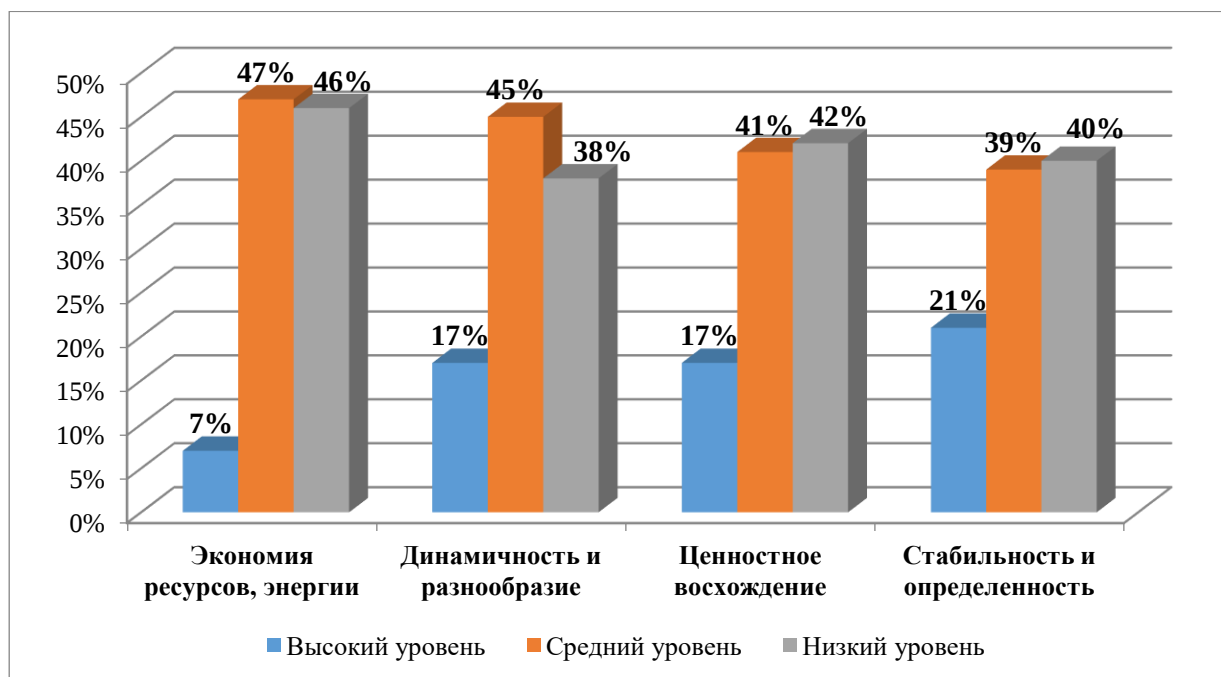


Рисунок 36. Уровень удовлетворенности жизнью молодежи со средним уровнем жизнестойкости

Как видно на рисунке 36, количество респондентов с высоким уровнем удовлетворенности жизнью во второй группе не превышает 11%, количество респондентов с низким уровнем, напротив, возрастает до 46%. Как и в предыдущей группе, существуют достоверные различия в выборе уровней удовлетворенности по шкалам: экономия ресурсов, энергия ($\chi^2_{\text{эмп.}}=10,67$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), ценностное восхождение ($\chi^2_{\text{эмп.}}=11,09$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), а по шкалам стабильность и определенность ($\chi^2_{\text{эмп.}}=6,315$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), динамичность и разнообразие ($\chi^2_{\text{эмп.}}=7,31$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), таких различий не выявлено.

На рисунке 37 представлены результаты исследования уровня удовлетворенности респондентов с низким уровнем жизнестойкости [Рисунок 37].

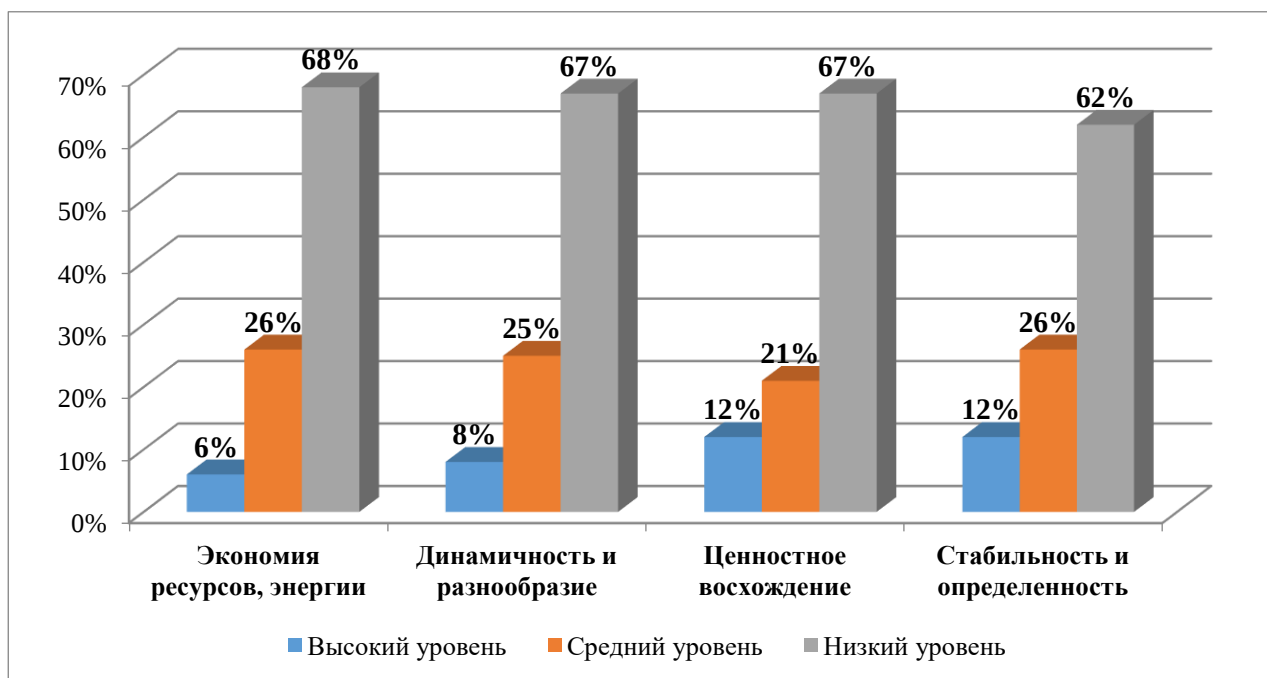


Рисунок 37. Уровень удовлетворенности жизнью молодежи с низким уровнем жизнестойкости

Как следует из данных рисунка 37, доля респондентов с высокими показателями по всем диагностическим шкалам демонстрирует существенное сокращение. Одновременно фиксируется выраженный рост числа испытуемых с низким уровнем удовлетворенности, достигающий 67% от общего объема выборки.

Кроме того, существуют достоверные различия в выборе уровней удовле-

творенности по шкалам: экономия ресурсов, энергия ($\chi^2_{\text{эмп.}}=11,11$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), динамичность и разнообразие ($\chi^2_{\text{эмп.}}=11,32$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), ценностное восхождение ($\chi^2_{\text{эмп.}}=10,19$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), стабильность и определенность ($\chi^2_{\text{эмп.}}=9,43$ при $p<0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$).

Средние значения по шкалам межличностный интеллект, внутриличностный интеллект, понимание эмоций и управление эмоциями представлены в таблице 24.

Таблица 24

**Представленность показателей эмоционально-аффективного блока
жизненной стратегии, средние значения**

Группа/показатель	Высокий уровень жизнестойкости	Средний уровень жизнестойкости	Низкий уровень жизнестойкости
Межличностный интеллект	4,78 ± 0,232	3,67 ± 0,415	3,024 ± 0,287
Внутриличностный интеллект	4,21 ± 0,319	3,324 ± 0,206	2,781 ± 0,301

Как представлено в таблице 24, эмоциональный интеллект рассматривался через две базовые составляющие – межличностный интеллект (способность понимать и управлять эмоциями других людей) и внутриличностный интеллект (способность понимать и управлять собственными эмоциями).

У респондентов с высоким уровнем жизнестойкости наблюдается высокий уровень развития эмоционального интеллекта, как межличностного, так и внутриличностного, что характеризует людей, хорошо распознающих эмоции и эмоциональное состояние других.

У респондентов со средним уровнем жизнестойкости уровень эмоционального интеллекта ниже, чем у первой группы, но при этом наблюдается разброс: от высоких до низких показателей эмоционального интеллекта по сравнению с первой группой. Они могут оказать поддержку, но не всегда понимают, что именно нужно другому человеку. Представители этой группы испытывают заметные трудности с самоосознанием: они не всегда понимают причины своих эмоциональных реакций, могут путать чувства, испытывают сложности с управлением своими состояниями. Их эмоциональная жизнь является для них во многом неясной и невербализованной, что порождает внутреннюю напря-

жённость и тревогу.

Группа с низким уровнем жизнестойкости характеризуется критическим дефицитом эмоционального интеллекта в обеих сферах. Межличностный интеллект здесь составляет 3,024 балла, что является пограничным показателем между низким и средним уровнем. Эти люди с трудом распознают эмоции других, часто неверно интерпретируют социальные сигналы, испытывают сложности в построении глубоких отношений и не умеют оказывать эмоциональную поддержку. Их взаимодействие с окружающими поверхностно и часто сопровождается недопониманием и конфликтами.

Таким образом, эмоционально-аффективный блок обнаруживает чёткую градацию по уровню жизнестойкости.

Проведенное исследование показало, что в каждой группе есть нетипичные результаты, которые необходимо анализировать отдельно. С целью прояснения ситуации проведена процедура кластерного анализа. Кластеры выделены на основе комплекса показателей: смысловой сферы, эмоционального интеллекта, регулятивного блока, деятельностно-поведенческих стратегий и цифровой активности.

Как видно по результатам, приведенным в таблице 25, в результате кластерного анализа выделено 5 групп респондентов. Дадим характеристику каждой из них [Таблица 25].

Таблица 25

Группы респондентов выборки по ключевым показателям

Критерий	Позитивный перспективно-проективный тип (62 чел.)	Негативный перспективно-проективный тип (55 чел.)	Неопределённый (адаптивно-ситуативный) тип (143 чел.)	Позитивный рефлексивно-консервирующий тип (95 чел.)	Негативный рефлексивно-консервирующий тип (98 чел.)
1	2	3	4	5	6
Уровень жизнестойкости	Высокий	Высокий / средний	Средний / низкий	Средний	Низкий
Интернет-активность	Высокая, технически	Высокая / средняя	Средняя	Средняя	Средняя (с тенденцией к

Продолжение Таблицы 25

1	2	3	4	5	6
	грамотные				низкой) / низкая, тех- нически пассивные
Удовлетво- ренность жизнью	Высокая	Низкая	Не выражена (ситуативно- зависимая)	Средняя	Низкая
Толерант- ность к не- определён- ности	Высокая – сложные ситуа- ции не воспри- нимаются как безвыходные, допускают множествен- ность решений	Критичное восприятие, основанное на анализе	Средняя – допускают несколько решений, но не стремятся их искать	Низкая – фикси- рованы на одном сценарии, не- определённость вызывает страх	Средняя – но в сочетании с низкой гибко- стью и высо- кой склонно- стью к риску создаёт риск девиаций
Гибкость поведения	Высокая – от- казываются от невыполнимых решений, легко адаптируются	Умеренная – действуют целенаправ- ленно, но мо- гут быть ри- гидны в от- стаивании позиции	Средняя – ситуативно меняют пове- дение, но без устойчивой стратегии	Низкая (ригид- ны) – не могут перестроить по- ведение, застре- вают на одном паттерне	Низкая – не способны принять изме- нения, любое новое воспри- нимается как угроза
Склонность к риску	Высокая – осмысленный, конструктив- ный риск	Высокая – борьба с не- справедливо- стью, готов- ность к изме- нениям	Умеренная – рискуют толь- ко при высо- ком шансе на успех, пред- почитают стабильность	Низкая – избе- гают риска, страх негативной оценки	Высокая – но срывная, им- пульсивная, деструктив- ная, риск де- виантного поведения
Ведущий средовой фактор	Безопасность – стремятся из- бежать гло- бальной опас- ности, строят поведение во- круг этого	Стабиль- ность – кри- тическое отно- шение к не- стабильным условиям, мотивация на их изменение	Стабиль- ность и под- держка – стремятся к определённо- сти и нужда- ются в опоре социальных институтов	Стабильность – фиксированы на неизменности, избегают пере- мен	Стабиль- ность – чтобы было как можно мень- ше изменений, приоритет физической безопасности
Ведущие ко- гнитивные факторы	Переработка негативных мыслей, анти- ципационная гибкость, поиск дополнитель- ных смыслов	Поиск допол- нительных смыслов	Не выявлены (стратегии ситуативны, без устойчи- вых механиз- мов)	Позитивное ис- толкование ситу- ации (поверх- ностное), прида- ние нетривиаль- ного смысла (без глубокой перера- ботки)	Эмоциональ- ная чуткость (гиперчув- ствительность к угрозам)

Продолжение Таблицы 25

1	2	3	4	5	6
Ведущие мотивационные факторы	Вера в себя	Целеполагание	Не выявлены	Целеполагание (средние показатели, без конкретных планов), реже – установка на развитие, ещё реже – вера в себя	Отсутствуют выраженные мотивационные факторы (выученная беспомощность)
Ведущие эмоциональные факторы	Не выделены (эмоции когнитивно перерабатываются)	Поиск дома (эмоциональная потребность в безопасности)	Не выявлены	Поверхностные, ситуативные эмоции – без глубокой когнитивной переработки	Поиск дома (регрессивный поиск безопасности), эмоциональная чувствительность к угрозам – гиперчувствительность
Ведущие поведенческие факторы	Конструктивные преобразующие стратегии: когнитивная репетиция, сравнение, идущее вверх	Волевая саморегуляция	Идентификация со счастливыми, придание нетривиального смысла («дайте любое дело – сделаю важным»)	Приспособительные стратегии: позитивное истолкование, придание смысла (редко – изменение свойств, идентификация со счастливыми)	Неконструктивные стратегии: фиксация на эмоциях, отрицание проблем
Картина мира / восприятие жизни	Осмысленная, управляемая, полная возможностей. Нет однозначных решений, допускается множественность	Критичное, основанное на трезвом анализе. Мотивирует на изменение несправедливых условий	Не имеет чёткого вектора, зависит от внешних обстоятельств. Отсутствует устойчивая жизненная позиция – «плывут по течению»	Демонстративно позитивное, но основанное на отрицании проблем, избегании трудностей и самообмане	Дезадаптивное, изолирующее, консервирующее. Мир воспринимается как опасный, изменения – как угроза
Отношение к трудностям	Вовлечённость и оптимизм даже в сложных ситуациях, воспринимают трудности как вызов	Трезвый анализ, критика, готовность бороться	Не напрягаются для решения сложных вопросов, предпочитают пассивное ожидание	Отрицание проблем, избегание трудностей, поверхностное позитивное отношение	Страх потерь, восприятие трудностей как подтверждение гибели, фиксация на эмоциях

Продолжение Таблицы 25

1	2	3	4	5	6
Эмоционально-аффективные особенности	Сбалансированный эмоциональный фон, когнитивная переработка эмоций	Эмоции подчинены анализу и целеполаганию	Эмоционально пассивны, реагируют на внешние стимулы	Поверхностные эмоции, страх негативной оценки под маской уверенности, ситуативные тревожные руминации	Гиперчувствительность к угрозам, эмоциональная дихотомия «дом – не дом», повторение чужих оценок
Регулятивные особенности	Высокое планирование, проактивная регуляция, гибкость	Целеполагание и волевая саморегуляция как основные инструменты	Отсутствие целостной регуляции, зависимость от обстоятельств	Иллюзия регуляции: позитивные ожидания без конкретных планов, смысл зависит от внешних факторов, частичная виртуализация	Регуляторный коллапс: отсутствие планирования, застревание в эмоциях, неспособность к саморегуляции
Дополнительные маркеры	Технически грамотные; стремятся избежать глобальной опасности через выстраивание безопасного поведения	Мотивация на борьбу с несправедливостью	Предпочитают стабильность, нуждаются в поддержке основных социальных институтов	Снимают с себя ответственность, нуждаются в психологической поддержке, склонны к виртуализации	Готовы повторять за другими оценку событий и эмоциональное отношение; высокая склонность к девиантному поведению

Позитивный перспективно-проективный тип (62 человека). Уровень жизнестойкости высокий. Жизнь воспринимается как осмысленная, управляемая, полная возможностей. Человек ставит цели, активно действует, сохраняет оптимизм и вовлеченность даже в трудностях. Это тип зрелой, жизнестойкой личности. В эту группу входят респонденты с высоким уровнем интернет-активности, технически грамотные. В ситуациях преодоления используют конструктивные преобразующие стратегии, чаще стремятся к когнитивной репетиции, сравнениям, идущим вверх. Как правило, у этих респондентов преобладают когнитивные стратегии. Имеют высокий уровень толерантности к неопреде-

ленности, что позволяет не воспринимать сложную ситуацию как безвыходную. В их картине мира нет однозначных решений. Поведение адаптивное, гибкое. Эти молодые люди не настаивают на чем-то одном, если видят, что их решение плохо выполнимо и не дает желаемого результата. Как результат – высокая склонность к риску. Следует отметить, что, несмотря на это, удовлетворенность жизнью у респондентов этой группы высокая. Ведущим средовым факторам является фактор безопасности. Респонденты этой группы стараются выстроить свое поведение таким образом, чтобы избежать глобальной опасности. Ведущие факторы жизнестойкости – переработка негативных мыслей, антиципационная гибкость, поиск дополнительных смыслов. Из мотивационных механизмов – вера в себя.

Негативный перспективно-проективный тип (55 человек). Жизнестойкость высокая или средняя, высокий или средний уровень цифровой активности, низкий уровень удовлетворенности жизнью. Респонденты этой группы имеют критичное, иногда пессимистичное отношение к жизни, основанное на трезвом анализе. Этот тип может мотивировать на изменение неудовлетворяющих условий, борьбу с несправедливостью. Ведущим средовым факторам является фактор стабильности. Ведущие факторы жизнестойкости: среди когнитивных – поиск дополнительных смыслов, среди мотивационных – целеполагание; среди эмоциональных – механизм поиска дома, среди поведенческих – волевая саморегуляция.

Неопределенный (адаптивно-ситуативный) тип (143 человека). Жизнестойкость средняя и низкая. Отношение к жизни не имеет четкого вектора и сильно зависит от внешних обстоятельств. Отсутствует целостная, устойчивая жизненная позиция. Интернет-активность средняя. Эти респонденты предпочитают плыть по течению. Не особенно напрягаясь для решения вопросов, тем более сложных. Уровень толерантности к неопределённости и уровень гибкости – средние, что, в принципе, позволяет им предполагать наличие не одного решения, а нескольких. Среди ведущих поведенческих стратегий – идентифи-

кация со счастливыми и придание нетривиального смысла ситуации (дайте мне любое дело, а особо важным я его сделаю). Склонность к риску умеренная. Респонденты этой группы предпочитают стабильность и поэтому рискованное решение могут выбрать только при высоком шансе на успех. В качестве ведущих средовых факторов выбирают стабильность и поддержку, что, с одной стороны, говорит о стремлении к определённости, желании управлять ситуацией, а с другой – о необходимости поддержки со стороны основных социальных институтов. Ведущих ресурсов жизнестойкости не выявлено.

Позитивный рефлексивно-консервирующий тип отношения к жизни (95 человек). Уровень жизнестойкости средний. Демонстративно позитивное отношение, основанное на отрицании проблем, избегании трудностей и самообмане. Интернет-активность средняя. В сложных ситуациях используют приспособительные жизненные стратегии, стараясь подстроиться под ситуацию и сохранить свое психическое здоровье. Респонденты этой группы чаще используют позитивное истолкование ситуации, придание нетривиального смысла ситуации, реже изменение личностных свойств и идентификацию со счастливыми, эмоциональные реакции поверхностны и ситуативны, не проходят глубокой когнитивной переработки. Повышенный страх негативной оценки, маскируемый под внешнюю уверенность, ситуативные тревожные руминации. Ригидны. Имеют низкую толерантность к неопределенности. Позитивные ожидания не подкреплены конкретными жизненными планами и целями (средние показатели по шкалам планирования). Ощущение смысла жизни зависит от внешних, часто случайных обстоятельств, а не от внутренних убеждений. Умеренная вовлеченность сочетается со склонностью к виртуализации – частичная подмена реального социального взаимодействия виртуальным. Удовлетворенность жизнью средняя. Респонденты этой группы считают, что в жизни еще много нужно исправлять. При этом ответственность с себя снимают. Ведущим средовым фактором является стабильность. Отмечают необходимость психологической поддержки. Ведущими факторами жизнестойкости выступают мотивационные

факторы – целеполагание, реже установка на развитие и еще реже – вера в себя.

Негативный рефлексивно-консервирующий тип отношения к жизни (98 человек) представляет собой систему дезадаптивного функционирования, характерную для респондентов с низким уровнем жизнестойкости. Интернет-активность средняя с тенденцией к низкой и низкая. Как правило, респонденты этой группы имеют низкую техническую активность. Молодежь этой группы чаще в трудных жизненных ситуациях выбирает неконструктивные стратегии: фиксированная на эмоциях стратегия или реже отрицание. Склонность к риску высокая, что вместе со средним уровнем толерантности к неопределённости и низким уровнем гибкости может стать толчком для формирования девиантного поведения личности. Удовлетворенность жизнью низкая. Респонденты этой группы часто недовольны любыми изменениями поскольку не в состоянии их принять. В жизни наиболее важными средовыми факторами является стабильность: чтобы было поменьше изменений и в приоритете физическая безопасность. Среди эмоциональных факторов жизнестойкости ведущим является механизм поиска дома и механизм эмоциональной чуткости. Эта категория молодежи готова повторять за другими оценку событий и эмоциональное отношение к ним, эмоциональные категории сводятся к дихотомии дома –не дома.

Для определения ведущей жизненной стратегии в рамках каждой группы проведена процедура эксплораторного факторного анализа с анализом главных компонент, что позволило выделить 5 основных жизненных стратегий респондентов соответственно каждой группе [Таблица 26].

Таблица 26

Жизненные стратегии респондентов выборки

Исходная группа (тип личности)	Название жизненной стратегии	Ядерные механизмы (факторные нагрузки>0,70)
1	2	3
Позитивный перспективно-проективный	Проактивно-смысловая	Когнитивная репетиция – 0,92 ; Поиск дополнительных смыслов – 0,88 ; Антиципационная гибкость – 0,85 Вера в себя – 0,78 ; Жизнестойкость (общий балл) – 0,81

Продолжение Таблицы 26

1	2	3
		Осмысленность жизни – 0,79 ; <i>Ригидность</i> – -0,85
Негативный перспективно-проективный	Критически-преобразующая	Поиск дополнительных смыслов – 0,89 ; Волевая саморегуляция – 0,87 ; Целеполагание – 0,84 ; <i>Избегание проблем</i> (антагонист) – -0,90
Неопределенный адаптивно-ситуативный	Ситуативно-адаптивная	Идентификация со счастливыми – 0,86 ; Придание нетривиального смысла – 0,81 ; Потребность в социальной поддержке – 0,70 ; Внешний локус контроля – 0,62 (значимый, но <0,70); <i>Внутренний локус контроля</i> – -0,50
Позитивный рефлексивно-консервирующий	Компенсаторно-фасадная	Придание нетривиального смысла – 0,85 ; Ригидность – 0,82 ; Позитивное истолкование (защита) – 0,80 ; Толерантность к неопределенности – 0,75
Негативный рефлексивно-консервирующий	Изолирующе-консервативная	Механизм «поиск дома» – 0,95 ; Эмоциональная чуткость к угрозам – 0,88 ; Отрицание проблем – 0,80 ; Фиксация на эмоциях – 0,74 ; Склонность к риску (срывная) – 0,60 (значимый, но <0,70); <i>Гибкость</i> – -0,85 ; <i>интернет-активность</i> (антагонист) – -0,70

Как представлено в таблице 26, каждой выделенной группе соответствуют определённая жизненная стратегия:

- Жизненная стратегия – проактивно-смысловая. Эту стратегию реализует 18,7% выборки, ее характеризует наиболее адаптивный и зрелый тип жизнедеятельности, высокая толерантность к неопределённости, высокая жизнестойкость, высокая способность когнитивной репетиции и антиципационной гибкости. Жизнь воспринимается как осмысленная, управляемая и насыщенная возможностями. Ядром стратегии выступает связка «поиск дополнительных смыслов – вера в себя – когнитивная репетиция», которая обеспечивает устойчи-

вость личности даже в негативных жизненных контекстах. Антагонистическим механизмом является ригидность. Данная стратегия обеспечивает высокую удовлетворённость жизнью, конструктивное преодоление трудностей и устойчивость стрессу.

- Жизненная стратегия – критически-преобразующая (15,1% выборки). Эта стратегия характеризуется высоким уровнем критического мышления и волевой саморегуляции, активностью, направленной на изменение средовых условий. Их отличает низкая удовлетворённость жизнью, которая выступает не маркером дезадаптации, а драйвером преобразовательной активности. Отличительной жизненной стратегией от других проявляется в сочетании поиска дополнительных смыслов через придание ценности страданию или борьбе, с волевым контролем поведения. Антагонистическим механизмом выступает избегание проблем, что подчёркивает конфронтационный характер стратегии. Стратегия обеспечивает высокую или среднюю жизнестойкость, однако связана с риском эмоционального истощения и конфликтности.

- Жизненная стратегия – ситуативно-адаптивная стратегия (31,6% выборки). Эта стратегия характеризуется отсутствием целостной, устойчивой жизненной позиции. Поведенческие паттерны в рамках ситуативно-адаптивной стратегии зависят от внешних обстоятельств. Ядром стратегии выступают идентификация со счастливыми, то есть ожидание удачи как внешнего фактора, и придание нетривиального смысла любой деятельности, что позволяет ситуативно создавать мотивацию. Ответственность за свою жизнь имеет обратную связь с этой стратегией. Стратегия обеспечивает средний уровень адаптации в стабильных, предсказуемых условиях. Однако при изменении внешней среды представители данной группы демонстрируют тревогу, растерянность и нуждаются во внешней поддержке. Долгосрочное планирование отсутствует.

- Жизненная стратегия – компенсаторно-фасадная (21% выборки). Respondенты, реализующие эту стратегию, проявляют демонстративно позитивное отношение к жизни, которое базируется на механизмах психологической

защиты – отрицание проблем, позитивном толковании и придании нетривиального смысла проблемам без последующих действий. Ключевой чертой этой стратегии является ригидность. Механизмами функционирования стратегии является искусственное занижение вероятности угрозы для минимизации когнитивного диссонанса. Страх негативной оценки маскируется внешне уверенностью, а толерантность к неопределённости низкая. Ситуативные тревожные руминации указывают на то, что тревога присутствует, но не перерабатывается конструктивно. Стратегия обеспечивает среднюю удовлетворённость жизнью и средний уровень жизнестойкости, однако является неустойчивой. При возникновении трудной ситуации возможен срыв компенсаторных механизмов и уход в цифровую среду как способ избегания реальных проблем.

- Жизненная стратегия – изолирующе-консервативная (13,6% выборки) представляет собой сложный дезадаптивный паттерн, ядром которого является противоречивое сочетание гиперчувствительности к угрозам и отрицания проблем, застывания в эмоциях и регрессивного поиска безопасности. Эта стратегия характеризуется крайней ригидностью, социальной изоляцией и отсутствием конструктивных поведенческих выходов. Психологический портрет носителя этой стратегии – это человек, который хронически чувствует себя в опасности, пытается спрятаться в замкнутом мире, отрицает проблемы, которые его мучают, застревает в тягостных переживаниях, не способен меняться и отрезает себя от ресурсов внешнего мира.

Таким образом, проведенное исследование показало, что наиболее проблематичной и дезадаптивной является изолирующе-консервативная жизненная стратегия, однако и в случае компенсаторно-фасадной, и ситуативно-адаптивной стратегий также необходима психологическая коррекция.

3.3. Динамика результатов в процессе реализации программы психологической коррекции жизненных стратегий

Программа психологической коррекции предназначена для работы с изолирующе-консервативной, компенсаторно-фасадной и ситуативно-адаптивной жизненными стратегиями обеспечивается одновременным воздействием на все 4 блока: ценностно-смысловой (развитие навыков осмысленного целеполагания и совладания со стрессом, преобразование дисфункциональных установок), регулятивный (психологическая поддержка и конструктивных моделей взаимодействия со средой, развитие рефлексии, целеполагания и жизненного планирования), деятельностно-поведенческий (выбор преобразующих стратегий) и эмоционально-аффективный (отношение к жизни, удовлетворенность и эмоциональная оценка своего пути) через формирование механизмов жизнестойкости.

Программа психологической коррекции, в первую очередь, была направлена на стабилизацию уровня удовлетворённости жизнью, когнитивно-поведенческих стратегий, ведущих средовых факторов и ресурсов жизнестойкости. Жизнестойкость, как психологическая особенность участников программы, не являлась основным акцентом. В первую очередь, сама категория жизнестойкости предполагает коррекцию через изменение механизмов и паттернов поведения. Во-вторых, в ходе исследования выявлена взаимосвязь между жизнестойкостью и иными исследуемыми переменными, что позволяет стабилизировать первую через коррекцию уровня удовлетворённости жизнью, когнитивно-поведенческих стратегий и механизмов.

Важно уточнить, что программа психологической коррекции включала в себя несколько блоков, основанных на методологии когнитивно-поведенческой психотерапии и подразумевала схожие по виду, но различные по содержанию, техники и методы. Полученные результаты позволили сформировать несколько модулей для каждой из групп респондентов и объединить их в несколько направлений: коррекция дисфункциональных установок, лежащих в основе

факторов жизнестойкости и развитие адаптивных поведенческих паттернов.

Модули программы психологической коррекции составлены следующим образом [Рисунок 38]:

1. Модуль когнитивной коррекции предполагал расшатывание неконструктивных когнитивных установок типа и замену их конструктивными, влияющими на удовлетворенность жизнью, развитие навыков целеполагания и планирования, формирование позитивного образа будущего и когнитивных факторов жизнестойкости.

2. Модуль поведенческой коррекции предусматривал систему мероприятий, направленных на развитие навыков совладания со стрессом, развитие эмпатии и социальной компетентности, формирование конструктивных поведенческих стратегий и поведенческих факторов жизнестойкости.

3. Модуль эмоциональной коррекции направлен на психологическую поддержку молодежи, формирование конструктивных моделей взаимодействия со средой и эмоциональных факторов жизнестойкости.

Психокоррекционная программа реализовывалась в течение одного года. Занятия проводились с периодичностью один раз в две недели, продолжительностью около 60 минут каждое. Как правило, мероприятия были организованы в реальном (режима аудитории) и интернет-пространстве (vk.com). Выбор пространства зависел от уровня интернет-активности личности и специфики выбранной психотерапевтической техники. Важным пунктом программы стала адаптация выбранного инструментария психологической интервенции для особенностей и потребностей каждой из групп.

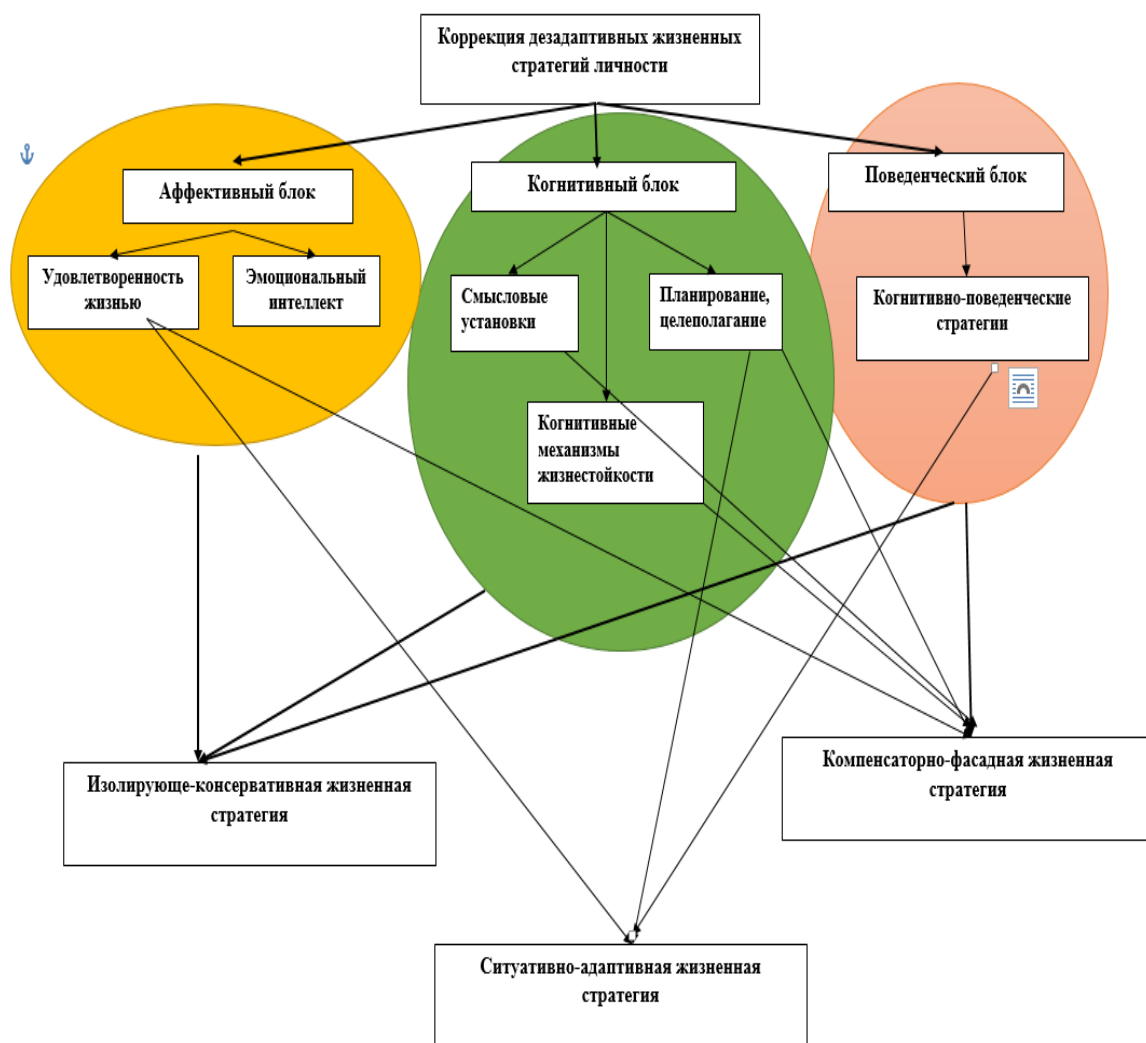


Рисунок 38. Модель коррекции жизненных стратегий личности

Стоит отметить, что к участию в программе психологической коррекции были приглашены участники эмпирического исследования, имеющие:

- ситуативно-адаптивную жизненную стратегию,
- компенсаторно-фасадную жизненную стратегию,
- изолирующе-консервативную жизненную стратегию.

Согласие дали 78 человек: группа 1 – респонденты с ситуативно-адаптивной жизненной стратегией – 26 человек; группа 2 – респонденты с компенсаторно-фасадной жизненной стратегией – 31 человек, группа 3 – респонденты с изолирующе-консервативной жизненной стратегией – 21 человек.

Для неопределенного типа личности с ситуативно-адаптивной стратегией основными задачами психологической коррекции являлись: акцент на среднем

уровне удовлетворенности жизнью (расшатывание установок), снижение конфронтации при столкновении с ответственностью, формирование устойчивых установок на развитие и веры в себя [Таблица 27].

Таблица 27

Модель психологической коррекции для группы неопределенного типа личности с ситуативно-адаптивной жизненной стратегией

№ п/п	Задача психологической коррекции	Модуль; волна когнитивно-поведенческой терапии	Техники и методы	Пространство
1.	Повышение уровня психологической удовлетворенности жизнью	Модуль когнитивной коррекции; 2 волна когнитивно-поведенческой терапии	СМЭР; оспаривание когнитивных искажений; когнитивная реструктуризация; декатастрофизация	Интернет
		3 волна когнитивно-поведенческой терапии	Техники осознанности (внимательное наблюдение, благодарность); техники, связанные со смыслами и ценностями	
2.	Снижение конфронтации при столкновении с ответственностью	Модуль когнитивной коррекции; 2 волна когнитивно-поведенческой терапии	Деконструкция понятий; анализ выгоды и потерь; дробление задачи	Интернет
		3 волна когнитивно-поведенческой терапии	Разделение ответственности	
3.	Формирование устойчивой установки на развитие	Модуль поведенческой коррекции; 1 волна когнитивно-поведенческой терапии	Поведенческие эксперименты	Интернет
4.	Формирование устойчивой установки веры в себя	Модуль поведенческой коррекции; 1 волна когнитивно-поведенческой терапии	Система маленьких побед; проверка предсказаний; экспозиция; дневник достижений и практика поощрений	Интернет

Рассмотрим каждую из приведенных техник или методов подробнее.

1. Техника СМЭР (Ситуация, Мысли, Эмоции, Реакция). Специфика этой техники заключается в возможности точечного выявления глубинных установок, ведущих к дезадаптивным формам мышления, эмоций и поведения. Пример заполненной участником программы СМЭР-таблицы представлен в Таблице 28. В рамках нашего исследования СМЭР-таблица была адаптирована, что позволило исключить из нее возрастные срезы и сделать акцент на актуальных для участников ситуациях [Таблица 28].

Опираясь на классификацию Дж. Бек, мы предположили, что глубинным убеждением участника программы является категория беспомощности. Ее специфика заключается в том, что личность боится оказаться в ситуации, алгоритм решения которой она не обладает. Подтверждением этой категории убеждений являются автоматические мысли респондента. Кроме того, обнаруженные эмоциональные и поведенческие паттерны позволили реализовать дальнейшие этапы коррекции более точно. Интересно отметить, что сам участник подтвердил, что переживание относительно невозможности разрешения условной негативной ситуации зачастую приводит его к сниженной удовлетворенности собственной жизнью.

Таблица 28

Пример СМЭР-таблицы участника программы (мужчина, 25 лет)

Ситуация	Мысли	Эмоции	Реакции	
			Тело	Поведение
1	2	3	4	5
Друг поставил в неловкое положение перед компанией знакомых, рассказав и высмеяв секрет	Я умру от стыда; это невозможно пережить; почему он так со мной поступает	Стыд, вина, страх	Спазм мышц	Молчал, потом ушел
На работе руководитель незаслуженно обвинил в утере документа	Как я могу себя оправдать; почему это происходит именно со мной	Стыд, страх, агрессия	Зжатость в области шеи	Молчал

Продолжение Таблицы 28

1	2	3	4	5
Понял, что не хочу ходить на текущую работу, так как мне плохо там. Уйти не было возможности	Я – беспомощное ничтожество; никогда и ничего не будет хорошо	Страх, вина	Спазм мышц	Не мог общаться с людьми, был в себе
В районе моего дома стало опасно. Была частая воздушная тревога. Очень сильно переживали родители	Я не справлюсь; это конец; я ничем не могу помочь родителям	Страх, паника	Спазм мышц	Молчал

2. Оспаривание когнитивных искажений. В рамках этой техники участникам программы, в первую очередь, важно было научиться дифференцировать свои когнитивные искажения, опираясь на модель А. Бека и Дж. Бек. С этой целью была реализована серия коррекционных мероприятий «Сам себе психолог». В рамках этих мероприятий участники обучались определению триггеров (техники шкалирования, градации) и самостоятельному заполнению СМЭР-таблиц для рационализации переживаний. После проделанной работы важным пунктом являлось составление контрвопросов, на которые респонденты отвечали себе устно или письменно:

2.1. Какие я могу привести доказательства своей триггер-мысли?

2.2. Были ли у меня ситуации, когда триггер-мысль оказывалась правдивой?

2.3. Если бы мой друг столкнулся с таким же триггером, что бы я ему сказал?

2.4. Как бы я отнесся к этому триггеру, если бы мне было 70 лет?

3. Когнитивная реструктуризация. Эта техника предполагает поиск и замену дезадаптивных мыслей на адаптивные. Задача участников – совместно с ведущим программы коррекции определить те мысли, которые препятствуют им в комфортной жизнедеятельности и предложить более функциональный вариант. Например: я никогда это не сделаю – я попробую, но не буду требовать

от себя отличных результатов; я должен все делать идеально – я могу ошибаться, это не конец света; если что-то не получится, то я полный неудачник – я могу пробовать и приобретать опыт.

4. Декатастрофизация. Эту технику используют в том случае, если человек ощущает тревогу или страх в отношении ситуации, которая не произошла, но возможна в будущем. Чаще всего, личности неизвестны все особенности этой ситуации, однако возможность рационального анализа снижена, что ведет к интенсивному переживанию негативных эмоций. Чаще всего, параллельно с этой техникой вводятся техники релаксации.

Пример вопросов при декатастрофизации:

- 4.1. Какой самый страшный итог может быть у этой ситуации?
- 4.2. Какой самый позитивный итог может быть у этой ситуации?
- 4.3. Какой самый вероятный итог может быть у этой ситуации?
- 4.4. Что я буду делать при вероятном итоге в этой ситуации?

5. Техники осознанности (внимательное наблюдение, благодарность). Эту технику участники могут реализовывать самостоятельно в форме дневника. Основная задача – внимательно проанализировать свой день и записать 3-5 пунктов, за которые они благодарны. Например: сосед помог вынести тяжелые вещи; друг неожиданно подарил подарок; позвонила знакомая и состоялся очень приятный диалог; на работе руководитель отметил старания; была хорошая солнечная погода.

6. Деконструкция понятий, анализ выгоды и потерь, дробление задачи. В рамках деконструкции понятия ответственности важно учитывать два направления: первое связано с определением ситуаций, где преобладают негативные эмоции из-за переживания ответственности. Когда ситуации определены, необходимо задать следующий вопрос – что значит быть ответственным в этой ситуации? После определения ответа (чаще всего с дезадаптивными установками) важно четко сформулировать адаптивное понятие ответственности. Например: если я что-то не сделаю, то буду виноватым – да, мне важно сделать

эту задачу, но бывают объективные обстоятельства, которые затрудняют мою деятельность, и я могу сделать только то, что зависит именно от меня.

Наиболее эффективной техникой при снижении конфронтации при столкновении с ответственностью является техника выгоды и потерь. С помощью таблицы участник программы учится воспринимать ситуацию ответственности с двух точек зрения, что дает ему возможность найти положительные стороны для себя. Дробление задачи, как техника когнитивно-поведенческой терапии, предполагает представление объемной задачи как системы маленьких шагов, которые не вызывают сопротивления у человека.

7. Поведенческие эксперименты. Поведенческие эксперименты являются одной из основных техник в когнитивно-поведенческой психотерапии. Их суть заключается в том, что личность в игровой форме пробует реализовать те задачи и цели, которые ей даются с трудом в реальной жизни. Алгоритм поведенческих экспериментов выглядит следующим образом:

7.1. Необходимо сформулировать актуальную установку на ситуацию, например: если я займусь этим делом, то я сделаю его хуже всех.

7.2. Важно спланировать эксперимент таким образом, чтобы он не вызывал сопротивление, например: какие шаги я могу выполнить, чтобы безопасно проверить свою установку?

7.3. Необходимо провести эксперимент в игровой форме: заняться тем, что вызывает тревогу. Разрешить себе сказать «стоп», если будет высокая интенсивность негативных эмоций.

7.4. И, наконец, проанализировать полученные результаты: что я чувствовал на самом деле; является для меня полученный опыт катастрофой; что я могу сделать следующий раз, чтобы мне было легче.

8. Система маленьких побед, проверка предсказаний. Система маленьких побед заключается в анализе тех небольших достижений, которые личность упускает из фокуса внимания из-за высоких требований к себе. Суть этой техники заключается в том, что человек исследует свой день или свою неделю с

точки зрения успешных моментов. Например: на этой неделе я смог прочитать больше, чем обычно; я уделил своему эмоциональному здоровью больше времени, чем когда-либо; я прочитал книгу, связанную с верой в себя свои силы, и это является достижением для меня.

Проверка предсказаний – одна из самых известных техник когнитивно-поведенческой психотерапии. Задача участника – оценить уровень тревоги от 1 до 10 перед ситуацией и по окончании этой ситуации. Такая техника позволяет увидеть, что нередко ожидаемый негатив и реальное положение дел не совпадают. Это дает возможность рефлексировать свои мысли, чувства и переживания.

9. Экспозиция. Технику экспозиции можно определить как технику, призванную выводить личность из зоны комфорта. Важно, что выход из зоны комфорта происходит поэтапно и безопасно, что позволяет не испугать человека, а мотивировать. Этапы экспозиции: участник создает список ситуаций, связанных с укреплением веры в себя. В рамках этих ситуаций возможно развитие личности и повышение её самооценки.

После этого человеку предлагается выбрать действия в рамках самой простой ситуации, которая не вызывает у него особых трудностей и желания избегать. Переход к следующей ситуации происходит только после того как человек почувствует себя комфортно в рамках текущей. Сами ситуации могут быть разнообразны и связаны с личной историей каждого участника программы коррекции: страх публичных выступлений, страх быть брошенным, тревога перед переездом, тревога и проживание на территории приграничных зон и другие.

10. Дневник достижений и практика поощрений. Дневник достижений предполагает, что участник программы в течение двух недель ежедневно будет анализировать свой день и выписывать достижения, которые он считает значимыми. Здесь важно отметить, что достижения могут быть абсолютно любые – от заправленной кровати до защиты диплома. Практика поощрения является

сопровождающей техникой и предполагает, что личность будет поощрять себя за какие-либо успехи морально или материально. Например, поощрением могут выступать походы в кафе, покупка новой одежды, любые внеплановые расходы на развлечения, комплименты себе и другие. Пример дневника достижений одного из участников программы коррекции:

10.1. Сегодня у меня был сложный день, но я справился, смог собрать себя и навести порядок в квартире.

10.2. Сегодня я помог пожилому человеку перейти через дорогу, а ещё уступил беременной женщине место в маршрутке. Также я хвалю себя за то, что смог прочитать книгу, которую давно откладывал.

10.3. Сегодня я слышал взрывы и видел как мои родные испугались. Я смог себя взять в руки и помочь своим родным снизить тревогу. После этого легче стало и мне.

Для респондентов позитивного рефлексивно-консервирующего типа с компенсаторно-фасадной стратегией основными задачами психологической коррекции являлись: формирование функционального уровня определенности и гибкости, навыков самоподдержки; умения понимать эмоции других, повышение уровня планирования и целеполагания [Таблица 29].

Таблица 29

Модель психологической коррекции для респондентов позитивного рефлексивно-консервирующего типа с компенсаторно-фасадной стратегией

№ п/п	Задача психологической коррекции	Модуль; волна когнитивно-поведенческой терапии	Техники и методы	Пространство
1	2	3	4	5
1.	Формирование функционального уровня определенности	Модуль когнитивной коррекции; 2 волна когнитивно-поведенческой терапии	СМЭР; идентификация искажений; диалог Сократа; проверка убеждений	Интернет
		3 волна когнитивно-поведенческой терапии	Техника принятия неопределенности; когнитивная диффузия	

Продолжение Таблицы 29

1	2	3	4	5
2.	Формирование функционального уровня гибкости	Модуль когнитивной коррекции; 2 волна когнитивно-поведенческой терапии	Развитие метакогниций	Интернет
		3 волна когнитивно-поведенческой терапии	Когнитивная диффузия	
3.	Развитие навыков самоподдержки	Модуль поведенческой коррекции; 1 волна когнитивно-поведенческой терапии	Активация; навыки саморегуляции; ведение дневников; поведенческие эксперименты	Интернет
4.	Повышение уровня интернет-активности	Образовательный блок; 1 волна когнитивно-поведенческой терапии	Тематические лекции, ролевые игры	Интернет

1. Техника СМЭР (Ситуация, Мысли, Эмоции, Реакция) [Таблица 30].

Таблица 30

Пример СМЭР-таблицы участника программы (женщина, 28 лет)

Ситуация	Мысли	Эмоции	Реакции	
			Тело	Поведение
Отверг молодой человек. Сказал, что не уверен в том, что хочет со мной отношений	Я никому не нужна; я страшная; я ужасная	Обида, тревога	Температура	Уход в себя
Из-за проблем на приграничных территориях родители были вынуждены переехать	Я плохая дочь	Тревога, стыд	Жар	Избегание контактов
Подруга сказала, что я не очень красивая, но даже такие находят свое счастье	Меня не любят	Обида, тревога	Боль в костях	Избегание контактов
Отказали в перспективной работе	Я не достойна	Обида, тревога	Температура	Уход в себя

Глубинным убеждением в этом случае является убеждение неприятия. Неприятие говорит о страхе личности быть плохой, отвергнутой, что запускает дезадаптивные автоматические мысли, эмоции и поведение. Неприятие может

приводить к ощущению неопределённости, низкому уровню самоподдержки и ригидности в своих мыслях и эмоциях.

2. Идентификация искажений. Для идентификации искажений в когнитивно-поведенческой практике используется техника ведения дневника мыслей. Как правило, участник программы учится составлять таблицу по следующим пунктам:

2.1. Ситуация. Что стало причиной негативной эмоции?

2.2. Интенсивность эмоции. Какую эмоцию я ощутил в моменте? Насколько сильна эта эмоция от 1 до 10?

2.3. Автоматические мысли. О чем я подумал в тот момент?

2.4. Аргументы в поддержку этой мысли. Что подтверждает эту мысль?

2.5. Аргумент против этой мысли. Какие есть доказательства против? Какие есть альтернативные доказательства?

2.6. Адаптивная или функциональная мысль. Какой более реалистичный взгляд на эту ситуацию я могу предложить?

2.7. Переоценка эмоций. Какие эмоции я чувствую теперь и насколько они сильны?

3. Диалог Сократа. Сократический диалог предполагает использование наводящих вопросов. Здесь важно, чтобы ведущий программы коррекции не оспаривал то, что говорит клиент, а задавал те вопросы, которые помогут увидеть дезадаптивные мысли. Пример таких вопросов: какие Вы можете привести аргументы, что Ваша мысль рабочая; какие вы можете привести аргументы, что Ваша мысль преувеличена или не работает совсем; как бы на эту ситуацию отреагировал Ваш знакомый; и другие.

4. Проверка убеждений. Проверка убеждений необходима для получения участником программы коррекции функциональной определённости. Этапы проверки убеждений:

4.1. Гипотеза: если я скажу другу, что я на него обижен – он будет злиться.

4.2. Эксперимент. Участник программы высказывает претензию другу в рамках коррекционной группы.

4.3. Результат. Реализовывается фиксация и анализ того, что человек испытывал, когда проговаривал претензию и получал на неё обратную связь. При необходимости этот этап повторяется несколько раз. После проверки убеждений полученные навыки переносятся в реальную жизнь.

5. Когнитивная диффузия. Эта техника является одной из самых показательных техник 3 волны когнитивно-поведенческой психотерапии. Она помогает отделиться от мыслей и воспринимать их как некие картинки в голове, а не как факт, который уже свершился. Вариант использования техники: озвучивание мысли комическим голосом; формулирование фразы с учётом «я стал замечать, что у меня появилась такая мысль...»; написание мыслей на листе и наблюдение за ними как за отдельным от личности элементом.

6. Развитие мета-когниций. Эта техника призвана стимулировать гибкость мышления личности и возможность смотреть на свое мышление под иным углом. Чаще всего, используются такие элементы:

6.1. Вместо вопроса «Является ли правдой эта мысль?» задается другой вопрос – «Насколько мне сейчас комфортно и полезно думать таким образом?». Последний вопрос позволяет сместить фокус внимания с поиска истины на осознание адаптивности мысли для самой личности.

6.2. Смена перспективы: вопросы – как бы эту ситуацию расценил мудрец; как бы я расценил эту ситуацию через 15 лет; чтобы я сказал своему другу в такой же ситуации.

7. Активация. Поведенческая активация часто используется для формирования навыков самоподдержки. Согласно алгоритму этой техники, перед повышением настроения необходимо выполнить действие. В первую очередь, речь идёт о мониторинге активности личности, который реализуется с помощью дневника в течение недели. В этом дневнике участник программы записывает, что он делал каждый час в течение дня и какие эмоции он при этом испы-

тывал. Анализ такого дневника позволит увидеть влияние активности на настроение и наоборот, что даст возможность внести коррективы в расписании личности. При анализе дневника можно выявить какая активность человека улучшает его настроение и состояние, а какая – ухудшает.

В дальнейшем возможно минимизировать те виды активности, которые приводят личность к негативному состоянию. Далее следует планирование приятных активностей, в которые входят занятия для расслабления и занятия, которые повышают чувство собственной значимости. Когда последний пункт реализован, важно постепенно включать приятные активности в свой еженедельный график. Здесь важно отметить, что крупные задачи могут вызывать затруднения, поэтому их нужно разбить на маленькие шаги.

8. Навыки саморегуляции. Для развития саморегуляции используются техники заземление и успокоения, в том числе диафрагмальное глубокое дыхание, техника 5-4-3-2-1, прогрессивная мышечная релаксация. Последняя предполагает поочерёдное напряжение различных групп мышц, а после – их резкое расслабление.

9. Тематические лекции, ролевые игры. В нашем исследовании мы исходим из того, что интернет-активность является значимой для современного человека. На активности в интернете завязано много видов деятельности – от учебной до профессиональной. В таком случае очень важно, чтобы личность обладала необходимыми навыками и была активным интернет-пользователем. В рамках программы коррекции развитию интернет-активности уделяется отдельный перечень мероприятий. На этих мероприятиях главная задача состоит как в формировании представлений об интернете, так и в развитии навыков его использования.

С этой целью на мероприятия приглашены активные пользователи, программисты и люди, которые ведут виртуальные блоги. Приглашенные спикеры рассказывали об особенностях интернета, которые могли бы заинтересовать каждого участника, исходя из его интересов. Как правило, предложенные на

мероприятиях темы позволили раскрыть множество необходимых нюансов, в том числе интересные Интернет-ресурсы, познавательные блоги, удобные социальные сети. Кроме того, в рамках таких мероприятий обсуждались интересы каждого участника программы и, согласно этим интересам, подбирались для них интернет-ресурсы. При необходимости была оказана помощь тем, у кого возникали технические затруднения.

Для респондентов с изолирующе-консервативной жизненной стратегией основными задачами психологической коррекции этой группы являлись: снижение выраженности неконструктивных стратегий по типу фиксированная на эмоциях стратегия и отрицание, повышение уровня толерантности к неопределенности, повышение уровня психологической удовлетворенности жизнью, формирование позитивных факторов жизнестойкости; повышение уровня интернет-активности [Таблица 31].

Таблица 31

Модель психологической коррекции для респондентов негативного рефлексивно-консервирующего типа с изолирующе-консервативной стратегией

№ п/п	Задача психологической коррекции	Модуль; волна когнитивно-поведенческой терапии	Техники и методы	Пространство
1	2	3	4	5
1	Повышение уровня психологической удовлетворенности жизнью	Модуль когнитивной коррекции; 2 волна когнитивно-поведенческой терапии	СМЭР; оспаривание когнитивных искажений; когнитивная реструктуризация; де-катастрофизация	Интернет
		3 волна когнитивно-поведенческой терапии	Техники осознанности (внимательное наблюдение, благодарность); техники, связанные со смыслами и ценностями	

Продолжение Таблицы 31

1	2	3	4	5
2.	Снижение выраженности неконструктивных стратегий по типу фиксированная на эмоциях стратегия и отрицание	Модуль когнитивной коррекции; 2 волна когнитивно-поведенческой терапии	Диалог Сократа; исследование плюсов и минусов; работа с образами	Интернет
		3 волна когнитивно-поведенческой терапии	Техники расшатывания руминации	
3.	Повышение уровня толерантности к неопределенности	Модуль когнитивной коррекции; 3 волна когнитивно-поведенческой терапии	АСТ-техники	Интернет
4.	Расширение факторов и ресурсов жизнестойкости	Модуль когнитивной коррекции; 3 волна когнитивно-поведенческой терапии	Развитие оптимистического стиля объяснения; поиск смысла и переоценка; развитие навыков благодарности	Интернет
5.	Повышение уровня интернет-активности	Образовательный блок; 1 волна когнитивно-поведенческой терапии	Тематические лекции, ролевые игры	Интернет

1. Техники, связанные со смыслами и ценностями. Эти техники, как правило, выстраиваются на основе терапии принятия и ответственности. Сюда входят следующие элементы:

1.1. Человек как контекст. Ведущий программы коррекции вместе с участником отделяет его Я от болезненных переживаний. Такая работа приводит к тому, что личность учится что-либо делать, исходя из своих ценностей, даже в случае выраженных негативных эмоций.

1.2. Ценности. Ведущий программы способствуют тому, чтобы человек определил свои основные жизненные ценности и научился их отличать от ряда целей. Важно отметить, что понимание своих ценностей нередко способствует более экологичному достижению целей.

2. Принятие. На данном этапе человек учится принимать свои негативные мысли и эмоции, а не бороться с ними. Основная суть таких действий за-

ключается в том, что личность дает возможность проявляться своим и позитивным, и негативным мыслям, но при этом не перестаёт действовать согласно своим ценностям.

Исследование плюсов и минусов [Таблица 32].

Таблица 32

Пример таблицы плюсов и минусов (женщина, 26 лет)

Плюсы	Минусы
Эта ситуация научила меня быть более сильной и успешной	Мне было очень плохо
Я поняла, что у меня очень хорошая семья	Потеряла подругу и молодого человека
Научилась ценить жизнь заново	

Техника выявления плюсов и минусов позволяет разложить произошедшую или актуальную ситуацию на два полюса. Ситуация, приведённая в примере, была озвучена участницей коррекционной программы на одном из мероприятий. Женщина отметила, что ситуация измены со стороны её молодого человека оказала крайне негативно на неё влияние и продолжает быть травмирующим фактором. Работа с таблицей позволила более детально проанализировать произошедшую ситуацию и, помимо минусов, определить позитивные моменты. Рационализация сложных событий дает возможность снизить выраженность негативных эмоций и детально проанализировать те аспекты, на которые участники программы ранее не обращали должного внимания.

3. Работа с образами. Работа с образами позволяет перенести проблему участника коррекционной программы на метафорическое поле. Нередко работа с образами также предполагает работу с воображением или изображением произошедшей ситуации. Важно уточнить у человека, что он ощущает, когда визуализирует ситуацию и что бы он хотел изменить в своих ощущениях.

4. Техники расшатывания руминации. Известно, что застревание на эмоциях приводит к дезадаптивному поведению и усиливает дисфункциональные мысли. Техника расшатывания руминации призвана вывести личность из цикла негативных эмоций с помощью следующих упражнений: когнитивное расчле-

нение, беспокойство по плану, поведенческая активация и, как результат, решение проблемы.

5. АСТ-техники. Техники этого направления являются самыми гуманными на современном этапе. Они позволяют сформировать у личности высокий уровень толерантности к неопределённости, что значительно повышает качество жизни и степень удовлетворённости жизнью. К таким техникам относятся:

5.1. Принятие. Личность позволяет себе испытывать негативные эмоции и дискомфорт от неопределённого состояния. Отказывается от борьбы с ними.

5.2. Диффузия. Человек учится отделять свое Я от дисфункциональных мыслей. Это позволяет ему стабилизировать свое эмоциональное состояние и запустить рационализацию.

5.3. Ценности. Исследование собственных ценностей позволяет найти опору в тех ситуациях, когда не хватает поведенческих паттернов и коммуникативных навыков. В такой ситуации человек начинает действовать, исходя из собственных ценностей и ориентиров.

5.4. Осознанное присутствие. Клиенту предлагается наблюдать за своими негативными мыслями о какой-либо ситуации со стороны. Не вовлекаться в них и не следовать за ними. Предполагается, что такое наблюдение позволит вернуть фокус внимания на настоящее. Важно отмечать ощущения в теле, а также отслеживать дыхание.

6. Развитие оптимистического стиля объяснения. Эта техника опирается на методологию А. Элиса и позволяет сместить фокус с пессимистического стиля объяснения ситуации на более оптимистический, что способствует формированию позитивных механизмов жизнестойкости. Пример техники ABCDE (на основе ответов участника программы):

6.1. А (Неудача): У меня не получилось достигнуть поставленных целей.

6.2. В (Убеждение): Я – ничтожный человек и у меня ничего не получается.

6.3. С (Последствие): Отказ от дальнейшей деятельности.

6.4. D (Оспаривание): Есть другие цели, которые я могу достичь.

6.5. E (Эффект): Появление мотивации и энергии.

7. Поиск смысла и переоценка. Эта техника призвана помочь человеку найти позитивные стороны в произошедшей ситуации – возможность для личностного роста, получение опыта и выстраивание модели действий в трудных ситуациях.

8. Развитие навыков благодарности. Практика благодарности связана с терапией осознанности и предполагает смещение фокуса внимания личности с проблем на поиск жизненных ресурсов. Суть техники состоит в том, что каждый вечер человек записывает несколько вещей, за которые он может быть благодарен текущему дню.

Результаты динамики показателей жизненных стратегий приведены ниже. Так, в ходе реализации программы повысился уровень интернет-активности молодежи за счет повышения технической грамотности, что дало возможность молодежи использовать возможности виртуального пространства для подтверждения или опровержения информации [Таблица 33].

Таблица 33

**Динамика интернет-активности в ходе реализации программы коррекции
(абсолютные числа)**

Группа/уровень	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	Было	Стало	Было	Стало	Было	Стало
Группа 1 (26)	7	9	19	17	0	0
Группа 2 (31)	3	4	14	26	14	3
Группа 3 (21)	0	0	6	10	15	11

Как уже указывалось ранее, проведенные занятия позволили молодежи повысить свою техническую грамотность, что дало возможность поиска информации, более широкого общения и обмена контентом с молодежью регионов России. Как отметили сами респонденты, такой обмен контактами позволил снизить уровень их переживаний и тревоги по ряду вопросов, связанных с жизнедеятельностью в настоящем времени и представлениями о своей жизни в будущем. В таком случае можем говорить о том, что интернет-пространство явля-

ется терапевтической площадкой для тех людей, которые испытывают ряд индивидуальных затруднений и при повышении уровня интернет-активности возможно снижение этих затруднений.

Следует отметить, что основные изменения произошли при переходе с низкого на средний уровень ($G_{\text{эмп.}}=5$, при $p=0,01$). Респонденты, отнесенные к группам 2, 3, повысили свой уровень интернет-активности с низкого до среднего. Достоверно возросло количество респондентов с высоким уровнем интернет-активности ($G_{\text{эмп.}}=3$, при $p=0,01$).

С учетом высокой корреляционной связи между уровнем интернет-активности и уровнем толерантности к неопределенности, гибкости, мы можем предположить возрастание показателей в сторону гибкости и высокого уровня толерантности к неопределенности, что оказывает позитивное влияние на уровень удовлетворённости жизнью личности.

Динамика стратегий в ходе реализации программы коррекции жизнестойкости [Таблица 34]. В таблице отражены результаты повторной диагностики участников программы.

Таблица 34

**Динамика когнитивно-поведенческих стратегий
в ходе реализации программы коррекции**

Группа	1 группа (n=26)		2 группа (n=31)		3 группа (n=21)	
Стратегия	Было	Стало	Было	Стало	Было	Стало
Конструктивные преобразующие	0	9	0	3	0	12
Конструктивные приспособительные	13	17	24	28	1	1
Неконструктивные	0	0	7	0	15	2

Анализ динамики психологических показателей участников коррекционной программы показал, что каждой группе присущ сдвиг по показателям стратегий. Респондентам группы 1, в большей степени, свойственно изменение конструктивных приспособительных стратегий на конструктивные преобразующие ($G_{\text{эмп.}}=3$, при $p=0,01$). В случае респондентов этой группы речь идёт о появлении таких стратегий как коррекция ожиданий и надежд, когнитивная репетиция

и идущее вниз сравнение. Когнитивная репетиция представляет собой стратегию, связанную с планированием решения проблемы, определением конечной и промежуточной цели, составлением плана решения и вариаций достижения поставленной цели. В свою очередь, стратегия коррекции ожиданий и надежд позволяет личности изменить отношение к текущей ситуации и выработать новый план действий. Идущее вниз сравнение, как стратегия преодоления, направлено на формирование положительного отношения к самому себе, особенно в стрессовых или критических ситуациях.

В группе респондентов 2 также выявлена положительная динамика стратегий. Этой группе присущи изменения неконструктивных и конструктивных приспособительных стратегий на конструктивные преобразующие ($G_{\text{эмп.}}=5$, при $p=0,01$). Среди конструктивных преобразующих стратегий отмечены когнитивная репетиция, антиципирующее преодоление и идущее вверх сравнение. Идущее вверх сравнение заключается в повышении позитивного отношения к себе через анализ успехов и достижений в различных областях жизни. Антиципирующее преодоление позволяет личности психологически себя стабилизировать и мотивировать на разрешение трудностей.

Интересны результаты исследования динамики группы респондентов 3. Выявлено, что респондентам этой группы присущи изменения неконструктивных стратегий на конструктивные приспособительные и конструктивные преобразующие стратегии ($G_{\text{эмп.}}=2$, при $p=0,01$). Среди конструктивных преобразующих – коррекция ожиданий и надежд, идущее вверх сравнение и предвосхищающая печаль. Предвосхищающая печаль предполагает психологическую самоподготовку личности к стрессовым ситуациям. Среди конструктивных приспособительных стратегий – позитивное истолкование и придание ситуации нетривиального смысла. Позитивное истолкование заключается в стремлении личности объяснить свои неудачи как опыт или жизненную проверку. Придание ситуации нетривиального смысла выражается в стремлении человека обесценить происходящие с ним негативные ситуации.

Динамика включения факторов жизнестойкости в ходе реализации программы коррекции [Таблица 35]. В таблице отражены результаты повторной диагностики участников программы.

Таблица 35

**Динамика включения факторов жизнестойкости
в ходе реализации программы коррекции**

Группа	1группа (n=26)		2группа (n=31)		3группа (n=21)	
Факторы	Было	Стало	Было	Стало	Было	Стало
Когнитивные	0	10	0	19	0	8
Мотивационные	13	13	31	31	0	5
Эмоциональные	0	8	0	25	16	16
Поведенческие	0	7	29	12	0	12

Интересно уточнить результаты включения факторов жизнестойкости. Стоит отметить, что присущие респондентам показатели до психологической интервенции сохранены. Вместе с тем, программа психологической коррекции на основе когнитивно-поведенческого подхода позволила сформировать дополнительные к уже имеющимся ресурсы. Так, группе респондентов 1, помимо мотивационных факторов, стали присущи когнитивные, эмоциональные и поведенческие факторы (наиболее выраженные – когнитивные; $G_{\text{эм.}}=3$, при $p=0,01$). Аналогичная ситуация наблюдается в группе респондентов 2, однако наиболее выраженными приобретёнными факторами оказались эмоциональные ($G_{\text{эм.}}=6$, при $p=0,01$).

В группе респондентов 3, как и в предыдущих случаях, также отмечен позитивный сдвиг. При уже существующих эмоциональных факторах отмечается появление поведенческих ($G_{\text{эм.}}=4$, при $p=0,01$).

Кроме того, практически у всех групп выборки отмечается расширение ведущих средовых маркеров, включающих в себя безопасность, стабильность и поддержку. Полученные результаты повторного исследования позволяют подтвердить необходимость реализации психологических программ для коррекции блоков жизненных стратегий. Таким образом, жизненную стратегию можно

представить, как психологическое образование, имеющее свою динамику и ситуации развития.

Изучение показателей планирования, стремления к успеху, уровня тревожных руминаций, позитивного образа будущего, а также показателей эмоционального интеллекта приведено в таблице 36-38.

Таблица 36

Показатели регулятивного и эмоционально-аффективного блока ситуативно-адаптивной жизненной стратегии (абсолютные числа)

Группа/ показатель	Планирование		Стремление к успеху		Позитивный образ будущего		Эмоциональный интеллект	
	Было	Стало	Было	Стало	Было	Стало	Было	Стало
Высокий уровень	7	7	5	6	3	15	4	6
Средний уровень	9	17	16	20	23	11	16	20
Низкий уровень	10	2	5	0	0	0	6	4

Как представлено в таблице 36, в процессе коррекционной работы произошли существенные изменения по показателям планирования ($G_{эмп.}=4$, при $p=0,01$). При этом основные изменения произошли при переходе с низкого на средний уровень: 8 человек улучшили свои навыки планирования жизни. Произошли существенные изменения и по показателю стремления к успеху ($G_{эмп.}=5$, при $p=0,01$), особенно при переходе с низкого на средний уровень сформированности показателя. У респондентов появились регулятивные механизмы выбора жизненной стратегии. Проведенная работа позволила респондентам этой группы сформировать позитивный образ будущего ($G_{эмп.}=4$, при $p=0,01$), что также способствует выбору проактивных жизненных стратегий.

Показатели регулятивного и эмоционально-аффективного блока компенсаторно-фасадной жизненной стратегии представлены в таблице 37 [Таблица 37].

В процессе коррекционной работы в этой группе также произошли существенные изменения по показателям планирования ($G_{эмп.}=6$, при $p=0,01$). При

этом основные изменения произошли при переходе со среднего на высокий уровень: 12 человек улучшили свои навыки планирования жизни.

Таблица 37

Показатели регулятивного и эмоционально-аффективного блока компенсаторно-фасадной жизненной стратегии, абсолютные числа

Группа/ показатель	Планирование		Стремление к успеху		Позитивный образ будущего		Эмоциональный интеллект	
	Было	Стало	Было	Стало	Было	Стало	Было	Стало
Высокий уровень	12	24	11	18	4	5	6	5
Средний уровень	19	7	20	13	20	26	25	26
Низкий уровень	0	0	0	0	7	0	0	0

Произошли существенные изменения и по показателю стремления к успеху ($G_{\text{эмп.}}=5$, при $p=0,01$), при переходе со среднего на высокий уровень сформированности показателя 7 человек улучшили свои результаты. Проведенная работа позволила 26 респондентам этой группы сформировать средний уровень позитивного образа будущего ($G_{\text{эмп.}}=4$, при $p=0,01$). При этом не осталось респондентов с негативным восприятием будущего.

Показатели регулятивного и эмоционально-аффективного блока изолирующе-консервативной жизненной стратегии представлены в таблице 38.

Таблица 38

Показатели регулятивного и эмоционально-аффективного блока изолирующе-консервативной жизненной стратегии, абсолютные числа

Группа/ показатель	Планирование		Стремление к успеху		Позитивный образ будущего		Эмоциональный интеллект	
	Было	Стало	Было	Стало	Было	Стало	Было	Стало
Высокий уровень	0	0	0	0	0	2	0	0
Средний уровень	5	17	4	16	3	15	10	18
Низкий уровень	16	4	17	5	18	4	11	3

Следует отметить, что коррекционная работа в этой группе была наиболее сложной. Респонденты требовали только личной встречи, недоверчиво относились к изменениям. Следует отметить, что высокого уровня сформированности показателей в этой группе после проведения коррекционной работы не наблюдалось. Мы связываем это с тем, что для респондентов с изолирующе-консервативной жизненной стратегией необходимо больше времени для коррекции показателей. В то же время произошли существенные изменения при переходе с низкого уровня сформированности показателей на средний, что характеризует верность выбранных методов.

Кроме того, в ходе исследования повторно изучен уровень удовлетворённости жизнью группами пользователей. Отмечено, что группе 1 удовлетворённость жизнью, в большей степени, на высоком уровне ($G_{\text{эмп.}}=3$; $G_{\text{эмп.}}=7$, при $p=0,01$). Исследовано, что в группах 2, 3 многие респонденты демонстрируют средние и высокие показатели изучаемой переменной.

Реализованная программа психологической коррекции жизненной стратегии показала свою эффективность для каждой из предложенных групп. Необходимо отметить, что программа основана на методологии когнитивной и поведенческой терапии, которая позволяет точно корректировать индивидуальные психологические затруднения.

Как видно по результатам повторного исследования пользователей выборки, предложенные техники и методы оказались уместными для выявленных проблем респондентов. В связи с этим, можно сделать вывод, что поставленные цели и задачи программы достигнуты, а сама программа может быть использована для коррекции показателей жизненных стратегий.

Выводы по Главе 3

1. В ходе констатирующего эксперимента выделены три группы респондентов согласно уровню их жизнестойкости: группа 1 – с высоким уровнем показателя ($n=142$ человека), группа 2 – со средним уровнем ($n=143$ человека);

группа 3 – с низким уровнем ($n=173$ человека).

2. Изучение средовых факторов показало, что респонденты с высоким уровнем жизнестойкости обладают преимущественно высоким уровнем интернет-активности ($\chi^2_{\text{эмп.}}=12,82$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), ведущим внешним фактором является фактор безопасности, объединяющий физическую, психологическую, экологическую, информационную безопасность. Респонденты со средним уровнем жизнестойкости имеют преимущественно средний уровень интернет-активности, наиболее актуальным внешним фактором выступает фактор стабильности. Респонденты с низким уровнем жизнестойкости характеризуются низким и средним уровнем интернет-активности, наиболее значимым внешним фактором выступает фактор поддержки.

3. У респондентов с высоким уровнем жизнестойкости ведущими факторами жизнестойкости выступают когнитивные и мотивационные. Среди когнитивных факторов наиболее значимым является переработка негативных мыслей, антиципационная гибкость и поиск дополнительных смыслов. Среди группы мотивационных факторов наиболее выражены целеполагание, вера в себя. У респондентов со средним уровнем жизнестойкости умеренно выраженными факторами жизнестойкости выступают мотивационные и поведенческие. Среди основных мотивационных факторов выделяется установка на развитие и веру в себя, среди поведенческих – волевая саморегуляция и гибкость поведения. У респондентов с низким уровнем жизнестойкости ведущими факторами выступают эмоциональные, среди них – механизм поиска дома и механизм эмоциональной чуткости. Среди поведенческих факторов ведущим является социальное заражение, который заключается в подверженности мнению толпы, даже некомпетентной.

4. Результаты исследования ценностно-смыслового блока жизненной стратегии в группах с разным уровнем жизнестойкости показали достоверные различия: в группе когнитивных маркеров: антивитальные мысли и действия ($\chi^2_{\text{эмп.}}=12,28$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$); по шкалам высокий уровень гибкости клас-

сификации ($\chi^2_{\text{эмп.}}=12,712$ при $p \leq 0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), высокий уровень гибкости обобщения ($\chi^2_{\text{эмп.}}=10,55$ при $p \leq 0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), высокий уровень гибкости переклЮчения ($\chi^2_{\text{эмп.}}=11,42$ при $p \leq 0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$); интегральная гибкость ($\chi^2_{\text{эмп.}}=12,15$ при $p \leq 0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$), толерантность к неопределённости ($\chi^2_{\text{эмп.}}=13,42$ при $p \leq 0,05$; $\chi^2_{\text{кр.}}=7,815$); в группе смысловых маркеров: позитивный образ будущего ($\chi^2_{\text{эмп.}}=14,93$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$).

5. Результаты исследования регулятивного блока жизненной стратегии в группах с разным уровнем жизнестойкости показали достоверные различия по показателям: стремление к успеху ($\chi^2_{\text{эмп.}}=12,53$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), планирование ($\chi^2_{\text{эмп.}}=12,66$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$).

6. Результаты исследования эмоционально-аффективного блока жизненной стратегии в группах с разным уровнем жизнестойкости показали достоверные различия по показателям: антивитальные переживания ($\chi^2_{\text{эмп.}}=11,03$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,21$), страх негативной оценки ($\chi^2_{\text{эмп.}}=13,45$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), одиночество/недоверчивость ($\chi^2_{\text{эмп.}}=10,09$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), тревожные руминации ($\chi^2_{\text{эмп.}}=14,41$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), неопосредованность эмоций ($\chi^2_{\text{эмп.}}=13,42$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$).

7. Результаты исследования деятельностно-поведенческого блока жизненной стратегии в группах с разным уровнем жизнестойкости показали достоверные различия по показателям: микросоциальный конфликт ($\chi^2_{\text{эмп.}}=11,23$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), склонность к асоциальному поведению ($\chi^2_{\text{эмп.}}=11,31$ при $p=0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), психологическая поддержка ($\chi^2_{\text{эмп.}}=12,76$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), функциональная семья ($\chi^2_{\text{эмп.}}=12,53$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), удовлетворенность жизнью ($\chi^2_{\text{эмп.}}=13,74$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), выбор конструктивных стратегий поведения ($\chi^2_{\text{эмп.}}=12,75$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$), выбор неконструктивных стратегий поведения ($\chi^2_{\text{эмп.}}=14,41$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}}=9,210$).

8. В ходе исследования выделено 5 групп молодежи с разными типами жизненных стратегий. *С высоким уровнем жизнестойкости*: позитивный пер-

спективно-проективный тип (62 человека). Жизнь воспринимается как осмысленная, управляемая, полная возможностей. Поведение адаптивное, гибкое. Ведущим средовым фактором является фактор безопасности. Респонденты этой группы стараются выстроить свое поведение таким образом, чтобы избежать глобальной опасности. Ведущие факторы жизнестойкости – переработка негативных мыслей, антиципационная гибкость, поиск дополнительных смыслов. Из мотивационных механизмов – вера в себя. Основная жизненная стратегия – проактивно-смысловая.

С высоким и средним уровнем жизнестойкости: негативный перспективно-проективный тип (55 человек). Респонденты этой группы имеют критичное, иногда пессимистичное отношение к жизни, основанное на трезвом анализе. Ведущим средовым фактором является фактор стабильности. Ведущие факторы жизнестойкости среди когнитивных – поиск дополнительных смыслов, среди мотивационных – целеполагание; среди эмоциональных – механизм поиска дома, среди поведенческих – волевая саморегуляция. Жизненная стратегия – критически-преобразующая.

Со средним уровнем жизнестойкости: позитивный рефлексивно-консервирующий тип (95 человек). Демонстративно позитивное отношение, основанное на отрицании проблем, избегании трудностей и самообмане. Ведущим средовым фактором является стабильность. Отмечают необходимость психологической поддержки. Ведущими факторами жизнестойкости выступают мотивационные – целеполагание, реже установка на развитие и еще реже – вера в себя. Жизненная стратегия – компенсаторно-фасадная.

Со средним и низким уровнем жизнестойкости: неопределенный (адаптивно-ситуативный) тип (143 человека). Отношение к жизни не имеет четкого вектора и сильно зависит от внешних обстоятельств. Отсутствует целостная, устойчивая жизненная позиция. В качестве ведущих средовых факторов выбирают стабильность и поддержку, что, с одной стороны, говорит о стремлении к определённости, желании управлять ситуацией, а с другой – о необходимости

поддержки со стороны основных социальных институтов. Ведущих факторов жизнестойкости не выявлено. Жизненная стратегия – ситуативно-адаптивная

С низким уровнем жизнестойкости: негативный рефлексивно-консервирующий тип (98 человек). Он выступает в качестве устойчивой системы дезадаптивного функционирования личности, определяющей специфику ее совладающего поведения. Наиболее важным средовым фактором является стабильность. Среди эмоциональных факторов жизнестойкости ведущим является механизм поиска дома и механизм эмоциональной чуткости. Жизненная стратегия – изолирующе-консервативная.

9. Программа психологической коррекции предназначена для работы с изолирующе-консервативной, компенсаторно-фасадной, и ситуативно-адаптивной жизненными стратегиями и обеспечивается одновременным воздействием на все 4 блока: ценностно-смысловой (развитие навыков осмысленного целеполагания и совладания со стрессом, преобразование дисфункциональных установок), регулятивный (психологическая поддержка и конструктивных моделей взаимодействия со средой, развитие рефлексии, целеполагания и жизненного планирования), деятельностно-поведенческий (выбор преобразующих стратегий), эмоционально-аффективный (отношение к жизни, удовлетворенность и эмоциональная оценка своего пути) через формирование факторов жизнестойкости. Программа психологической коррекции направлена на стабилизацию уровня удовлетворённости жизнью, когнитивно-поведенческих стратегий, ведущих средовых факторов и ресурсов жизнестойкости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Теоретически доказано и эмпирически подтверждено, что жизненная стратегия представляет собой многомерный системный феномен, интегрирующий когнитивные и ценностно-смысловые, регулятивные, поведенческие и аффективные компоненты. Эмпирические данные подтверждают, что жизненная стратегия не сводится к отдельным чертам, а является целостным образованием, проявляющим в единстве четырёх взаимосвязанных блоков. Когнитивно-смысловой блок определяет картину мира и наличие смысложизненных ориентаций; регулятивный блок отвечает за осмысленность жизни, рефлексивность и способность к планированию; деятельностно-поведенческий блок реализуется в конкретных стратегиях совладания; эмоционально-аффективный блок характеризуется способностью понимать и управлять собственными и чужими эмоциями.

2. Теоретически обосновано и эмпирически подтверждено, что уровень жизнестойкости является системообразующим фактором, дифференцирующим все ключевые характеристики жизненной стратегии. Респонденты с высоким уровнем жизнестойкости обнаруживают зрелый проактивный профиль жизненной стратегии, характеризующийся осмысленностью жизни, развитым эмоциональным интеллектом, конструктивными преобразующими стратегиями совладания и низкой представленностью неконструктивных паттернов. Респонденты с низким уровнем жизни жизнестойкости демонстрируют дезадаптивный профиль, включающий дефицит саморегуляции, критическое снижение эмоционального интеллекта. Респонденты со средним уровнем жизнестойкости занимают промежуточное положение, характеризуясь сочетанием конструктивных и дезадаптивных паттернов, что проявляется в тревожных руминациях, поведенческой дезориентации и нестабильности жизненных стратегий.

3. Эмпирически выделено пять типов респондентов по отношению к жизни, различающихся по уровню жизнестойкости и ведущим психологическим механизмам: позитивный перспективно-проективный, негативный перспектив-

но-проективный, неопределённый адаптивно-ситуативный, позитивный рефлексивно-консервативный, негативный рефлексивно-консервативный. Выделенные типы отражают спектр жизненных стратегий от наиболее адаптивных до дезадаптивных. Данная типология подтверждает, что жизнестойкость является ведущим дифференцирующим критерием, при этом каждый тип характеризуется уникальным сочетанием когнитивных, регулятивных, поведенческих и эмоциональных факторов. Особую диагностическую значимость имеют факторы поиска дома, эмоциональной чуткости, отрицания проблемы и фиксации на эмоциях, которые становятся системообразующими для дезадаптивных стратегий, а также конструктивные факторы поиска дополнительных смыслов, антиципационной гибкости и веры в себя, доминирующих в адаптивных стратегиях.

4. Эмпирически доказано, что каждому типу соответствует определенная жизненная стратегия, которая проявляется в единстве картины мира, регуляторных механизмов, поведенческих паттернов и эмоционального реагирования. Позитивному перспективно-проективному типу молодежи соответствует проактивно-смысловая жизненная стратегия; негативному перспективно-проективному – критически-преобразующая жизненная стратегия, неопределённому адаптивно-ситуативному – ситуативно-адаптивная жизненная стратегия, позитивному рефлексивно-консервативному – компенсаторно-фасадная жизненная стратегия, негативному рефлексивно-консервативному – изолирующе-консервативная жизненная стратегия.

5. Интеграция полученных результатов позволяет выстроить модель взаимосвязи жизнестойкости и жизненных стратегий. Жизнестойкость выступает как системообразующий ресурс, определяющий качественные характеристики жизненной стратегии через четыре взаимосвязанных канала: когнитивно-смысловой (картина мира, осмысленность, отношение к неопределённости), регулятивный (рефлексивность, планирование, самоконтроль), деятельностно-поведенческий (выбор стратегий совладания) и эмоционально-аффективный (способность к осознанию и управлению эмоциями).

6. Программа психологической помощи молодым людям с дезадаптивными жизненными стратегиями, включающая одновременное воздействие на все 4 блока: ценностно-смысловой (развитие навыков осмысленного целеполагания, преобразование дисфункциональных установок), регулятивный (психологическая поддержка и конструктивные модели взаимодействия со средой, развитие рефлексии, целеполагание и жизненное планирование), деятельность-но-поведенческий (выбор преобразующих стратегий), эмоционально-аффективный (отношение к жизни, удовлетворенность и эмоциональная оценка своего пути) через формирование факторов жизнестойкости, показала свою эффективность.

Практические рекомендации. Результаты данного исследования имеют прикладное значение для психокоррекционной работы психологов, социальных педагогов и педагогов в образовательных учреждениях, а также для практических психологов при консультировании и профориентации молодежи.

Перспективы дальнейших исследований связаны с углублённым изучением динамики жизненных стратегий в условиях социальных и технологических изменений, а также с разработкой и апробации программ психологического сопровождения, основанных на предложенной типологии. Особый интерес представляет исследование факторов, способствующих переходу между типами жизненных стратегий, в частности, условий, при которых дезадаптивные типы могут трансформироваться в более адаптивные.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аболин, Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л. М. Аболин. – Казань : Изд-во Казан. ун-та, 1987. – 190 с.
2. Абульханова, К. А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избранные психологические труды / К. А. Абульханова. – Москва : Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1999. – 224 с.
3. Абульханова-Славская, К. А. Жизненные перспективы личности / К. А. Абульханова-Славская // Психология личности и образ жизни / Общ. ред. Е.В. Шорохова. – Москва, 1987.
4. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – Москва : Мысль, 1991. – 299 с.
5. Авраменко, Н. Н. Роль рефлексивных процессов в выборе стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями у студентов / Н. Н. Авраменко. – Текст: электронный // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2016. – № 3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-refleksivnyh-protsessov-v-vybore-strategiy-sovladaniya-s-trudnymi-zhiznennymi-situatsiyami-u-studentov> (дата обращения: 06.08.2023).
6. Азаров, А. А. Гражданский активизм российской молодежи в цифровой среде как предиктор активности офлайн: результаты массового опроса и мультиагентного моделирования / А. А. Азаров, Е. В. Бродовская, А. Б. Шатилов // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2021. – № 6. – DOI: 10.14515/monitoring.2021.6.2041.
7. Александрова, Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня : сб. научн. трудов. Вып. 2 / Л. А. Александрова / под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Ясницкого. – Кемерово : Кузбассвуиздат, 2004. – С. 82–90.

8. Александрова, Л. А. О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире / Л. А. Александрова // Известия Таганрогского гос. радиотехн. ун-та. – 2005. – Т. 51, № 7. – С. 83–84.

9. Амбарова, П. А. Жизненные и поведенческие стратегии в зеркале общностного подхода / П. А. Амбарова // Культура, личность, общество в современном мире: Методология, опыт эмпирического исследования : XVIII Международная конференция памяти проф. Л.Н. Когана, Екатеринбург, 19–20 марта 2015 года / Департамент политологии и социологии, Уральский Федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, Департамент политологии и социологии, Институт социальных и политических наук. – Екатеринбург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2015. – С. 620–630.

10. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3–18.

11. Архипова, Е. А. Потенциал жизнестойкости личности в зависимости от типа жизненных стратегий / Е. А. Архипова. – Текст: электронный // Сайт УрФУ. – URL: urgi.urfu.ru (дата обращения: 05.07.2023).

12. Белецкая, А. А. Жизненная стратегия личности как регулятор поведения человека в социальной среде / А. А. Белецкая // Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета. – 2010. – Т. 10, № 11. – С. 5–9.

13. Белоконев, С. Ю. Влияние интернет-коммуникаций на формирование политической идентичности и политического поведения российской молодежи / С. Ю. Белоконев, А. А. Косарева. – Текст: электронный // Гуманитарий: актуальные проблемы гуманитарной науки и образования. – 2023. – №3 (63). – URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-internet-kommunikatsiy-na-formirovanie-](https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-internet-kommunikatsiy-na-formirovanie)

politicheskoy-identichnosti-i-politicheskogo-povedeniya-rossiyskoy-molodezhi (дата обращения: 10.11.2023)

14. Белоусова, А.Б. Тест диагностики удовлетворенности жизнью (ТДУЖ) / А.Б. Белоусова // PsyTests.org : [сайт]. – URL: <https://psytests.org/life/tduz.html?ysclid=mte4g6ud1o921924747> (дата обращения: 29.11.2023).

15. Белугина, М. А. Опыт исследования жизненных стратегий личности / М. А. Белугина. – Текст: электронный // Экспериментальная психология в России: традиции и перспективы. – URL: https://psyjournals.ru/nonserialpublications/exp_collection/contents/34732 (дата обращения: 29.11.2023).

16. Белугина, М. А. Психологическое содержание жизненных стратегий личности в юношеском возрасте : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата психологических наук : 19.00.01 / Белугина Мария Анатольевна. – Ярославль, 2009. – 22 с.

17. Белугина, М. А. Структура и динамика формирования жизненной стратегии в юношеском возрасте / М. А. Белугина // Ярославский педагогический вестник. – 2008. – № 4(57). – С. 109–111.

18. Березин, Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин ; АН СССР, Дальневост. отд-ние, Ин-т биол. пробл. Севера, М-во здравоохранения СССР, 1-й Моск. мед. ин-т им. И. М. Сеченова. – Ленинград : Наука, Ленингр. отд-ние, 1988. – 267 с.

19. Беспечанский, Ю.В. Экзистенциализм Ж.-П. Сартра и экзистенция М. Хайдеггера: два представления о гуманизме в европейской философии XX века / Ю.В. Беспечанский // Вестник ЮУрГУ. Серия: Социально-гуманитарные науки. – 2013. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekzistentsializm-zh-p-sarttra-i-ekzistentsiya-m-haydeggera-dva-predstavleniya-o-gumanizme-v-evropeyskoy-filosofii-hh-veka> (дата обращения: 29.08.2023).

20. Бирич, И. А. Культурно-историческая концепция Л.С. Выготского в свете психологии развития личности: антропологические горизонты / И. А. Бирич. – Текст: электронный // Вестник МГПУ. Серия: Философские науки. – 2016. – № 4 (20). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kulturno-istoricheskaya-kontseptsiya-l-s-vygotskogo-v-svete-psihologii-razvitiya-lichnosti-antropologicheskie-gorizonty> (дата обращения: 18.02.2024).

21. Битюцкая, Е.В. Диагностика субъективного оценивания трудных жизненных задач / Е.В. Битюцкая, А.А. Корнеев // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2023. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-subektivnogo-otsenivaniya-trudnyh-zhiznennyh-zadach> (дата обращения: 02.02.2024).

22. Блинова, Н. А. Становление смысловых ориентаций студентов-психологов / Н. А. Блинова // Наука на благо человечества. – 2016 : Материалы ежегодной всероссийской научно-практической конференции преподавателей, аспирантов и студентов, посвященной 85-летию МГОУ: Факультет психологии, Москва, 01–29 апреля 2016 года / Ответственный редактор Е.М. Климова. – Москва: Московский государственный областной университет, 2016. – С. 8–14.

23. Быдтаева, Э. Л. Жизнестойкость как базовый ресурс личности в изменяющихся современных реалиях жизни / Э. Л. Быдтаева, З. Т. Джелиева, А. М. Зураева. – Текст: электронный // Мир науки. Педагогика и психология. – 2025. – Т. 13, № 2. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/73PSMN225.pdf> (дата обращения: 20.11.2023).

24. Ванакова, Г. В. Психологическая поддержка развития жизнестойкости студентов: автореферат диссертации на соискание учёной степени доктора психологических наук: 19.00.13 / Ванакова Галина Васильевна. – Москва: Моск. пед. гос. ун-т, 2015. – 40 с.

25. Варламова, Е. П. Психология творческой уникальности человека : рефлексивно-гуманистический подход / Е. П. Варламова, С. Ю. Степанов ; Рос-

сийская акад. наук, Ин-т психологии. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2002. – 253 с.

26. Васильева, О. С. Изучение основных характеристик жизненной стратегии человека / О. С. Васильева, Е. А. Демченко // Вопросы психологии. – 2001. – № 2. – С. 74–84.

27. Вачков, И.В. Анализ метафоры жизненного пути как инструмент взаимодействия в рамках психолого-педагогического сопровождения студентов / И.В. Вачков, Э.В. Саликова // Вестник практической психологии образования. – 2024. – Т. 21, № 3. – С. 45–53. – DOI: 10.17759/bppe.2024210306.

28. Воробьев, В. С.К 100-летию со дня смерти Вильгельма Вундта (1832-1920) / В. С. Воробьев, Т. Б. Малых. – Текст: электронный // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2020. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-100-letiyu-so-dnya-smerti-vilgelma-vundta-1832-1920> (дата обращения: 25.06.2024).

29. Воронцова, А.В. Жизненные стратегии студентов вуза: опыт сравнительного анализа // Перспективы науки и образования. – 2025. – №2 (март / апрель). С. 496–510. – DOI: 10.32744/pse.2025.2.31.

30. Воронцова, Е. Г. Особенности смысложизненных ориентаций и самоотношения у студентов творческих направлений обучения / Е. Г. Воронцова, Е. В. Юрков // Baikal Research Journal. – 2022. – Т. 13, № 3. – DOI: 10.17150/2411-6262.2022.13(3).27.

31. Вундт, В. М. Введение в психологию / В. Вундт ; пер. с нем. и предисл. Н. Самсонова. – Изд. 3-е. – Москва : URSS, 2007. – 167 с.

32. Гаврилова Т. А. Теория управления ужасом смерти: содержание и критика / Т. А. Гаврилова. – Текст: электронный // ПСЭРС. – 2014. – №4 (18). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-upravleniya-uzhasom-smerti-soderzhanie-i-kritika> (дата обращения: 14.09.2024).

33. Гаврилюк, Н. П. Ценностные ориентации и жизнестойкость в жизненных стратегиях личности в периоде ранней взрослости / Н. П. Гаврилюк,

Е. А. Серебрякова, А. В. Мжачева. – Текст: электронный // Мир науки. Педагогика и психология. – 2024. – Т. 12. – № 5. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/81PSMN524.pdf> (дата обращения 20.11.2023).

34. Гаджимурадова, З. М. Жизнестойкость как механизм преодоления самого себя в условиях кризиса общества / З. М. Гаджимурадова, Ж. Т. Курбанова // Педагогическая деятельность как творческий процесс: материалы Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием), Грозный, 29 октября 2020 года. – Грозный: Чеченский государственный педагогический университет, 2020. – С. 164–169.

35. Гайдаев, О. С. «Осторожно, безопасность!» Теория (ин)секьюритизации и парижская школа исследований международной безопасности / О. С. Гайдаев. – Текст: электронный // Вестник МГИМО. – 2022. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ostorozhno-bezopasnost-teoriya-in-sekyuritizatsii-i-parizhskaya-shkola-issledovaniy-mezhdunarodnoy-bezopasnosti> (дата обращения: 15.10.2023).

36. Галактионов, И. В. Жизненная стратегия личности: сущность феномена, структура, концептуальные подходы к изучению его специфики / И. В. Галактионов, В. Э. Верхотуров // Мотивация и рефлексия личности: теория и практика : сборник научных трудов, Хабаровск, 31 октября 2017 года. – Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2018. – С. 66–75.

37. Гаранина, М. М. Феномен жизнестойкости: подходы к рассмотрению, перспективы изучения / М. М. Гаранина. – Текст: электронный // МНИЖ. – 2023. – №12 (138). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-zhiznestoykosti-podhody-k-rassmotreniyu-perspektivy-izucheniya> (дата обращения: 17.10.2023).

38. Гегель, Г. В. Ф. Феноменология духа / Г. В. Ф. Гегель // Сочинения: в 14 т. – Москва : Соцэкгиз, 1959. – Т. 4. – С. 1–246.

39. Головей, Л. А. Роль социальной поддержки и жизнестойкости в социально-психологической адаптации юношей и девушек / Л. А. Головей,

О. С. Галашева // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2023. – Т. 13. Вып. 4. – С. 509–522. – DOI: 10.21638/spbu16.2023.405.

40. Грачёв Г. В. Информационно-психологическая безопасность личности: теория и технология психологической защиты: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук : 19.00.12 / Грачёв Георгий Васильевич. – Москва, 2000. – 56 с.

41. Григорьева, Р. А. Идентичности молодежи на приграничных территориях Беларуси и России / Р. А. Григорьева // Вестник антропологии. – 2020. – С. 225–240. – DOI: 10.33876/2311-0546/2020-50-2/225-240.

42. Гришина, Н. В. Контекстуальный характер жизненных целей: ситуационные и индивидуально-психологические детерминанты целеполагания / Н. В. Гришина, М. О. Аванесян, М. В. Макарова, В. Д. Мамаева-Найлз. – Текст: электронный // Российский психологический журнал. – 2023. – №3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontekstualnyy-harakter-zhiznennyh-tseley-situatsionnye-i-individualno-psihologicheskie-determinanty-tselepolaganiya> (дата обращения: 25.11.2023).

43. Гуткина, Н. И. Личностная рефлексия в подростковом возрасте : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук : 19.00.07 / Гуткина Нина Иосифовна. – Москва, 1983. – 176 с.

44. Гуткина, Н. И. О психологической сущности рефлексивных ожиданий / Н. И. Гуткина // Вопросы психологии. – 1983. – № 2. – С. 40–42.

45. Данилов, С. А. Риски и потенциал интернет-социализации молодежи / С. А. Данилов. – Текст: электронный // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2012. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/riski-i-potentsial-internet-sotsializatsii-molodezhi> (дата обращения: 25.08.2024).

46. Дементий, Л. И. Жизненная стратегия личностей с различным типом ответственности / Л. И. Дементий, В. Е. Купченко // Вестник Омского университета. – 2011. – № 4(62). – С. 317–324.

47. Дементий, Л. И. Жизненные стратегии / Л. И. Дементий, В. Е. Купченко. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2010. – 192 с.

48. Дементий, Л. И. Типология жизненных стратегий в период юношества (на примере студентов вузов и колледжей) / Л. И. Дементий, В. Е. Купченко // Психология обучения. – 2011. – № 5. – С. 44–53.

49. Деревянченко, А. А. Политическая активность молодежи в цифровом обществе / А. А. Деревянченко, Д. В. Калинин // Гражданин. Выборы. Власть. – 2020. – № 2(16). – С. 155–173.

50. Дильтей, В. Описательная психология / В. Дильтей ; Пер. с нем. Е. Д. Зайцева ; Под ред. Г. Г. Шпета. – Москва : Русский книжник, 1924. – V, 118, [1] с.

51. Дуэк, К. Гибкое сознание: новый взгляд на психологию развития взрослых и детей / Кэрол Дуэк; пер. с англ. С. Кировой. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 389 с.

52. Жданова, Т. А. Влияние виртуальной среды на социализацию современной молодежи / Т. А. Жданова, Н. С. Черноторова // Ученые заметки ТОГУ. – 2015. – Т. 6, № 2. – С. 121–127.

53. Журавлев, В. А. Личностная зрелость и выбор стратегий поведения в конфликте сотрудников сферы обслуживания / В. А. Журавлев, С. Б. Тайсаева // Вестник университета. – 2025. – № 1. – С. 238–250. – DOI: 10.26425/1816-4277-2025-1-238-250.

54. Зарецкий, В. К. Опыт оказания психолого-педагогической помощи средствами рефлексивно-деятельностного подхода: случай Дениса Г. / В. К. Зарецкий, Ю. В. Зарецкий // Консультативная психология и психотерапия. – 2015. – 23(2). – С. 142–156. – DOI: 10.17759/cpp.2015230209.

55. Зекерьяев, Р. И. Взаимосвязь уровня интернет-активности и характеристик ценностно-смысловой сферы личности подростков / Р. И. Зекерьяев //

Психология человека в образовании. – 2022. – Т. 3, № 4. – С. 432–443. – DOI: 10.33910/2686-9527-2021-3-4-432-443.

56. Земскова, А. А. Психологическая оценка и коррекция жизнестойкости курсантов вузов МЧС России: автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата психологических наук : 05.26.02/ Земскова Анна Андреевна. – Владивосток, 2020. – 25 с.

57. Иванников, В. А. Волевая саморегуляция процесса мотивации / В. А. Иванников, А. В. Монроз. – Текст: электронный // Психологические исследования. – 2014. – Т. 7, № 35. – С. 1. – URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 21.08.2024).

58. Ильин, Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2009. – 364 с.

59. Ильина, Е.В. Рефлексия как личностный ресурс обеспечения субъектности человека / Е.В. Ильина. – Текст: электронный // Международный научно-исследовательский журнал. – 2025. – №4 (154). – URL: <https://research-journal.org/archive/4-154-2025-april/10.60797/IRJ.2025.154.97> (дата обращения: 18.12.2023). – DOI: 10.60797/IRJ.2025.154.97.

60. Калинин, В. К. Экспериментальное изучение волевого усилия : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук (по психологии). № 731 / Калинин Владимир Константинович; АПН СССР. Науч.-исслед. ин-т психологии. – Москва : [б. и.], 1968. – 18 с.

61. Карпов, А.В. Диагностика рефлексивности : методика / А.В. Карпов, В.В. Пономарёва // PsyTests.org : [сайт]. – URL: <https://psytests.org/trait/refkarp.html?ysclid=mte4dfp2z3859842552> (дата обращения: 29.11.2023).

62. Ким, А. Э. Теоретико-психологические аспекты изучения жизненных стратегий личности / А. Э. Ким. – Текст: электронный // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2016. – № 1. – URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/teoretiko-psihologicheskie-aspekty-izucheniya-zhiznennyh-strategiy-lichnosti> (дата обращения: 01.02.2024).

63. Кишиков, Р. В. Жизнестойкость как фактор выбора копинг-стратегий / Р. В. Кишиков, Ю. В. Суховершина // Вестник Государственного гуманитарно-технологического университета. – 2025. – № 3. – С. 214–221.

64. Ключникова, Т. Н. Общественно-политическая активность студенческой молодежи в цифровой среде / Т. Н. Ключникова, Е. Ю. Исаева. – Текст: электронный // ВЭПС. – 2021. – №3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obschestvenno-politicheskaya-aktivnost-studencheskoy-molodezhi-v-tsifrovoy-srede> (дата обращения: 23.12.2023)

65. Конопкин, О. А. Стилиевые особенности саморегуляции деятельности / О. А. Конопкин, В. И. Моросанова // Вопросы психологии. – 1989. – № 5. – С. 18–26.

66. Копейкина, О. Ю. Логика исторического понимания в герменевтике В. Дильтея / О. Ю. Копейкина. – Текст: электронный // Научная мысль Кавказа. – 2006. – № 3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/logika-istoricheskogo-ponimaniya-v-germenevtike-v-dilteya> (дата обращения: 17.11.2023).

67. Копылкова, Е. А. Анекдот как средство переживания национальной идентичности (на материале анализа еврейских анекдотов): автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук: 19.00.05 / Е.А. Копылкова. – Москва, 2006. – 25 с.

68. Коржова, Е. Ю. Разноуровневые показатели здоровья как предикторы субъективного благополучия студентов / Е. Ю. Коржова, Е. К. Веселова, О. В. Рудыхина. – Текст: электронный // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. – 2022. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/raznourovnevye-pokazateli-zdorovya-kak-prediktory-subektivnogo-blagopoluchiya-studentov> (дата обращения: 15.02.2024).

69. Корнилова, Т. В. Динамическое функционирование интеллектуально-личностного потенциала человека в психологической регуляции решений и вы-

боров / Т. В. Корнилова. – Текст: электронный // Вестник Московского университета. Серия 14. – Психология. – 2011. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamicheskoe-funktsionirovanie-intellektualno-lichnostnogo-potentsiala-cheloveka-v-psihologicheskoy-regulyatsii-resheniy-i-vyborov> (дата обращения: 27.03.2024).

70. Корнилова, Т. В. Мотивационная регуляция принятия решений / Т. В. Корнилова, И. И. Каменев, О. В. Степаносова // Вопросы психологии. – 2001. – № 6. – С. 55–64.

71. Корнилова, Т. В. Принятие интеллектуальных решений в диалоге с компьютером / Т. В. Корнилова, О. К. Тихомиров. – Москва : Изд-во МГУ, 1990.

72. Коршак, А. А. Психологические особенности смысловой регуляции поведения интернет-активной молодежи: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук : 5.3.1/ А. А. Коршак. – Ростов-на-Дону: Донской гос. техн. ун-т, 2024. – 26 с.

73. Котенева, А. В. Личностные уровни и система жизнеобеспечения личности в стрессовых ситуациях / А. В. Котенева // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2016. – Т. 22, № 1. – С. 111–116.

74. Кружкова, О. В. Личностные особенности подростков, юношей и молодежи, вовлеченных в среду Интернет: зоны уязвимости для экстремистского воздействия в условиях цифровизации / О. В. Кружкова, И. В. Воробьева // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2019. – № 4. – С. 160–185. – DOI: 10.11621/vsp.2019.04.160.

75. Кузнецова, О. В. Взаимосвязь механизмов психологической защиты и временной перспективы в период средней взрослости / О. В. Кузнецова, И. В. Петрушова // Психолого-педагогические исследования. – 2018. – Т. 10, № 1. – С. 20–31. – DOI 10.17759/psyedu.2018100103.

76. Купченко, В. Е. Аффективный блок в структуре субъектности: связь с эмоциональным интеллектом и переживанием целостности жизни / В. Е. Купченко // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2011. – № 1. – С. 72–80.

77. Купченко, В. Е. Возрастные особенности жизнестойкости у лиц с различными типами жизненной стратегии / В. Е. Купченко. – Текст: электронный // ОмГУ. – 2014. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozrastnye-osobennosti-zhiznestoykosti-u-lits-s-razlichnymi-tipami-zhiznennoy-strategii> (дата обращения: 16.05.2024).

78. Купченко, В. Е. Особенности жизненной стратегии у лиц с различным уровнем перфекционизма / В. Е. Купченко, Л. С. Сабирова // Омский научный вестник. – 2013. – № 2(116). – С. 159–163.

79. Курилова, А. В. Ведущие компоненты карьерной перспективы старших школьников / А. В. Курилова, А. Л. Енин // Российский психологический журнал. – 2016. – Т. 13, № 4. – С. 68–83. – DOI: 10.21702/rpj.2016.4.4.

80. Лавров, В. В. Социально-психологические факторы жизнестойкости жителей приграничных регионов во время специальной военной операции / В.В. Лавров, Н.М. Лаврова, С.А. Бутенко, Н.В. Лавров, И.А. Зезюлинская // Знание. Понимание. Умение. – 2023. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnojsihologicheskie-factory-zhiznestoykosti-zhiteley-prigranichnyh-regionov-vo-vremya-spetsialnoy-voennoy-operatsii> (дата обращения: 01.09.2026).

81. Леонтьев, Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д. А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. – Москва : Смысл, 2002. – С. 56–65.

82. Леонтьев, Д. А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова // Личностный потенциал: структура и диагностика. – Москва : Смысл, 2011. – С. 178–210.

83. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – Москва : Смысл, 2006. – 63 с.

84. Литвиненко, Н. В. Эмоциональное реагирование личности в условиях виртуальной реальности / Н. В. Литвиненко // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. – 2024. – Т. 10 (76), № 2. – С. 118–129.

85. Логвинова, М. И. Исследование психологических аспектов адаптации студента к обучению в вузе в условиях приграничного региона / М. И. Логвинова. – Текст: электронный // Ученые записки. Электрон. науч. журн. Курск. гос. ун-та. – 2025. – № 1 (73). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-psihologicheskikh-aspektov-adaptatsii-studenta-k-obucheniyu-v-vuze-v-usloviyah-prigranichnogo-regiona> (дата обращения: 25.08.2024).

86. Логутенкова, И.В. Изменения в содержании и структуре жизненных проектов учащихся в обучающем рефлексивном диалоге / И. В. Логутенкова // Психологическая наука и образование. – 29(3). – 2024. – С. 126–144. – DOI: 10.17759/pse.2024290308.

87. Лучинкина, А. И. Изучение психологических особенностей личности интернет-активных пользователей / А. И. Лучинкина, А. С. Аль-Шаер // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. – 2025. – Т. 11 (77), № 1. – С. 139–145.

88. Лучинкина, А. И. Особенности смысложизненных ориентаций интернет-активной молодежи / А. И. Лучинкина, М. А. Сурган // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. – 2026. – Т. 12 (78), № 1. – С. 127–136. – DOI: 10.5281/zenodo.18983502.

89. Лучинкина, А. И. Специфика интернета как института социализации / А. И. Лучинкина // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2019. – Т. 5, № 1. – С. 59–69. – DOI: 10.18413/2313-8971-2019-5-1-0-5.

90. Лучинкина, А. И. Специфика мотивации интернет-пользователей / А. И. Лучинкина. – Текст: электронный // ПНиО. – 2014. – № 6 (12). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-motivatsii-internet-polzovateley> (дата обращения: 16.07.2024).

91. Лучинкина, А. И. Смысловая регуляция поведения интернет-активных пользователей / А. И. Лучинкина, А. А. Коршак. – Текст: электронный // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2024. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/smyslovaya-regulyatsiya-povedeniya-internet-aktivnyh-polzovateley> (дата обращения: 20.08.2023).

92. Лучинкина, И. С. Психологические особенности коммуникативного поведения личности в интернет-пространстве: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук : 19.00.01 / Лучинкина Ирина Сергеевна. – Ростов-на-Дону, 2019. – 24 с.

93. Люсин, Д.И. ЭМИн (Методика определения эмоционального интеллекта) / Д.И. Люсин // PsyTests.org : [сайт]. – URL: <https://psytests.org/eq/emin-run.html?ysclid=mte4fpf519366113915> (дата обращения: 29.11.2023).

94. Мадди, С. Теории личности: сравнительный анализ / С. Мадди. – Санкт-Петербург : Речь, 2002. – 539 с.

95. Малик, Е. Н. Формирование социально-политического потенциала молодежи в условиях интернет-социализации / Е. Н. Малик. – Текст: электронный // Управленческое консультирование. – 2022. – №8 (164). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-sotsialno-politicheskogo-potentsiala-molodezhi-v-usloviyah-internet-sotsializatsii> (дата обращения: 05.08.2024).

96. Манукян, В. Р. Опыт исследования индивидуально-психологических особенностей целеполагания и жизненного планирования / В. Р. Манукян. – Текст: электронный // Психологические исследования : электронный научный журнал. – 2018. – Т. 11, № 57. – URL: psystudy.ru (дата обращения: 19.11.2023). – DOI: 10.54359/ps.v11i57.323.

97. Маринов, М.Б. Стратегия жизни личности в индивидуализирующемся обществе : диссертация на соискание ученой степени доктора философских наук : 09.00.11 / Маринов Михаил Будимирович. – Ростов-на-Дону, 2008. – 364 с.

98. Методика диагностики толерантности к неопределенности Т.В. Корниловой // PsyTests.org : [сайт]. – URL: <https://psytests.org/trait/notkn-run.html> (дата обращения: 29.11.2023).

99. Молчанова, Л. Н. Жизнестойкость как детерминанта состояния психического выгорания у спасателей МЧС / Л. Н. Молчанова, А. И. Редькин. – Текст: электронный // ПНиО. – 2014. – № 1 (7). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-kak-determinanta-sostoyaniya-psihicheskogo-vygoraniya-u-spasateley-mchs> (дата обращения: 25.08.2024).

100. Моросанова, В. И. Осознанная саморегуляция как психологический ресурс достижения учебных и профессиональных целей / В. И. Моросанова // Педагогика. – 2016. – № 10. – С. 13–24.

101. Моросанова, В. И. Эмоциональные состояния и самоорганизация жизни в период самоизоляции у людей с различным развитием осознанной саморегуляции / В. И. Моросанова, Н. Г. Кондратюк, Е. П. Аласания // Личность, интеллект, метакогниции: исследовательские подходы и образовательные практики : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Калуга, 01–03 октября 2020 года. – Калуга: ФБГОУ ВПО «Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского», 2020. – С. 36–44.

102. Наливайко, Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук : 19.00.05 / Наливайко Татьяна Викторовна. – Ярославль, 2006. – 28 с.

103. Нартова-Бочавер, С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С. 20–30.

104. Никольская, И. М. Психологическая защита у детей / И. М. Никольская, Р. М. Грановская. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 352 с.
105. Нуркова, В. В. Автобиографическая память в трудной жизненной ситуации: новые феномены / В. В. Нуркова, К. Н. Василевская // Вопросы психологии. – 2003. – № 5. – С. 93–102.
106. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении / Под ред. И.А. Бaeвой. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 288 с.
107. Ольхова, Ю. В. Компетентность жизнестроительства: категория жизненного планирования в компетентностном подходе / Ю. В. Ольхова, М. В. Сафонова. – Текст: электронный // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2019. – №4 (50). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompetentnost-zhiznestroitelstva-kategoriya-zhiznennogo-planirovaniya-v-kompetentnostnom-podhode> (дата обращения: 05.08.2024).
108. Ольхова, Ю. В. Факторная модель компетентности жизнестроительства старшеклассников / Ю. В. Ольхова, М. В. Сафонова. – Текст: электронный // СибСкрипт. – 2024. – №2 (32). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/faktornaya-model-kompetentnosti-zhiznestroitelstva-starsheklassnikov> (дата обращения: 13.12.2023).
109. Ольхова, Ю. В. Метасистемный подход к понятию «компетентность жизнестроительства» / Ю. В. Ольхова, М. В. Сафонова // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2026. – С. 572–579. – DOI:10.33910/herzenpsyconf-2025-8-73.
110. Омаров, Б. М. Личность в культурно-историческом процессе. Концепция Г. Гегеля : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата философских наук : 09.00.13 / Омаров Багаутдин Магомедович. – Махачкала, 2009. – 24 с.
111. Опросник оценки склонности к риску RSK (Г. Шуберт) // PsyTests.org : [сайт]. – URL: <https://psytests.org/emvol/ehlersC-run.html?ysclid=mte4eicnnr41526231> (дата обращения: 29.11.2023).

112. Осин, Е. Н. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте / Е. Н. Осин, Е. И. Рассказова. – Текст: электронный // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2013. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kratkaya-versiya-testa-zhiznestoykosti-psihometricheskie-harakteristiki-i-primenenie-v-organizatsionnom-kontekste> (дата обращения: 21.08.2024).

113. Особенности сетевой агрессии интернет-активной молодёжи / А. И. Лучинкина, Л. В. Жихарева, И. С. Лучинкина [и др.] // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2022. – № 3. – С. 21–35. – DOI: 10.18384/2310-7235-2022-3-21-35.

114. Подольская, О. А. Модель формирования у подростков готовности к овладению жизненными стратегиями / О. А. Подольская // Психология образования в поликультурном пространстве. – 2016. – № 3(35). – С. 79–84.

115. Подростковые девиации в сетевом сообществе / А. И. Лучинкина, Т. В. Юдеева, Л. В. Жихарева [и др.] // Российский психологический журнал. – 2024. – Т. 21, № 4. – С. 34–44. – DOI: 10.21702/zdz9bs08.

116. Полякова, А. С. Взаимосвязь жизнестойкости, убеждений о болезни и её эмоционального восприятия у лиц с различной полушарной локализацией корковых инсультов / А. С. Полякова, С. В. Фролова // Медицинская психология в России. – 2024. – № 16(3). – С. 21–26.

117. Постникова, М. И. Изменения жизнестойкости представителей разных поколений россиян в начале XXI века / М. И. Постникова, А. В. Микляева, Н. В. Сиврикова, Л. А. Регуш // Социальная психология и общество. – 2022. – Т. 13. – № 1. – С. 87–103. – DOI: 10.17759/sps.2022130106.

118. Проворова, А. Н. Метакогнитивные стратегии, убеждения и тип рефлексии у лиц с разным типом жизненных ориентаций / А. Н. Проворова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2024. – Т. 14, № 2. – С. 349–364. – DOI: 10.21638/spbu16.2024.210.

119. Радченко, А. М. Психологические стратегии совладания: роль жизнестойкости в преодолении трудностей / А. М. Радченко. – Текст: электронный // Концепт. – 2025. – № 8. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-strategii-sovladaniya-rol-zhiznestoykosti-v-preodolenii-trudnostey> (дата обращения: 19.11.2023).

120. Ральникова, И. А. Рефлексивно-личностная детерминация становления жизненных перспектив на переломных этапах жизненного пути / И. А. Ральникова. – Текст: электронный // МНКО. – 2009. – № 5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/refleksivno-lichnostnaya-determinatsiya-stanovleniya-zhiznennyh-perspektiv-na-perelomnyh-etapah-zhiznennogo-puti> (дата обращения: 15.05.2024).

121. Рассказова, Е. И. Жизнестойкость и выбор будущего в процессе реабилитации / Е. И. Рассказова. – Текст: электронный // Известия ЮФУ. Технические науки. – 2005. – № 7. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-i-vybor-buduschego-v-protsesse-reabilitatsii> (дата обращения: 21.08.2023).

122. Резник, Т. Е. Стратегии жизни молодёжи в обществе риска: проблемы социальной безопасности / Т. Е. Резник // Ломоносовские чтения в 2004 году / Россия и социальные изменения в современном мире : сборник научных докладов [в 2-х томах]. – М., 2004. – Т. 2. – С. 135–139.

123. Резник, Ю. М. Жизненные стратегии личности : Опыт комплексного анализа / Ю. М. Резник, Е. А. Смирнов. – Москва : Институт человека РАН, 2002. – 260 с.

124. Розенберг, Н. В. Социальные сети как основной вид коммуникативных практик современной молодежи: социологический анализ / Н. В. Розенберг. – Текст: электронный // Наука. Общество. Государство. – 2022. – № 4 (40). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnye-seti-kak-osnovnoy-vid-kommunikativnyh-praktik-sovremennoy-molodezhi-sotsiologicheskiiy-analiz> (дата обращения: 18.04.2024).

125. Роль билингвизма в формировании нейрокогнитивного резерва / А. С. Малышевская, Ф. Галло, А. А. Ефремов [и др.] // Журнал высшей нервной деятельности им. И.П. Павлова. – 2022. – Т. 72, № 5. – С. 591–608. – DOI: 10.31857/S0044467722050094.
126. Ромек, В.Г. Поведенческая психотерапия: учеб. пособие / В. Г. Ромек. – Москва : Академия, 2002. – 192 с.
127. Рубинштейн, С. Л. Принцип творческой самодеятельности / С. Л. Рубинштейн // Вопросы психологии. – 1986. – № 4. – С. 101–107.
128. Рубцов, В. В. Культурно-историческая научная школа: проблемы, которые поставил Л. С. Выготский / В. В. Рубцов // Культурно-историческая психология. – 2016. – Т. 12, № 3. – С. 4–14. – DOI: 10.17759/chp.2016120301.
129. Рядинская, Е. Н. Анализ концептуальных подходов к структуре смысложизненных стратегий в контексте изучения трансформаций личности / Е. Н. Рядинская // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2018. – Т. 7, № 1А. – С. 52–63.
130. Рядинская, Е. Н. Личность в условиях внутреннего вооруженного конфликта: трансформации смысложизненных стратегий и жизненных ценностей : диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук : 19.00.01 / Рядинская Евгения Николаевна, 2021. – 373 с.
131. Рядинская, Е. Н. Личность в условиях внутреннего вооруженного конфликта: трансформация смысложизненных стратегий и жизненных ценностей / Е. Н. Рядинская // Актуальные проблемы правового, экономического и социально-психологического знания: теория и практика : Материалы IV Международной научно-практической конференции [в 3-х томах], Донецк, 14 мая 2020 года / Донбасская юридическая академия. Том 3. – Донецк : Цифровая типография, 2020. – С. 437–441.
132. Сагалакова, О.А. Антивитальность и жизнестойкость : опросник / О.А. Сагалакова, Д.В. Третьяков // PsyTests.org : [сайт]. – URL: <https://psytests.org/life/avzs-run.html?ysclid=mte4f4bh1v686348204> (дата обращения

ния: 29.11.2023).

133. Самойленко, А. О. Исследование особенностей жизнестойкости личности юношеского возраста в условиях военного конфликта / А. О. Самойленко // Вестник науки. – 2024. – № 12 (81), Т. 2. – С. 1224–1230. – ISSN 2712-8849. – URL: <https://www.вестник-науки.рф/article/19577> (дата обращения: 15.10.2023).

134. Селиванов, В.В. Диагностика когнитивного стиля ТСОВ-4 В : методика / В.В. Селиванов, К.А. Осокина // PsyTests.org : [сайт]. – URL: <https://psytests.org/trait/tsov4.html> (дата обращения: 29.11.2023).

135. Сизова, И.Г. Диагностика когнитивно-поведенческих стратегий преодоления : методика / И.Г. Сизова, С.И. Филиппченкова // PsyTests.org : [сайт]. – URL: <https://psytests.org/coping/dkpsp.html?ysclid=mte4dy7nyw800036262> (дата обращения: 29.11.2023).

136. Симферопольский научный центр Российской академии образования : сайт / ГБОУ ВО РК «Крымский инженерно-педагогический университет им. Февзи Якубова». – Симферополь, 2026. – URL: <https://rusacademedu.ru/simferopolskiy-nc-rao/> (дата обращения: 22.04.2024).

137. Смак, Т. Живущие в сети, или Медиапотребление современной молодежи [Электронный ресурс] : аналитический обзор / Т. Смак; Всерос. центр изучения обществ. мнения. – Электрон. Текстовые дан. – Москва : ВЦИОМ, 2025. – URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zhivushchie-v-seti-ili-mediapotreblenie-sovremennoi-molodezhi> (дата обращения: 06.02.2023)

138. Соболева, А. Е. Жизнестойкость как ресурс саморегуляции деятельности и когнитивной регуляции эмоций у начинающих специалистов / А. Е. Соболева, А. А. Качина // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие : материалы V Международной научной конференции: в 2-х томах, Кострома, 26–28 сентября 2019 года / Ответственные редакторы М.В. Сапоровская, Т.Л. Крюкова, С.А. Хазова. Том 2. – Кострома: Костромской государственный университет, 2019. – С. 218–221.

139. Сова, Ю. И. Смысловая саморегуляция жизнестойкого отношения студента к кризисным ситуациям : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук : 19.00.13 / Сова Юлия Игоревна. – Тамбов, 2009. – 228 с.

140. Созонтов, А. Е. Основные жизненные стратегии российских студентов / А. Е. Созонов // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2003. – № 3. – С. 15–23 // Психология обучения. – 2004. – № 2. – С. 18.

141. Стецишин, Р. И. Личностно-психологические ресурсы жизнестойкости: на примере личности врача-клинициста: автореферат диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук: 19.00.01 / Р.И. Стецишин. – Краснодар, 2008. – 27 с.

142. Стецишин, Р. И. Направленность личности и жизнестойкость: психологическое исследование / Р. И. Стецишин. – Текст: электронный // Вестник Адыгейского гос. ун-та. Серия 3: Педагогика и психология. – 2008. – № 7. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/napravlennost-lichnosti-i-zhiznestoykost-psihologicheskoe-issledovanie> (дата обращения: 19.07.2024).

143. Тест жизнестойкости Мадди (Personal Views Survey, PVSIII-R) / С. Мадди, Д. Хошаба ; адаптация Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова // PsyTests.org : [сайт]. – URL: <https://psytests.org/exist/pvs3r-run.html> (дата обращения: 29.08.2026).

144. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д.А. Леонтьев // PsyTests.org : [сайт]. – URL: <https://psytests.org/exist/tso-run.html?ysclid=mte4cftqi7275465238> (дата обращения: 29.11.2023).

145. Ткаченко, Н. С. Личностные особенности студентов, покинувших зону боевых действий / Н. С. Ткаченко, М. М. Мишина // Вестник Московского университета. Серия 14, Психология. – 2024. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-osobennosti-studentov-pokinuvshih-zonu-boevyh-deystviy> (дата обращения: 15.10.2023).

146. Филиппова, С. А. Сформированность эмоциональной устойчивости студентов к негативному влиянию информационной среды / С. А. Филиппова, С. В. Пазухина, Т. И. Куликова, Н. А. Степанова. – Текст: электронный// Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. – 2019. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sformirovannost-emotsionalnoy-ustoychivosti-studentov-k-negativnomu-vliyaniyu-informatsionnoy-sredy> (дата обращения: 13.10.2023).

147. Франкл, В. Доктор и душа: логотерапия и экзистенциальный анализ / В. Франкл. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2022. – 338 с.

148. Фромм, Э. Иметь или быть? / Эрих Фромм ; перевод с немецкого Э. М. Телятниковой. – Москва : АСТ, 2025. – 320 с.

149. Холмогорова, А. Б. Социальная поддержка как предмет нарушения у больных с расстройствами аффективного спектра / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян, Г. А. Петрова // Социальная и клиническая психиатрия. – 2003. – № 2. – С. 15–23.

150. Холодная, М. А. Стили совладающего поведения: к вопросу о конструктивной валидности опросника «Юношеская копинг-шкала» / М. А. Холодная // Психология совладающего поведения: Материалы Международ. науч.-практ. конф. / отв. ред.: Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. – С. 124–126.

151. Чебыкин, А. Я. Эмоциональная регуляция учебной деятельности / А. Я. Чебыкин. – Москва : [б. и.], 1988. – 255 с.

152. Чернов, И. В. Сценарные методы повышения эффективности реализации жизненного цикла программно-целевого управления (анализ концепции) / И. В. Чернов. – Текст: электронный // Проблемы управления. – 2021. – №5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stsenarnye-metody-povysheniya-effektivnosti-realizatsii-zhiznennogo-tsikla-programmno-tselevogo-upravleniya-analiz-kontseptsii> (дата обращения: 15.10.2023).

153. Чурило, Н. В. Структурная организация жизненной стратегии в юношеском возрасте / Н. В. Чурило // Психологический журнал. – 2007. – №1. – С. 74–80.

154. Шайгерова, Л. А. Двухязычие и многоязычие как междисциплинарный феномен: социокультурный контекст, проблемы и перспективы исследования / Л. А. Шайгерова, Р. С. Шилко, Ю. П. Зинченко // Национальный психологический журнал. – 2019. – № 1(33). – С. 3–15. – DOI: 10.11621/nprj.2019.0101.

155. Шамяионов, Р. М. Социальная активность молодежи: системно-диахронический подход / Р. М. Шамяионов. – Текст: электронный // Российский психологический журнал. – 2019. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-aktivnost-molodezhi-sistemno-diahronicheskiy-podhod> (дата обращения: 16.11.2023)

156. Шамяионов, Р. М. Субъективное благополучие личности : психологическая картина и факторы / Р. М. Шамяионов. – Саратов : Издательство «Научная книга», 2008. – 296 с.

157. Шамяионов, Р.М. Принцип диахронии в исследовании социализации личности / Р. М. Шамяионов. – Текст: электронный // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2013. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/printsip-diahronii-v-issledovanii-sotsializatsii-lichnosti> (дата обращения: 12.09.2024)

158. Шамяионов, Р. М. Соотношение приверженности молодежи к социальной активности в интернете и физическом пространстве / Р. М. Шамяионов, Н.В. Суздальцев. – Текст: электронный // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2022. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sootnoshenie-priverzhennosti-molodezhi-k-sotsialnoy-aktivnosti-v-internete-i-fizicheskom-prostranstve> (дата обращения: 20.08.2024).

159. Шамяионов, Р. М. Роль ценностей и вовлеченности молодежи в различные формы активности в предпочтении онлайн/офлайн-среды / Р. М. Ша-

мионов и др. // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2023. – Т. 13. – Вып. 1. – С. 38–50. – DOI: 10.21638/spbu16.2023.103.

160. Шаповалова, И. С. Факторные модели принятия политических решений и выбора молодежи / И. С. Шаповалова, И. Н. Валиева. – Текст: электронный // Научный результат. Социология и управление. – 2022. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/faktornye-modeli-prinyatiya-politicheskikh-resheniy-i-vybora-molodezhi> (дата обращения: 25.08.2024).

161. Ширшов, В. Д. Жизнестойкость личности как социальный феномен (опыт философского и психолого-педагогического анализа) / В. Д. Ширшов, Л. И. Забара, Л. Н. Якина. – Текст: электронный // Педагогическое образование в России. – 2019. – № 5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-lichnosti-kak-sotsialnyy-fenomen-opyt-filosofskogo-i-psihologo-pedagogicheskogo-analiza> (дата обращения: 09.08.2024).

162. Ярощук, И. В. Психология жизнестойкости: обзор теоретических концепций, эмпирических исследований и методик диагностики / И. В. Ярощук // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2020. – Т. 33, № 1. – С. 50–60.

163. Adler, A. Über den nervösen Charakter [On the Nervous Character] / A. Adler. – Wiesbaden: J. F. Bergmann. – 1912. – 438 p.

164. Aiken, M. The Cyber Effect: A Pioneering Cyberpsychologist Explains How Human Behavior Changes Online / M. Aiken. – American First Edition. – New York : Spiegel & Grau, 2016. – 400 p.

165. Antonovsky, A. The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence / A. Antonovsky // Israeli Journal of Psychiatry and Related Sciences. – 1985. – Vol. 22, № 4. – P. 273–280.

166. Bandura, A. Self-efficacy / A. Bandura // Encyclopedia of Human Behavior / ed. by V. S. Ramachaudran. – Vol. 4. – New York : Academic Press, 1994. – P. 71–81.

167. Bialystok, E. Aging in Two Languages: Implications for Public Health / E. Bialystok, J. Abutalebi, T. H. Bak, D. M. Burke, J. F. Kroll // *Ageing Research Reviews*. – 2016. – №27. – Pp. 56–60.
168. Bowlby, J. Attachment and Loss: Separation: Anxiety and Anger / J. Bowlby. – Vol. II. – London : Basic Books, 1973. – 456 p.
169. Bühler, Ch. Der menschliche Lebenslauf als psychologisches Problem / Ch. Bühler // Leipzig: Verlag von Johann Ambrosius Barth, 1933. – 318 p.
170. Buzan, B. Security: A New Framework for Analysis / B. Buzan, O. Waever, J. de Wilde // London: Lynne Rienner Publishers. – 1998.
171. Carver, C. S. On the self-regulation of behavior / C. S. Carver, M. F. Scheier. – Cambridge, MA: Cambridge University Press. – 1998.
172. Carver, C. S. Self-regulation as a conceptual framework for studying behavior together with emotion / C. S. Carver, M. F. Scheier // In J. T. Cacioppo, G. G. Berntson (Eds.), *Handbook of psychophysiology*. – New York: Academic Press. – 2003. – Pp. 111–135.
173. Chua, K. J. Human Life History Strategies / K. J. Chua, A. W. Lukaszewski, D. M. Grant, O. Sng // *Evol Psychol*. – 2017. – Jan. № 15(1). – DOI: 10.1177/1474704916677342.
174. Deci, E. L. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior / E. L. Deci, R. M. Ryan. – New York : Plenum Press, 1985. – 372 p.
175. Del Giudice, M. Life History Theory and Evolutionary Psychology / M. Del Giudice, S. Gangestad, H. Kaplan // *The Handbook of Evolutionary Psychology : Second Edition* / ed. by D. M. Buss. – Hoboken, New Jersey : John Wiley & Sons, 2015. – P. 88-114. – URL: <https://doi.org/10.1002/9781119125563.evpsych102> (дата обращения: 15.10.2023).
176. Flett, G. L. Resilience to Interpersonal Stress: Why Matterings Matter When Building the Foundation of Mentally Healthy Schools / G. L. Flett // *Handbook of School-Based Mental Health Promotion* / ed. by A. Leschied, D. Saklofske, G. Flett. – Cham : Springer, 2018. – P. 383-410. – (The Springer Series on Human

Exceptionality). – DOI: 10.1007/978-3-319-89842-1_20.

177. Ford, G. A. Planning your future: A workbook for personal goalsetting / G.A. Ford, G.L. Lippitt. – San Diego : University Associates. – 1976.

178. Fredrickson, B. L. Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources / B. L. Fredrickson, M. A. Cohn, K. A. Coffey, J. Pek, S. M. Finkel // Journal of Personality and Social Psychology. – 2008. – Vol. 95, № 5. – P. 1045–1062. – DOI: 10.1037/a0013262.

179. Goleman, D. Emotional Intelligence. Why It Can Matter More Than IQ / D. Goleman. – New York : Bantam Books, 1995. – 352 p.

180. Granovetter, M. S. The Strength of Weak Ties / M. S. Granovetter // American Journal of Sociology. – 1973. – Vol. 78. – P. 1360–1380.

181. Hengeveld, R. The Theory of Island Biogeography / R. Hengeveld, R. H. MacArthur, E.O. Wilson // Act a Biotheor 50. – 2002. – Pp. 133–136. – DOI: 10.1023/A:1016393430551.

182. Lazarus, R. Stress, Appraisal and Coping / R. Lazarus, S. Folkman. – New York : Springer Publishing Company, 1984. – 460 p.

183. Llistosella, M. Effectiveness of resilience-based interventions in schools for adolescents: A systematic review and meta-analysis / M. Llistosella, P. Castellví, A. Miranda-Mendizabal et al. // Frontiers in Psychology. – 2023. – № 14. – DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1211113.

184. Locke, E. A. Goal setting theory, 1990 // New developments in goal setting and task performance / eds. E. A. Locke, G. P. Latham. – New York : Routledge/Taylor & Francis Group, 2013. – P. 3–15. – DOI: 10.4324/9780203082744.

185. MacArthur, R. H. The Theory of Island Biogeography / R. H. MacArthur, E. O. Wilson. – Princeton : Princeton University Press, 1967. – 203 p.

186. Maddi, S. R. Hardiness: Turning Stressful Circumstances in to Resilient Growth / S. Maddi. – 2013. – 88 p.

187. Maddi, S. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context / S. Maddi // *Military Psychology*. – 2007. – P. 61–70.
188. Masten, A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development / A. S. Masten // *American Psychologist*. – 2001. – Vol. 56, № 3. – P. 227–238.
189. Mayer, J. D. Emotional intelligence: theory, findings, and implication / J. D. Mayer, P. Salovey, D. R. Caruso // *Psychological Inquiry*. – 2004. – Vol. 15, № 3. – P. 197–215.
190. Mayer, J. D. Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V 2.0 / J. D. Mayer, P. Salovey, D. R. Caruso, G. Sitarenios // *Emotion*. – 2003. – Vol. 3. – P. 97–105.
191. Neff, K. Self-compassion, self-esteem, and well-being / K. Neff // *Social and Personality Psychology Compass*. – 2011. – Vol. 5, № 1. – P. 1–12. – DOI: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x.
192. Nguyen, H. L. Modelling, Measuring, and Visualising Community Resilience: A Systematic Review / H. L. Nguyen, R. Akerkar // *Sustainability*. – 2020. – Vol. 12, № 19. – Art. 7896. – DOI 10.3390/su12197896.
193. Olson, C. The role of social media in adolescent mental health: Mechanisms of support and connection / C. Olson, K. Langstedt // *Journal of Adolescent Research*. – 2021. – 36(4). – Pp. 450–475. – DOI: 10.1177/074355842098765
194. Richardson, G. B. Advancing the Psychometric Study of Human Life History Indicators / G. B. Richardson, N. McGee, L. T. Copping // *Hum Nat*. – 2021. – № 32. – Pp. 363–386. – DOI: 10.1007/s12110-021-09398-5.
195. Rotter, J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement / J. B. Rotter // *Psychological Monographs: General and Applied*. – 1966. – Vol. 80, no. 1. – P. 1–28.
196. Seligman, M. PERMA and the building blocks of well-being / M. Seligman // *The journal of positive psychology*. – 2018. – 13(4). – Pp. 333–335.
197. Seligman, M. E. Positive psychology / M. E. Seligman, M. Csikszentmihalyi // *American Psychologist*. – 2000. – Vol. 55, № 1. – P. 5–14.

198. Snyder, C. R. Hope Theory: History and Elaborated Model / C. R. Snyder, J. S. Cheavens, S. T. Michael // *Interdisciplinary Perspectives on Hope* / ed. J. A. Elliott. – New York : Nova Science Publishers, 2005. – P. 101–118.
199. Soleimanian, M. The personality architecture of online aggression: A network analysis integrating HEXACO, the Dark Tetrad, and Life History Strategy in Iranian adolescents / M. Soleimanian, A. Pourshahbaz, T. K. Shackelford // *Personality and Individual Differences*. – 2026. – Vol. 251. – Article 113561. – DOI 10.1016/j.paid.2025.113561. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113561> (дата обращения: 15.10.2023).
200. Sommer, G. Soziale Unterstützung. Diagnostik, Konzepte, F#SOZU / G. Sommer, T. Fydrich // *Ges. Für Verhaltens therapy. Materiale*, no. 22. Tübingen. – 1989.
201. Stoltz, A. Life Goals and Personality: Psychological Approaches / A. Stoltz, J. Stoltz-Troger (Eds.). – London : Routledge, 2020. – 352 p. – ISBN 978-0-367-43123-3.
202. Tajfel, H. The Social Identity Theory of Intergroup Behavior / H. Tajfel, J. C. Turner. – 2004.
203. Wilson, E. O. Sociobiology: The New Synthesis / E. O. Wilson // Cambridge, MA : Belknap Press of Harvard University Press. – 1975. – 697 p.
204. Wundt, W. Das Institut für experimentelle Psychologie / W. Wundt. – 1909. – Pp. 118–133.
205. Young, K. S. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder / K. S. Young // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. – 1998. – Vol. 1, no. 3. – P. 237–244. – DOI: 10.1089/CPB.1998.1.237.
206. Zimmerman, B. J. Motivation and Self-regulate Dlearning: a Theoretical Synthesis / B. J. Zimmerman, M. Campillo // In B. J. Zimmerman & D. H. Schunk (Eds.), *Motivation to learn: From theory to practice*. Merrill / Prentice Hall. – 2003. – P27–47.
207. Zimmerman, B. J. Self-regulation: Where Metacognition and Motivation

intersect / B. J. Zimmerman, A. R. Moylan // In D. J. Hacker, J. Dunlosky, A. C. Graesser (Eds.), Handbook of metacognition in education. – New York : Routledge, 2009. – Pp. 299–316.