

---

## *Теоретико-эмпирические исследования*

---

### **К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА: КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ И ЭМПИРИЧЕСКИЙ ОПЫТ**

**Е.А. РЫЛЬСКАЯ**



Рыльская Елена Александровна — заведующая кафедрой психологии Челябинского государственного педагогического университета, кандидат психологических наук, доцент.

Сфера научных интересов — психология межличностных конфликтов, психология жизнеспособности человека, автор 60 научных публикаций, в том числе трех учебных пособий и двух монографий.

Контакты: elena\_rylskaya@mail.ru

---

#### **Резюме**

*В статье дается краткое теоретико-эмпирическое обоснование концепции психологической жизнеспособности человека. Показано, что тенденции процесса научного познания феномена жизнеспособности развиваются в направлении от структурно-статических, элементных представлений к пониманию жизнеспособности как особой целостности, интегративного свойства человека, сущностью которого является его духовный потенциал. Дается описание концептуальной модели жизнеспособности человека. Приводятся результаты эмпирической верификации данной модели, включающие исследования обыденных представлений о жизнеспособном человеке, общей и компонентной структуры жизнеспособности и онтологических аспектов ее проявления.*

**Ключевые слова:** *жизнеспособность, духовные способности, трансперспективный анализ, постнеклассическая психология, способности к адаптации, способности к саморегуляции, способности к саморазвитию, осмысленность жизни, синергетика, недизъюнктивная система, нарратив.*

---

### **Жизнеспособность как предмет исследования в психологии: постановка проблемы**

Современное состояние российского общества характеризуется многочисленными проявлениями системного кризиса, охватывающего все сферы социальной, экономической, культурной и духовной жизни. С другой стороны, на наши внутригосударственные коллизии накладываются драматические процессы, общие для всей цивилизации. Не случайно ЮНЕСКО открыто заявляет о том, что главной ценностью новой культуры должна стать ценность устойчивого стабильного развития человека и общества, а главной целью образования — формирование жизнеспособной личности (Всемирная Декларация о высшем образовании для XXI века, 2010).

Педагогическая наука в меру своих возможностей пытается ответить на этот социальный запрос (Гурьянова, 2004; Ильинский, 1995; Кондратенко, 2010 и др.), ожидая поддержки от психологии, которая пока не оправдывает этих ожиданий.

Попытаемся выделить те трудности, которые возникают при определении жизнеспособности как предмета исследования в психологии. В некоторой степени это не до конца осознанная социальная значимость проблемы. Психология еще не приняла задачу исследования жизнеспособности как глобальную гуманитарную задачу, как непосредственно обращенный к ней социальный заказ по выявлению роли психического в обеспечении жизнеспособности человека. Отдельные психологи лишь скромно замечают, что исследованию

«жизненной способности» как сложного, макросистемного, интегрального качества человека «должно быть отведено особое место» (Абульханова, 2006). Пока отечественные разработки по проблеме жизнеспособности эпизодичны (Ананьев, 1977; Пако, 1960) и в настоящее время весьма «осторожны» (Абульханова, 2006, 2009; Махнач, Лактионова, 2007).

Кроме этого, понятие «жизнеспособность» перекрывается многочисленными родственными понятиями с похожими референтами: чувство связности («the sense of coherence» — Antonovsky, 1979), разрастание («thriving» — O’Leary, 1998), неуязвимость («invulnerableness» — Garmenzy, 1980), жизнестойкость («hardiness» — Maddi, Koshaba, 1994). Тем самым оно влечет за собой шлейф ассоциаций, берущих начало в традиционном ограниченном контексте «совладания», ориентированном на познание жизнеспособности как свойства личности, отвечающего за преодоление ею трудных жизненных ситуаций.

Поскольку феномен жизнеспособности в его системном смысле пока не раскрыт, потому он рассматривается до сих пор в более устоявшемся биовитальном аспекте. Мы оказываемся перед сложнейшим феноменом: мы не понимаем пока, каким образом человек может быть «жив» (жизнеспособен) в анатомо-физиологическом смысле и «мертв» (нежизнеспособен) в психологическом смысле этого слова.

Следовательно, необходим другой контекст исследования жизнеспособности человека — контекст его человеческой сущности. В рамках этого контекста, на наш взгляд,

может быть адекватно решена задача выявления функции, роли, миссии психического в обеспечении жизнеспособности человека — существа, представляющего такой уровень развития живой материи, на который невозможно экстраполировать то, что мы знаем о жизни и жизнеспособности других существ.

Мы полагаем, что такой контекст уже подготовлен всем ходом развития психологической науки. В отечественной психологии (Братусь, 1985; Зинченко, 1997; Знаков, 1998; Кабрин, 2005; Леонтьев, 2005; Макарова, 2006; Ничипоров, 1994; Шадриков, 1996 и др.) предпринимаются попытки заложить основы духовной (ноэтической) психологии как особой формы рационального знания о становлении субъективного духа человека в пределах его целостной индивидуальной жизни. Сущностный контекст исследования жизнеспособности человека обеспечивается рассмотрением этого феномена через призму осознания того, что «духовность как свойство личности является фундаментальным качеством человека» (Шадриков, 1999, с. 75), что она есть «процесс полного, адекватного, правильного и гармоничного развития духовных способностей человека» (Хэтчер, 1994, с. 8). Учение В.Д. Шадрикова о духовных способностях как высшем уровне развития способностей, в которых их природная сущность обогащается культурными ценностями, моральными нормами и личностным смыслом, может служить ценной эвристической основой для исследования жизнеспособности человека.

Можно отметить, что жизнеспособность — понятие «смутное» (Вы-

готский, 1982), поэтому возникает необходимость определения места этой категории в тезаурусе психологической науки. На наш взгляд, такая необходимость существует, поскольку ни одна из родственных категорий не способна адекватно отразить «текущую динамику» человеческой жизни. Однако эта динамика имманентно присутствует в жизнеспособности именно как способности — особом качестве человека, отражающем специфику того, как именно в конкретном человеке жизнь определяет жизнь через сознание (Леонтьев, 1994). Жизнь человека — это процесс непрерывного становления целостности его природно-органических, социально-личностных и духовно-душевных составляющих. Эта целостность — отражение единства человека и мира, способностей и потребностей человека и условий их реализации. Способности являются системным качеством человека, обеспечивающим его самоутверждение в мире посредством реализации всех его возможностей.

Между тем традиционная наука пытается изучать жизнеспособность так, как привыкла рассматривать все психологические феномены: «как статус, а не как процесс, как состояние, а не как становление» (Выготский, 1983, с. 153). Эта методологическая установка существенно затрудняет не только исследование, но и осознание общенаучного и психологического значения проблемы жизнеспособности как «способности к жизни». Поскольку, как считает Э. Фромм, понятие «быть живым» — это понятие не статическое, а динамическое (Фромм, 1992).

Соответственно высвечивается и собственно проблема исследования, которая заключается в том, чтобы выяснить, что представляет собой жизнеспособность с позиции целостного рассмотрения человека в его сущностном аспекте: «Человек — это больше, чем психика. Человек — это дух» (Frankl, 1967, p. 63).

Возможным способом решения проблемы служит, на наш взгляд, построение концептуальной схемы исследования, основанной на принципе «интегральных парадигм, способных связать воедино множество “рассеянных” исследовательских данных и частных моделей, к которым можно отнести ряд глобальных измерений в познании личности, например, духовное» (Старовойтенко, 2010, с. 4). Однако сочетание различных концепций всегда представляет опасность «эклектического анархизма» как «суррогата» «модного» сейчас принципа «методологического плюрализма». Мы полагаем, что попытка синтеза учения о духовных способностях В.Д. Шадрикова и коммуникативного подхода, получившего конкретное выражение в транскоммуникативной теории («теории духовного общения») В.И. Кабрина, является в этом плане относительно «корректным» вариантом.

Сочетаемость отмеченных подходов к исследованию психологической жизнеспособности в ее духовном контексте оправдана однополярными представлениями о сущностных свойствах человека, к числу которых исследователи относят духовность, коммуникабельность (в широком смысле слова) и способность к трансценденции, получившую воплощение в феномене транскомму-

никации (Боуэн, 1992; Слободчиков, Исаев, 1995; Кабрин, 2005).

Возможность рассмотрения жизнеспособности с учетом духовных способностей не противоречит представлениям о транскоммуникации как средстве поддержания жизнеспособности, поскольку, по образному определению В.И. Кабрина, транскоммуникация — это не что иное, как «общение душ» (Кабрин, 2007).

Духовные способности — это способности творчества (Шадриков, 1996), а способность к транскоммуникации лежит в основе готовности к творчеству, включающему взаимопонимание с другим и самим собой, к «транскоммуникабельному» творчеству не для себя или не только для себя, но и для других. Такое творчество и выступает, прежде всего, как смыслотворчество, как духовная сущность жизнеспособности человека, как форма ее реализации.

Духовные способности направлены на соотнесение себя с миром и другими людьми (Макарова, 2006), они обеспечивают понимание человека (Шадриков, 2007), коммуникация же является средством этого соотнесения и понимания. Значимость коммуникативного компонента духовных способностей подтверждается и в концепции интерпретирующей способности (как духовной способности) личности: «Ядро интерпретирующей способности личности представляет коммуникативная компетентность» (Ускова, 2006, с. 246).

Идея транскоммуникации как духовного саморазвивающегося процесса, как средства разрешения противоречия между стремлением человека к самоопределению, самовыражению, расширению собственных

границ и стремлением к сохранению своей собственной целостности, устойчивости может рассматриваться как сквозная, органично сочетающая оба учения. Попытка интеграции вышеуказанных теорий позволяет обозначить новый предмет исследования — психологическую жизнеспособность человека как сплав его природных и духовных способностей, реализуемых посредством транскоммуникации.

Данный подход, предполагающий познание жизнеспособности человека в его системной целостности, не противоречит и антропологической теории Б.Г. Ананьева (как общей методологической основе исследования), в которой коммуникации также придается особое значение. Она рассматривается как глубинная психодинамика человека, основа его личностной структуры, «посредник» осуществления связи и переходов интер- и интраиндивидуальных подструктур (Ананьев, 2001). Положения концепции Б.Г. Ананьева о вертикальном и горизонтальном уровнях регулирования развития человека в онтогенезе, на наш взгляд, отражают идеи саморазвития человека в ходе духовного смыслотворчества, осуществляемого посредством транскоммуникативной сообщаемости его разнопорядковых телесно-душевно-духовных миров.

#### **Развитие научных представлений о жизнеспособности: трансспективный анализ**

Попытка оценить тенденции в развитии представлений о жизнеспособности человека сопряжена с определенными трудностями, объясни-

мыми как объемом проблемы, так и ее слабой разработанностью. В связи с этим осуществление трансспективного анализа (Клочко, 2005) в данном случае будет включать выявление тенденций становления научных направлений в исследовании не только самого концепта «жизнеспособность», но и соответствующих предпосылок его научного познания.

На досистемном (микросистемном) уровне научного мышления, сконцентрированном на познании простых психологических систем, «эмпирические предикторы» жизнеспособности — близкие ей по сущности явления — рассматривались в рамках конкретной теории или модели при пристальном внимании к проблеме детерминизма в поиске причинно-следственных связей.

Наиболее обширными были гомеостатически ориентированные исследования, делающие акцент на обеспечении устойчивости. Система гомеостатического регулирования рассматривалась как жизнеобеспечивающая функция организма в пределах допустимых отклонений (Маклаков, 1996; Слоним, 1976 и др.). Высокая устойчивость к воздействию различных, особенно экстремальных факторов отождествлялась с полной адаптацией, которой соответствует формула «жить в условиях, ранее не совместимых с жизнью» (Ионеску, 2007).

Результаты этих исследований привели к пониманию адаптации как процесса интеграции функциональных систем жизнеобеспечения в ответ на изменение среды, когда формирование системного ответа обеспечивает человеку экологическое равновесие, возможность осуществления

всех видов социальной деятельности и поддержание собственной жизнеспособности. Идея устойчивого равновесия как основы жизнеспособности человека отчетливо просматривается в гомеостатически ориентированных исследованиях адаптации. Эта же идея положена в основу копинга, предназначение которого состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать их или привыкнуть к ним и таким образом погасить стрессовое действие ситуации (Нартова-Бочавер, 1995).

На этом этапе исследования жизнеспособности концентрировались в основном на факторах, влияющих на нее негативно, и очевидно, что исследователи были больше осведомлены о причинах нарушений в личностном развитии, чем о том, что способствует позитивному становлению человека.

Неклассическая исследовательская парадигма и макросистемный уровень научного мышления открыли новые объекты познания — сложные саморегулирующиеся системы. Принцип отражения дополняется принципом саморегуляции, а физиологической основой «неклассического психического отражения» становится гетеростаз. Способность к саморегуляции рассматривается как важнейшая составляющая и центральный механизм реализации личностного потенциала, обеспечивающего преодоление жизненных трудностей (Моросанова, 2006).

Заложенный в идее саморегуляции механизм обратной связи позволил увидеть в психологической жизнеспособности человека результат

взаимодействия личности и среды как особого «адаптационного конфликта» (Посохова, 2001), «баланса факторов защиты и риска» (Dohrenwend et al., 1978), «баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям» (Lazarus, Folkman, 1992). Именно этот баланс стали рассматривать как условие неустойчивого, подвижного равновесия системы, а устойчивость или жизнеспособность системы была поставлена в зависимость от гетеростатического регулирования.

Проблематика жизнеспособности прослеживается уже не на уровне отдельных элементов, она переориентируется на идеи многомерности в поиске источников жизненной силы: не во внутреннем или внешнем их выражении, а в системном их единстве. Способность к противостоянию трудностям теперь рассматривается как многомерный конструкт (системное интегральное свойство, детерминированное комплексом личностных характеристик (Махнач, Лактионова, 2007; Garmenzy, 1980; Carver et al., 1989).

В связи с развитием позитивной психологии (Seligman, 1996) актуализируется и переориентируется исследовательский интерес к проблематике жизнеспособности. С негативных и проблемных аспектов человеческого существования он направляется на позитивные и сильные стороны.

Жизненные способности как ресурс преодоления человеком трудностей и преград стали рассматриваться в контексте его жизненного пути в неразрывной связи с пространственно-временными, метапсихологическими

характеристиками жизненного мира, определяемыми как «качество жизни» (Рубанова, 2004), «чувство связности» (Antonovsky, 1979). Жизнеспособность выводится в контекст сознания и жизненного мира как способность личности, связывающая смысловым, ценностным, проблемным образом разные ее позиции, обнаруживая тем самым определяющую жизнь личности интегрирующую способность (Абульханова, 2009).

Гомеостатические постулаты адаптивности как основы жизненных способностей и классические традиции обозначать неадаптивное (сверхадаптивное) поведение как патологию начинают утрачивать свой непререкаемый авторитет. Э. Фромм, сравнивая процессы адаптации человека и животных, делает вывод о том, что человеческая эволюция основана на сочетании изменчивости адаптационных способностей и устойчивых качеств человеческой природы. Именно подобное сочетание определяет непрекращающиеся поиски условий, которые наилучшим способом обеспечивают внутренние потребности человека (Фромм, 2000). Понимание жизнеспособности как устойчивости смещается в динамическое русло и отражается в трактовке жизнеспособности как динамической устойчивости системы в среднестатистических условиях среды (Богданов, 1989).

О.С. Разумовский и М.Ю. Хазов формулируют важный принцип жизнеспособности живых систем — принцип гармонизации, выступающий как условие стабильности системы (Разумовский, Хазов, 1998). Это позволяет посмотреть на проб-

лему жизнеспособности не только с позиции совладания со стрессовыми, экстремальными ситуациями, но и с точки зрения ее понимания как согласия с внешним миром и самим собой (стоит только обратить внимание на семантику слова «мир»). Это согласие не может быть результатом простого приспособления человека к меняющейся среде в процессе ее отражения, оно связано с идеей динамики смыслов, оптимального смысла, смысла преодоления (Леонтьев, 2002; Чудновский, 2003; Шакуров, 2003) как факторов, обеспечивающих развитие, самоактуализацию личности (Яценко, 2005).

Если классическая психология была склонна вовсе не замечать в жизнеспособности ее сверхадаптивного характера, то неклассическая наука, безусловно, делает шаг вперед в этом направлении. Теперь инициативное, сверхадаптивное, открытое, творческое, нестандартное, сверхнормативное поведение видится как нормальное поведение человека, обусловленное его человеческой сущностью, и, соответственно, оно может рассматриваться как естественное проявление жизнеспособности человека. А это уже зачатки постнеклассического понимания данного феномена.

Анализ тенденций становления представлений о жизнеспособности через призму постнеклассической рациональности становится возможным на интегративной базе принципов метасистемности и самоорганизации, снимающих дихотомию внутреннего и внешнего. Инструмент этого «снятия» В.И. Кабрин видит в коммуникации — «универсальном смыслообразующем процессе жизни

любой формы и уровня» (Кабрин, 1992, с. 7). Коммуникация рассматривается в органической связи с процессами самоорганизации живых систем и порождаемым ими транс-субъективным (ментальным) пространством. Через коммуникацию социум становится не только внешней, но и внутренней средой человека, трансформируется в жизненный мир.

Согласно транскомуникативной теории В.И. Кабрина, человек рассматривается как открытая система, «созвездие коммуникативных миров», в которое включен генетический опыт прошлых человеческих жизней и иных человеческих миров. Идея транскомуникации «как процесса общения между инаковыми и разнопорядковыми субъектами в интра- и интерперсональных планах; как сверхдинамичного, смыслообразующего процесса гармонизации разноуровневых миров человека, открывающего в нем смысловое единство микро- и макрокосмоса» (Кабрин, 1999, с. 116), стала чрезвычайно продуктивной для понимания сущности человеческой жизнеспособности.

В работах В.И. Кабрина она получила наиболее ясное и конкретное гипотетическое выражение: коммуникабельность — это сквозная многоуровневая тенденция, обеспечивающая жизнеспособность личности (Кабрин, 2005).

Постнеклассическое представление о жизнеспособности основывается еще на одном важном моменте. Жизнеспособность человека — это особое качество, характеризующее его способность к актуализации заложенного в нем потенциала присутствующим человеку способом. Так, например, В.И. Слободчиков утверждает,

что жизнеспособное большинство может реализовать, по крайней мере, две возможности: или полностью совладать со своей жизнедеятельностью (животный способ), или быть в отношении к ней (собственно человеческий способ) (Слободчиков, Исаев, 1995). В.Д. Шадриков увидел в этом собственно человеческом способе процесс духовного саморазвития человека (Шадриков, 1996).

Итак, трансперспективный анализ представлений о жизнеспособности человека позволил заметить, что тенденции становления процесса научного познания этого феномена складывались в соответствии с законами развития самой психологической науки. Сначала жизнеспособность анализируется и изучается с позиции структурной, элементной «статики», и только постепенно исследователи переходят к изучению динамической стороны этого явления в его целостном, сущностном аспекте.

В этой последовательности можно увидеть некую, в целом вполне объяснимую закономерность в движении научной рациональности, получившую отражение и в структуре нашего исследования. Осуществляемое изначально в классическом ключе, оно показало, что имеющихся знаний о феномене жизнеспособности и методов классической науки явно недостаточно. Поэтому в данном исследовании существует два взаимосвязанных пласта: традиционный, базирующийся на принципах и методах классической психологии, и нетрадиционный, ассимилировавший идеи постнеклассической рациональности, возникший в процессе переосмысления имеющихся теоретико-методологических позиций.



### **Концептуальные основания исследования жизнеспособности человека**

#### *Теоретическая операционализация понятия «жизнеспособность»*

Одним из ориентиров операционализации понятия «жизнеспособность» для нас послужили идеи Л.С. Выготского об отношениях общности и сформулированный им закон эквивалентности понятий (Выготский, 1982). Они определили алгоритм операционализации, в соответствии с которым вначале был осуществлен семантический анализ лексических признаков понятия, представленных в языке и отраженных в толковых словарях. Было отмечено соответствие между выделенными лексическими единицами (способный существовать и развиваться, приспособленный к жизни) и определенными категориями, закрепленными в понятийном аппарате современной психологии.

Так, категория существования рассматривалась с позиции ее ведущей детерминанты — жизненного смысла. Подчеркивалось, что при операционализации понятия «жизнеспособность» важным является не только соотношение «существование — смысл жизни», но и «смысл жизни — самоотрансценденция человека» (Франкл, 1990 и др.). Это, в свою очередь, позволило уточнить определение понятия «жизнеспособность»: не просто «способный существовать», а существовать в поиске и обретении смысла собственной жизни, как самоотрансцендентный субъект.

Еще одной вербальной составляющей понятия «жизнеспособ-

ность» является приспособление («приспособленный к жизни»). Психологический смысл этой лексической единицы соотносится с общеизвестным и широко распространенным термином «адаптация», роль которой в обеспечении жизнеспособности человека показана в современных исследованиях (Махнач, Лактионова, 2007; Посохова, 2001 и др.).

Последняя лексическая характеристика понятия «жизнеспособность» — развитие. Анализ психологической литературы позволил прийти к выводу о том, что универсальным принципом развития всех форм активности человека является усложнение форм регуляции и превращение ее в саморегуляцию (Конюшкин, 2004 и др.).

Однако саморегуляция — важнейший, необходимый, но недостаточный признак развития, поскольку, определяя целесообразное функционирование живых систем, в том числе и психических, она представляет собой замкнутый контур регулирования. Исходя из этого в определении существенных признаков жизнеспособности как психологической категории нельзя ограничиваться лишь саморегуляцией (как нельзя и игнорировать ее). Следует говорить и о способности к развитию (как общем, универсальном компоненте), и о способности к саморегуляции (как частном, но исключительно важном показателе и развития, и жизнеспособности в целом).

#### *Эмпирическая операционализация понятия «жизнеспособность»*

*Задачи, участники, методика.* На следующем этапе исследовались

«внесистемные», житейские признаки понятия «жизнеспособность». Они выявлялись посредством изучения обыденных представлений о жизнеспособном человеке при помощи метода реконструкции субъективных семантических пространств. В исследовании участвовали 500 человек: студенты старших курсов и преподаватели университетов, рабочие и инженерно-технические служащие производственных предприятий, медицинские работники в возрасте от 22 до 53 лет.

Вначале проводился ассоциативный эксперимент. После обработки ассоциаций (74 единицы) при помощи метода семантических универсалий их количество сократилось до 40.

Далее предполагалось применение метода субъективного шкалирования. Его итогом явилось построение матрицы объектов, которая подлежала факторному анализу с varimax-вращением. Было выделено 5 базовых факторов, которые охватывают 61.48% совокупной дисперсии. Нам удалось обозначить выделенные факторы следующим образом.

*Результаты, обсуждение.* Первый фактор, наиболее информативный (20.71%), был определен как «осознанное жизнелюбие», включающее семантические характеристики: «имеющий смысл жизни» (0.78), «любящий жизнь» (0.71) и «оптимистичный» (0.54). Вторым фактором (18.19%) был назван «готовность к развитию», поскольку ведущими для него явились представления о жизнеспособном человеке как «развивающемся» (0.81), «ответственном» (0.75), «мыслящем» (0.63), «активным» (0.52). Третий фактор (10.42%)

был обозначен как «адаптация» и включал характеристики: «адаптированный» (0.87), «стрессоустойчивый» (0.75), «психологически устойчивый» (0.62), «психически здоровый» (0.61). Четвертый фактор (6.51%), объединяющий такие семантические признаки, как «самостоятельный» (0.87), «волевой» (0.79), «адекватный» (0.73), «имеющий жизненные планы» (0.63), «реализующий жизненную программу» (0.57), был обозначен как «саморегуляция». Пятый фактор (5.65%), на наш взгляд, правомерно определить как «коммуникабельность», поскольку, с одной стороны, он включает качества, высокозначимые и ценные для других: «добрый» (0.91), «контактный» (0.82), «эмпатийный» (0.73), «общительный» (0.68), «нужный другим» (0.53), а с другой стороны, ориентирует на психологически комфортную обратную связь в человеческих отношениях — «взаимную любовь» (0.50).

Сопоставление результатов лексико-семантического и факторного анализа позволило установить, что компонент адаптации вполне определенно соотносится с приспособлением, осознанное жизнелюбие в метафорической форме выражает наличие смысла жизни. Саморегуляция и готовность к развитию составляют необходимое и достаточное условие способности к развитию как таковой.

Однако в данной схеме отсутствует еще один компонент — «коммуникабельность». Выявленный в ходе факторизации, он не получил «достойного» аналога в лексико-семантической структуре понятия «жизнеспособный человек». Однако ответ

на вопрос о том, какое место может занимать этот конструкт в интегральном понятийном поле жизнеспособности, найден в базовых представлениях коммуникативного подхода, согласно которому коммуникация является внутренней, сущностной основой всех жизненных процессов человека (Кабрин, 2005), в этом плане она имеет универсальный характер и выступает как общая жизненная способность.

Таким образом, результаты теоретического, лексико-семантического анализа и эмпирического исследования обыденных представлений о жизнеспособности человека позволили выделить существенные признаки или основные операциональные компоненты интегрального феномена «жизнеспособность»: способность к адаптации, способность к саморегуляции, способность к развитию, осмысленность жизни и коммуникабельность. Мы полагаем, что компоненты адаптации, саморегуляции, развития и осмысленности жизни в структуре жизнеспособности человека обеспечивают не просто суммарный, а синергетический, недизъюнктивный эффект, характерный для нелинейных систем. В современных системных исследованиях со ссылкой на Г. Хаккена отмечается, что отличительной чертой развития нелинейных систем является самоорганизация, знаменующая собой необратимость, многовариантность или недизъюнктивность развития, когда посредством динамических взаимопереходов все стадии психического процесса непрерывно вырастают одна из другой, и, оставаясь объективно различными, они онтологически не отделяются

друг от друга (Яценко, 2005). Рассмотрение жизнеспособности человека в русле методологии самоорганизации позволяет уточнить один из ее компонентов — развитие. Самоорганизующимся системам присуще не просто постоянное движение, развитие, а самодвижение, саморазвитие (Галажинский, 2002), поэтому логично предположить, что и жизнеспособный человек как система характеризуется способностью не просто к развитию, а к саморазвитию. Что касается коммуникабельности, то она предположительно выступает как сквозной интегральный фактор, в форме которого реализуются все остальные потенциалы.

#### *Психологическая жизнеспособность человека: концептуальная модель*

Построение концептуальной модели жизнеспособности как интегральной способности человека с учетом его системной целостности требует, чтобы определение способностей давалось в трех измерениях: индивида, субъекта деятельности, личности (Шадриков, 1996), соотносимых с функциональными, операционными и мотивационными компонентами психики (Ананьев, 2001). Соответственно, в структуре жизнеспособности человека можно выделить три уровня: функционально-индивидуальный, операционно-субъектный, мотивационно-личностный. Функционально-индивидуальный уровень жизнеспособности отражает ее природную (биологическую) сущность и обеспечивает собственно выживание человека посредством организации его адаптивного поведения. Операционно-субъектный уровень

характеризует человека как носителя жизненных планов, идей, проектов, т.е. не просто субъекта деятельности, но субъекта жизни, ее активного творца. Мотивационно-личностный уровень обеспечивает социальную детерминацию человеческих отношений, гармонию человека и общественной среды. Эти три уровня жизнеспособности подчиняются классическому субординационному принципу организации. Предполагаемая иерархия образована связями жизнеспособности в целом, а также ее отдельных составляющих (способностей к адаптации, способностей к саморегуляции, способностей к саморазвитию и осмысленности жизни) с определенными свойствами компонентов структуры человека (индивидуальными, личностными, субъектными). Эти свойства рассматриваются гипотетически как общепсихологические факторы жизнеспособности, ее внутренние детерминанты.

Однако всякий человек реализуется еще и как индивидуальность. В представлении Б.Г. Ананьева индивидуальность строится не только по субординационному или иерархическому принципу, при котором более сложные и более общие социальные свойства личности подчиняют себе более элементарные и частные социальные и психофизиологические свойства, но по координационному, при котором взаимодействие осуществляется на паритетных началах, допускающих ряд степеней свободы для коррелируемых свойств, т.е. относительную автономию каждого из них (Ананьев, 1977). Исходя из этого правомерно выделение еще одного уровня жизнеспособности. Это тот уровень, в котором находит наиболее

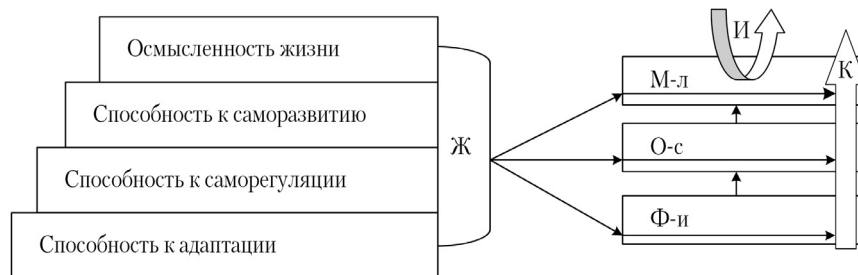
концентрированное выражение «функциональная индивидуальность человека» — индивидуально-духовный уровень жизнеспособности, выводящий человека из самодостаточности для настоящего понимания с другим через трансцендирование. Последний, высший уровень интегрирует определенные свойства индивида как психофизического организма, личности как психосоциального индивида и субъекта как интеграции природных свойств индивида и психосоциальных свойств личности. Индивидуальный уровень жизнеспособности соотносится не с каким-либо одним из этих уровней, а с их целостной системой, благодаря чему жизнеспособность становится гармоничной целостностью. На высшем индивидуальном уровне реализуется подлинно человеческая жизнеспособность — способность к жизни как «носителнице духа», которая попадает под определение А. Бергсона: «Жизнь — это те усилия, которые предпринимает человеческий дух, чтобы подняться по тому склону, по которому опускается материя» (Лева, 2009).

Учитывая вышеизложенное, структурно-функциональную модель жизнеспособности человека можно представить в виде следующей схемы (рисунок 1).

Данная модель позволяет конкретизировать представления о психологическом феномене жизнеспособности человека с учетом его системной целостности, интеграции представлений о нем как существе, едином в своей природности, социальности и духовности, причем последняя как смыслообразующая,

Рисунок 1

## Общая психологическая структура жизнеспособности человека



*Примечание.* М-л – мотивационно-личностный уровень жизнеспособности, О-с – операционно-субъектный уровень жизнеспособности, Ф-и – функционально-индивидуальный уровень жизнеспособности, К – коммуникабельность (комплекс коммуникативных свойств), Ж – жизнеспособность, И – индивидуально-духовный уровень жизнеспособности.

творческая сила синтезирует и определяет эту системную целостность. Именно такой контекст необходим, чтобы понять жизнеспособность в ее сущностном, человеческом плане:

- как функцию системы, действующей не по принципу экзистенции «вопреки», а как функцию решения жизненных задач посредством формирования собственного трансубъективного пространства, установления позитивных, «коммуникабельных» отношений со средой и самим собой, т.е. становление собственного гармоничного жизненного мира;

- как жизненный потенциал, становление которого осуществляется постепенно, шаг за шагом, и достигается на определенном уровне зрелости – сензитивного для развития человеческой духовности периода (Хухлаева, 2006);

- как общесистемное, интегративное свойство, релевантное всему человеку и характеризующее потенциальную возможность сохранять свою целостность, удерживая жизнь

в постоянном сопряжении с требованиями социального бытия и человеческого предназначения;

- как синергетическое единство природных (способности к адаптации) и духовных (способности к саморегуляции, способности к саморазвитию, способности смысло-жизненного поиска) способностей человека, реализуемых посредством сквозного фактора коммуникабельности, выступающей средством смыслотворчества.

### Эмпирические исследования жизнеспособности человека

#### Исследование общей психологической структуры жизнеспособности

*Задачи, методика, участники.* Для эмпирической проверки предположения о «сквозном» характере коммуникативного фактора в общей структуре жизнеспособности было проведено исследование, задачи которого заключались в том, чтобы:

1) выявить значимые корреляции между тестовыми показателями общей жизнеспособности человека и различными коммуникативными свойствами человека;

2) установить различия по коммуникативным свойствам между группами испытуемых с разным уровнем жизнеспособности.

В исследовании приняли участие 102 человека в возрасте от 23 до 55 лет (24 мужчины и 78 женщин) различного статуса и профессиональной принадлежности. На первом этапе осуществлялось тестирование испытуемых по тесту жизнеспособности человека (Рьльская, 2009) и блокам методик, подобранных применительно к целям и задачам исследования: методики измерения уровня тревожности и ригидности, тест Г. Айзенка для измерения экстраверсии-интроверсии, Гиссенский опросник, методика многофакторного исследования личности Р. Кеттелла, методики диагностики социальной фрустрированности Л.И. Вассермана, коммуникативных и организаторских склонностей (КОС-2), уровня невротизации личности, Мак-опросник В.В. Знакова, методики диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении и коммуникативных установок В.В. Бойко, методика диагностики общей самооффективности (адаптация В. Ромека), самоконтроля в общении (М. Снайдер), самоактуализационный тест (САТ) Л.Я. Гозмана, М.В. Кроза, М.В. Латинской, методика диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко.

Затем полученные 59 переменных подвергались корреляционному анализу по Спирмену. Для обработки

использовалась программа SPSS 11.5 для Windows.

На следующем этапе был использован метод вычисления статистических различий между крайними группами с помощью непараметрического критерия Манна–Уитни.

*Результаты, обсуждение.* Результаты корреляционного анализа позволили представить общую психологическую структуру жизнеспособности человека как систему, включающую три уровня: функционально-индивидуальный, мотивационно-личностный, операционно-субъектный.

На функционально-индивидуальном уровне жизнеспособность отрицательно связана с интенсивностью эмоционально окрашенных жалоб по поводу состояния здоровья ( $r = -0.510$ ;  $p = 0.01$ ), показателями нейротизма ( $r = -0.518$ ;  $p = 0.01$ ), психической ригидности ( $r = -0.431$ ;  $p = 0.01$ ), тревожности ( $r = -0.593$ ;  $p = 0.01$ ), экстраверсии-интроверсии ( $r = 0.593$ ;  $p = 0.01$ ), что вполне объяснимо. Плохое состояние здоровья, эмоциональная неустойчивость, чувства виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивные реакции, неустойчивость в стрессовых ситуациях, неадекватно сильные реакции на внешние воздействия, погруженность в себя, инертность в принятии решений и отсутствие гибкости в ситуациях, требующих психической мобильности, создают крайне неблагоприятные предпосылки для гармоничного существования и эффективного решения жизненных задач.

Мотивационно-личностный уровень общей структуры жизнеспособности представлен, прежде всего,

связью с субъективным ощущением одиночества ( $r = -0.631, p = 0.01$ ). Это свидетельствует о значимости для человека социальных контактов как факторов, способствующих решению жизненных задач в различных сферах бытия. Общая жизнеспособность связана и с уровнем социальной фрустрированности, т.е. со степенью неудовлетворенности социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности. Выявленная зависимость согласуется с мнениями о роли качества жизни в обеспечении собственно человеческого существования, о физическом и моральном благополучии как некоем базисе, на котором мы строим разумные отношения, социальные контакты, личные инициативы, которые обеспечивают ощущение совершенного бытия (Гурьянова, 2004; Рубанова, 2004).

На этом уровне выявлены значимые положительные связи с личностными характеристиками, представленными показателями теста Р. Кеттелла: *Общительность—Замкнутость* ( $r = 0.239, p = 0.05$ ), *Подчиненность—Доминантность* ( $r = 0.223, p = 0.05$ ), *Робость—Смелость* ( $r = 0.383, p = 0.01$ ), и значимые отрицательные связи с показателями *Уверенность—Тревожность* ( $r = -0.285, p = 0.01$ ), *Конформизм—Нонконформизм* ( $r = -0.220, p = 0.05$ ), *Расслабленность—Напряженность* ( $r = -0.220, p = 0.05$ ).

Отмечены отрицательные зависимости между общей жизнеспособностью и негативными коммуникативными установками: установкой открытой жестокости ( $r = -0.556, p = 0.01$ ), обоснованного негативизма ( $r = -0.451, p = 0.01$ ), брюзжания

( $r = -0.305, p = 0.01$ ) и негативного опыта общения ( $r = -0.348, p = 0.01$ ).

Предположение о связи жизнеспособности с защитными механизмами личности в общении подтвердилось лишь частично. Положительная зависимость выявлена между жизнеспособностью и единственной стратегией психологической защиты — миролюбием ( $r = 0.272, p = 0.01$ ), ни избегание, ни агрессия, судя по результатам корреляционного анализа, не имеют статистически значимых связей с жизнеспособностью. Положительная связь выявлена также между общей жизнеспособностью человека и коммуникативными ( $r = 0.832, p = 0.01$ ) и организаторскими склонностями ( $r = 0.573, p = 0.01$ ).

Структура операционно-субъектного уровня жизнеспособности представлена связями общей жизнеспособности с самоэффективностью ( $r = 0.821, p = 0.01$ ), самоконтролем в общении ( $r = 0.821, p = 0.01$ ), интеллектуальным фактором теста Р. Кеттелла *Консерватизм—Радикализм* ( $r = 0.261, p = 0.01$ ). Особый блок в операционно-субъектном уровне жизнеспособности составляют связи с самоактуализацией. Жизнеспособность значимо коррелирует с базовыми и дополнительными шкалами САТ: *Компетентность во времени* ( $r = 0.469, p = 0.01$ ), *Внутренняя поддержка* ( $r = 0.273, p = 0.01$ ), *Ценности самоактуализации* ( $r = 0.279, p = 0.01$ ), *Спонтанность* ( $r = 0.315, p = 0.01$ ), *Самоуважение* ( $r = 0.459, p = 0.01$ ), *Позитивные представления о природе человека* ( $r = 0.331, p = 0.01$ ), *Познавательные потребности* ( $r = 0.253, p = 0.01$ ). Выявленные связи позволяют говорить о жизнеспособности: во-первых, как о способности

субъекта жить «настоящим», т.е. переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, ощущать неразрывность прошлого, настоящего, будущего; во-вторых, о высокой степени независимости его ценностей и поведения от внешних воздействий, способности жить как «изнутри направляемая личность». Высокая жизнеспособность предполагает возможность и готовность спонтанно и непосредственно выражать свои чувства, вести себя естественно и раскованно; ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них. Жизнеспособному человеку в значительной степени присущи склонность воспринимать природу человека как положительную («люди в основе своей добры»), способность к быстрому установлению глубоких, тесных, эмоционально-насыщенных контактов с людьми, т.е. к субъект-субъектному общению (в соответствии с привычной для отечественной психологии терминологией).

Выявлена также положительная связь жизнеспособности с уровнем эмпатии ( $r = 0.346$ ,  $p = 0.01$ ) – свойством, имеющим ярко выраженную транскомуникативную (духовную) природу.

Дальнейшее вычисление по критерию Манна–Уитни в основном подтвердило наши предположения. По всем коммуникативным свойствам, кроме конформизма и доминантности, были выявлены значимые различия между испытуемыми с высокими и низкими показателями жизнеспособности.

Таким образом, исследование общей психологической структуры жизнеспособности позволяет обос-

нованно говорить о связи жизнеспособности (на каждом из ее уровней) и коммуникативных свойств человека (экстраверсия-интроверсия, тревожность, общительность, коммуникативные склонности, субъективное ощущение одиночества, установки в общении, склонность к манипулятивному общению, способы психологической защиты в общении, самоконтроль в общении, эмпатия, социальная смелость и др.). Полученные эмпирические результаты свидетельствуют о том, что жизнеспособность (как и любая другая способность) имеет свои функциональные, мотивационные, операционные механизмы, и подтверждают предположение о том, что коммуникативность является сквозной интегральной тенденцией, обеспечивающей жизнеспособность человека.

#### *Исследование компонентной психологической структуры жизнеспособности*

*Задачи, участники, методика.* Задача исследования заключалась в выявлении иерархии связей компонентов жизнеспособности (способностей к адаптации, способностей к саморегуляции, способностей к саморазвитию, осмысленности жизни) и свойств человека как индивида, личности, субъекта. Полученные в предыдущем исследовании 59 переменных подвергались корреляционному анализу по Спирмену, позволяющему определить силу и направления корреляционной связи между анализируемыми переменными.

*Результаты, обсуждение.* Статистически значимые связи способностей к адаптации и свойств человека



Таблица 1

## Связи способностей к адаптации и свойств человека как индивида, личности, субъекта

Свойства	<i>r</i>	Свойства	<i>r</i>	Свойства	<i>r</i>
НР	-0.638 **	КОС	0.690 **	BS	0.346 **
ЗД	-0.488**	ОРС	0.346 **	CS	0.286 *
ТР	-0.604**	НК	0.367 **	FS	0.351 **
СФ	-0.541**	ОК	-0.498 **	GS	0.489 **
УН	-0.714 **	Q <sup>3</sup>	0.387*	IS	0.318 *
УОЖ	-0.380**	СЭ	0.748 **	Э	0.317*
УОН	-0.357**	СУ	0.535 **	MDK	0.318*
УНО	-0.310*	СКО	0.569 **	СК	0.334**
О	-0.595 **	AS	0.629 **	DS	0.335**
НС	0.278*				

*Примечание.* Психические свойства человека как индивида, личности, субъекта: НР – нейротизм, ЗД – интенсивность эмоционально окрашенных жалоб по поводу физического самочувствия, ТР – тревожность, СФ – социальная фрустрированность, УН – уровень невротизации, УОЖ – установка открытой жестокости, УОН – установка обоснованного негативизма, УНО – негативный опыт общения, О – субъективное ощущение одиночества, КОС – коммуникативные склонности, ОРС – организаторские склонности, НК – робость–смелость, ОК – уверенность–тревожность, Q<sup>3</sup> – низкий самоконтроль–высокий самоконтроль, СЭ – самооффективность, СУ – способности самоуправления, СКО – уровень самоконтроля в общении, AS – компетентность во времени, BS – внутренняя поддержка, CS – ценности самоактуализации, FS – спонтанность, GS – самоуважение, IS – представления о природе человека, Э – экстраверсия, MDK – адекватность самооценки, СК – эмоциональная неустойчивость–устойчивость, DS – гибкость поведения, NS – самопринятие.

Здесь и далее: \* –  $p < 0.05$ , \*\* –  $p < 0.01$ .

как индивида, личности, субъекта представлены в таблице 1.

Компонентная структура жизнеспособности на уровне способностей к саморегуляции характеризуется сравнительно небольшим количеством значимых связей (таблица 2).

Компонент саморазвития насчитывает 26 значимых связей. Наибольший интерес представляют положительные связи с подчиненностью–доминантностью, консерватизмом–радикализмом и отрица-

тельная связь с конформизмом–нонконформизмом. С одной стороны, выявленные закономерности вполне логичны, так как развитие человека невозможно без независимости в суждениях и поведении, наличия интеллектуальных интересов, аналитичности мышления. С другой стороны, отрицательная связь способности к развитию и нонконформизма позволяет предположить, что развивающийся, достаточно конформный человек, следующий общественному

Таблица 2

Связи способностей к саморегуляции и свойств человека как индивида, личности, субъекта

Свойства	<i>r</i>	Свойства	<i>r</i>	Свойства	<i>r</i>
ГК	0.276 *	СЭ	0.398 **	СКО	0.341 **
КОС	0.352 **	СУ	0.454 **	Q <sup>1</sup>	0.286 *

*Примечание.* Психические свойства человека как индивида, личности, субъекта: ГК — подверженность чувствам—нормативность, КОС — коммуникативные склонности, СЭ — самооэффективность, СУ — способности самоуправления, СКО — уровень самоконтроля в общении, Q<sup>1</sup> — консерватизм—радикализм.

мнению, демонстрирует приемлемый уровень коммуникабельности в отличие от развивающегося доминантного, считающего свой образ мыслей законом для окружающих, самоуверенного, авторитарного, упрямого до агрессивности. Отсюда следует парадоксальный, на первый взгляд, вывод. Высокие показатели доминантности могут «уживаться» с низкими параметрами неконформизма, не препятствуя развитию, а стимулируя его посредством коммуникативных процессов.

Наконец последняя корреляционная связь, характеризующая саморазвитие как компонент общей жизнеспособности, — это связь с эмпатическими способностями человека. Она положительна и среднезначима на уровне 0.01. Это позволяет предполагать более высокую готовность к саморазвитию под влиянием направленности на сущность другого человека, стимулируемую спонтанным интересом не только к себе, но и к другому, привлекающему своим внутренним миром.

Компонентная иерархия жизнеспособности, отражающая значимые связи способностей к саморазвитию и свойств человека как индивида,

личности, субъекта, представлена в таблице 3.

Корреляционная структура четвертой составляющей общей жизнеспособности — осмысленности жизни — представлена 22 значимыми связями:

1) отрицательными — с показателями нейротизма, тревожности, субъективного ощущения состояния здоровья, социальной фрустрированности, невротизации, с негативными коммуникативными установками, субъективным ощущением одиночества, неуверенностью в себе, склонностью к манипулятивному поведению; 2) положительными — с коммуникативными и организаторскими склонностями, уровнем самоконтроля в общении, самооэффективностью, способностью к самоуправлению, компетентностью во времени, ценностями самоактуализации, спонтанностью, самоуважением, позитивным отношением к человеческой природе, эмпатическими способностями.

Наиболее интересными для нас представляются связи с манипулятивностью. Выявленная нами отрицательная зависимость между макиавеллизмом и саморазвитием, макиавеллизмом и осмысленностью жизни

Таблица 3

Связи способности к саморазвитию и свойств человека как индивида, личности, субъекта

Свойства	<i>r</i>	Свойства	<i>r</i>	Свойства	<i>r</i>
НР	-0.446**	АК	0.335 **	FS	0.374 **
ЗД	-0.583**	ГК	0.451 *	GS	0.584 **
ТР	-0.550**	НК	0.352 **	IS	0.362 **
СФ	-0.637**	ОК	-0.267 **	Э	0.426**
УН	-0.617**	Q <sup>3</sup>	0.325*	МАК	-0.298 **
УОЖ	-0.587**	СЭ	0.731 **	ЕК	0.314*
УОН	-0.535*	СУ	0.525 **	Q <sup>1</sup>	0.343**
УНО	-0.393*	СКО	0.657 **	Q <sup>2</sup>	-0.410 **
О	-0.584 **	АС	0.425 **	ЕС	0.374**
КОС	0.710 **	BS	0.464 **	MS	0.408**
ОРС	0.476 **	CS	0.446 **	ЭМ	0.377**

*Примечание.* Психические свойства человека как индивида, личности, субъекта: НР – нейротизм, ЗД – интенсивность эмоционально окрашенных жалоб по поводу физического самочувствия, ТР – тревожность, СФ – социальная фрустрированность, УН – уровень невротизации, УОЖ – установка открытой жестокости, УОН – установка обоснованного негативизма, УНО – негативный опыт общения, О – субъективное ощущение одиночества, КОС – коммуникативные склонности, ОРС – организаторские склонности, АК – замкнутость–общительность, ГК – подверженность чувствам–нормативность, НК – робость–смелость, ОК – уверенность–тревожность, Q<sup>3</sup> – низкий самоконтроль–высокий самоконтроль, СЭ – самоэффективность, СУ – способности самоуправления, СКО – уровень самоконтроля в общении, АС – компетентность во времени, BS – внутренняя поддержка, CS – ценности самоактуализации, FS – спонтанность, GS – самоуважение, IS – представления о природе человека, Э – экстраверсия, МАК – макиавеллизм, ЕК – подчиненность–доминантность, Q<sup>1</sup> – консерватизм–радикализм, Q<sup>2</sup> – конформизм–нонконформизм, ЕС – сензитивность к себе, MS – познавательные потребности, ЭМ – способность к эмпатии.

в целом соответствует результатам исследования, полученным В.В. Знаковым в экспериментальной ситуации экзистенциального выбора, когда люди с высоким уровнем макиавеллизма и низкими показателями осмысленности жизни в большей степени согласны на манипуляцию как в чужой, так и в своей жизни. Они понимают ситуацию эвтаназии

как более этически оправданную по сравнению с людьми, обладающими низкими показателями по Мак-шкале (Знаков, 2005).

Компонентная иерархия жизнеспособности, отражающая значимые связи осмысленности жизни и свойств человека как индивида, личности, субъекта, представлена в таблице 4.

Таблица 4

## Связи осмысленности жизни и свойств человека как индивида, личности, субъекта

Свойства	<i>r</i>	Свойства	<i>r</i>	Свойства	<i>r</i>
НР	-0.404**	КОС	0.620 **	АС	0.450 **
ЗД	-0.418 **	ОРС	0.416 **	СS	0.328 *
ТР	-0.458 **	ОК	-0.267*	FS	0.300 **
СФ	-0.596**	ГК	0.355 *	GS	0.336 **
УН	-0.535 **	Q <sup>3</sup>	0.325*	IS	0.289 *
УОЖ	-0.386 **	СЭ	0.682 **	МАК	-0.298 **
УНО	-0.326*	СУ	0.561 **	ЭМ	0.341**
О	-0.610 **	СКО	0.665 **		

*Примечание.* Психические свойства человека как индивида, личности, субъекта: НР – нейротизм, ЗД – интенсивность эмоционально окрашенных жалоб по поводу физического самочувствия, ТР – тревожность, СФ – социальная фрустрированность, УН – уровень невротизации, УОЖ – установка открытой жестокости, УНО – негативный опыт общения, О – субъективное ощущение одиночества, КОС – коммуникативные склонности, ОРС – организаторские склонности, ОК – уверенность–тревожность, ГК – подверженность чувствам–нормативность, Q<sup>3</sup> – низкий самоконтроль–высокий самоконтроль, СЭ – самоэффективность, СУ – способности самоуправления, СКО – уровень самоконтроля в общении, АС – компетентность во времени, СS – ценности самоактуализации, FS – спонтанность, GS – самоуважение, IS – представления о природе человека, МАК – макиавеллизм, ЭМ – способность к эмпатии.

Полученные эмпирические результаты предварительно подтвердили предположение о синергетическом характере жизнеспособности человека: суммарная плотность связей общей жизнеспособности и свойств человека как индивида, личности, субъекта выше, чем соответствующая плотность связей этих свойств и отдельных компонентов жизнеспособности.

Для окончательной проверки данного предположения было проведено специальное исследование, в котором приняли участие 43 человека в возрасте от 25 до 43 лет (29 женщин и 14 мужчин) разного социального статуса и профессиональной принадлежности. Испытуемые были обследо-

ваны по тесту жизнеспособности. Результаты исследования продемонстрировали обратную зависимость между выраженностью компонентов жизнеспособности и нереализованностью основных жизненных задач зрелости (низкая профессиональная эффективность, отсутствие семьи, антисоциальные проявления). При низких показателях всех четырех компонентов жизнеспособности частота нереализованности жизненных задач составила 94.5%, при высоких показателях одного компонента (способности к адаптации) – 81.7%, двух компонентов (способности к адаптации и способности к саморегуляции) – 52.6%, трех компонентов (способности к адаптации, способности

к саморегуляции и саморазвитию) — 40.1%, при высоких показателях всех четырех компонентов (способности к адаптации, способности к саморегуляции и саморазвитию, осмысленности жизни) — 6.5%.

Кроме этого, было выявлено, что компоненты жизнеспособности демонстрируют слабые связи друг с другом (от 0.186 до 0.202), что позволяет говорить о том, что компонентная структура жизнеспособности подчиняется системно-генетическому принципу усложнения, дифференциации и организации человеком своей жизни: от адаптации к регуляции и осознанной саморегуляции, а далее к субъектному развитию и обретению смысла жизни. Жизнеспособность человека выступает при этом в качестве синергетической, недизъюнктивной психологической системы, в которой посредством динамических взаимопереходов все стадии психического процесса непрерывно вырастают одна из другой, и, оставаясь объективно различными, они онтологически не отделяются друг от друга.

*Исследование жизнеспособности человека в онтологическом контексте*

*Задачи, участники, методика.* Задача данного исследования заключалась в том, чтобы выявить психологические свойства человека, которые в наибольшей степени определяют его жизнеспособность как интегральную возможность духовного становления, развития духовных способностей в процессе решения жизненных задач, формирования собственного многомерного мира.

Поскольку особенности жизнеспособности как интегрального онтологического феномена требуют не только классических методов «объективации субъективного», но и дополнительных инструментов постнеклассической науки, для решения поставленной задачи использовался нарративный метод.

Исследование проводилось на выборке, включающей 102 взрослых человека (от 24 до 46 лет) разного рода занятий.

*Результаты, обсуждение.* При оценке нарративов мы основывались на устойчивых и обоснованных представлениях о том, что смысловые образования как проявления мотивационно-ценностной сферы являются доминирующими в регуляции жизнедеятельности человека (Братусь, 1985; Галажинский, 2002; Ключко, 2005; Чудновский, 2003; Шакуров, 2003 и др.) и оказываются именно той инстанцией, которая подчиняет себе другие жизненные проявления личности (Леонтьев, 1994).

Анализ нарративов позволил выделить следующие закономерности. Для людей с высокими показателями жизнеспособности наиболее значимы ценностно-смысловые категории, отражающие содержание основных жизненных задач периода зрелости. Они четко определены, высокозначимы и гармонично сочетаемы, не абсолютизированы. Приведем несколько примеров.

...Самое главное для меня — моя семья, близкие, которых очень люблю. Семья помогает мне жить. Сейчас основная задача — достойно воспитать детей. Не представляю своей жизни без любимой работы, своих дорогих коллег, общения с ними. Немного беспокоит кризис,

но мы, русские люди знавали и худшие времена, переживем и эту неприятность.

...Не представляю жизни без общения со своими близкими, детьми, родителями и друзьями. Совершенно определенно не смогу жить без своих малышей (я педагог начальных классов). Каждый день видеть их искренний взгляд, милые улыбки — это большое счастье.

...Моей дочке — полтора года, на сегодняшний день — это главное всего. Моя семья — моя опора. Дочка — моя радость. Ценю свою хорошую работу, горжусь ей. Большая семья, которую люблю, а она любит меня.

...Главное — жить с любовью!

Наиболее часто встречаемой смысловой единицей, характеризующей ценностно-смысловую сферу жизнеспособного человека, является любовь:

- «люблю свою семью»;
- «мой муж меня любит»;
- «люблю свою работу»;
- «любовь к семье, к людям, к природе»;
- «я, как Маргарита у Булгакова, не могу жить без любви».

В нарративах людей с низкими показателями жизнеспособности эта категория встречается гораздо реже (соответственно 75% и 15%), отмечается депривация в отношении любви:

- «любви и заботы от мужа не видела»;
- «хочется написать про самых вечных в мире людей, любовь и счастье, но в нашей жизни типичная картина: озлобленность, ненависть, жестокость, ненависть друг к другу»;
- «жизнь остановилась, не стало любящих меня близких»;
- «сильнейшее желание бросить когда-то любимую, а теперь опостылевшую

работу, закрыть за собой дверь тихо, но плотно...».

В полученных результатах, по сути, нет ничего нового. Значение любви в жизни человека трудно переоценить. Многие исследователи отмечают, что любовь является важнейшим сущностным свойством человека. По мнению Э. Фромма, любовь — это состояние, в котором человек способен почувствовать и пережить свою абсолютную незаменимость, смысл своего существования для другого и смысл существования другого для себя. Любить — значит отдавать часть самого себя. В этом проявляется сила и жизнеспособность человека (Фромм, 1990).

С.Л. Рубинштейн отмечает, что любовь выступает как утверждение бытия человека. Лишь через свое отношение к другому человеку человек существует как человек. Человека любят не за тот или иной его поступок, который может быть случайным, и не за его заслуги, а за него самого, за его подлинную сущность... (Рубинштейн, 2003).

Любовь, по мнению В.Д. Шадрикова, выступает как «превосходная модель духовных способностей»: «В любви как духовной способности органически сочетается духовное начало с природными основами, при этом внутри обозначенного единства наблюдается определенная иерархия; духовное начало человека определяет характер, направленность и этапность любви. Она может остановиться на этапе сексуального влечения или меняться до высот идеализации и подлинной духовности... Многие люди только в любви приходят к познанию своей духовной сущности» (Шадриков, 1996, с. 221–222).

Аналогичное отношение к объекту любви как к одной из высших ценностей, сущность которой созвучна, родственна своей собственной сущности, свойственно и всем другим проявлениям любви — привязанности к родным местам и отчуждению от родных мест, любви к своему делу (призванию), природе, музыке, многообразным непреходящим глубоким интересам и увлечениям, любви к Отчизне. История и художественная литература богаты многочисленными примерами беспримерного патриотизма, который дает невиданные силы человеку, позволяющие ему оставаться жизнеспособным в условиях физически несовместимых с жизнью.

Вот только один пример — отрывок из рассказа А.Н. Толстого «Странная история».

...Это случилось в те дни, когда Красная армия прорвала на одном из участков немецкий фронт и выбила немцев из сел и деревень. Медведовка была занята, первыми туда ворвались партизаны. На улице к Евтюхову подошла Анна, — волосы у девочки были, как колтун, забиты землей, лицо обтянутое, старушечье, пыльное, платышко изодрано на коленях.

— Вы папашку моего ищете?

— Да, да, что такое с ним?

— Нашу избу сожгли немцы, маму, брата убили. Папашку моего четыре дня пытали, он еще живой висит, идемте.

Анна, как сонная, пошла впереди Евтюкова к прежнему горшковскому дому под железной крышей. Обернулась, с трудом приоткрыла зубы:

— Вы не подумайте, папашка мой ничего им не сказал...

В коровьем сарае под переключиной висел Горшков, в одних подштанниках, с синими опущенными ступнями;

искривленное туловище его было все исполосовано, руки скручены за спиной, ребра выпячены, с правой стороны в грудь был всунут крюк, — он висел под переключиной, повешенный за ребро...

Когда Евтюхов, крикнув ребят, попытался приподнять его, чтобы облегчить муку, Петр Филлипович, видимо, уже не в себе, проговорил:

— Ничего... Мы люди русские (Толстой, 1985, с. 340).

На этом примере ясно видна связь жизнеспособности с особым состоянием человека, которое В.Д. Шадриков называет духовным. Оно предполагает победу морального добра, подчиняющего разум, сопряженную с жертвенностью, сопровождаемой глубоким эмоциональным потрясением, мобилизацией всех сил организма (Шадриков, 1996).

Любовь делает человека сильнее, повышает его жизнеспособность, вселяет веру в свои духовные силы, а ее отсутствие, «невостробованность», формируя «экзистенциальный вакуум», может полностью разрушить человеческую жизнь, попросту «убивает», и не только в образном, «переносном», но и в буквальном смысле. Вот еще один пример. Это строчки из стихотворения известного психолога, нашего современника, жизнь которого оборвалась трагически нелепо и необъяснимо:

Боже мой, человек!

Мне уже тридцать восемь.

Сквозь светоносный вечер,

Раздвигая локтями осень,

На берег опустелый

Выйду. Перед тобою

Не душа моя — только тело

С невостробованной любовью.

(Дружинин, 2000)

Собственно любовь как сущностное чувство, по определению, соединяет с объектом любви и в этом единении дает знание предмета любви. Знание сути объекта любви является важнейшим свойством самого чувства. Поэтому, признавая великую жизненную силу любви, следует признать и то, что способность к жизни определяется наличием у человека великой силы отказаться от объекта любви, воплощающего те ценности, которые им не приемлемы. Это происходит в том случае, если существующая реальность (образ жизни) вступает в противоречие с образом мира, неотъемлемой сверхзначимой частью которого является отношение к объекту. Жизнеспособный человек перестраивает образ мира посредством трансформации ценностно-смысловых оснований жизненного мира:

...Я поняла, что в мире есть не только он, не любящий меня и не достойный моей любви... Я поняла, что солнце светит, трава растет и цветы цветут...

Согласно В. Франклу, человеческое существование есть... самотрансценденция. Поэтому подлинная любовь всегда связана с самотрансцендированием — выходом мотивации человека за рамки направленности на самого себя. В. Франкл говорит о том, что быть человеком означает быть всегда направленным на что-то или на кого-то, отдаваться делу, которому себя посвятил, человеку, которому любишь, богу, которому служишь (Франкл, 1990). Другими словами, любовь — это транскомуникативное чувство. Способность любить, быть любимым — это способности к транскомуникации, к общению и единению душ, без ко-

торого невозможна подлинная жизнеспособность человека.

При исследовании нарративов в современной психологии часто используется классификация жанров, включающая такие, как комедия, роман, трагедия, ирония, соотносимые со временами года (Frye, 1957).

Анализ нарративов в жанровом контексте позволил заметить, что люди с высокими показателями жизнеспособности осознают, что в жизни имеет место и трагическое, и комическое. Торжествует то добро, то зло. Главное в том, чтобы выделить объективное соотношение между ними, их сплетение и адекватно отнестись к каждой ситуации. Суть состоит в соотношении добра и зла, трагического и комического, в осознании противоречий их разрешения, а не в абсолютизации одного чувства. Например, высказывание человека «Я не жалею ни о чем; все, что со мной было, — это моя жизнь» позволяет говорить о целостности его жизненного мира. Целостность жизненного мира, вычленение тех объективных характеристик, которые создают основания для переживания субъектом своей жизни как тотальности, у жизнеспособного человека выражается в констатации факта решения или принципиальной решаемости жизненных задач. Когда человеку это удастся, он переживает жизнь как подлинную, неделимую. Такое переживание можно соотносить с гармоничным жизненным миром.

Трагические события, если они случаются, не нарушают целостности жизненного мира, а приводят к позитивной переоценке ценностей, «корректируя» способы связи с внешним миром: «Я поняла, что



солнце светит, и птицы поют»; «Жизнь не любит, когда не ценишь то, что имеешь»; «Жизнь делится на две части, после сорока я поняла, что она только начинается, но поняла и другое – для чего мне все это было дано, испытания сделали меня лучше, добрее, теперь это помогает мне находить в себе силы тогда, когда их, казалось бы, уже нет».

В нарративах испытуемых с низкими показателями жизнеспособности наблюдается «однобокость», абсолютизация того или иного жанра.

Например, ирония:

...Жил-был на свете человек. Высоко хотел взлететь, да не взлетел на пьедестал, на земле остался. Видно, судьба ему такая от небес досталась...

...Вышла замуж, родила двоих детей, вышла еще раз, еще одного родила. Может, хоть под старость «поднисусть» глоток воды.

Трагедия:

...Хочется добра, но, к сожалению, в жизни все по-другому.

...Человек не задумывался о смысле жизни, начал терять то, что имел, и остался у разбитого корыта.

Таким образом, осознание богатства собственной жизни укрепляет жизнеспособность человека, духовно помогает ему жить полной жизнью. Жизнеспособность, в нашем представлении, характеризует потенциал жизненного мира человека, становление которого осуществляется постепенно, шаг за шагом, и достигается на определенном уровне зрелости посредством выбора способа существования, максимально отвечающего его сущности. Человек по мере своего становления реализует свое главное свойство — способность изменять внешнее по законам внутрен-

него. Отсюда становление есть процесс воплощения личностного содержания в фактах средовых преобразований. Жизненный мир жизнеспособного человека — это духовный мир, он обладает свойствами гармонии, защищенности, надежности, согласия, он является целостным, аутентичным, основанным на «переструктурировании» среды в соответствии со структурой личностных смыслов. Он отличен от другого мира, воплощающего воспроизводство и трансляцию в среду формально освоенных человеком социальных предписаний и норм, не связанных с глубинными ядерными смыслами.

Большую роль в формировании аутентичного жизненного мира играют когнитивные компоненты психики: мышление и память. Умение человека обращать внимание на целое больше, чем на отдельные части целого, характерно, по мнению А. Маслоу, для холистического мышления. Это мышление прорывается через дихотомии, в которых обычно воспринимается реальность. Переживания прошлого, настоящего и будущего, видение жизни и смерти, осознание добра и зла осуществляются в неразрывном единстве (Maslow, 1970). Мышление приобретает особую актуальность в тех ситуациях, когда реальность требует смены образа жизни. Оно выполняет функцию осознания необходимости перестроить образ мира посредством трансформации ценностно-смысловых оснований собственного мира человека.

Еще одним важным фактором жизнеспособности человека является так называемая автобиографическая память, позитивный потенциал

которой показан в эмпирических исследованиях (Нуркова, Василевская, 2003). Однако память человека может не только созидать, но и разрушать его жизнь. Если не удастся включить воспоминание в сегодняшнюю жизнь, преодолеть разрыв между прошлым и настоящим, воспоминание превращается в разрушительную силу, разрастаясь и застилая собой сегодняшнее существование. Человек замыкается в прошлом, целиком отдается своим воспоминаниям, и только они становятся для него подлинной реальностью.

### Выводы

1. Духовный контекст исследования жизнеспособности человека подготовлен процессом естественной стадильности становления психологии на пути от классических представлений о психике человека, ориентированных на изучение простых адаптирующихся систем, к постнеклассическим — о целостном человеке как о сложной самоорганизующейся системе, сущностным свойством которой является саморазвитие как «процесс полного, адекватного, правильного и гармоничного развития духовных способностей».

2. Жизнеспособность человека как системы регулируется определенными функциональными, операционными и мотивационными механизмами психики. Ее общая психологическая структура представлена иерархией разноуровневых связей с определенными свойствами человека как индивида, субъекта, личности.

3. На каждом из уровней (функционально-индивидуальном, операционно-субъектном, мотивационно-лич-

ностном) жизнеспособность человека демонстрирует комплекс значимых связей с коммуникативными свойствами человека, что подтверждает предположение о том, что «коммуникабельность является сквозной интегральной тенденцией, обеспечивающей жизнеспособность личности». Коммуникативные свойства обеспечивают баланс избирательности и взаимности в свете базовых отношений или жизненных задач человека, определяют то, что действительно важно, представляет для него ценность, выступая, таким образом, как средство смыслотворчества, позволяющее человеку осуществить свою жизнеспособность специфически человеческим духовным способом.

4. Компонентная психологическая структура жизнеспособности, образованная определенными элементами природных и духовных способностей, подчиняется системно-генетическому принципу усложнения, дифференциации и организации человеком своей жизни: от адаптации к регуляции и осознанной саморегуляции, а далее к субъектному саморазвитию и обретению смысла жизни. Компоненты жизнеспособности существуют в синергетическом единстве, проявляясь в отношениях недизъюнктивности, в которых осмысленность жизни играет роль «вертикали», духовной детерминанты.

5. Жизнеспособность человека определяет особенности становления его жизненного мира. Она «обеспечивается» важнейшими сущностными, духовными, трансцендентными и транскомуникативными свойствами человека: способностью любить и быть любимым, целостным,

«холистическим» мышлением, создающей автобиографической памятью. Высокая жизнеспособность является потенциалом «аутентичного», «подлинного», гармоничного жизненного мира.

Итак, в данной статье представлены некоторые наработки по проблеме жизнеспособности. Они:

1) позволяют более или менее обоснованно определить жизнеспособность как общесистемное интегративное психическое свойство, функцией которого является внутренняя готовность человека к сохранению своей целостности, обеспечи-

вающая динамическое удержание жизни в постоянном сопряжении с требованиями социального бытия и человеческого предназначения;

2) могут послужить ориентирами для дальнейших исследований проблематики жизнеспособности.

Однако следует признать, что мы пока находимся у самых истоков изучения этой проблемы, поскольку в исследованиях жизненных способностей человека неизменно сталкиваемся с «принципом неполноты»: «Человек всегда больше того, что мы можем о нем узнать или сказать» (Зинченко, 2008, с. 11).

## Литература

- Абульханова К.А. Способность сознания // Мир психологии. 2006. № 2. С. 80–95.
- Абульханова К.А. Сознание как жизненная способность личности // Психол. журн. 2009. Т. 30. № 1. С. 32–43.
- Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. М.: Наука, 1977.
- Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001.
- Богданов А.А. Тектология: Всеобщая организационная наука. М.: Экономика, 1989.
- Боуэн М. Духовность и личностно-центрированный подход // Вопр. психол. 1992. № 3. С. 24–32.
- Братусь Б.С. Нравственное сознание личности: Психологическое исследование. М.: Знание, 1985.
- Всемирная Декларация о высшем образовании для XXI века: подходы и практические меры. [Электронный ресурс]. <http://www.infopravo.ru/fed1998/cp02/akt13969.shtml>. Дата обращения 15.04.2010.
- Выготский Л.С. Мышление и речь // Выготский Л.С. Собр. соч.: В 6 т. М.: Педагогика, 1982. Т. 2. С. 5–361.
- Выготский Л.С. К вопросу о динамике детского характера // Выготский Л.С. Собр. соч.: В 6 т. М.: Педагогика, 1983. Т. 5. С. 153–165.
- Галажинский Э.В. Системная детерминация самореализации личности: Дис. ... докт. психол. наук. Томск, 2002.
- Гурьянова М.П. Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума // Педагогика. 2004. № 1. С. 13–18.
- Дружинин В.Н. Законы отражения. СПб.: Имятон, 2000.
- Зинченко В.П. Посох Осипа Мандельштама и Трубка Мамардашвили. М.: Новая школа, 1997.
- Зинченко В.П. Общество на пути к «человеку психологическому» // Вопр. психол. 2008. № 3. С. 3–11.
- Знаков В.В. Духовность человека в зеркале психологического знания и

религиозной веры // *Вопр. психол.* 1998. № 3. С. 104–114.

*Знаков В.В.* Понимание экзистенциального выбора: жизнь в страданиях или эвтаназия // *Вопр. психол.* 2005. № 6. С. 3–13.

*Ильинский И.М.* О воспитании жизнеспособных поколений российской молодежи // *Государство и дети: реальности России.* М.: Педагогика, 1995.

*Ионеску Ж.К.* Оценка сопротивляемости: совокупность факторов риска и защиты и необходимость их культурной адаптации // *Травматизм, психологическая безопасность, сопротивляемость и культура: Материалы международной конференции / Под ред. В.В. Латюшина.* Челябинск, 2007. Ч. 1. С. 65–69.

*Кабрин В.И.* Транскомуникация и личностное развитие: Психология коммуникативного развития человека как личности. Томск: ТГУ, 1992.

*Кабрин В.И.* Транскомуникативная холодинамика психологического универсума личности («Стресс-трансформация») // *Вестник Томского государственного университета.* 1999. № 268. С. 115–120.

*Кабрин В.И.* Коммуникативный мир и транскомуникативный потенциал жизни личности: Теория, методы исследования. Томск: ТГУ, 2005.

*Кабрин В.И.* Транскомуникативный мир человека в постметодологической перспективе психологической антропологии // *Коммуникативное измерение в психологической антропологии.* Томск: ТГУ, 2007. С. 290–334.

*Клочко В.Е.* Самоорганизация в психологических системах: Проблемы становления ментального пространства личности (введение в трансспективный анализ). Томск: Изд-во Томского гос. ун-та, 2005.

*Кондратенко О.А.* Воспитание жизнеспособности студентов в условиях ву-

за // *Актуальные проблемы развития среднего и высшего образования / Под ред. М.Д. Даммер, О.Ф. Шеффер.* Челябинск: Изд-во ИИ ЦМУ «Образование», 2010. С. 142–148.

*Конопкин О.А.* Общая способность к саморегуляции как фактор и показатель субъектного развития // *Вопр. психол.* 2004. № 2. С. 127–135.

*Лега В.* История западной философии. Ч. 1–2. М.: ПСТГУ, 2009.

*Леонтьев А.Н.* Философия психологии. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1994.

*Леонтьев Д.А.* Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // *Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова / Под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева.* М.: МГУ, 2002. Вып. 1. С. 56–65.

*Леонтьев Д.А.* Духовность, саморегуляция и ценности // *Гуманитарные проблемы современной психологии. Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета.* 2005. № 7. С. 16–21.

*Макарова К.В.* Развитие духовных способностей (на примере младших школьников): Автореф. дис. ... докт. психол. наук. М., 2006.

*Маклаков А.Г.* Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих: Автореф. дис. ... докт. психол. наук. СПб., 1996.

*Махнач А.В., Лактионова А.И.* Жизнеспособность подростка: понятие и концепция // *Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев.* М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007.

*Морсанова В.И.* Стилевые особенности саморегуляции // *Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека / Под ред. В.И. Морсановой.* М.:

- Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. С. 18–39.
- Нартова-Бочавер С.К.* Копинг-поведение в системе понятий психологии личности // Психол. журн. 1995. № 5. С. 19–24.
- Ничипоров Б.В.* Введение в христианскую психологию: размышления священника-психолога. М.: Школа-Пресс, 1994.
- Нуркова В.В., Василевская К.Н.* Автобиографическая память в трудной жизненной ситуации // Вопр. психол. 2003. № 5. С. 93–102.
- Пако С.* Старение психологических особенностей человека // Основы геронтологии. М.: Учпедгиз, 1960. С. 38–41.
- Посохова С.Т.* Психология адаптирующейся личности: субъектный подход: Дис. ... докт. психол. наук. СПб., 2001.
- Разумовский О.С., Хазов М.Ю.* Проблема жизнеспособности систем // Гуманитарные науки в Сибири. 1998. № 1. С. 3–7.
- Рубанова Е.Ю.* Взаимосвязь психического здоровья личности и субъективной оценки качества жизни: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2004.
- Рубинштейн С.Л.* Бытие и сознание. Человек и мир. СПб.: Питер, 2003.
- Рыльская Е.А.* Методика исследования жизнеспособности человека // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2009. № 1. С. 130–138.
- Слободчиков В.И., Исаев Е.И.* Психология человека: Введение в психологию субъектности. М.: Школа-Пресс, 1995.
- Слоним А.Д.* Среда и поведение. Формирование адаптивного поведения. Л.: Наука, 1976.
- Старовойтенко Е.Б.* Парадигма жизни в персонологии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2010. № 1. С. 3–18.
- Толстой А.Н.* Повести и рассказы. М.: Мысль, 1985.
- Ускова Д.Н.* Развитие интерпретирующей способности личности. М.: Социум, 2006.
- Франкл В.* Плюрализм науки и единство человека // Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
- Фромм Э.* Искусство любви. Минск: ТПЦ «Полифакт», 1990.
- Фромм Э.* Ради любви к жизни. М.: ООО Изд-во «АСТ», 2000.
- Фромм Э.* Человек для себя: Исследование психологических проблем этики. Минск: Коллегиум, 1992.
- Хухлаева О.В.* Психология развития: Молодость, зрелость, старость. М.: Академия, 2006.
- Хэтчер У.С.* Понятие духовности. Киев: МП «Феникс», 1994.
- Чудновский В.Э.* Психологические составляющие оптимального смысла жизни // Вопр. психол. 2003. № 3. С. 3–14.
- Шадриков В.Д.* Духовные способности. М.: Магистр, 1996.
- Шадриков В.Д.* Происхождение человечности. М.: Логос, 1999.
- Шадриков В.Д.* Ментальное развитие человека. М.: Аспект Пресс, 2007.
- Шакуров Р.Х.* Психология смыслов: теория преодоления // Вопр. психол. 2003. № 5. С. 18–33.
- Яценко Е.Ф.* Ценностно-смысловая концепция самоактуализации. Челябинск: Изд-во «ЮУрГУ», 2005.
- Antonovsky A.* Health, stress and coping. San Francisco: Jossey Bass, 1979.
- Carver C.S., Scheier M.F., Veintraub J.K.* Assessing coping strategies: A theoretically based approach // J. Per. and Soc. Psychology. 1989. 56. 267–283.
- Dohrenwend B.S., Dohrenwend B.P., Krasnoff L.* Exemplification of a method for scaling life events: The PERI Life Events

Scale // J. Health and Soc. Behav. 1978. 19. 205–229.

*Frankl V.* Psychotherapy and existentialism. N.Y.: Washington Press, 1967.

*Frye N.* Anatomy of Criticism. N.Y.: Princeton University Press, 1957.

*Garmenzy N.* Foreword. Vulnerable but invisible. N.Y.: McGrawHill, 1980.

*Lazarus R.S., Folkman S.* Stress appraisal and coping. N.Y.: Washington Press, 1992.

*Maddi S.R., Khoshaba D.M.* Hardiness and mental health: A prospective study // J. Personality Assessment. 1994. 63. 265–274.

*Maslow A.* Motivation and personality. N.Y.: Harper and Row, 1970.

*Seligman M.E.* The optimistic child. N.Y.: Washington Press, 1996.

*O'Leary V.E.* Strength in the face of adversity: Individual and social thriving // J. Soc. Issues. 1998. 54. 425–447.