

**Дементий Людмила Ивановна**  
Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского  
**Маленов Александр Александрович**  
Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского

### СУБЪЕКТНОСТЬ КАК ФАКТОР ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ НА ЭТАПЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ

*Приводятся аргументы о том, что развитие субъектности личности на этапе самореализации происходит в разных сферах жизнедеятельности. Помимо профессиональной деятельности и межличностных отношений к числу таких сфер относятся образование, актуализирующее ситуации самоопределения и поиска ресурсов совладания с возрастными трудностями. Проверяется гипотеза о том, что получение психологического образования на этапе самореализации способствует усилению ряда субъектных качеств: самоактуализации, адаптационного потенциала и проактивного копинга. На выборке лиц 21–55 лет из 155 человек с помощью соответствующего методического и статистического комплекса выделено три типа личности: «совладающие», «стремящиеся к самоактуализации» и «не стремящиеся к проактивному совладанию». Самым уязвимым типом является последний, включающий не достигших оптимального уровня личностной зрелости, в том числе в сфере адаптивного и совладающего поведения. Самые высокие показатели личностной зрелости имеют представители второго типа – «стремящиеся к самоактуализации», большая часть которых (65,6 %) является студентами факультета психологии. На основе анализа полученных результатов делается заключение о том, что при получении психологического образования на этапе самореализации складываются наиболее благоприятные условия для позитивных изменений в сфере самосознания, повышения уровня адаптационного потенциала и личностной зрелости. Стремление к последним, в свою очередь, одновременно выступает движущей силой в ситуации выбора соответствующего направления обучения.*

**Ключевые слова:** личность, субъект, субъектность, самоактуализация, адаптационный потенциал, проактивное совладание, развитие, психологическое образование

**Информация об авторах:** Дементий Людмила Ивановна, доктор психологических наук, профессор, Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, Омск, Россия.

E-mail: lyudmiladementiy@mail.ru

Маленов Александр Александрович, ORCID 0000-0002-3654-956X, Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, Омск, Россия.

E-mail: malyonov@mail.ru

**Дата поступления статьи:** 16.03.2020.

**Для цитирования:** Дементий Л.И., Маленов А.А. Субъектность как фактор личностного развития на этапе самореализации // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. Т. 26, № 2. С. 68–78. DOI 10.34216/2073-1426-2020-26-2-68-78.

**Lyudmila I. Dementiy**  
Dostoevsky Omsk State University  
**Aleksandr A. Malyonov**  
Dostoevsky Omsk State University

### SUBJECTIVITY AS A FACTOR IN PERSONAL DEVELOPMENT AT THE STAGE OF SELF-REALISATION

*Arguments are presented that the development of personality subjectivity at the stage of self-realisation occurs in different spheres of life. In addition to professional activities and interpersonal relationships, such areas include education that updates the situation of self-determination and the search for resources to cope with age-related difficulties. The hypothesis is tested that obtaining a psychological education at the stage of self-realisation strengthens a number of subjective qualities – self-actualisation, adaptive potential and proactive coping. On the sample of people aged 21-55, out of 155 people, using the appropriate methodological and statistical complex, three types of personality were identified – «able to cope», «aspiring to self-actualisation» and «not aspiring to proactive coping». The most vulnerable type is the latter, including those who have not reached the optimum level of personality maturity, including the sphere of adaptive and coping behaviour. Representatives of the second type «aspiring to self-actualisation» have the highest indicators of personal maturity, most of which (65.6%) are students of the faculty of psychology. Based on the analysis of the results obtained, it is concluded that the most favourable conditions for positive changes in the field of self-awareness, increase in the level of adaptive potential and personal maturity are formed while obtaining a psychological education at the stage of self-realisation. The desire of the latter, in its turn, simultaneously acts as a driving force in the situation of choosing the appropriate direction of study.*

**Keywords:** personality, subject, subjectivity, self-actualisation, adaptive potential, proactive coping, development, psychological education.

**Information about the authors:** Lyudmila I. Dementiy, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Dostoevsky Omsk State University, Omsk, Russia.

E-mail: dementiy@univer.omsk.su

Aleksandr A. Malyonov, ORCID 0000-0002-3654-956X, Dostoevsky Omsk State University, Omsk, Russia.

E-mail: malyonov@univer.omsk.su

Article received: March 16, 2020.

**For citation:** Dementiy L.I., Malyonov A.A. Subjectivity as a factor in personal development at the stage of self-realisation. Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2020, vol. 26, № 2, pp. 68–78 (In Russ.). DOI 10.34216/2073-1426-2020-26-2-68-78.

Категория субъекта, несмотря на разные подходы к ее трактовке, представляет особую ценность для психологической науки и практики благодаря своему созидательному, ориентирующему и моделирующему характеру. Опираясь на классические идеи, исследователи продолжают поиски критериев оценки субъекта и меры проявления субъектности как его основополагающего свойства, раскрывающегося через способность активного воплощения внутренних субъектных качеств (ответственность, самопознание, саморазвитие, самодетерминация и др.) в реальных взаимоотношениях с миром, другими людьми, в условиях жизнедеятельности. Вслед за С.Л. Рубинштейном, раскрывающим «принцип самодетельности субъекта» через способность менять среду, себя и других [Рубинштейн 2003], что, собственно, и является субъектностью, большинство ученых продолжают линию изучения человека как деятеля через призму этапов его развития. По мнению С.А. Хазовой, развитие субъектности неразрывно связано с решением человеком ключевых возрастных задач, направляющих его активность либо на себя, свой внутренний мир, либо на внешний – предметный, социальный [Хазова].

Вместе с тем следует отметить, что в современном обществе возрастные границы, при их хронологическом сохранении, становятся относительно условными. Все чаще говорят о возрасте как социально-психологическом явлении [Ильин]. В этом случае оправданным шагом выступает введение периодизаций развития личности, позволяющих сочетать возрастные аспекты динамики в контексте жизненного пути как проявление субъектности личности в решении задач и удовлетворения потребностей определенного этапа. В рамках данного исследования нас интересует этап развития, который мы обозначили как этап самореализации, преимущественно локализующийся в пространстве зрелых возрастов. Очевидно, что задачи развития личности, их приоритетность на каждом этапе развития человека разные. Наиболее созвучной и отвечающей нашим запросам в этом случае выступает периодизация, предложенная Е.А. Лукиной, объединяющая три периода развития личности в возрасте от 20 до 55 лет, в каждом из которых автор выделяет приоритетные потребности, а в нашей терминологии – задачи личностного развития. Первый период (20–25 лет) автор описывает через стремление личности к самовыражению и самоутверждению, прежде всего, для получения

уважения и одобрения со стороны окружающих, в 26–40 лет самоутверждение строится на основе уже имеющегося внутреннего потенциала и самоотношения, а приоритетной для личности потребностью выступает самореализация, тогда как в период 41–55 лет на фоне усиления потребности в безопасности своей и близких увеличивается ценность духовно-смысловой сферы и самореализации для служения другим. Таким образом, отмечает автор, этот этап развития личности отличается постепенным переходом ориентации с себя на других людей [Лукина].

Возвращаясь к идее субъектности, можно предположить, что основными сферами ее проявления на этапе самореализации являются производственные и межличностные (прежде всего семейные) отношения, а также особенности переживания и поведения при столкновении с нормативными и ненормативными кризисами развития. В многочисленных исследованиях отмечается, что именно с этими сферами связываются основные компетенции, необходимые для развития субъекта и субъектности в этот период: профессиональная успешность (Л.А. Головей), эффективное поведение в конфликте (М.М. Кашапов), коммуникативная компетентность (В.И. Кашницкий), конструктивные связи с семьей (М.В. Сапоровская), стрессоустойчивость и навыки преодоления трудностей (А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова), смысловые ориентации и ресурсы в период кризиса (К.В. Карпинский, К.Н. Поливанова) [Головей; Карпинский; Кашапов; Кашницкий; Крюкова; Поливанова; Сапоровская; Стресс, выгорание, совладание]. Таким образом, именно в профессиональной деятельности и межличностных отношениях происходит основное развитие субъекта на этапе самореализации, поскольку именно в них «возникают ситуации, являющиеся вызовами независимости, автономности, целостности, креативности субъекта и требующими от субъекта зрелого совладания с трудностями» [Хазова: 26].

Мы же в рамках данной работы предлагаем ввести для оценки субъектности на этапе самореализации еще одну сферу жизнедеятельности личности – образование. Согласно традиционному представлению, удовлетворение образовательных потребностей является прерогативой юношеского возраста, содержание которого направлено на освоение будущей профессиональной деятельности в качестве ведущей задачи этого периода. Тем интереснее понять мотивацию получения образова-

ния взрослой личностью, как правило уже имеющей его необходимый уровень для осуществления трудовой деятельности. Мы полагаем, что эта сфера может помочь личности обрести новые ресурсы для решения актуальных для нее задач, в том числе благодаря проявлению субъектности. Особое значение для личности на этапе самореализации, на наш взгляд, имеет психологическое образование. Его выбор зачастую обусловлен именно личностными запросами, точнее, стремлением обнаружить новые или восстановить уже затраченные ресурсы для повышения эффективности своей жизнедеятельности на данном этапе развития. И именно в этом случае мы полагаем обнаружить в большей степени проявления субъектности и установить связь образования с основными сферами ее проявления на этапе самореализации. Другими словами, обращение к причинам получения образования, на наш взгляд, согласуется с основными идеями оценки субъектности, поскольку ее качество и развитие в значительной мере определяются мотивационной сферой личности и ее самосознанием (С.Л. Рубинштейн), а также раскрываются в ситуациях осуществления свободного выбора и готовности нести за него ответственность (В.А. Петровский) [Петровский; Рубинштейн 2005]. Поскольку изучение всех потенциальных субъектных качеств личности, актуализируемых в процессе получения психологического образования, невозможно, мы их ограничим уровнем самоактуализации, адаптационным потенциалом и проактивным совладающим поведением. Выбор этих конструктов мотивирован следующими соображениями: 1) попаданием в поле личностных запросов при обучении на факультетах психологии взрослых оптантов [Дементий, Хохлова; Маленов 2011; Маленов 2013]; 2) однозначностью их связи с проявлением субъектности. Постараемся кратко обосновать последнее утверждение.

Феномен самоактуализации, безусловно, включает субъектную позицию, поскольку подразумевает человека, максимально полно использующего и реализующего свои таланты, способности, возможности, потенциал личности [Маслоу 2013а]. Это, в свою очередь, в качестве предварительного условия требует не только их наличия, но и определенной степени сформированности. И если некоторые черты могут проявляться довольно рано (например, непосредственность, простота и естественность, свежесть и эффективность восприятия, креативность, независимость), то целый ряд выступает продуктом длительного и мощного социального и личностного развития – автономия, принятие себя и других, глубокие межличностные отношения, вершинные переживания, общественный интерес, уверенность в себе [Маслоу 2013б]. Это непрерывный динамический процесс актуализации и развития потенциальных возможностей,

когда субъект, «используя приобретенный опыт, осуществляет накопление нового опыта, тем самым детерминируя изменения в самом себе» [Самаль: 151]. При этом нельзя забывать, что полнота и степень самоактуализации, в частности, определяется его местом в мире, тем социальным (историческим, культуральным) контекстом, в который он включен. И сама среда может как препятствовать, так и содействовать этому процессу [Рябкина, Танасов].

Что касается адаптационного потенциала, его чаще раскрывают через уровень психического здоровья и оптимального функционального состояния организма, определяющий границы и потенциальную успешность приспособления к широкому диапазону факторов внешней среды (А.Г. Маклаков, В.А. Кулганов), а также адекватность реакций в отношении ее неблагоприятных воздействий (И.Б. Ушаков, О.Г. Сорокин) и степень противостояния эмоциональным и поведенческим срывам (Н.Л. Коновалова) [Коновалова; Кулганов, Шенберг, Короткова; Маклаков; Ушаков, Сорокин]. Принципиально важным для нас выступает тот факт, что это интегральное и системное сочетание индивидуальных, психологических и личностных явных и латентных признаков, по мнению А.М. Богомоллова, зависит от возрастных и субъектных качеств человека [Богомоллов]. При этом, как отмечает С.Т. Посохова, его актуализация непосредственно зависит от степени активности самой личности, необходимой, прежде всего, в измененных условиях жизнедеятельности для создания и реализации новых программ поведения [Посохова].

В свою очередь, попадание проактивного копинга в предмет исследования требует обоснования через оценку возможных вариантов совладающего поведения личности. В частности, Е.С. Старченкова в своей работе указывает на три уровня копинга: реактивный, антиципаторно-превентивный и проактивный. Реактивный уровень совладания предполагает в основном реагирование на трудную ситуацию привычными способами, уже имеющимися в копинг-арсенале человека. Антиципаторно-превентивный уровень совладания включает уточнение возможных реалистичных потерь в ближайшем будущем, оценку предстоящего риска и выбор способов его избегания за счет имеющихся «ресурсных комбинаций». Проактивный уровень совладания, являясь интегральным, включающим два указанных, напротив, связан с будущим отдаленным и неопределенным, с учетом всей сложности, многомерности и вариативности жизненного пути [Старченкова]. То есть в контексте субъектного подхода проактивный копинг вызывает особый интерес, так как способствует «регуляции насущных состояний человека тем, что снижает уровень психической напряженности за счет продуманного накопления, перераспределения, комбинирования ресурсов».

тем самым имея отношение «к личностному росту, профессиональному самосовершенствованию, построению жизненного пути» [Старченкова: 200]. Более того, эффективность преодоления кризисов, жизненных трудностей, выступающих своеобразным вызовом для личности, одновременно, по мнению С.А. Хазовой, выступает вызовом и критерием оценки развития ее субъектности [Хазова].

Итак, основная гипотеза исследования: такие субъектные качества, как самоактуализация, адаптационный потенциал и проактивный копинг имеют достаточный уровень развития у личности на этапе самореализации, при этом он выше у лиц, получающих психологическое образование, выбор которого можно также расценивать как проявление субъектности.

Базой исследования выступил факультет психологии Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского, обеспечивший нас основной эмпирической группой – студентами, получающими соответствующее образование (64 человека) в возрасте от 21 до 55 лет. В качестве контрольной группы выступили представители этапа самореализации, не проходящие и не проходившие соответствующую учебно-профессиональную подготовку (91 человек). Всего в исследовании приняли участие 155 человек на этапе самореализации, из них достигшие периода самоутверждения – 54 человека, собственно самореализации – 53 человека, самоактуализации – 48 человек. Психодиагностический комплекс включал следующие методики: «Самоактуализационный тест» – САТ (Э. Шостром, адаптация – Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика, М.В. Кроз); «Потери и приобретения персональных ресурсов» – ОППР (Н. Водопьянова, М. Штейн); «Проактивное совладающее поведение» – РСІ (Л. Аспинвалл, Р. Шварцер и Тауберт, адаптация – Е. Старченкова) [Алешина; Водопьянова; Водопьянова, Наследов]. Для обработки данных применялся иерархический кластерный анализ, критерий значимости различий Краскела – Уоллиса (*H*). Основной замысел исследования заключался в выделении разных групп опрашиваемых на основе оценки заявленных конструкторов с дальнейшей конкретизацией их состава, в том числе через призму наличия/отсутствия психологического образования.

Перейдем к обсуждению результатов исследования. Процедура кластеризации позволила нам выявить три типа личности, присутствующие на этапе самореализации, достаточно различающиеся между собой по уровню развития всех измеряемых субъектных конструкторов. Первую, самую многочисленную группу (47,7 %) отличают умеренные показатели по всем шкалам самоактуализации и адаптационному потенциалу на фоне самых высоких показателей проактивного совладания. Обозначим ее условно «совладающие». Вторую груп-

пу (20,6 %) отличают, напротив, самые высокие показатели по всем шкалам САТ и адаптационного потенциала на фоне средних данных по шкалам проактивного копинга. Обозначим их как «стремящиеся к самоактуализации». И последняя, третья группа (31,6 %) имеет самые низкие значения по всем шкалам проактивного копинга на фоне средних показателей уровня самоактуализации и адаптационного потенциала. Обозначим их как «не стремящиеся к проактивному совладанию».

Таким образом, мы можем констатировать, что на этапе самореализации у большинства опрошенных нами людей не наблюдаются гипертрофированные тенденции к самоактуализации, однако и высокими их назвать трудно, скорее, они попадают в область нормы, не достигая максимальных значений. Тем не менее выделяется группа лиц, у которых эти тенденции выражены более явно. То же можно сказать и про совладающее поведение проактивного типа: показатели обследуемых имеют средние оценки. Если для таких стратегий, как поиск инструментальной и эмоциональной поддержки, это вполне объяснимо с учетом этапа развития личности, то остальные реакции, а именно: рефлексивное, стратегическое планирование, превентивное и проактивное преодоление – гипотетически должны быть более выражены у личности на этапе самореализации. Это важно, поскольку суть проактивного преодоления, собственно, и заключается в усилиях по формированию общих ресурсов, способствующих личностному росту [Aspinwall, Taylor; Greenglass; Schwarzer, Taubert]. Однако напомним, что среди представленных имеется группа (самая многочисленная) с относительно высокими показателями проактивного совладания, члены которой способны к конструктивному целеполаганию, анализу альтернатив достижения целей и оценке последствий их реализации, составлению конкретного плана действий, в том числе направленного на предвосхищение потенциальных трудностей и нейтрализацию негативных последствий до их реального появления. Однако уровень ресурсности этой группы (как и у первой) – средний (в пределах 0,8–1,2 балла), тогда как адаптационный потенциал личности и, как следствие, меньшая стрессовая уязвимость свойственны тем, кто имеет более высокий уровень самоактуализации. Это вполне объяснимо, так как индекс ресурсности в данном случае выступает следствием сбалансированности жизненных разочарований и достижений при доминировании последних (см. табл. 1).

После общего психологического портрета групп целесообразно перейти к их конкретному качественному анализу. Особый интерес для нас представляют два момента: как в этих группах распределились представители разных периодов развития и где оказалось больше субъектов психологического образования. Результаты оказались в принципе



**Уровень и различия самоактуализации, адаптационного потенциала и проактивного копинга разных личностных типов на этапе самореализации**

Компонент личности, шкалы	Кластеры			Н эмп.	р
	1	2	3		
<i>Уровень самоактуализации</i>					
Ориентация во времени	9(±3,25)	11(±2,24)	9(±2,31)	12,71	0,002
Поддержка	47(±8,42)	57(±7,48)	46(±7,07)	32,52	0,000
Ценностные ориентации	13(±2,88)	14(±2,61)	11(±2,46)	16,94	0,000
Гибкость поведения	12(±3,43)	15(±2,81)	13(±3,15)	15,54	0,000
Сензитивность	6(±1,83)	8(±2,00)	6(±1,68)	18,18	0,000
Спонтанность	7(±2,04)	9(±2,22)	7(±2,26)	17,14	0,000
Самоуважение	10(±3,05)	12(±2,24)	9(±2,36)	30,29	0,000
Самопринятие	11(±3,45)	14(±2,27)	11(±3,50)	21,42	0,000
Представления о природе человека	6(±1,55)	6(±1,72)	5(±1,68)	5,63	0,06
Синергия	5(±1,28)	5(±1,47)	4(±1,27)	5,78	0,056
Принятие агрессии	7(±2,24)	9(±2,41)	7(±1,99)	15,42	0,000
Контактность	9(±2,66)	12(±2,78)	10(±2,50)	18,37	0,000
Познавательные потребности	5(±1,84)	6(±1,77)	5(±1,70)	15,43	0,000
Креативность	6(±1,73)	7(±1,61)	6(±2,23)	11,87	0,003
<i>Адаптационный потенциал</i>					
Индекс ресурсности	1(±0,88)	2(±1,04)	1(±0,53)	5,84	0,054
<i>Проактивное совладание</i>					
Проактивное совладание (общ.)	159(±12,04)	138(±9,60)	124(±10,49)	110,99	0,000
Проактивное преодоление	45(±4,99)	43(±4,56)	37(±4,53)	54,16	0,000
Рефлексивное преодоление	36(±4,42)	31(±4,25)	27(±4,19)	69,12	0,000
Стратегическое планирование	12(±2,57)	10(±3,05)	9(±2,49)	34,78	0,000
Превентивное преодоление	32(±4,34)	27(±4,32)	24(±3,53)	62,16	0,000
Поиск инструментальной поддержки	21(±4,36)	15(±4,25)	16(±3,55)	41,49	0,000
Поиск эмоциональной поддержки	14(±3,03)	11(±3,05)	11(±2,78)	31,69	0,000

Таблица 2

**Распределение опрошенных по группам с учетом периода развития и наличия/отсутствия психологического образования (в %)\***

Критерий	Кластеры		
	1	2	3
<b><i>Получающие психологическое образование</i></b>	<b>43,2</b>	<b>65,6</b>	<b>20,4</b>
Период самоутверждения	17,5	37,5	0
Период самореализации	14,9	28,13	10,20
Период самоактуализации	12,16	0	10,20
<b><i>Не получающие психологическое образование</i></b>	<b>56,8</b>	<b>34,4</b>	<b>79,6</b>
Период самоутверждения	21,62	25	10,20
Период самореализации	12,62	9,38	32,65
Период самоактуализации	21,62	0	36,73

\* При указании числа опрошенных с учетом периода развития приводится % от общего числа лиц, составляющих группу по критерию образования.

объяснимы, но не всегда предсказуемы. В частности, наибольшее количество получающих психологическое образование (65,6 %) оказалось во второй группе – «стремящихся к самоактуализации», при этом в нее не попал ни один представитель собственно периода самоактуализации, независимо от

того, является ли опрошенный студентом факультета психологии или нет (см. табл. 2).

Детальный анализ состава каждой группы позволяет выдвинуть следующие тезисы. Первый, самый многочисленный кластер – «совладающие», включает представителей всех периодов этапа са-

мореализации, в принципе, независимо от наличия (43,2 %) или отсутствия (56,8 %) психологического образования. То есть на этом этапе развития личность имеет достаточный опыт совладания с трудными жизненными ситуациями, стремясь закреплять наиболее успешные стратегии поведения, в том числе проактивного типа, направленные на контроль потенциальных угроз. Этот опыт приобретается самостоятельно, и психологическое образование в данном случае потенциально может выступать фактором, усиливающим подобный эффект, однако не является его прямым детерминантом. Тогда как его получение, особенно в периоды самоутверждения (37,5 %) и самореализации (28,1 %) может выступать в качестве такового, изменяя самосознание на фоне активного стремления к саморазвитию и усилению адаптационного потенциала. Другими словами, на этапе самореализации личность нуждается в усилении своих позиций в настоящем, интегрируя опыт прошлого для прогноза развития в будущем, пытаясь балансировать между независимостью, отстаиванием собственной индивидуальности и субъектности, с одной стороны, и укреплением межличностных связей, поиском конструктивной и оптимальной поддержки окружающих, с другой. Эта работа, в свою очередь, требует высокой сензитивности в оценке своих потребностей и переживаний, позитивного самоотношения, обнаружения условий для самопринятия и самоуважения на фоне принятия и уважения других через способность к установлению глубоких эмоциональных связей с ними. В решении этих задач психологическое образова-

ние может быть важным подспорьем, о чем свидетельствует доминирование в кластере «стремящихся к самоактуализации» лиц, его получающих, на этапе самореализации: их количество практически вдвое превосходит тех, кто его не получает. Однако это также может свидетельствовать о сформированности запроса со стороны личности на определенном этапе своего развития и обращении к соответствующей области знаний с целью его удовлетворения. Кроме того, уровень самоактуализации глобально расценивается как комплекс качеств личности, свидетельствующий о ее зрелости. Условной диагностической нормой в данном случае выступают показатели в пределах «выше среднего» (значения Т-баллов в диапазоне 55–66 %), что свидетельствует о достижении субъектом оптимального уровня личностной зрелости [Ильин]. Логично предположить, что обследование людей определенного возраста на этапе самореализации позволит подтвердить, что показатели большинства из них окажутся в этих пределах, независимо от наличия/отсутствия психологического образования. То есть, другими словами, лица зрелого возраста, в том числе поступающие на факультет психологии, уже имеют определенный уровень личностной зрелости. Допуская эту возможность и даже принимая ее как определенный факт, мы все же полагаем, что психологическое образование действительно способно не только удовлетворить потребности личности в самоактуализации, но и усилить ее ресурсы, опираясь, в частности, на ее субъектность. И это подтверждает ряд исследований, в том числе и наших [Белых; Маленов 2017;

Таблица 3

Уровень самоактуализации разных личностных типов на этапе самореализации (Т-баллы, ср. значения)\*

Шкалы	Кластеры		
	1	2	3
Ориентация во времени	52,94	65,63	54,98
Поддержка	52,66	63,26	51,07
Ценностные ориентаций	63,18	<b>70,16</b>	56,84
Гибкость поведения	51,01	63,67	53,91
Сензитивность	46,57	58,65	43,33
Спонтанность	48,36	61,83	47,52
Самоуважение	<b>66,67</b>	<b>80</b>	56,73
Самопринятие	52,38	<b>66,81</b>	50,63
Представления о природе человека	57,16	57,5	50
Синергия	64,67	<b>66,52</b>	57,73
Принятие агрессии	45,52	56,64	43,62
Контактность	46,62	59,84	48,37
Познавательные потребности	46,19	56,25	41,19
Креативность	43,53	52,01	42,42
Среднее значение	52,68	62,77	49,88

\* Курсивом выделены результаты, достигающие оптимального уровня личностной зрелости, полужирным шрифтом – превосходящие его.

Маленов 2015; Самаль], включая настоящее. Так, нами было обнаружено, что самые высокие показатели личностной зрелости имеют представители второго кластера, а самые невысокие – третьего. Именно в группе, в составе которой доминируют студенты факультета психологии, показатели попадают в область оптимальных и высоких (но не достигающих предельных) значений по 13 из 14 шкал. Аналогичные показатели присутствуют и в первой группе, однако их количество равно четырем, тогда как в третьем кластере таких результатов три. Вместе с тем необходимо отметить, что ни в одной группе не обнаружены показатели ниже 40 %, свидетельствующие о деформации системы установок и отношений личности к разным сторонам жизни, ее недостаточном уровне зрелости (см. табл. 3).

Косвенное подтверждение дает нам и целостный психологический портрет третьей группы опрошенных – «не стремящиеся к проактивному совладанию». Напомним, что представители этого кластера имеют средние показатели уровня самоактуализации и адаптационного потенциала на фоне самых низких значений по всем шкалам проактивного копинга. Примечательным является то, что личность этого типа прибегает к разным формам (эмоциональной, инструментальной) поддержки извне, особенно нуждаясь в ней (средний показатель по шкале «поддержка»  $46 \pm 7,07$ ) на фоне необходимости усиления самооценности (средний показатель по шкале «самоуважение»  $9 \pm 2,36$ ). И практически 80 % состава этой группы образуют лица, не имеющие психологического образования и не получающие его. Тогда как процент последних в этом кластере (20,4 %) распределяется поровну между представителями периода самореализации и самоактуализации. Важным нам видится то, что аналогичные группы среди не получающих психологическое образование в эти периоды составляют более 30% опрошенных. То есть можно заключить, что значительная часть опрошенных в возрасте от 26 до 55 лет нуждается в усилении копинг-репертуара, необходимого для эффективного преодоления жизненных трудностей на фоне недостаточности для этого имеющихся личностных ресурсов. Полагаем также, что большинство опрошенных на этапе самореализации имеет потребность в усилении личностной зрелости, поскольку результат по шкале «ценностные ориентации» свидетельствует о выраженном стремлении разделять ценности, присущие самоактуализирующейся личности.

Таким образом, можно сделать некоторые важные обобщения на основе анализа полученных результатов:

1. Основная гипотеза нашего исследования о том, что уровень самоактуализации, адаптационный потенциал и проактивный копинг имеют достаточный уровень развития у личности на этапе

самореализации, подтвердилась частично. Были обнаружены довольно контрастные группы, отражающие разные личностные типы. Первая объединила тех, кто стремится к развитию совладающего поведения проактивного типа. Полагаем, ее многочисленность объясняется тем, что в каждый период этапа самореализации личность сталкивается с многочисленными вызовами субъектности, и компетентность преодоления жизненных трудностей как нормативного, так и ненормативного типа обладает самостоятельной ценностью. Возможно, именно эта центрация затрудняет в определенной степени накопление и развитие других личностных ресурсов (или способствует их утрате), в данном случае – связанных с самосознанием и адаптационным потенциалом. Вторая группа, напротив, «делает ставку» на глубокую внутреннюю работу над собой, достижение личностной зрелости, не всегда стремясь к активному и заблаговременному противостоянию трудным ситуациям. Оставшаяся третья группа опрошенных представляет самый уязвимый тип личности: не достигшие оптимального уровня личностной зрелости, в том числе в сфере адаптивного и совладающего поведения.

2. Выбор личностью психологического образования на этапе самореализации может одновременно выступать критерием проявления ее субъектности и наличия потребности в развитии необходимых субъектных качеств для успешной жизнедеятельности на данном этапе.

3. При получении психологического образования в периоды самоутверждения и самореализации складываются наиболее благоприятные условия для повышения уровня адаптационного потенциала и личностной зрелости, привнося наибольшие позитивные изменения в сферу самосознания. Стремление к последним, в свою очередь, одновременно выступает движущей силой в ситуации выбора соответствующего направления обучения.

4. Несмотря на то, что не было обнаружено убедительных доказательств усиления проактивной стилистики совладания с жизненными трудностями благодаря психологическому образованию на этапе самореализации, получены факты развития важных субъектных копинг-ресурсов личности – уровня адаптационного потенциала и самоактуализации.

#### Список литературы

Алешина Ю.Е. Измерение уровня самоактуализации личности / под ред. Ю.Е. Алешинной, Л.Я. Гозмана, Е.М. Дубовской, М.В. Кроз // Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. 1987. С. 91–114.

Белых Т.В. Динамика субъектных свойств личности в процессе обучения в вузе // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2015. Т. 4, вып. 2 (14). С. 110–114.

- Богомолов А.М.* Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа // Психологическая наука и образование. 2008. № 1. С. 67–73.
- Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
- Водопьянова Н.Е., Наследов А.Д.* Стандартизированный опросник «Потери и приобретения ресурсов» для специалистов социномических профессий // Вестник ТвГУ. Сер.: Педагогика и психология. 2013. № 4. С. 8–22.
- Головей Л.А.* Кризисы профессионального развития и ресурсы личности в периоды юности и ранней взрослости / Л.А. Головей, Н.А. Александрова, М.В. Данилова, В.Р. Манукян, Л.В. Рыкман // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 16, Психология. Педагогика. 2013. Вып. 2 (июнь). С. 31–39.
- Дементий Л.И., Хохлова Т.В.* Особенности мотивации при получении второго высшего психологического образования // Человек в контексте эпохи: Материалы регионал. науч. конф., посвящ. 85-летию М.Е. Бударина. Омск: ОмГПУ, 2005. С. 76–80.
- Ильин Е.П.* Психология взрослости. СПб.: Питер, 2012. 544 с.
- Карпинский К.В.* Смысл жизни и ресурсы его реализации: к пониманию механизмов личностного кризиса // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9. № 4. С. 3–33.
- Кашипов М.М.* Конструктивная конфликтность как копинг-ресурс личности // Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 26–28 сент. 2013 г.: в 2 т. / отв. ред.: Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. Т. 1. С. 247–249.
- Кашицкий В.И.* Коммуникативная компетентность как ресурс совладания со стрессом // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред.: Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. С. 201–202
- Коновалова Н.Л.* Предупреждение нарушений в развитии личности при психологическом сопровождении школьников. СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 2000. 156 с.
- Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: монография. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. 296 с.
- Кулганов В.А., Шенберг Л.С., Короткова И.А.* Исследование адаптационного потенциала личности у подростков и молодежи // Материалы науч.-практ. конф. «Ананьевские чтения-2005» / под ред. Л.А. Цветковой, Л.М. Шипицыной. СПб., 2005. С. 578.
- Лукина Е.А.* Особенности самоосуществления человека в разные периоды взрослости: дис. ... канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2006. 258 с.
- Маклаков А.Г.* Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 16–24.
- Маленов А.А.* Влияние психологического образования на уровень самоактуализации студентов зрелого возраста // Всероссийская весенняя психологическая сессия [Электронный ресурс]: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. / Урал. гос. пед. ун-т. Электрон. дан. Екатеринбург: [б. и.], 2017. С. 175–178.
- Маленов А.А.* Потенциал психологического образования для развития личности в период зрелости // Акмеология. 2011. № 3. Специальный выпуск. С. 609–613.
- Маленов А.А.* Ресурсы психологического образования в зрелом возрасте: факторный подход // Психология обучения. 2013. № 7. С. 115–131.
- Маленов А.А.* Стремление к самоактуализации как предпосылка и следствие психологического образования в период взрослости // Системогенез учебной и профессиональной деятельности. Часть 1. Методология системогенетического подхода. Конструктивные и деструктивные тенденции профессионального становления и реализации личности: материалы VII Междунар. науч.-практ. конф., 20–22 октября 2015 г., г. Ярославль. Ярославль: Изд-во ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2015. С. 227–229.
- Маслоу А.* Мотивация и личность // Психология личности. Т. 1. Зарубежная психология. Хрестоматия. Самара: Изд. дом «Бахрах-М», 2013. С. 391–415.
- Маслоу А.* Теория личности // Психология личности. Т. 1. Зарубежная психология. Хрестоматия. Самара: Изд. дом «Бахрах-М», 2013. С. 379–385.
- Петровский В.А.* Личность в психологии: парадигма субъектности / В.А. Петровский. М., 1996. 272 с.
- Поливанова К.Н.* Психологический анализ кризисов возрастного развития // Вопросы психологии. 1994. № 1. С. 61–69.
- Посохова С.Т.* Психология адаптирующейся личности: монография. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2001. 240 с.
- Рубинштейн С.Л.* Бытие и сознание. Человек и мир. СПб.: Питер, 2003. 512 с.
- Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2005. 713 с.
- Рябикина З.И., Танасов Г.Г.* Субъектно-бытийный подход к личности и анализу ее со-бытия с другими (конструктивная версия постмодернистских «настроений») // Человек. Сообщество. Управление. 2010. № 2. С. 4–19.
- Самаль Е.В.* Структурные компоненты самоактуализации как составляющей самосознания личности будущего психолога // Омский научный вестник. 2012. № 1 (105). С. 150–154.



Саноровская М.В. Психология межпоколенческих отношений в современной российской семье; монография. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2012. 480 с.

Старченкова Е.С. Концепция проактивного совладающего поведения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12. Ч. 1. 2009. № 2. С. 198–205.

Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. 512 с.

Ушаков И.Б., Сорокин О.Г. Адаптационный потенциал человека // Вестник Российской академии медицинских наук. 2004. № 3. С. 8–13.

Хазова С.А. Ментальные ресурсы субъекта: феноменология и динамика. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. 386 с.

Aspinwall L.G., Taylor S.E. A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 1997, vol. 121 (3), pp. 417–436.

Greenglass E. Chapter 3. Proactive coping and quality of life management. E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges*. London, Oxford University Press, 2002, pp. 37–62.

Schwarzer R., Taubert S. Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In: Fydenberg, E., editor. *Beyond Coping: Meeting Goals, Visions and Challenges*. London, Oxford University Press, 2002, pp. 19–35.

### References

Aleshina Iu.E. *Izmerenie urovnia samoaktualizatsii lichnosti* [Measurement of the level of personal self-actualization], ed. by Iu.E. Aleshina, L.Ia. Gozman, E.M. Dubovskaya, M.V. Kroz. *Sotsial'no-psikhologicheskie metody issledovaniia supruzheskikh otноshenii* [Socio-psychological methods for the study of marital relations], 1987, pp. 91–114. (In Russ.)

Belykh T.V. *Dinamika sub"ektnykh svoistv lichnosti v protsesse obucheniia v vuze* [The dynamics of the subjective personality traits in the learning process at the university]. *Izv. Sarat. un-ta. Nov. ser. Ser. Akmeologiya obrazovaniia. Psikhologiya razvitiia* [Izv. Sarat. un-that. New ser. Ser. Acmeology of education. Developmental psychology], 2015, vol. 4, № 2 (14), pp. 110–114. (In Russ.)

Bogomolov A.M. *Lichnostnyi adaptatsionnyi potentsial v kontekste sistemnogo analiza* [Personal adaptive potential in the context of system analysis]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie* [Psychological science and education], 2008, № 1, pp. 67–73. (In Russ.)

Vodop'ianova N.E. *Psikhodiagnostika stressa* [Psychodiagnosis of stress]. St. Petersburg., Piter Publ., 2009, 336 p. (In Russ.)

Vodop'ianova N.E., Nasledov A.D. *Standartizirovannyi oprosnik «Poteri i priobreteniiia resursov» dlia*

*spetsialistov sotsionomicheskikh professii* [The standardized questionnaire “Losses and acquisitions of resources” for specialists in sociology professions]. *Vestnik TvGU. Seriya «Pedagogika i psikhologiya»* [Bulletin of Tver State University. Series “Pedagogy and Psychology”], 2013, № 4, pp. 8–22. (In Russ.)

Golovei L.A. *Krizisy professional'nogo razvitiia i resursy lichnosti v periody iunosti i rannei vzroslosti* [Crisis of professional development and personality resources in the periods of youth and early adulthood], L.A. Golovei, N.A. Aleksandrova, M.V. Danilova, V.R. Manukian, L.V. Rykman. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Ser. 16. Psikhologiya. Pedagogika* [Bulletin of St. Petersburg University. Ser. 16 “Psychology. Pedagogy”], 2013, issue 2 (June), pp. 31–39. (In Russ.)

Dementii L.I., Khokhlova T.V. *Osobennosti motivatsii pri poluchenii vtorogo vysshego psikhologicheskogo obrazovaniia* [Features of motivation in obtaining a second higher psychological education]. *Chelovek v kontekste epokhi: materialy regional'noi nauchnoi konferentsii, posviashchennoi 85-letiiu M.E. Budarina* [Man in the context of the era: materials of a regional scientific conference dedicated to the 85th anniversary of M.E. Budarin]. Omsk, OGPU Publ., 2005, pp. 76–80. (In Russ.)

Il'in E.P. *Psikhologiya vzroslosti* [Psychology of adulthood]. St. Petersburg., Piter Publ., 2012, 544 p. (In Russ.)

Karpinskii K.V. *Smysl zhizni i resursy ego realizatsii: k ponimaniu mekhanizmov lichnostnogo krizisa* [The meaning of life and the resources of its implementation: to understanding the mechanisms of personality crisis]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of the Higher School of Economics], 2012, vol. 9, № 4, pp. 3–33. (In Russ.)

Kashapov M.M. *Konstruktivnaia konfliktnost' kak kopirovannyi resurs lichnosti* [Constructive conflict as a copying resource of an individual]. *Psikhologiya stressa i sovladaiushchego povedeniia: materialy III Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Kostroma, 26–28 sent. 2013 g.: v 2 t.* [Psychology of stress and coping behavior: materials of the III Intern. scientific-practical conf. Kostroma, September 26–28 2013: in 2 volumes], ed. by T.L. Kriukova, E.V. Kuftiak, M.V. Saporovskaia, S.A. Khazova. Kostroma., KGU Publ., 2013, vol. 1, pp. 247–249. (In Russ.)

Kashnitskii V.I. *Kommunikativnaia kompetentnost' kak resurs sovladaniia so stressom* [Communicative competence as a resource for coping with stress]. *Psikhologiya sovladaiushchego povedeniia: materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf.* [Psychology of coping behavior: materials of Intern. scientific-practical conf.], ed. by E.A. Sergienko, T.L. Kriukova. Kostroma., KGU Publ., 2007, pp. 201–202. (In Russ.)

Konovalova N.L. *Preduprezhdenie narushenii v razvitiu lichnosti pri psikhologicheskom*

*soprovozhdenii shkol'nikov* [Prevention of violations in the development of personality in the psychological support of students]. St. Petersburg., St Petersburg University Publ., 2000, 156 p. (In Russ.)

Kriukova T.L. *Psikhologiya sovladaiushchego povedeniia v raznye periody zhizni: monografiia* [The psychology of coping behavior in different periods of life: a monograph]. Kostroma., KGU Publ., 2010, 296 p. (In Russ.)

Kulganov V.A., Shenberg L.S., Korotkova I.A. *Issledovanie adaptatsionnogo potentsiala lichnosti u podrostkov i molodezhi* [The study of the adaptive potential of the individual in adolescents and youth]. *Materialy nauchno-prakticheskoi konferentsii «Anan'evskiechteniia-2005»* [Materials of the scientific-practical conference "Ananiev readings-2005"], ed. by L.A. Tsvetkova L.M. Shipitsyna. St. Petersburg., 2005, 578 p. (In Russ.)

Lukina E.A. *Osobennosti samoosushchestvleniia cheloveka v raznye periody vzroslosti*: dis. ... kand. psikh. nauk [Features of self-realization of a person in different periods of adulthood: Dsc thesis]. St. Petersburg, 2006, 258 p. (In Russ.)

Maklakov A.G. *Lichnostnyi adaptatsionnyi potentsial: ego mobilizatsiia i prognozirovanie v ekstremal'nykh usloviakh* [Personal adaptive potential: its mobilization and forecasting in extreme conditions]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 2001, vol. 22, № 1, pp. 16–24. (In Russ.)

Malenov A.A. *Vliianie psikhologicheskogo obrazovaniia na uroven' samoaktualizatsii studentov zrelogo vozrasta* [The impact of psychological education on the level of self-actualization of mature students]. *Vserossiiskaia vesenniaia psikhologicheskaiia sessiia: sbornik materialov Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [All-Russian spring psychological session: a collection of materials of the All-Russian scientific-practical conference]. Ekaterinburg., USPU Publ., 2017, pp. 175–178. (In Russ.)

Malenov A.A. *Potentsial psikhologicheskogo obrazovaniia dlia razvitiia lichnosti v period zrelosti* [The potential of psychological education for the development of personality in the period of maturity]. *Akmeologiya* [Acmeology], 2011, № 3, Special Issue, pp. 609–613. (In Russ.)

Malenov A.A. *Resursy psikhologicheskogo obrazovaniia v zreлом vozraste: faktorni podkhod* [Resources of psychological education in adulthood: a factor approach]. *Psikhologiya obuchenii* [Psychology of learning], 2013, № 7, pp. 115–131. (In Russ.)

Malenov A.A. *Stremlenie k samoaktualizatsii kak predposylka i sledstvie psikhologicheskogo obrazovaniia v period vzroslosti* [The desire for self-actualization as a prerequisite and consequence of psychological education during adulthood]. *Sistemogenez uchebnoi i professional'noi deiatel'nosti*

*Chast' I. Metodologiya sistemogeneticheskogo podkhoda. Konstruktivnye i destruktivnye tendentsii professional'nogo stanovleniia i realizatsii lichnosti: materialy VII Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, 20-22 oktiabria 2015 g.* [Systemogenesis of educational and professional activities. Part 1. Methodology of the system-genetic approach. Constructive and destructive trends in the professional formation and realization of the personality: materials of the VII International Scientific and Practical Conference, October 20–22, 2015]. Yaroslavl, YSPU Publ., 2015, pp. 227–229. (In Russ.)

Maslou A. *Motivatsiia i lichnost'* [Motivation and personality]. *Psikhologiya lichnosti. T. 1. Zarubezhnaia psikhologiya. Khrestomatiia* [Psychology of personality. Volume 1. Foreign psychology. An anthology]. Samara, Bakhrakh-M Publ., 2013, pp. 391–415. (In Russ.)

Maslou A. *Teoriia lichnosti* [Theory of personality]. *Psikhologiya lichnosti. T. 1. Zarubezhnaia psikhologiya. Khrestomatiia* [Psychology of personality. Volume 1. Foreign psychology. An anthology]. Samara, Bakhrakh-M Publ., 2013, pp. 379–385. (In Russ.)

Petrovskii V.A. *Lichnost' v psikhologii: paradigma sub"ektnosti* [Personality in psychology: the paradigm of subjectivity]. Moscow, 1996, 272 p. (In Russ.)

Polivanova K.N. *Psikhologicheskii analiz krizisov vozrastnogo razvitiia* [Psychological analysis of crises of age development]. *Voprosy psikhologii* [Psychology Issues], 1994, № 1, pp. 61–69. (In Russ.)

Posokhova S.T. *Psikhologiya adaptiruiushcheisia lichnosti: monografiia* [Psychology of an adaptive personality: monograph]. St. Petersburg., Herzen University Publ., 2001, 240 p. (In Russ.)

Rubinshtein S.L. *Bytie i soznanie. Chelovek i mir* [Being and consciousness. Man and the world]. St. Petersburg., Piter Publ., 2003, 512 p. (In Russ.)

Rubinshtein S.L. *Osnovy obshchei psikhologii* [Fundamentals of general psychology]. St. Petersburg., Piter Publ., 2005, 713 p. (In Russ.)

Riabikina Z.I., Tanasov G.G. *Sub"ektno-bytiinyi podkhod k lichnosti i analizu ee so-bytiia s drugimi (konstruktivnaia versiia postmodernistskikh «nastroenii»)* [Subjective-existential approach to personality and the analysis of its co-existence with others (constructive version of postmodern "moods")]. *Chelovek. Soobshchestvo. Upravlenie* [Man. Community. Control], 2010, № 2, pp. 4–19. (In Russ.)

Samal' E.V. *Strukturnye komponenty samoaktualizatsii kak sostavliaiushchei samosoznaniia lichnosti budushchego psikhologa* [Structural components of self-actualization as a component of self-identity of the personality of the future psychologist]. *Omskii nauchnyi vestnik* [The journal Omsk Scientific Bulletin], 2012, № 1 (105), pp. 150–154. (In Russ.)

Saporovskaia M.V. *Psikhologiya mezhpokolennykh otnoshenii v sovremennoi rossiiskoi sem'e. Monografiia*

[The psychology of intergenerational relations in the modern Russian family. Monograph]. Kostroma, KGU Publ., 2012, 480 p. (In Russ.)

Starchenkova E.S. *Kontseptsiiia proaktivnogo sovladaiushchego povedeniia* [The concept of proactive coping behavior], *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta* [Bulletin of St. Petersburg University], ser. 12, part 1, 2009, № 2, pp. 198–205. (In Russ.)

*Stress, vygoranie, sovladanie v sovremennom kontekste* [Stress, burnout, coping in a modern context], ed. by A.L. Zhuravlev, E.A. Sergienko.

Moscow, Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences Publ., 2011, 512 p. (In Russ.)

Ushakov I.B., Sorokin O.G. *Adaptatsionnyi potentsial cheloveka* [Human adaptive potential]. *Vestnik Rossiiskoi akademii meditsinskikh nauk* [Bulletin of the Russian Academy of Medical Sciences], 2004, № 3, pp. 8–13. (In Russ.)

Khazova S.A. *Mental'nye resursy sub"ekta: fenomenologiia i dinamika* [The mental resources of the subject: phenomenology and dynamics]. Kostroma., KGU Publ., 2013, 386 p. (In Russ.)