

На правах рукописи



Васильева Светлана Николаевна

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ И НАРРАТИВ
КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА**

5.3.1 – Общая психология, психология личности, история психологии

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени

кандидата психологических наук

Челябинск – 2024

Работа выполнена на кафедре психологии управления и служебной деятельности федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет)»

Научный руководитель: **Рыльская Елена Александровна**, доктор психологических наук, доцент, зав. кафедрой психологии управления и служебной деятельности ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет)»

Официальные оппоненты: **Логинова Ирина Олеговна**, доктор психологических наук, профессор, зав. кафедрой клинической психологии и педагогики с курсом ПО ФГБОУ ВО «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства здравоохранения Российской Федерации
Котовская Светлана Владимировна, кандидат биологических наук, доцент, зав. кафедрой педагогики и психологии, ФГБОУ ИВО «Московский государственный гуманитарно-экономический университет»

Ведущая организация: Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт психологии Российской академии наук (ИП РАН)

Защита состоится «14» мая 2024 г. в 10:30 часов на заседании диссертационного совета 99.2.016.02 при ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет)» и ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет» по адресу: 454080, г. Челябинск, просп. В.И. Ленина, д. 76, ауд.1001, e-mail: morozovasv@susu.ru

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте ФГАОУ ВО «ЮУрГУ (НИУ)» <https://www.susu.ru/ru/dissertation/99201602-d-99906002/vasileva-svetlana-nikolaevna>

Автореферат разослан «___» _____ 2024 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета



С.В. Морозова

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Тема жизнеспособности человека в психологической науке активно разрабатывается с конца прошлого столетия. актуальность продиктована интенсивно меняющимися условиями социального бытия, трансформациями социальных институтов (семьи, здравоохранения, образования, труда), сопряженных со стрессами, природными катастрофами, глобальными рисками и неопределенностью, провоцирующими утрату ощущения стабильности. Новые вызовы, такие как пандемия Covid-19 и специальная военная операция коснулись почти каждого человека, что усилило проявления общей тревожности, чувства незащищенности и уязвимости. В этих условиях важна актуализация всех ресурсов человека, включая психологические, одним из которых является жизнеспособность человека. Высокая жизнеспособность позволяет человеку проживать полноценную жизнь, создавая благоприятные предпосылки для саморазвития и самоэффективности даже в крайне неблагоприятных жизненных ситуациях.

Одной из самых незащищенных категорий населения в условиях глобальных социальных трансформаций и катастроф являются пожилые люди. Безусловно, определенные действия в интересах граждан старшего поколения предпринимаются на федеральном уровне: разработаны проект «Старшее поколение», национальный проект «Демография», внедряется политика активного долголетия и новая парадигма отношения к старости, расценивающая пожилых людей как значительный человеческий и социальный потенциал.

Однако, существует проблема, выражающаяся в том, что государственная система защиты пожилого человека «настроена» на продление его физической жизни, расширение охвата профилактическими осмотрами, диспансеризацией и функциями социального обслуживания. В условиях такой системы пожилой человек остается всего лишь объектом ряда внешних воздействий, хотя, безусловно, позитивных и ему необходимых. Вместе с тем, даже старея, претерпевая нежелательные возрастные изменения, человек, тем не менее, остаётся цельной устоявшейся личностью. Возникает естественный и насущный вопрос о том, каким образом пожилому человеку сформировать у себя восприятие новых условий жизни как времени не дожития и старости, а периода возможностей и развития. Ответ на этот вопрос отчасти кроется в содержании психологического феномена «жизнеспособность», который подразумевает не просто преодоление человеком трудностей, но прогресс и движение к новому этапу жизни, способность сохранять свою целостность, умение жить полноценной жизнью, преодолевая трудности, используя собственные психологические ресурсы.

Степень научной разработанности проблемы. Понятие жизнеспособности было введено в научный обиход Б.Г. Ананьевым, который включил жизнеспособность в число основных потенциалов развития человека. Его идея о создании «общей модели резервов и ресурсов» человека легла в основу зарождения нового направления в отечественной психологической науке – психологии жизнеспособности человека.

Несмотря на то, что термин «жизнеспособность» уже закрепился в большинстве отечественных исследований (Галажинский, Рыльская, 2010; Головей и др., 2015; Котовская, 2015; Лактионова, 2010, 2013; Маннапова, 2013; Нестерова, 2011; Нестик, 2015; Ковалева, 2013; Ощепков, 2012; Паатова, 2013; Постылякова, 2015; Селезнева, 2015; Чурсина, 2014; Шубникова, 2013), концепт «жизнеспособность человека» продолжает «перекрываться» схожими по близости наполнения терминами: «чувство связности» (Antonovsky, 1974), «неуязвимость» (Garmezy, 1976), «жизнестойкость» (Леонтьев, 2002; Kobasa, 1979; Maddi, Khoshaba, 1996), «самоэффективность» (Bandura, 1997), «позитивный аффект» (Beaver, 2008; Benetti, Kambouropoulos, 2006), «посттравматическое развитие» (Воробьева, 2010; Магомед-Эминов, 2009; Calhoun, Tedeschi, 2004), «удовлетворенность жизнью» (Heubner, Gilman, 2006), «психологический капитал» (Коулман, 2001; Лебедева, Татарко, 2010; Aveyetal, 2010), «проактивное совладание» (Крюкова, 2013; Старченкова, 2009; Greenglass, 2001); «личностный потенциал» (Дикая, 2012; Леонтьев и др., 2007; Staudingeretal., 1995 и др.), «ресурсный потенциал» (Постылякова, 2010; Толочёк, 2010), «жизненное самоосуществление» (Логинова, 2021). Феномен жизнеспособности исследуется в широком междисциплинарном контексте и современные дефиниции термина «жизнеспособность» всё еще представляют довольно пеструю палитру определений: Ахиезер, 1996; Ильинский, 1995; Махнач, 2007; Муздыбаев, 1983; Мухина, Назаретян, 2004; Рыльская, 2013; Разумовский, 1998; Сироткина, 2008; Слободчиков, 2002; Хазов, 1998; Arunkumar, 1994; Crowley, 1997; Hamill, Holland, 1997; Kazdin, 1997; Kitano, Lewis, 2005; Luthar, 1993; Millstein, Nightingale, 1993; Petersen, Rutter, 2007; Ungar, 2005; Vaillant, 2003; Werner, 1993).

В последнее десятилетие наметилась тенденция рассмотрения тех или иных аспектов жизнеспособности человека в разные возрастные периоды: развития жизнеспособности подростков (Андрущенко, 2019; Зайцева, 2020; Селезнева, 2019), учащихся гимназии (Верясова и др., 2021), студентов (Горнеева, Рыльская и др., 2022), взрослого населения (Carver, 2002; Deniz, 2017; Garmezy, 1980; Holtey-Weber, 2018; Ju, 2017; Khoshaba, 1999 и др.); изучения жизнеспособности подростков с девиантным поведением (Паатова, 2020), жизнеспособности молодежи в условиях безработицы (Нестерова, 2010). При этом, анализ зарубежной и отечественной литературы свидетельствует о довольно слабой разработанности проблемы

развития жизнеспособности человека в пожилом возрасте. Отдельные исследования в большей мере отражают узкую направленность научного интереса и направлены на такие частные проблемы, как профилактика и замедление старения (DeJonge, 2019); жизнеспособность при выходе на пенсию (Давидян, 2020); особенности пожилых людей творческих профессий (Поставнев, 2009); благополучное старение (Сергиенко, 2018); образовательные программы для пожилых людей (Сидорчук, 2013).

Таким образом, изучение запросов современного общества и анализ научной разработанности проблемы развития жизнеспособности пожилого человека позволили выявить **противоречие** между острой необходимостью в поддержке и развитии жизнеспособности пожилых людей и ограниченностью теоретико-методологических знаний об организации данного процесса, отсутствием конкретных операциональных средств, способных оказывать позитивное воздействие на жизнеспособность человека в пожилом возрасте. Выявленное противоречие определило **проблему** исследования, заключающуюся в разработке комплекса психологических средств, способных оказывать конструктивное влияние на развитие и поддержание жизнеспособности пожилого человека. Способом решения проблемы явился интегративный подход, позволяющий использовать методы классической (тренинг) и постнеклассической психологии (нарратив) для более эффективного воздействия на изучаемый феномен.

В соответствии с выше изложенным, была выбрана тема нашего исследования: **«Психологический тренинг и нарратив как средства развития жизнеспособности человека»**. Результатом решения проблемы явилась разработка концептуальной модели развития жизнеспособности человека и её верификация в эмпирической части исследования.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально апробировать возможности психологического тренинга и нарратива как средств развития жизнеспособности человека.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи**:

1. На основе анализа теоретико-эмпирической разработанности проблемы исследования создать концептуальную модель развития жизнеспособности пожилого человека.

2. На констатирующем этапе исследования выявить психологические корреляты жизнеспособности и ее исходные количественные показатели с учетом гендерной специфики и образования.

3. Эмпирически верифицировать концептуальную модель, основанную на комплексном (интегративном) использовании тренинга и нарративного интервью с целью развития жизнеспособности человека.

Объект исследования: развитие жизнеспособности человека.

Предмет исследования: комплексное использование тренинга и нарратива для развития жизнеспособности человека.

Гипотезы исследования:

1. Имеются различия в количественных показателях жизнеспособности человека в зависимости от его возраста, пола, образования.
2. Существует связь между жизнеспособностью человека и его жизненной удовлетворенностью, личностной эффективностью, самочувствием.
3. Активность, настроение, депрессивность и тревожность, коррелируя с жизнеспособностью, в свою очередь, связаны между собой, что позволяет осуществлять комплексное воздействие на жизнеспособность и ее корреляты, регулируя проявления жизнеспособности не только как способности, но и как процесса, характеризующегося субъективностью восприятия.
4. Психологический тренинг является надежным методом развивающего и поддерживающего воздействия на жизнеспособность человека и может активно использоваться в практике.
5. Комплексное (интегративное) использование тренинга и нарративного интервью позволит обеспечить более выраженный эффект развития жизнеспособности человека в сравнении с эффектом применения классической тренинговой технологии.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- концептуальные представления о жизнеспособности человека (Б.Г. Ананьев, А.И. Лактионова, Э.С. Мастен, А.В. Махнач, А.А. Нестерова, Т.А. Нестик, М. Унгар, С.А. Хазова, А.В. Юревич др.);
- биопсихосоциально-этическая модель Г.В. Залевского;
- психологическая концепция жизнеспособности человека Е.А. Рыльской;
- научные положения постнеклассических концепций, раскрывающие специфику, принципы и преимущества интегративного подхода, представленные в работах Ф.Е. Василюка, В.Е. Ключко, В.В. Козлова, В.А. Мазилова, В.Н. Панфёрова, Я.А. Пономарёва, В.С. Стёпина, А.В. Юревича, В.А. Янчука, Д.А. Яценко;
- концепции групповых форм тренинговой работы, связанные с именами В.Ю. Большакова, Л. Брайфорта, И.В. Вачкова, Ю.А. Емельянова, Т.В. Зайцевой, В.П. Захарова, Г.А. Ковалева, О.П. Кондауровой, К. Левина, Г.И. Лидерса, Р. Липпита, Е.Г. Лопес, С.И. Макшанова, Х. Миккина, М.А. Пеньш, Л.А. Петровской, К. Роджерса, В.Г. Ромек, Е.В. Сидоренко, А.П. Ситникова, Н.Ю. Хрящевой, Т.С. Яценко.
- нарратологической базой исследования послужили работы М.М. Бахтина, Дж. Валецки, М.С. Кагана, Р.Г. Кадыровой, И.Т. Касавина, Е.И. Крукович, В. Лабова, Н.И. Мартишиной, Л.А. Микешинной, В.В. Николина, В.В. Нурковой, М.Л. Реан, Е.А. Рыльской, Е.Е. Сапоговой, И. Хейзинги, Р.О. Якобсона и др.

Методы исследования. Теоретические: анализ и синтез, моделирование и проектирование результатов. Психодиагностические: комплекс стандартизированных психодиагностических методик (тест

жизнеспособности человека Е.А. Рыльской; шкала депрессии Дж.И. Шейха и Дж.А. Йесаваге, адаптированная для пожилой выборки; опросник «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой; опросник «САН» В.А. Доскиной, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковой; тест Спилбергера, адаптированный Ю.Л. Ханиным; шкала личностной эффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема в адаптации В.Г. Ромека). Методы воздействия: групповой психологический тренинг, включающий групповые дискуссии, ситуационно-ролевые игры, телесно-ориентированные методы, психогимнастику и др., а также нарративное интервью, позволяющее пожилому человеку воссоздать свой жизненный путь целиком, не только осмысливая свою жизнь, но и придавая ей временную перспективу. Методы математической статистики: критерии Колмогорова-Смирнова, Манна-Уитни, Краскала-Уолиса, Уилкоксона; описательные статистики; корреляционный анализ Спирмена; многомерный кластерный анализ. Обработка осуществлялась при помощи статистического пакета IBM SPSS Statistics 21.

Этапы исследования. На первом этапе (2016–2019 гг.) осуществлялось изучение проблемы исследования, постановка целей, задач, формулирование гипотез; определялось концептуальное обоснование исследования и разработка модели развития жизнеспособности человека. Второй этап включал процедуру тестирования респондентов возрастных периодов молодости и зрелости (2019–2020 гг.) и пожилых людей (2020–2021 гг.), а также обобщение и интерпретацию эмпирических данных. На третьем этапе (2020–2021 гг.) проводился формирующий эксперимент, оформление результатов исследования.

Эмпирическая база исследования. Поскольку задачи исследования выходят за рамки изучения возрастных особенностей пожилого человека, общая выборочная совокупность эмпирического исследования составила 385 человек, из них 177 пожилых людей-пенсионеров (в возрасте от 56 до 69 лет) и 208 студентов очной и заочной формы обучения в возрасте от 19 до 46 лет. В экспериментальном этапе исследования приняли участие только респонденты пожилого возраста (177 человек),

Научная новизна. Впервые в отечественной психологии поставлен вопрос о возможности развития жизнеспособности человека посредством психологических средств и методов. Получены новые данные о развитии жизнеспособности при помощи воздействия на ее компоненты (способности адаптации, саморегуляции, саморазвития и осмысленность жизни) в контексте биопсихосоциально-этического единства человека.

Обоснована, сконструирована и верифицирована универсальная авторская концептуальная модель развития жизнеспособности человека. Разработан и апробирован тренинг развития жизнеспособности пожилого человека. Представлена методика проведения нарративного интервью для решения задачи развития жизнеспособности пожилого человека.

Разработана и апробирована комплексная программа развития жизнеспособности для пожилых людей.

Впервые проведена стандартизация теста ТЖЧ (Тест жизнеспособности человека Е.А. Рыльской) для пожилых людей в возрасте от 56 лет и выше; разработана спецификация теста.

Доказано, что комплексное использование тренинга и нарративного интервью регулирует проявления жизнеспособности не только как способности, но и как процесса, характеризующегося субъективностью восприятия изменений собственного психического состояния.

Теоретическая значимость исследования определяется, прежде всего, концептуальным обоснованием модели развития жизнеспособности пожилого человека. Предложенная модель, построенная на принципах интеграции классических и неклассических представлений о жизнеспособности, обогащает комплекс теоретических положений о феномене жизнеспособности и способах ее поддержания и развития.

Обоснование эффективности нарративного интервью как метода психологического воздействия на развитие жизнеспособности человека расширяет понимание его функциональной направленности и включает наряду с традиционной научно-эвристической, психокоррекционную.

Полученные в ходе исследования результаты вносят вклад в развитие теоретических представлений о феномене жизнеспособности человека как его важнейшего психологического ресурса и могут служить основой для дальнейших научных исследований в этой области научного познания.

Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что успешная реализация программы развития жизнеспособности пожилого человека на конкретной выборке позволила получить позитивный результат, характеризующийся значимым повышением показателей формируемого потенциала (жизнеспособности).

Выявленное в ходе формирующего эксперимента позитивное воздействие на жизнеспособность показало, что комплекс использованных психологических средств является надежным инструментом, который может уверенно применяться в психологической практике.

Материалы исследования могут быть использованы при разработке новых тренингов, программ, курсов и индивидуальной работы психологов с людьми пожилого возраста.

Стандартизация теста «Жизнеспособность человека» на выборке пожилых респондентов обогащает психодиагностический инструментарий в сфере изучения жизненных ресурсов человека.

Надежность и достоверность результатов исследования обеспечена анализом специальной научной литературы по проблеме исследования, концептуальным обоснованием формирующего эксперимента, подбором валидных психологических методов и методик, их использованием в соответствии с поставленными задачами, объемом и репрезентативностью

выборки, корректным применением методов статистической обработки полученных данных.

Положения, выносимые на защиту:

1. Параметры жизнеспособности различны у пожилого человека и человека молодого и зрелого возраста. Различия проявляются как на уровне общей жизнеспособности, так и на уровне ее компонентов. В пожилом возрасте отмечаются более высокие показатели способностей саморегуляции и осмысленности жизни, но менее выраженные параметры способностей саморазвития в сравнении с периодами молодости и зрелости. Показатели жизнеспособности не связаны с уровнем образования и полом респондентов.

2. Обнаружены достоверные связи между общей жизнеспособностью, ее компонентами и жизненной удовлетворенностью, депрессией, самочувствием, активностью, настроением, личностной тревожностью и личностной эффективностью пожилых людей. Анализ корреляций показывает сильную связь между всеми исследуемыми параметрами.

3. Установлено, что у пожилых участников после прохождения тренинга снизились тревожность, депрессивность, повысилось настроение, активность и самочувствие. Активность, настроение, депрессивность и тревожность, коррелируя с жизнеспособностью, связаны между собой, что позволяет осуществлять комплексное воздействие на жизнеспособность и ее корреляты, регулируя проявления жизнеспособности не только как способности, как потенциала, но и как процесса, характеризующегося субъективностью самовосприятия изменений собственного психологического самочувствия.

4. Тренинг, разработанный на основе авторской концептуальной модели, является надежным методом, позволяющим позитивно воздействовать на жизнеспособность человека, обеспечивая ее развитие и поддержание в пожилом возрасте. Предложенный тренинг может использоваться как самостоятельный инструмент, а также в комплексе с нарративным интервью.

5. Интегративный подход является адекватной и конструктивной основой для разработки Программы развития и поддержки жизнеспособности пожилого человека, позволяющий комплексно использовать методы классической и постнеклассической психологии. Комплексное применение метода тренинга и метода нарративного интервью обеспечивает более выраженный формирующий эффект в контексте развития и поддержания жизнеспособности человека.

Диссертация соответствует паспорту научной специальности

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии, направления её исследований, изложенным в пунктах: п.31. (Теоретические модели личности как основание для консультирования, терапии и иных практик коррекции и поддержки личности), п.33.

(Жизнестойкость, устойчивость и ситуативная обусловленность поведения личности), п.35 (Жизненный путь. Возрастной, событийный и нарративный подходы к описанию жизненного пути. Субъективная картина жизненного пути. Жизненный опыт личности. Жизненная цель, жизненная задача, жизненный выбор. Стратегии жизни).

Апробация работы. Результаты исследования обсуждались на заседаниях кафедры психологии управления и служебной деятельности, методологическом семинаре в ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет)» и научных конференциях международного и всероссийского уровней: IV международной заочной научно-практической конференции «Профильное и профессиональное образование в условиях современного поликультурного пространства» (Челябинск, 2016); международной научно-практической конференции «Конкурентоспособность личности и непрерывное образование в контексте глобальных вызовов» (Костанай, 2017); всероссийской научно-практической конференции «Психология способностей и одаренности» (Ярославль, 2019); IV всероссийской научно-практической конференции «Интеграция в психологии: теория, методология, практика» (Ярославль, 2021), всероссийской научной конференции с международным участием «Психология в меняющемся мире: проблемы, гипотезы, перспективы» (Челябинск, 2021). По теме диссертационного исследования опубликовано 12 работ, из них: 4 статьи в изданиях, рекомендуемых ВАК, 7 статей – в других изданиях, 1 глава в коллективной монографии.

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы (182 наименования, из них 42 на иностранном языке), двух приложений (одно из которых включает Программу развития жизнеспособности пожилого человека), содержит 13 рисунков и 43 таблицы. Объем работы составляет 132 страницы, а с учетом Приложений – 249 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении раскрывается актуальность исследования, определяются цель, объект, предмет, задачи; выдвигаются гипотезы; описываются этапы исследования, его научная новизна, теоретическая и практическая значимость; формулируются положения, выносимые на защиту; представляются методы и методики исследования; отражаются сведения об апробации и внедрении результатов исследования.

В первой главе «**Теоретические основы разработки средств развития жизнеспособности человека**» на основе теоретического анализа отечественной и зарубежной литературы показано, что дефиниции жизнеспособности как междисциплинарного понятия формулируются с выделением разных феноменологических признаков и структур (Васильева, 2019; Дикая, 2007; Кузьмина, 1999; Куфтяк, 2014; Рыльская, 2009, 2019 и

др.), соотносятся с множеством подходов, течений, школ (Галажинский, 2010; Дикая, 2003; Карпов, 2015; Котовская, 2018; Лактионова, 2013; Махнач, 2012,2014; Нестик, 2011; Рыльская, 2009; Харитоновна, 2005; Шубникова, 2013); а сама жизнеспособность рассматривается как многоуровневый конструкт, состоящий из определенных компонентов (Лактионова, 2010; Махнач, 2003, 2012; Рыльская, 2014; Сергиенко, 2010; Тарабрина, 2009; Walsh, 2002).

Проанализированы концепции и подходы к исследованию жизнеспособности человека в различные возрастные периоды (Виленская, 2003; Лактионова, 2014; Митрофанова, 2012; Николаева, 2006; Нестерова, 2018; Тарабрина, Харламенкова, 2007; Britto, 2013; Cicchetti, 2016; Liebenberg, 2005; Masten, 2016; Reynolds, 2011; Ungar, 2005; Wuermli, 2012). Выявлена проблема слабой разработанности аспекта развития жизнеспособности человека в целом и пожилого человека, в частности; недостаток психологических средств, методов, программ, способных оказывать поддерживающее и развивающее воздействие на жизнеспособность. Рассмотрены возможности интегративного подхода, проанализирован его эвристический потенциал в контексте комплексного использования методов классической (тренинга) и постнеклассической психологии (нарратив) для развития жизнеспособности человека.

Во второй главе «**Концептуально-методические основания и дизайн исследования**» приводятся цель, задачи и гипотезы эмпирического исследования; описывается база, процедура, этапы исследования; обосновываются психодиагностические методики и методы статистического анализа данных.

В соответствии с поставленными задачами разработана авторская концептуальная модель развития жизнеспособности человека (рис. 1).



Рисунок 1. Модель развития жизнеспособности человека

Теоретико-методологическим основанием концептуальной модели развития жизнеспособности человека явились: психологическая концепция жизнеспособности человека Е.А. Рыльской и биопсихосоциоэтическая модель Г.В. Залевского. В соответствии с выбранными основаниями, ядром модели выступают основные способности (компоненты) жизнеспособности (по Е.А. Рыльской): способности адаптации, способности саморегуляции, способности саморазвития, осмысленность жизни, выступающие в синергетическом единстве. Кроме основных компонентов, в модель развития жизнеспособности был включен коммуникативный компонент, а также эмпирически выявленные корреляты жизнеспособности: удовлетворенность жизнью, самочувствие, активность, настроение, личностная эффективность, ситуативная тревожность, депрессивность. Биопсихосоциоэтическая модель Г.В. Залевского представлена отдельными блоками, основные компоненты жизнеспособности включены в структуру каждого блока. Таким образом, развитие способностей адаптации, саморегуляции, саморазвития и осмысленность жизни осуществляется на биологическом (телесном), психическом, социальном и ноэтическом уровнях жизнеспособности человека. Воздействие на коммуникативную сферу и корреляты жизнеспособности является сквозным и реализуется на всех уровнях модели.

В соответствии с моделью разработана Программа развития жизнеспособности пожилого человека, представленная в приложении к диссертации. Методологические основания предложенной модели позволяют полагать, что она носит унифицированный характер и может служить основой разработки программ развития жизнеспособности человека любого возраста.

Для верификации модели была сформирована общая выборочная совокупность, включающая 385 человек, из них 177 пенсионеров в возрасте от 56 до 69 лет и 208 студентов очной и заочной формы обучения в возрасте от 19 до 46 лет.

На констатирующем этапе исследования была организована процедура тестирования для респондентов возрастных периодов молодости и зрелости и пожилых людей. Полученные данные позволили сравнить уровни жизнеспособности более молодых (19–40 лет) и пожилых респондентов (56–69 лет), провести последующую стандартизацию методики (ТЖЧ, разработка Е.А. Рыльской) для людей пожилого возраста и выявить важные корреляты их жизнеспособности. В ходе стандартизации выявлены различия в параметрах жизнеспособности пожилого человека и человека молодого и зрелого возраста. В пожилом возрасте отмечаются более высокие показатели способностей саморегуляции и осмысленности жизни, но менее выраженные показатели способностей саморазвития в сравнении с периодами молодости и зрелости. Значимых различий по уровню образования и различий между мужчинами и женщинами не

обнаружено, что подтверждает данные Е.А. Рыльской, полученные на выборке респондентов зрелого возраста. В экспериментальном этапе исследования приняли участие только респонденты пожилого возраста (177 человек).

В третьей главе «**Результаты опытно-экспериментальной работы по развитию жизнеспособности человека**» определены психологические особенности (подробно представлены в тексте диссертации) и корреляты жизнеспособности человека в пожилом возрасте (табл. 1).

Таблица 1

Значимые корреляты жизнеспособности

Корреляты жизнеспособности	Способности адаптации	Способности саморегуляции	Способности саморазвития	Осмысленность жизни	Жизнеспособность
Жизненная включенность	0,419**	0,437**	0,398**	0,584**	0,552**
Разочарование в жизни	-0,395**	-0,366**	-0,320**	-0,401**	-0,476**
Усталость от жизни	-0,478**	-0,342**	-0,243**	-0,399**	-0,472**
Беспокойство о будущем	-0,217*	-0,307**	-0,143	-0,283**	-0,292**
Удовлетворенность жизнью	0,489**	0,510**	0,414**	0,584**	0,614**
Депрессия	-0,605**	-0,420**	-0,514**	-0,579**	-0,669**
Самочувствие	0,541**	0,385**	0,455**	0,551**	0,612**
Активность	0,574**	0,552**	0,417**	0,605**	0,662**
Настроение	0,637**	0,384**	0,525**	0,620**	0,692**
Личностная тревожность	-0,331**	-0,236*	-0,267**	-0,437**	-0,415**
Личностная эффективность	0,358**	0,383**	0,382**	0,449**	0,468**
** Корреляция значима на уровне 0,01					
* Корреляция значима на уровне 0,05					

Обнаружены достоверные связи между общей жизнеспособностью, ее компонентами и жизненной удовлетворенностью, депрессией, самочувствием, активностью, настроением, личностной тревожностью и личностной эффективностью пожилых людей. Анализ корреляций показывает сильную связь между всеми исследуемыми параметрами.

Далее осуществлялась экспериментальная верификация концептуальной модели развития жизнеспособности человека. В эксперименте участвовали три группы испытуемых: экспериментальная группа пожилых людей, проходившая только тренинг ЭГ1 (N=112); экспериментальная группа, проходившая тренинг и нарратив ЭГ2 (N=56) и контрольная группа пенсионеров КГ (N=65), не пожелавшая участвовать в тренинге и нарративном интервью, но согласившаяся пройти повторное

тестирование. Для сравнения выборок был применен критерий Манна-Уитни, который показал, что группы различаются только в уровне способностей саморазвития. Участники тренинга (ЭГ1) в большей степени заинтересованы в новых знаниях и опыте, нежели те пожилые люди, что не участвовали в тренинге (КГ). Различия по другим компонентам жизнеспособности, и по жизнеспособности в целом не достоверны, следовательно, можно говорить о сопоставимости выборок.

По завершению тренинга, повторное тестирование показало, что в группе, проходившей тренинг (ЭГ 1), обнаружены сдвиги по всем шкалам теста. Значимость различий в группе до и после тренинга определялась посредством критерия знаков Уилкоксона. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сдвиги показателей жизнеспособности в группе, проходившей тренинг (ЭГ 1)

Компоненты жизнеспособности	Сдвиги			Критерий знаковых рангов Уилкоксона	Асимптотическая значимость
	Отрицательные	Положительные	Нет		
Способности адаптации	20	71	21	-5,152	0,000
Способности саморегуляции	27	65	20	-4,105	0,000
Способности саморазвития	21	80	11	-5,048	0,000
Осмысленность жизни	19	81	12	-6,239	0,000
Жизнеспособность	7	99	6	-8,156	0,000

Анализ различий между выборками после тренинга показал, что проходившие и не проходившие тренинг группы достоверно различаются по всем компонентам жизнеспособности, кроме способностей саморегуляции. В группе, проходившей тренинг, рассмотрены также сдвиги показателей по коррелятам жизнеспособности. Критерий знаковых рангов Уилкоксона показал, что все сдвиги достоверны (табл. 3). Положительная направленность сдвига характерна для жизненной включенности, удовлетворенности жизнью, самочувствия, активности, настроения и личностной эффективности, отрицательный сдвиг отмечен по показателям разочарования в жизни, усталости от жизни, беспокойства о будущем, депрессии и личностной тревожности.

Таблица 3

Различия между респондентами ЭГ 1 и КГ после тренинга

Компоненты жизнеспособности	Средний ранг		Статистика U Манна- Уитни	Асимптотическая значимость
	Проходили тренинг	Не проходили тренинг		
Способности адаптации	95,26	78,22	2939	0,032
Способности саморегуляции	94,46	79,59	3028,5	0,062
Способности саморазвития	98,82	72,08	2540,5	0,001
Осмысленность жизни	98,04	73,42	2627	0,002
Жизнеспособность	97,23	74,82	2718	0,005

Анализ результатов до и после тренинга показал, что тренинг развития жизнеспособности привел к положительным изменениям, росту показателей коррелятов жизнеспособности, способностей адаптации, саморегуляции и саморазвития, осмысленности жизни и жизнеспособности в целом. Активность, настроение, депрессивность и тревожность, коррелируя с жизнеспособностью, в свою очередь, связаны между собой, что позволило осуществить комплексное воздействие на жизнеспособность и ее корреляты, регулируя проявления жизнеспособности не только как способности и как потенциала, но и как процесса, характеризующегося субъективностью восприятия изменений собственного психологического самочувствия.

На следующем этапе формирующего эксперимента были задействованы три группы пожилых респондентов и проверялась эффективность комплексного (интегративного) использования тренинга и нарративного интервью в плане развивающего воздействия на жизнеспособность пожилого человека в сравнении с эффектом применения классической тренинговой технологии.

Анализ различий трех групп пожилых респондентов (КГ, ЭГ 1, ЭГ 2) показал, что группы достоверно различаются, и наиболее высокие показатели жизнеспособности и ее компонентов наблюдаются в третьей группе, проходившей тренинг и нарративное интервью. Показатели жизнеспособности в группе, проходившей только тренинг, выше, чем в группе тренинг не проходившей, но ниже чем в группе, участвующей в тренинге и нарративном интервью (табл. 4).

Таблица 4

Различия между тремя группами после тренинга и нарративного интервью

Компоненты жизнеспособности	Средний ранг			Хи- квадрат Краскал- Уоллиса	Асимптотическая значимость
	КГ	ЭГ 1	ЭГ 2		
Способности адаптации	78,22	85,24	105,28	8,842	0,012
Способности саморегуляции	79,59	91,13	97,79	3,948	0,139
Способности саморазвития	72,08	84,96	112,67	19,416	0,000
Осмысленность жизни	73,42	90,92	105,17	11,688	0,003
Жизнеспособность	74,82	87,60	106,87	11,835	0,003

Для более глубокого качественного анализа закономерностей проявления жизнеспособности человека в пожилом возрасте был использован многомерный кластерный анализ на выборке в 117 человек. Он позволил выделить 10 эмпирических кластеров. Безусловно, оптимальным с точки зрения статистической достоверности научного исследования оказался вариант выделения трех кластеров (в нарративной интерпретации – это пассионарная, субпассионарная и депассионарная жизнеспособность, описанные Е.А. Рыльской). Однако с целью решения конкретных формирующих задач и для возможной дальнейшей индивидуальной работы с респондентами были проанализированы все 10 кластеров. Приведем несколько примеров.

Первый кластер включает респондентов с самыми низкими показателями жизнеспособности. После тренинга и нарратива в этом кластере заметно повысился уровень адаптации, саморазвития и осмысленности жизни, а способности к саморегуляции снизились. Во втором кластере показатели жизнеспособности незначительно выше, чем в предыдущем, но тема саморазвития не входит в их картину мира и ценностных смыслов. Над такими вопросами, как духовность, развитие, востребованность, целеполагание, видение своего будущего как ресурсного состояния, испытуемые не задумывались, считали такие мысли разрушительными и ненужными. При этом, уровень депрессии у них низкий, самочувствие хорошее, личностная тревожность и личностная эффективность имеют средние значения.

В целом, применение метода нарративного интервью позволило выявить ряд индивидуальных особенностей респондентов пожилого возраста и более тонко интерпретировать полученные результаты. Так, например, нарративное интервью с пенсионерами показало, что средний и высокий уровни жизнеспособности, как и высокий уровень

удовлетворенности жизнью, совсем не являются свидетельством отсутствия проблем у пожилого человека. Нарративные рассказы поведали о проблемах со здоровьем, бессонницей и плохим самочувствием, проблемами в семье, чувством одиночества, потребностью в нужности, стесненных жилищных условиях, необходимостью ухаживать за больными членами семьи, потерей близких от Covid-19 и прочие проблемы. Однако обнаруженные тесные корреляционные связи высокого уровня жизнеспособности с высокими показателями адаптации, саморегуляции, настроения, самочувствия, осмысленного подхода к жизни подтверждают способность пожилого человека жить «вопреки жизненным невзгодам»; проявлять жизненную включенность в текущий момент, упорство и умение решать сложные задачи, активность; испытывать оптимизм и радость. Большинство смысловых образов, передаваемых через нарратив, подтвердили данное положение. Нарративы пожилых людей со средним и высоким уровнем жизнеспособности наполнены позитивом, устремлены в будущее, демонстрируют желание не просто жить, а развиваться и наслаждаться каждым днем жизни.

В заключении по итогам выполненного диссертационного исследования изложены основные результаты и выводы:

Установлено, что методологической основой решения проблемы развития жизнеспособности пожилого человека может явиться интегративный подход, позволяющий в процессе воздействия на жизнеспособность учесть ее важнейшие характеристики: междисциплинарность и холистичность (целостность).

Выявлено, что имеются различия в количественных показателях жизнеспособности человека в зависимости от его возраста. Пожилые люди характеризуются в основном средним уровнем жизнеспособности, умеренной жизненной удовлетворенностью, низким уровнем депрессии и тревоги, склонностью к положительным эмоциональным переживаниям и верой в собственные силы, но некоторой апатичностью и сниженной активностью. Они обладают более высокими способностями саморегуляции и осмысленности жизни, устойчивее к тревогам и стрессам, чем люди молодого и среднего возраста. Последним также в большинстве присущ средний уровень жизнеспособности, но более высокие показатели способностей саморазвития. Значимых различий жизнеспособности в зависимости от уровня образования и пола респондентов не выявлено.

Обнаружено, что активность, настроение, депрессивность и тревожность, коррелируя с жизнеспособностью, связаны между собой, что позволило применить комплексное воздействие на жизнеспособность и ее корреляты, регулируя проявления жизнеспособности не только как способности, но и как процесса, характеризующегося субъективностью восприятия.

Показано, что психологический тренинг является надежным методом поддержки и развития жизнеспособности человека и может использоваться в психологической практике. Комплексное использование тренинга и нарратива обеспечивает более выраженный эффект позитивного воздействия на жизнеспособность человека в сравнении с эффектом применения только классического тренинга. Метод нарративного интервью позволяет более глубоко изучить индивидуальные особенности респондентов и более тонко интерпретировать, и использовать полученные результаты.

Перспективными линиями дальнейшего становления направления, ориентированного на поиск развивающих и поддерживающих средств жизнеспособности, можно считать сферы развития жизнеспособности профессиональных спортсменов, сотрудников управленческих и силовых структур, участников специальной военной операции.

Основное содержание и результаты диссертационного исследования отражены в следующих публикациях автора:

Публикации в изданиях, рекомендованных ВАК РФ:

1. Васильева С.Н. Конструирование дефиниции категории «жизнеспособность человека» методом двухуровневой триадической дешифровки / С.Н. Васильева // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2019. – Т. 12, № 1. – С. 16–27.

2. Васильева С.Н. Конструирование дефиниции концепта «жизнеспособность профессионала» / С.Н. Васильева, Е.А. Рыльская // Ярославский педагогический вестник. – 2019. – № 2(107). – С. 106–113. – DOI 10.24411/1813-145X-2019-10358. – 8 с. (8 с. / 4 с.).

3. Васильева С.Н. Психологический тренинг и нарративное интервью как средства развития жизнеспособности человека в пожилом возрасте / С.Н. Васильева, Е.А. Рыльская // Мир науки. Педагогика и психология. – 2023. – Т.11, №4. – 13 с. (13 с. / 6,5 с.).

4. Васильева С.Н. Особенности жизнеспособности человека в пожилом возрасте: результаты эмпирического исследования / С.Н. Васильева // Психология. Психофизиология. – 2023. – Т. 16, № 3. – С. 21–32.

Монографии:

5. Ресурсы жизнеспособности и стрессоустойчивости современного человека: Психологические, психофизиологические, нейробиологические, педагогические аспекты: монография / Здобнова Д.Н., Карапетян Л.Ш., Колтунов Е.И., Коробова С.Ю., Логинова И.О. и др. – Челябинск: «Полиграф-мастер», 2021. – 512 с. (512 с. / 19 с.).

Научные публикации в других изданиях:

6. Васильева С.Н. Тренинг как средство развития жизнеспособности человека в процессе профессионального обучения в высшей школе / С.Н.

Васильева, Е.А. Рыльская // Профильное и профессиональное образование в условиях современного поликультурного пространства: материалы IV Международной заочной научно-практической конференции. – Челябинск: Челябинский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российская Академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», 2016. – С. 137–142. – 6 с. (6 с. / 3 с.).

7. Васильева С.Н. Жизнеспособность как главное свойство жизни // Конкурентоспособность личности и непрерывное образование в контексте глобальных вызовов: материалы международной научно-практической конференции. – Костанайский гос. университет, 2017. – С. 157–160.

8. Васильева С.Н. Профессиональная жизнеспособность государственного гражданского служащего в условиях неопределенности / С.Н. Васильева // Человек в условиях неопределенности: сборник научных трудов в 2-х т. – Т. 2. – Самара: Самар. гос. техн. ун-т, 2018. – С.114–118.

9. Васильева С.Н. Методология построения дефиниций в психологической науке / С.Н. Васильева // Психология способностей и одаренности: материалы всероссийской научно-практической конференции. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2019. – С. 23–26.

10. Васильева С.Н. Методология и структура тренинга развития жизнеспособности студентов / Вестник Омского университета. Серия: Психология. – 2021. – № 1. – С. 40–49.

11. Васильева С.Н. Жизнеспособность пожилого человека: стандартизация методики и перспективы исследований / С.Н. Васильева, Е.А. Рыльская // Психология в меняющемся мире: проблемы, гипотезы, перспективы: Сборник материалов научной конференции с международным участием, посвященной 25-летию юбилею факультета психологии. – Челябинск: Изд. центр ЮУрГУ, 2021. – С. 185–190. – 6 с. (6 с. / 3 с.).

12. Васильева С.Н. Методологический подход к теории и практике тренинга развития жизнеспособности человека / С.Н. Васильева // Интеграция в психологии: теория, методология, практика: сборник статей IV Всероссийской научно-практической конференции. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2021. – С. 109–112.

Васильева Светлана Николаевна

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ И НАРРАТИВ
КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

5.3.1 – Общая психология, психология личности, история психологии

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Издательский центр Южно-Уральского государственного университета

Подписано в печать 31.01.2024. Формат 60x84 1/16. Печать цифровая.

Усл. печ. л. 1,16. Уч.-изд. л. 1,0.

Тираж 100 экз. Заказ 13/33.

Отпечатано в типографии Издательского центра ЮУрГУ.

454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 76.