

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ

УДК 151.8

DOI: 10.18384/2949-5105-2023-3-6-22

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СУБЪЕКТИВНЫХ И ОБЪЕКТИВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ДЕТЕРМИНАНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Валеева Г. В., Тюмасева З. И.

*Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет
454080, Челябинская обл., г. Челябинск, пр. Ленина, д. 69, Российская Федерация*

Аннотация

Цель исследования – выявление и обоснование взаимодействия субъективных и объективных характеристик жизнедеятельности как детерминанты психологической безопасности личности.

Процедура и методы. На основе теоретического анализа психологических работ конкретизированы понятия «субъективность» и «психологическая безопасность личности». Определён критериально-диагностический инструментарий. Проведён анализ взаимодействия субъективных факторов и объективных характеристик жизнедеятельности как детерминанты психологической безопасности личности.

Результаты. Выявлено и обосновано взаимодействие субъективных факторов развития личности и природно-социальной среды как детерминанты психологической безопасности и системного качества жизнедеятельности.

Теоретическая и/или практическая значимость. В статье показано взаимодействие субъективных факторов развития личности и природно-социальной среды, определяющих формирование стратегии жизнедеятельности как основы её психологической безопасности.

Ключевые слова: личность, психологическая безопасность, субъектность, субъективные факторы

INTERACTION OF SUBJECTIVE AND OBJECTIVE LIFE CHARACTERISTICS AS DETERMINANTS OF PSYCHOLOGICAL SAFETY PERSONALITIES

G. Valeeva, Z. Tyumaseva

*South Ural State Humanitarian Pedagogical University,
pr. Lenina, 69, Chelyabinsk Region, Chelyabinsk, 454080, Russian Federation*

Abstract

Aim. Identification and substantiation of the interaction of subjective and objective characteristics of life as determinants of mental and psychological safety of personality.

Methodology. Based on the theoretical analysis of psychological works, the concepts of «subjectivity» and «psychological safety of the individual» are concretized. Criteria-diagnostic tools are defined. An analysis of the interaction of subjective factors and objective characteristics of life activity as a determinant of the psychological safety of the individual was carried out.

Results. The interaction of subjective factors of personality development and the natural and social environment as determinants of psychological safety and systemic quality of life has been identified and substantiated.

Theoretical and/or practical significance. The article shows the interaction of subjective factors of personality development and the natural and social environment, which determine the formation of a life activity strategy, as the basis of its psychological security.

Keywords: personality, psychological safety, subjectivity, subjective factors.

Введение

В психологической науке остаётся актуальной проблема развития личности в специально организованной социальной среде, поскольку личность и среда подвержены постоянному изменению. Решение этой проблемы каждый раз приводит к новому витку в развитии общества. В этой ситуации безопасная жизнедеятельность позволяет развитию осуществляться как прогрессивному процессу [9].

Современные исследования связывают безопасность человека с уровнем его развития, понимая психологическое благополучие, здоровье и безопасность как взаимодополняющие и взаимообусловленные явления [15] в контексте субъективной составляющей, которая выполняет интегрирующую и направляющую роль, и объективной составляющей. Субъективная и объективная составляющие безопас-

ности проявляются через физические, психологические и социальные характеристики [12]. Основное внимание психологов обращено на изучение психологической безопасности как способности личности сохранять устойчивость к деструктивным воздействиям [2]. Поэтому большинство исследований направлено на изучение факторов, обеспечивающих эту устойчивость: личностные особенности, иерархию ценностей, социальные факторы психологического благополучия, психологический гомеостаз [16]; внутреннюю картину мира субъекта, восприятие себя и мира, жизненную позицию [12; 14]; жизнестойкость, самооценку и locus контроля, осмысленность жизни, доминирующее эмоциональное состояние, копинг-стратегии [2]. Однако вышеперечисленные факторы имеют достаточно сложную структуру и являются результатом взаимодействия

базовых субъективных факторов развития личности и социальной среды. Анализ психологических работ показал, что недостаточно изучено взаимодействие субъективных факторов развития личности и социальной среды, а также влияние этого взаимодействия на развитие психологической безопасности. В связи с этим считаем необходимым изучить развитие психологической безопасности личности с точки зрения базовых субъективных факторов: «Я-концепция», «Смысл жизни», «Технология построения отношения с Миром», – представленных как системное качество жизнедеятельности.

В основе нашего исследования лежат следующие гипотезы:

1. Психологическая безопасность обладает внутренней целостностью и динамикой. Актуальные характеристики психологической безопасности, определяющие стратегию жизнедеятельности, всегда являются результатом становления субъектности.

2. Субъектность определяется внутренней системой факторов («Я-концепция», «Смысл жизни», «Технология построения отношений с Миром»), которые обеспечивают динамическое равновесие между адаптационными возможностями субъекта и изменяющимися условиями природно-социальной среды.

3. Интегрирующие и дифференцирующие процессы психологической безопасности личности могут быть дестабилизированы противоречиями во внутренней системе факторов субъектности («Я-концепция», «Смысл жизни», «Технология построения отношений с Миром»), что приводит к нарушению психологической безопасности

личности и формированию опасных стратегий жизнедеятельности.

Задачи исследования:

1) проанализировать основные понятия проблемы исследования: «психологическая безопасность личности», «субъектность», «субъективные факторы»;

2) выявить и обосновать взаимодействие субъективных и объективных характеристик жизнедеятельности как детерминанты психологической безопасности личности, включающих:

- диагностические средства, позволяющие измерять характеристики субъектности личности;

- критериально-уровневую систему, позволяющую анализировать характеристики субъектности личности;

- диагностические средства, определяющие внутреннюю систему факторов субъектности: «Я-концепция», «Смысл жизни», «Технология отношения с Миром»;

- систему критериев, обуславливающих стратегию жизнедеятельности личности.

Исследование по изучению взаимодействия субъективных факторов и объективных характеристик жизнедеятельности, определяющих формирование стратегии жизнедеятельности личности как основы её безопасности, основывается на следующих принципах [6]:

- *принцип детерминизма* определяет системообразующий фактор психологической безопасности личности и основной механизм безопасности как самоуправление.

- *принцип субъектности* отражает основополагающую роль субъекта, базовыми свойствами которого являют-

ся: целостность, единство, интегральность.

Отметим, что в процессе формирования безопасности личности решающая роль принадлежит высвобождению внутренних движущих сил, выявлению имплицитных возможностей (внутренняя детерминация). Внешнее, организованное содействие формированию безопасности личности будет конструктивным только в том случае, если оно обращено к человеку как субъекту.

Опираясь на научные взгляды Ю. П. Зинченко [6], А. Н. Леонтьева [10], З. И. Тюмасевой¹, безопасную жизнедеятельность будем понимать как осознанные отношения человека с Миром, которые обеспечивают стабильное и полное проявление таких характеристик жизни, как организация, метаболизм, рост, адаптация, реакция на раздражители и воспроизводство. В контексте такого понимания психологическая безопасность является основой безопасной жизнедеятельности в целом.

Принципы детерминизма и субъектности позволяют рассматривать психологическую безопасность как результат становления субъектности.

В настоящее время в психологической науке под субъектностью понимают уровень активности влияния субъекта на внешние и внутренние процессы развития [7; 8; 9; 10] и рассматривают «субъектность» как способность субъекта ставить цели и актуализировать, развивать, направлять свои ресурсы для их достижения [8].

Разделяя вышеизложенные интерпретации понятия «субъектность» и рассматривая его в аспекте субъективных факторов развития, считаем, что, *субъектность* – это понимание самоосознанным, целостным индивидом самого себя («Я-концепция»), позволяющее ему выстраивать иерархию приоритетов своего развития на основе своих ресурсов.

Основываясь на принципе субъектности и нашем понимании субъектности, понятие «*психологическая безопасность личности*» будем понимать как состояние, возникающее в результате субъективного отражения самоосознанным и целостным индивидом объективной реальности самого себя («Я-концепция»), позволяющее ему выстраивать иерархию приоритетов своего развития на основе своих ресурсов, которая приводит к формированию осознанных отношений, обеспечивающих стабильное и полное проявление характеристик жизни: организации, метаболизма, роста, адаптации, реакции на раздражители и воспроизводство.

Субъектность развивается на основе внутренней системы факторов («Я-концепция», «Смысл жизни», «Иерархия приоритетов развития», «Технология построения отношений с Миром»), определяющей характеристики динамического равновесия между адаптационными возможностями субъекта и изменяющейся объективной составляющей жизнедеятельности.

Ядром этой системы факторов является «Я-концепция». «Я-концепция» – это существующая в сознании субъекта система представлений о себе, образов себя и самооценок, включающих оценочные представления, которые возникают как реакции субъекта на себя,

¹ Тюмасева З. И., Старикова В. П. Эколого-валеологические тайны модернизации «современного образования»: словарь-справочник. Сургут: ГУП ХМАО «Сургутская типография», 2004. С. 234.

а также о том, как он сам воспринимается окружающими. «Я-концепция» выполняет роль внутреннего фильтра при интерпретации опыта и формировании ожиданий [4; 14]. Она состоит из: «Я-идеального», выраженного через мечту, являющуюся одновременно программой развития, актуальной потребностью развития и проблемой развития; «Я-зеркального», проявляющего через «ограничивающую установку», которая формирует страх и выполняет защитную функцию; «Я-реальное» – внутренние ресурсы субъекта.

Зона напряжения «Я-концепция» между мечтой («Я-идеальное») и страхом («Я-зеркальное») определяет направление развития человека. Ресурс («Я-реальное») – это точка «опоры» для сохранения динамического равновесия между мечтой и страхом. Процесс разрешения этого напряжения носит постоянный характер и происходит в процессе развития на основе ресурсов субъекта («Я-реальное»). Полное смещение этого равновесия в сторону «мечты» или «страха» приведёт к прекращению развития (полная стабильность или деструктуризация личности). Отсутствие осознания этих составляющих препятствует развитию человека, создавая проблемы со здоровьем, и формирует субъективно опасную жизнедеятельность.

«Я-концепция», взаимодействуя с социальными условиями жизни, формирует смысл жизни как витальную мотивацию субъекта. Смысл жизни не конструируется интеллектуально. Субъект находит его через конкретные действия [9; 13].

В нашем исследовании мы рассматриваем «Смысл жизни» с практи-

ческой точки зрения как сохранение динамического равновесия между мечтой и страхом на основе внутренних ресурсов. Осознание взаимодействия субъективных факторов развития «Смысл жизни» и «Я-концепция» позволяет личности выстроить иерархию приоритетов своего развития в соответствии с возрастными циклами. На основе иерархии приоритетов развития и осознаваемых ресурсов субъект прогнозирует и моделирует своё развитие.

Неосознанный смысл жизни не позволяет выстроить иерархию приоритетов и, соответственно, прогнозировать и моделировать своё развитие на основе своих ресурсов, что приводит субъективно опасной жизнедеятельности, которая проявляется в нарушении здоровья личности.

Исходя из проведённого выше анализа, критериями развития субъектности являются: иерархия приоритетов развития личности и осознанность личностью внутренних ресурсов для реализации этой иерархии приоритетов. Показатели уровня развития субъектности: уровень развития психологической готовности к оздоровительной деятельности (состояния психологических характеристик субъекта, обеспечивающие расширение адаптационных возможностей на основе субъект-субъектных отношений и оздоровительных технологий [4]); уровень стрессоустойчивости (стрессонапряжённости) [5].

В зависимости от уровня развития субъектности возможны разные варианты отношений человека к Миру и самому себе как части Мира: высокий уровень развития субъектности – партнёрство; созависимость – до-

Таблица 1 / Table 1

Критериально-уровневая оценка развития субъектности / Criterion-level assessment of subjectivity development

Критерии развития субъектности	Показатели развития субъектности	Уровень развития субъектности		
		Высокий	Средний	Низкий
Иерархия приоритетов развития	Психологическая готовность к оздоровительной деятельности. Стрессоустойчивость	Стрессоустойчивость в норме, сформированная психологическая готовность к оздоровительной деятельности: иерархия приоритетов и ресурсы осознаны и согласованы, состояния психологических характеристик субъекта в норме и обеспечивают расширение адапционных возможностей на основе субъект-субъектных отношений и оздоровительных технологий	Стрессоустойчивость снижена, невыраженная психологическая готовность к оздоровительной деятельности: внутренне противоречивая иерархия приоритетов и ресурсы личности осознаются, но не согласованы, состояния психологических характеристик субъекта выше нормы (переходное состояние, не обеспечивает расширение адапционных возможностей на основе субъект-субъектных отношений и оздоровительных технологий	Стрессоустойчивость низкая, несформированная психологическая готовность к оздоровительной деятельности: иерархия приоритетов и ресурсы не осознаны и не согласованы, состояния психологических характеристик субъекта в зоне дезадаптации (крайне высокие), сниженные адапционные возможности личности
Осознанность ресурсов развития личности				

минирование (средний уровень развития субъектности) / подчинение (низкий уровень развития субъектности); отказ от взаимодействия (низкий уровень развития субъектности). Психологически безопасными являются только партнёрские отношения.

Субъектность человека является ведущим фактором, определяющим формирование «стратегии жизнедеятельности» как основы психологической безопасности. В результате взаимодействия субъектности личности с изменяющейся объективной составляющей жизнедеятельности как природ-

но-социальным условием среды, представленным через уровень здоровья и успешность адаптации в социальной среде, развивается определённая стратегия жизнедеятельности.

Стратегия жизнедеятельности рассматривается нами как общая (не детализированная) устойчивая система отношений личности с Миром и собой как частью Мира, определяющая её состояние и перспективы в актуальном цикле развития.

При субъективно опасной стратегии жизнедеятельности у человека выстраивается конкретная тактика в от-

дельных жизненных ситуациях, а при субъективно безопасной стратегии жизнедеятельности свой жизненный путь воспринимается субъектом целостно и сознательно конструируется: развиваются механизмы рефлексии, прогнозирования и моделирования жизни [8].

Взаимодействие показателей субъектности и объективных показателей состояния личности определяет четыре стратегии жизнедеятельности:

- «истинная безопасность» – субъективно и объективно безопасная жизнедеятельность;
- «истинная опасность» – субъективно и объективно опасная жизнедеятельность;
- «иллюзия безопасности» – субъективно безопасная, но объективно опасная жизнедеятельность;
- «иллюзия опасности» – субъективно опасная, но объективно безопасная жизнедеятельность.

Методы изучения взаимодействия субъективных факторов и объективных характеристик жизнедеятельности, определяющих формирование стратегии жизнедеятельности личности, и участники исследования

Методологической основой диагностического исследования выступили идиографический подход, который позволил изучить систему факторов субъектности. Используя номотетический подход в диагностике психологической готовности к оздоровительной деятельности личности и её стрессоустойчивости (стрессоустойчивость), выявили показатели развития субъектности.

Для изучения внутренней системы факторов субъектности в рамках идиографического подхода использовались «Технология личностного развития «Психология образа»», направленная на исследование «Я-концепции», «Технологии построения отношений с Миром» и выявление «Смысла жизни» [4]. Изучение факторов субъектности базируется на взаимосвязи между моторикой человека и его психическими и психофизиологическими состояниями. Для получения диагностического рисунка используется «техника фрактального рисунка» [11]. Авторское название рисунка является метафорическим выражением его «Я-концепции», а существенные признаки понятий, отражённых в названии рисунка, переносятся на психологическую сферу. От первого лица главного героя (авторское название) автором составляется сказка по плану: мечта, страх, сила главного героя. Анализ авторской сказки и рисунка позволяет определить проблемные зоны «Я-концепции» и «Смысла жизни», определить варианты отношений человека с Миром.

В рамках номотетического подхода применялась программа комплексной диагностики субъективной составляющей здоровья «Гармония» (свидетельство № 2014661107, 2014 г.) [3], включающая: методику определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге [5]; методику оценки удовлетворённости физическим состоянием (модификация опросника Гиссенского, адаптированного в психоневрологическом институте им. В. М. Бехтерева), исследующую уровень выраженности жалоб на костно-мышечную и сердечно-сосудистую системы (психофизический компонент

психологической готовности к оздоровительной деятельности) и уровень выраженности истощаемости, входящей в психоэмоциональный компонент психологической готовности к оздоровительной деятельности; методику самооценки психического состояния (по Айзенку), исследующую уровень выраженности тревожности, фрустрации, ригидности, которые входят в состав психоэмоционального компонента и агрессии, входящей в состав ценностно-мотивационного компонента; методику «Ценностные ориентации» (М. Роккич), изучающую иерархию ценностей, образующих ценностно-мотивационный компонент; анкету «Потребностное напряжение в отношении оздоровления» (З. И. Тюмасева, А. А. Цыганков, И. Л. Орехова, 2003 г.), использующуюся регулярно в течение 20 лет для исследования состояния потребностного напряжения студентов в отношении оздоровления, входящего в психофизический и когнитивный компоненты психологической готовности к оздоровительной деятельности; анкету «Уровень развития представления об оздоровительной деятельности» (Г. В. Валеева, В. С. Мишарина, 2006 г.), применяющуюся регулярно с 2006 г. (17 лет) для изучения уровня сформированности представления об оздоровлении как расширении адаптационных возможностей субъекта (когнитивный компонент) у студентов всех курсов [3].

Уровни сформированности психологической готовности к оздоровительной деятельности определяются на основе тестовых норм по каждому показателю [3]. Расчётное время диагностического этапа с использованием программы «Гармония» составляет 30 мин.

Экспресс-оценка уровня физического здоровья [1] использовалась для изучения объективного состояния здоровья как объективной характеристики среды, в которой развивается субъект.

Определение стратегии жизнедеятельности личности основывается на соотнесении: объективных (Экспресс-оценка уровня физического здоровья (по Г. Л. Апанасенко)) и субъективных («Методика оценки удовлетворённости физическим состоянием (модификация опросника Гессенского, адаптированного в психоневрологическом институте им. В. М. Бехтерева)») показателей физического состояния; уровня развития психологической готовности к оздоровительной деятельности (программа комплексной диагностики субъективной составляющей здоровья «Гармония»); объективных (динамика общего количества пропусков занятий и динамика качественной успеваемости) и субъективных («Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге») показателей социальной адаптации.

Безопасную зону составляют только сформированная психологическая готовность к оздоровительной деятельности и показатели социальной адаптации и физического состояния, находящиеся в норме. Если психологическая готовность к оздоровительной деятельности не выражена или не сформирована, а субъективные показатели повышены или высокие, то констатируется субъективная опасность; если субъективные и объективные показатели в зоне дезадаптации – «объективная опасность»; если субъективные показатели в норме, а объективные по-

казатели в зоне дезадаптации – «иллюзия безопасности».

Наше исследование по изучению взаимодействия субъективных и объективных характеристик жизнедеятельности как детерминанты психологической безопасности личности проводилось на базе Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета в 2019–2021 гг. В нём приняли участие 165 студентов в возрасте от 18 до 19 лет.

Характеристика внутренней системы факторов «Я-концепция», «Смысл жизни», «Технология построения отношений с Миром», определяющей субъектность

В результате проведённого исследования нами выявлена внутренняя система субъективных факторов «Я-концепция», «Смысл жизни», «Технология построения отношений с Миром».

Анализ респондентов «Я-концепция» проводился по технологии личностного развития «Психология образа» и показал, что у 70% проявляется ярко выраженный эгоцентризм, что приводит к усилению стрессонапряжённости; они мечтают о саморазвитии (40%), о том, чтобы «быть нужным» (40%), об эмоциональном разнообразии (20%). Однако студенты отмечают, что они боятся потерять контроль (60%), стать ненужными (40%), но ресурс видят в своих эмоционально-волевых особенностях (70%) и в отношении к жизни (10%). Ресурс не осознают 20% респондентов. До 80% студентов имеет «неодушевлённую» «Я-концепцию». Выражается это в слабой субъектности и высоком уровне зависимости, которая характе-

ризуется повышенной тревожностью и фрустрацией при неблагоприятных социальных условиях жизни. 40% респондентов с «неодушевлёнными» «Я-концепциями» («Полёт фантазий», «Мир») имеют трудности с формированием границ, что ведёт к невротизации личности. Для «одушевлённых» «Я-концепций» (30%) характерен высокий уровень субъектности, приводящий при неблагоприятных социальных воздействиях к активному сопротивлению и проявляющийся в повышении агрессии.

Для более детального исследования факторов «Я-концепция», «Смысл жизни», «Технология построения отношений с Миром», определяющих уровень развития субъектности как основы психологической безопасности, нами был выбран рисунок с авторской сказкой, представляющий «Я-концепцию “Иные размеры”».

Остановимся на интерпретации рисунка респондента, используя технологию личностного развития «Психология образа».

В результате проведённого анализа установлено, что респондент целеустремлённый, в привычных ситуациях уверенный в себе (чётко прочерченная линия), уравновешенный (средний размер – около 2/3 листа), склонный к творчеству человек (плавные, округлые ячейки с небольшим числом геометрических форм). В творческих ситуациях он проявляет нестабильность, неординарность (конфигурация рисунка с причудливо выраженными «хвостиками» по его периметру), прямолинейность (прямоугольная форма периметра рисунка), неуверенность в себе (гармоническое сочетание размеров ячейки на всей площади рисунка (1/3 крупных,

1/3 средних, 1/3 маленьких)). В целом студент находится в гармоничном, стабильном состоянии (линии с плавными переходами) с элементами эмоционального напряжения (резкие, угловато прочерченные линии).

«Я-концепция» респондентом слабо осознаётся. Авторское название выполненного рисунка «Иные размеры» крайне неопределённое, потому что термин «размер» является объективной, неодушевлённой и заданной характеристикой, а это затрудняет субъективное проявление и говорит о зависимости субъекта от воли других. Использование множественного числа подразумевает сложную и разнообразную, но не ясную структуру «Иного». Законы этого мира не могут быть применимы к «Иным размерам», поэтому «Иное» трудно понять и принять.

Авторская сказка респондента (сохранён авторский стиль).

«У меня иные размеры по отношению к моим сородичам, из-за чего меня все сторонятся и боятся. Моя мечта – подружиться с подобными мне. Я боюсь остаться за бортом, потеряться в лабиринте и быть отвергнутым. Я живу на острове “Африка”, и моя сила в том, что я могу добраться до верхних деревьев и разговаривать с грифами. Там есть много еды, обычно не доступной для моих родичей, так что я могу делиться ей с ними и быть полезным».

Анализ авторской сказки позволяет определить зону напряжения между мечтой главного героя (автора) и его страхом. Напряжение, возникающее между мечтой «найти себе подобных» и страхом быть «отвергнутым», «остаться за бортом», является источником развития автора. Ресурс автора – это уникальность его возможностей,

позволяющих ему быть полезным. Свой «Смысл жизни» респондент сформулировал как «определение своего места в жизни на основе своей уникальности».

«Я-концепция» “Иные размеры” будучи крайне неопределённой, препятствует реализации смысла жизни, что и является причиной всех нарушений здоровья и снижает уровень психологической безопасности респондента.

Он внутренне активно сопротивляется тому, что ему приходится жить по законам этого мира, хотя они явно неприменимы к «Иным размерам». Нужны другие условия для безопасной жизнедеятельности, но не ясно какие. Несформированность представления респондента о том, какие именно ему нужны условия для безопасной жизнедеятельности, приводит к актуализации потребности в защите и безопасности, а также к проблеме обретения референтной группы. Соответственно, нет сформированного представления о том, как повысить уровень своей психологической безопасности, что и приводит к субъективному ощущению опасности. Это субъективное ощущение и определяет стратегию жизнедеятельности.

«Я-концепция» и «Смысл жизни» определяют возможные варианты отношений человека с Миром. Анализ представлений респондента о себе на основе названия авторского рисунка и названий его рисунка, которые дали другие участники группового консультирования, а также принятия или неприятия этих названий, показал, что у респондента наблюдается базовое принятие себя (автор отмечает своё название рисунка «Иные размеры» плюсом). Он оценивает мнение других не

всегда положительно, поэтому какие-то отношения для него конфликтные (психологически опасные), а какие-то – ресурсные, т. е. партнёрские (психологически безопасные). Следует заметить, что преобладают партнёрские отношения, открывающие возможность диалога.

Следующий этап нашего исследования заключался в изучении показателей жизнедеятельности респондента.

Механизм формирования стратегии жизнедеятельности

Анализ субъективных характеристик физической составляющей здоровья респондента по его рисунку показал, что для него актуально состояние желудочно-кишечного тракта и нервной системы (преобладание жёлтого и сиреневого цвета на рисунке). Проблемы наблюдаются с костно-мышечной системой (голубой, синий и темно-синий на рисунке; показатели психофизического самочувствия по методике Гиссенского (11 баллов – переходное состояние)). Анализируя объективные показатели уровня здоровья (по Апонасенко), выяснили, что этот показатель ниже среднего (6 баллов). Возможно, у респондента наблюдаются какие-то хронические заболевания. Субъективные и объективные показатели здоровья на физическом уровне у респондента свидетельствуют о том, что он находится в «истинной опасности».

«Я-концепция», «Смысл жизни» и «Технология взаимодействия с Миром» формируют субъектность, которая выражается через конкретные состояния психологических характеристик субъекта, отражающих его адаптационные возможности и

интернирующихся в иерархически связанные компоненты психологической готовности к оздоровлению [3]. Анализ сформированности психологической готовности респондента к оздоровлению проводился на основе данных, полученных с использованием программы комплексной диагностики субъективной составляющей здоровья «Гармония» и факторного анализа по методу главных компонент [3].

Психоэмоциональный компонент психологической готовности к оздоровлению (20,495% общей информативности: самооценка выраженности состояний фрустрации, тревожности, ригидности и истощаемости) у респондента сформирован частично, как и у остальных 60% студентов. Об этом свидетельствует высокий уровень фрустрационной толерантности (фрустрация в норме), спокойствия (тревожность в норме); повышенная утомляемость, средняя гибкость в изменениях (повышенная ригидность – 14 баллов).

Рисунок «Иные размеры» позволил установить нестабильное эмоциональное состояние респондента (преобладание темно серого и коричневого цветов), потребность во внимании и любви, а также состояние тревоги, агрессии (светлые, прозрачные тона розового, малинового, бордового, вишнёвого цвета), что в целом говорит о слабо проявленных проблемах в межличностных отношениях. Для автора рисунка актуальны достижение спокойствия, внутренней стабильности, формирование иерархии ценностей и иерархии приоритетов развития, а также творческого взаимодействия с миром.

Когнитивный компонент (16,208% общей информативности) включает уровень сформированности представления об оздоровлении и потребностного напряжения в отношении оздоровления как основы безопасной жизнедеятельности. Не сформирован у 70% респондентов.

Однако автор рисунка проявляет сформированное потребностное напряжение в оздоровлении (25 баллов) и частично сформированное представление об оздоровлении.

Психофизический компонент характеризуется удовлетворённостью состоянием сердечно-сосудистой, костно-мышечной систем и уровнем потребностного напряжения в отношении оздоровления (12,496% общей информативности). 35% студентов не удовлетворены своим психофизическим самочувствием. Автор рисунка удовлетворён состоянием сердечно-сосудистой системы и неудовлетворён состоянием костно-мышечной системы. Однако у него сформировано потребностное напряжение в оздоровительной деятельности. Можно констатировать, что психофизический компонент у студента сформирован не полностью.

Ценностно-мотивационный компонент (11,915% общей информативности) включает уровень сформированности ценностей, соответствующих оздоровительной деятельности, и уровень выраженности агрессии. У 50% студентов не сформирована иерархия ценностей, что говорит о состоянии внутреннего конфликта (переходная зона по агрессии) и о препятствии к достижению психологической безопасности.

У респондента (автора рисунка) иерархия ценностей адекватна невы-

раженной готовности к оздоровлению. Он стремится к деятельной жизни (ценность – цель), интересной работе, мудрости, общественному призванию, познанию, самореализации. В качестве средств достижения выбирает рационализм и твёрдую волю, опираясь на образованность, самоконтроль, независимость. У автора рисунка диагностируется сильный внутренний конфликт, проявляющийся в напряжённом «тихом сопротивлении» (агрессия 14 баллов).

Таким образом, у респондента психологическая готовность к оздоровлению сформирована частично, что говорит о том, что его субъектность недостаточно развита: его понимание самого себя («Я-концепция») не позволяет ему выстраивать иерархию приоритетов своего развития на основе своих ресурсов и поэтому находится в субъективной опасности.

Стрессонапряжённость респондента выше 300 баллов по методике определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге – это означает реальную опасность психосоматического заболевания, переход к фазе нервного истощения [5]. Для него актуальна потребность в защите и безопасности¹. Объективные показатели свидетельствуют о его хорошей социальной адаптации. Респондент успешный, социально активный, профессионально реализующийся, имеет поддержку в студенческой группе.

¹ Диагностика степени удовлетворённости потребностей: тест А. Маслоу (Тест «Пирамида Маслоу») [Электронный ресурс]. URL: <http://psycabi.net/testy/228-diagnostika-stepeni-udovletvorennosti-potrebnostej-test-a-maslou-test-piramida-maslou> (дата обращения: 13.03.2022).

Выявленные субъективные и объективные показатели говорят о том, что: респондент имеет и осознаёт проблемы физического здоровья – «истинная опасность»; респондент, имея нечётко сформированную «Я-концепцию», не может прогнозировать и моделировать свою жизнь на основе своих ресурсов, поэтому находится в «иллюзии опасности», ведя субъективно опасную, но объективно безопасную жизнедеятельность. Поскольку субъективная составляющая выполняет интегрирующую и направляющую роли, она и определяет общую стратегию жизнедеятельности, нивелируя факт объективно безопасной жизнедеятельности.

Заключение

В результате проведённого исследования выявлено взаимодействие системы субъективных факторов («Я-концепция», «Смысл жизни», «Технология построения отношений с Миром») и объективных характеристик жизнедеятельности (природно-социальной среды), определяющих формирование стратегии жизнедеятельности как основы психологической безопасности.

Анализ «Я-концепция» – «Иные размеры» с авторской сказкой показал несформированную «Я-концепцию»: респондент ощущает себя иным, но не понимает каким, поэтому не может определить своё место в жизни, хотя и осознаёт уникальность своего ресурса, но не ясно, как именно. Эта неопределённость не позволяет выстраивать иерархию приоритетов своего развития на основе своей неопределённой уникальности, что приводит к непониманию того, как конкретно строить отношения, обеспечивающие стабильное

и полное проявление характеристик жизни (организация, метаболизм, рост, адаптация, реакция на раздражители и воспроизводство) в конкретной повседневности респондента, не позволяет ему сформировать перспективу жизни.

Следовательно, субъектность респондента не развита: он способен сформировать тактику действий, но не сможет выстроить долгосрочную программу жизни. Поэтому, несмотря на объективные показатели успешной адаптации в социуме, респондент находится в субъективно опасной, но объективно безопасной ситуации, т. е. находится в «иллюзии опасности». Неумение выстроить долгосрочную программу жизни формирует у респондента ситуацию неопределённости жизни, создаёт напряжение, которое проявляется в нарушении субъективных и объективных показателей его жизнедеятельности.

Установлено, что у респондента формируется опасная стратегия жизнедеятельности на физическом уровне, т. е. «истинная опасность» и субъективно опасная на психосоциальном уровне отношений с Миром – «иллюзия опасности».

На данном этапе респондент имеет некоторый ресурс для активного сопротивления Миру. Однако длительное нахождение на нём приведёт к истощению резервов личности, что является субъективно опасным.

Таким образом, несформированная до конца идентичность респондента ведёт к недостаточно развитой субъектности и отсутствию единой стратегии жизненного пути, а это приводит к субъективно опасной стратегии жизнедеятельности. Субъективно опасная стратегия жизнедеятельности

формирует объективную опасность на уровне физического здоровья и психосоциальную опасность для личности в целом, хотя объективно условия жизни безопасны. Повышение уровня психологической безопасности возможно, но только при развитии субъектности. Для изменения стратегии жизнедеятельности необходимо устранить дисгармоничные тенденции в системе субъективных факторов, т. е. трансформировать «Я-концепцию «Иные размеры»» так, чтобы можно было ответить на вопрос «Кто Я?». Это позволит развить субъектность и реализовать смысл жизни респондента («поиск своего места в жизни на основе своей уникальности»), поскольку будет понятно, где «его» место и в чём «его» уникальность. Развитие субъектности происходит в процессе консуль-

тирования по вопросам субъективной составляющей здоровья.

Консультирование по вопросам субъективной составляющей здоровья, представляющее собой организацию и сопровождение процесса осознания и разрешения субъектом страданий, вызванных нарушением динамического равновесия между пониманием самого себя, позволит выстроить иерархию приоритетов своего развития на основе своих ресурсов и сформировать осознанные отношения, обеспечивающие стабильное и полное проявление жизни (организация, метаболизм, рост, адаптация, реакция на раздражители и воспроизводство) в постоянно трансформирующейся социальной среде [4].

Статья поступила в редакцию 22.05.2023

ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л., Науменко Р. Г. Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида // Теория и практика физкультуры. 1988. № 4. С. 29–31.
2. Баева И. А., Баев Н. Н. Психологические ресурсы защищённости студентов как показатель психологической безопасности личности [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование. 2013. Т. 5. № 1. URL: <https://psyjournals.ru> (дата обращения: 22.03.2023).
3. Валеева Г. В., Тюмасева З. И. Психологическая готовность к оздоровительной деятельности: монография. Челябинск: Цицеро, 2014. 140 с.
4. Валеева Г. В., Тюмасева З. И. Технология консультирования в области субъективного здоровья. Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. 238 с.
5. Диагностика здоровья. Психологический практикум / под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Речь, 2011. 950 с.
6. Зинченко Ю. П. Методологические проблемы психологии безопасности: личность, общество, государство: монография. М.: Московский государственный университет, 2011. 952 с.
7. Костенко П. И., Коняхина Г. П. Философия безопасности как методологическое основание педагогического решения проблем обеспечения безопасности жизнедеятельности // Проблемы современного образования. 2020. № 5. С. 19–30.
8. Леонова Е. В. Становление субъектности школьников и учителей безопасности жизнедеятельности в формальном, неформальном и информальном образовании // Психология обучения. 2018. № 9. С. 55–69.
9. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003. 487 с.

10. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. 304 с.
11. Полуяхтова Т. З., Комов А. Е. Родник фрактальной мудрости или свежий взгляд на наши возможности. М.: Деловая литература, 2002. 200 с.
12. Сергиенко Е. А. Психическое развитие с позиций системно-субъектного подхода: монография. М.: Институт психологии РАН, 2021. 278 с.
13. Франкл В. Поиск смысла жизни и логотерапия // Психология личности: Тексты / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря. М.: Издательство Московского университета, 1982. С. 118–126.
14. Эйдельман Г. Н. «Образ Я» при разном уровне психологического благополучия в период самоопределения молодёжи // Психологическое благополучие современного человека: материалы Международной заочной научно-практической конференции, Екатеринбург, 20 марта 2019 г. Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2019. С. 176–183.
15. Zotova O. Yu., Karapetyan L. V. Psychological security as the foundation of personal psychological wellbeing (analytical review) // *Psychology in Russia*. 2018. № 2. P. 100–114.
16. Sedikides C. Self-construction, self-protection, and self-enhancement: A homeostatic model of identity protection // *Psychological Inquiry*. 2021. № 32 (4). P. 197–221.

REFERENCES

1. Apanasenko G. L., Naumenko R. G. [Somatic health and maximum aerobic capacity of an individual]. In: *Teoriya i praktika fizkul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1988, no. 4, pp. 29–31.
2. Baeva I. A., Baev N. N. [Psychological resources of student security as an indicator of the psychological safety of a person]. In: *Psihologicheskaya nauka i obrazovanie* [Psychological science and education], 2013, vol. 5, no. 1. Available at: <https://psyjournals.ru> (accessed: 22.03.2023).
3. Valeeva G. V., Tyumaseva Z. I. *Psihologicheskaya gotovnost' k ozdorovitel'noj deyatel'nosti* [Psychological readiness for health-improving activities]. Chelyabinsk, Cicero Publ., 2014. 140 p.
4. Valeeva G. V., Tyumaseva Z. I. *Tekhnologiya konsul'tirovaniya v oblasti sub'ektivnogo zdorov'ya* [Technology of counseling in the field of subjective health]. Chelyabinsk, South Ural Scientific Center of the Russian Academy of Education Publ., 2022. 238 p.
5. Nikiforov G. S., ed. *Diagnostika zdorov'ya. Psihologicheskij praktikum* [Health diagnostics. Psychological workshop]. St. Petersburg, Rech' Publ., 2011. 950 p.
6. Zinchenko Yu. P. *Metodologicheskie problemy psihologii bezopasnosti: lichnost', obshchestvo, gosudarstvo: monografiya* [Methodological problems of security psychology: personality, society, state: monograph]. Moscow, Moscow State University Publ., 2011. 952 p.
7. Kostenok P. I., Konyahina G. P. [Philosophy of safety as a methodological basis for the pedagogical solution of the problems of ensuring life safety]. In: *Problemy sovremennogo obrazovaniya* [Problems of modern education], 2020, no. 5, pp. 19–30.
8. Leonova E. V. [Formation of the subjectivity of schoolchildren and teachers of life safety in formal, non-formal and informal education]. In: *Psihologiya obucheniya* [Educational Psychology], 2018, no. 9, pp. 55–69.
9. Leontev D. A. *Psihologiya smysla: priroda, stroenie i dinamika smyslovoj real'nosti* [Psychology of meaning: nature, structure and dynamics of semantic reality]. Moscow, Smysl Publ., 2003. 487 p.
10. Leontev A. N. *Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost'* [Activity. Consciousness. Personality]. Moscow, Politizdat Publ., 1975. 304 p.

11. Poluyahtova T. Z., Komov A. E. *Rodnik fraktal'noj mudrosti ili svezhiy vzglyad na nashi vozmozhnosti* [Spring of fractal wisdom or a fresh look at our capabilities]. Moscow, Delovaya literature Publ., 2002. 200 p.
12. Sergienko E. A. *Psihicheskoe razvitie s pozicij sistemno-sub"ektnogo podhoda* [Mental development from the standpoint of a system-subject approach]. Moscow, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences Publ., 2021. 278 p.
13. Frankl V. The search for the meaning of life and logotherapy (Rus. ed.: Gippenrejtser Yu. B., Puzyreya A. A., transl. *Poisk smysla zhizni i logoterapiya*. In: *Psihologiya lichnosti: Teksty* [Personality psychology: texts]. Moscow, Moscow University Press Publ., 1982, pp. 118–126).
14. Ejdelman G. N. ["I-image" at different levels of psychological well-being during the period of youth self-determination]. In: *Psihologicheskoe blagopoluchie sovremennogo cheloveka: materialy Mezhdunarodnoj zaachnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Ekaterinburg, 20 marta 2019 g.* [Psychological well-being of a modern person: materials of the International Correspondence Scientific and Practical Conference, Ekaterinburg, March 20, 2019]. Yekaterinburg, Ural State Pedagogical University Publ., 2019, pp. 176–183.
15. Zotova O. Yu., Karapetyan L. V. Psychological security as the foundation of personal psychological wellbeing (analytical review). In: *Psychology in Russia*, 2018, no. 2, pp. 100–114.
16. Sedikides C. Self-construction, self-protection, and self-enhancement: A homeostatic model of identity protection. In: *Psychological Inquiry*, 2021, no. 32 (4), pp. 197–221.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Галина Валерьевна Валеева – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета;
e-mail: valeevagv@cspu.ru; ORCID: 0000-0003-3140-1627

Зоя Ивановна Тюмaseва – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета;
e-mail: zit@cspu.ru; ORCID: 0000-0001-5895-0605

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Galina V. Valeeva – Cand. Sci. (Psychology), Assoc. Prof. of Department of life safety and biomedical disciplines of South Ural state University of Humanities and education;
e-mail: valeevagv@cspu.ru; ORCID: 0000-0003-3140-1627

Zoya I. Tyumaseva – Dr. Sci. (Education), Prof., Manager of Department of Health and Safety and Medicobiological Disciplines of South Ural State Humanitarian Pedagogical University;
e-mail: zit@cspu.ru; ORCID: 0000-0001-5895-0605

ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Валеева Г. В., Тюмaseва З. И. Взаимодействие субъективных и объективных характеристик жизнедеятельности как детерминанты психологической безопасности личности // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. 2023. № 3. С. 6–22.

DOI: 10.18384/2949-5105-2023-3-6-22

FOR CITATION

Valeeva G. V., Tyumaseva Z. I. Interaction of subjective and objective life characteristics as determinants of psychological safety personalities. n: *Vestnik Gosudarstvennogo universiteta prosveshcheniya. Seriya: Psihologicheskie nauki* [Bulletin of State University of Education. Series: Psychological Sciences], 2023, no. 3, pp. 6–22.

DOI: 10.18384/2949-5105-2023-3-6-22