

Александрова Л.А. Субъективная витальность как личностный ресурс



English version: [Aleksandrova L.A. Subjective vitality as a personal resource](#)

Московский городской психолого-педагогический университет, Москва, Россия

[Сведения об авторе](#)

[Литература](#)

[Ссылка для цитирования](#)

Рассматривается феномен субъективной витальности как философская проблема и как предмет научно-психологического исследования. В центре статьи находится проблема роли и статуса субъективной витальности в структуре личности. В зарубежных исследованиях субъективная витальность традиционно рассматривается как производная от личностной автономии и показатель субъективного благополучия личности. Представлены результаты серии эмпирических исследований (испытуемые - учащиеся школ и студенты). Результаты существенно расширяют представление о субъективной витальности и доказывают, что она играет важнейшую роль в процессе совладания с трудными обстоятельствами жизни и в развитии личности, являясь не только мерой психологического благополучия, но и полноценным личностным ресурсом.

Ключевые слова: субъективная витальность, личностный ресурс, адаптация, совладание, стресс, посттравматический рост

Философские и психологические концепции витальности

Теоретические построения, касающиеся витальности, или жизненной энергии человека, давно были в фокусе внимания различных философских и психологических школ. Одной из первых теорий, связавших жизненную энергию и психическое здоровье, был психоанализ З.Фрейда, утверждавшего, что каждый человек имеет ограниченный объем психической энергии. Согласно Фрейду и другим представителям эго-психологии, чем более человек свободен от подавления и конфликтов, тем больший доступ к энергии Эроса он имеет, а следовательно, тем большей витальностью, креативностью и энергией обладает. Последователи Фрейда, вне зависимости от выработанных в их концепциях подходов к жизненной энергии и ее источнику, были едины во мнении, что решение конфликтов и интеграция связаны с повышением количества энергии, доступной для Я. Однако эти идеи ничем, кроме клинической практики психоанализа, подтверждены не были.

В философских учениях востока идея физического и психологического благополучия занимает центральное место. В Китае это концепция «Ци», которая отчасти отражает жизненную силу и энергию, являющуюся источником жизни, творчества и гармонии. В Японии концепция *Ки* подобным образом рисует энергию и силу, которой можно управлять, и которая связана с физическим и психическим здоровьем. Целители с острова Бали стремятся привести в движение *байу*, витально-духовную силу, или силу жизни, которая у разных людей – разная; эта сила представляет собой то, что необходимо для жизни, роста и сопротивления болезням [Wikan, 1989]. Большое число практик оздоровления, направленных на развитие и усиление жизненной энергии (акупунктура, рейки, йога, лечение травами), доказывают важность связанных с витальностью концепций в восточном мышлении. В этих подходах витальность представляется как активная внутренняя сила,

поддерживающая психическое и физическое здоровье.

Концепции энергии и витальности интересовали также представителей практической медицины. Например, Селье [Selye, 1956] в разработанной им теории стресса предположил, что люди обладают ограниченным объемом адаптационной энергии, которая необходима для поддержания здоровья. Он считал, что люди используют эту энергию, сталкиваясь с различными стрессорами, и она представляет собой важнейший фактор устойчивости к стрессу и приспособляемости организма.

Экспериментальные исследования витальности

Однако все концепции, в которых фигурировала витальность, были либо теоретическими, либо практико-ориентированными, и экспериментальные исследования по этому вопросу начались совсем недавно – прежде всего, в тех областях, которые касаются вопросов здоровья. МакНэйр, Лорр и Доплман [McNair et al., 1971], способствовали исследованию этой темы, разработав Профиль эмоциональных состояний (Profile of Mood States – POMS), широко используемую методику, которая содержит фактор, названный «энергия / деятельность» (vigor / activity). Фактор энергии показал отрицательную взаимосвязь с напряжением, депрессией, гневом, утомлением и замешательством. Тэйер [Thayer, 1987a, 1987b], исследуя суточный ритм человека, использовал перечень прилагательных. Одну из используемых переменных, представленную пятью прилагательными, он назвал «энергией» («живой», «энергичный», «активный», «сильный» и «полный энергии»). Им было доказано, что физические упражнения (ходьба) вызывают кратковременное ощущение повышения энергии и обнаружил, что при более высоких оценках собственной энергии снижается склонность к драматизации личных проблем.

Стюарт и соавторы [Stewart et al., 1992] на основе анализа клинических данных пришли к выводу о наличии взаимосвязи между ощущением энергии и различными состояниями здоровья (от нарушений сна до соматических заболеваний). Они создали шкалу из четырех пунктов, противопоставив энергию утомлению, и указали на методологическую важность различения позитивного чувства энергии и негативных состояний, связанных с соматическими симптомами или усталостью, и на возможность количественной оценки этой энергии при помощи опросника.

Так как объективно оценить количество энергии, имеющейся в распоряжении человека, не представляется возможным, современные исследования делают упор на субъективное ощущение этой энергии самим человеком. Понятие субъективной витальности введено в психологию Райаном и Фредерик [Ryan, Frederick, 1997]. Так как объективные показатели наличия у человека жизненной энергии не разработаны, они сделали акцент на витальности как субъективно воспринимаемом состоянии, отражающем полноту жизненных сил и энергии человека. Субъективная витальность, или ощущение энергии, доступной Я, согласно этому подходу, является важным индикатором психологического благополучия личности. Эта энергия соотносится не только и не столько с физическим состоянием человека, сколько с его психологическим самоощущением. Райан и Фредерик определяют витальность как осознанное переживание человеком своей наполненности энергией и жизнью и рассматривают ее как отражение физического (организменного) и психологического благополучия человека. Это феноменологически обоснованный критерий, содержание которого отличается от внешних критериев благополучия, таких как успех, здоровье, социальная поддержка и личные достижения.

Субъективная витальность соотносится с восприятием человеком самого себя как «источника» [deCharms, 1968] деятельности. Повышение субъективной витальности должно сопровождать переживание автономии и целостности [Deci, Ryan, 1991] или самоактуализации [Rogers, 1963; Sheldon, Kasser, 1995] и других состояний, относящихся к ощущению себя «полностью дееспособным человеком» [Rogers, 1961]. Конфликты, чрезмерные нагрузки на Я, препятствующие самоактуализации, особенно те, которые связаны с ощущением нехватки сил, самостоятельности или связанности с окружающим миром, напротив, снижают витальность [Ryan et al, 1995].

Человек обладает потребностью ощущать себя субъектом собственной деятельности. К примеру, Уайт [White, 1960] постулировал такую базовую потребность человека, как быть компетентным. Он

определил это как «пригодность или способность производить те действия со средой, которые приводят к поддержке, росту и расцвету». Позднее ДеЧармс [deCharms, 1968] доработал формулировку Уайта, отметив, что люди обладают основной психологической потребностью: быть субъектами собственной деятельности – то есть инициировать и регулировать свое собственное поведение и активность. Деси и Райан [Deci, Ryan, 1985] утверждали, что фундаментальная потребность быть компетентным субъектом деятельности наиболее отчетливо проявляется в феномене *внутренней мотивации*. Деятельность, побуждаемая внутренней мотивацией, должна сопровождаться ощущением повышения витальности [Ryan, 1995; Ryan et al., 1997]. Внутренняя мотивация ослабевает под воздействием внешнего контроля, психологических конфликтов и низкой самооценки. Соответственно, условия, побуждающие внутреннюю мотивацию, также могут быть связаны с более выраженным субъективным переживанием витальности.

Переживание витальности особым образом соотносится с энергией, которая воспринимается как имеющая причину в самой себе, то есть обладает *внутренним субъективным локусом причинности* (*internal perceived locus of causality*) [Deci, Ryan, 1985]. Концепция субъективного локуса причинности берет свое начало в трудах Хейдера [Heider, 1958] и ДеЧармса [deCharms, 1968]. Хейдер отличал *личную причинность от безличной причинности*. Первый вид причинности опирается на ощущение того, что события или действия находятся под намеренным контролем человека, а второй – на ощущение того, что последствия действий или поведения человека не находятся под его намеренным контролем. ДеЧармс [deCharms, 1968] выявил два типа действий и событий: к первому типу относятся те действия и события, которые обладают внутренним субъективным локусом причинности, – причастный к ним человек чувствует себя «причиной»; ко второму типу – те действия и события, которые обладают внешним субъективным локусом причинности – причастный к ним человек чувствует себя «пешкой». Следовательно, если человек чувствует себя наиболее витальным в случае, если он субъект (причина), а не пешка в руках судьбы или других людей, то факторы, которые заставляют его чувствовать себя способным к организации и инициации действия, будут тесно увязаны с ощущением субъективной энергии.

Витальность, или энергия, доступная *Я*, является важнейшим индикатором источника мотивации. Райан и Деси [Ryan, Deci, 2008] убедительно доказывают, что субъективная витальность зависит от степени автономности регуляции деятельности и поведения субъекта. При том, что любая активность субъекта энергозатратна с точки зрения калорий, не всякая деятельность ведет к снижению ощущения субъективной витальности. Деятельность, контролируемая в соответствии с интериоризованными нормами и ценностями, которые не ощущаются субъектом как свои (с уровня «супер-эго», в терминологии З.Фрейда), ведет к снижению субъективной витальности, хотя и в меньшей степени, нежели деятельность, контролируемая извне. В противоположность этому, автономно регулируемая деятельность, удовлетворяющая базовые психологические потребности личности в причастности, компетентности и автономии, повышает уровень субъективной витальности.

Переживания субъективной витальности и счастья при всем своем внешнем сходстве не рядоположены. В работе Никса и соавторов [Nixet et al., 1999] показано, что к переживанию счастья ведет успешная реализация деятельности при любом виде мотивации, в то время как субъективная витальность повышается только в условиях успешного осуществления автономно регулируемой деятельности. Переживание счастья может сопровождаться переживанием полноты сил, но может возникать и без него. Авторы также предлагают свое объяснение тому, за счет чего выходные дни и отпуск способствуют повышению витальности: в эти периоды жизни мотивация активности человека является преимущественно автономной, в противоположность работе, где она строится на волевом самоконтроле, снижающем субъективную витальность. Субъективная витальность в данных исследованиях [Ryan, Deci, 2008; Nixet et al., 1999] рассматривается как зависимая переменная. Следовательно, субъективная витальность не является прямым отражением видимого усилия или расхода энергии калорий. Человек может расходовать энергию на решение задач, которые субъективно полезны ему самому, или на деятельность, к которой его принудили. Можно утверждать, что субъективная витальность опирается не на энергию «вообще», но, скорее, на энергию, которая ощущается человеком как собственная в связи со значимой деятельностью, инициированной *Я* на основе внутренней мотивации.

Различия в субъективной витальности людей тесно связаны с индивидуальными различиями в их самоактуализации, которая была определена как «открытие настоящего себя и его выражение и

развитие» [Jones, Crandall, 1966, p. 63]. Насколько люди успешны в своей самоактуализации, насколько их деятельность самостоятельна и является способом самовыражения [Waterman, 1993], настолько же их самоощущение и внутренние основания деятельности связаны с высоким уровнем субъективной витальности. И наоборот, депрессия, которая обычно связана с апатией и отсутствием мотивации и сопровождается безличным или внешне воспринимаемым локусом причинности, характерным для людей, чувствующих себя подконтрольными кому-либо или чему-либо [Ryan et al., 1995], негативно связана с субъективной витальностью, так как воспринимаемый локус контроля опыта и поведения находится вне человеческого Я, что снижает субъективное ощущение энергии, доступной индивиду.

Субъективная витальность отражает также и физическое состояние человека, находясь под влиянием не только психологических, но и соматических факторов. Физические состояния и болезни, боль, ограничивающие активность человека, неизбежно приводят к снижению субъективных оценок собственной энергии и, как следствие, показателей субъективной витальности. В частности, раковые больные, проходящие курс химиотерапии, ощущают пониженную витальность, однако внутри этой группы имеются существенные различия в степени этого снижения, в зависимости от личностного смысла болезни и процесса лечения. То же касается хронической боли, которая чаще всего воспринимается как препятствие к осуществлению значимой деятельности, так как снижает ее эффективность: степень снижения витальности в этом случае также существенно зависит от личностного смысла (субъективная интерпретация боли как вызова в противовес ощущению боли как препятствия). Витальность снижается в той степени, в какой человек воспринимает свою боль и болезнь как препятствия к личностно значимой деятельности, достижениям и самоэффективности. Следовательно, согласно Райану и Фредерик [Ryan, Frederick, 1997], витальность зависит от субъективного смысла недуга (боль, тяжелая болезнь, инвалидность) для личности.

Говоря о психологических факторах, которые могут быть связаны с изменениями в переживании субъективной витальности, необходимо обратиться к теории самодетерминации [Deci, Ryan, 1985, 1991]. В этой теории постулируется, что человек обладает врожденной ориентацией к развитию своих способностей в виде внутренней мотивации и произвольности в деятельности и поведении. Предполагается, что факторы, которые разрушают эту предрасположенность или связанное с ней ощущение себя субъектом [deCharms, 1968], не только пресекают эту мотивацию, но и негативно влияют на общее благополучие человека [Ryan, 1995]. Соответственно, субъективная витальность – это своеобразная функция от условий, способствующих самодетерминации и личностному росту. На материале различных выборок обнаружены взаимосвязи между субъективной витальностью и самоактуализацией, самодетерминацией, психическим здоровьем и самоуважением. Напротив, показатели интрапсихического дистресса были связаны с пониженной витальностью.

Была также рассмотрена связь субъективной витальности с личностными диспозициями в свете позитивного и негативного аффектов и с «Большой пятеркой индивидуальных черт» (Big Five personality traits) [цит. по Ryan, Frederick, 1997]. Обнаружено, что субъективная витальность связана как с позитивным, так и с негативным аффектом в прогнозируемых направлениях. Что же касается «Большой пятерки», были обнаружены значимые взаимосвязи субъективной витальности с экстраверсией и невротическим состоянием. Детально исследована также природа связей между субъективной витальностью и экстраверсией и показано, что экстраверсия – это более широкий феномен, нежели субъективная витальность, так как последняя наиболее тесно связывалась с теми аспектами экстраверсии, которые касались позитивного аффекта и энергии.

Согласно результатам исследований Райана и Фредерик [Ryan, Frederick, 1997], субъективная витальность подвержена влиянию состояния здоровья и физических симптомов. Однако это скорее достоверная связь между субъективным переживанием витальности и переживаемым состоянием здоровья, симптомами и состояниями, чем показатель физического здоровья как такового. Все это говорит в пользу использования субъективной витальности как единого индикатора психологического здоровья и субъективного благополучия личности.

Одним из преимуществ использования показателя субъективной витальности как единой меры благополучия является то, что его легко измерить при помощи психодиагностический методики. Тем не менее исследования не дают окончательного ответа на вопрос о том, всегда ли высокая субъективная витальность является показателем благополучия. Доказательство связи высокой

субъективной витальности с благополучием не исключает того, что существуют иные субъективные состояния, также связанные с субъективным благополучием и являющиеся его индикаторами, которые не характеризуются высокой энергией (к примеру, безмятежность, умиротворенность, преисполненность смыслом). Кроме того, существует множество состояний, сопряженных с переживанием обилия энергии, которые не связаны с позитивно окрашенным чувством витальности и никак не соотносятся с повышенным благополучием, например: мания, гнев, враждебность и тревожное беспокойство.

Одной из задач дальнейших исследований является выявление и оценка факторов, которые способствуют повышению субъективной витальности и влияют на различия по этому показателю.

В рамках теории самодетерминации [Deci, Ryan, 1991; Ryan, 1995] предполагается, что условия, способствующие автономии, компетентности и вовлеченности личности, будут способствовать повышению субъективной витальности, тогда как среда, связанная с ощущением подконтрольности, некомпетентности и изоляции, будет ослаблять витальность. Так, Гроу и Райан [Grow, Ryan, 1995], изучая пожилых людей, проживающих в доме престарелых, обнаружили, что более высокая самостоятельность и качество взаимоотношений способствуют повышению витальности. Кроме того, субъективная витальность негативно связана с депрессией и тревожностью и позитивно – с физическим здоровьем, психологическим благополучием и удовлетворенностью жизнью.

Любопытно также, что люди, которые рьяно стремятся к внешним аспектам благополучия – деньгам, славе и привлекательности, в ущерб внутреннему – личностному росту, общению и принадлежности к группе, демонстрируют меньшую витальность [Kasser, Ryan, 1993, 1996]. Кроме того, Шелдон и Кассер [Sheldon, Kasser, 1995] обнаружили, что личностные стремления [Emmons, 1986], которые сопровождались внешне воспринимаемым локусом причинности (низкой субъективной автономией), прогностичны в плане снижения субъективной витальности. Это дает ключ к пониманию того, как социальная среда и стремления человека могут влиять на его психологическое благополучие (подробнее см. [Diener, 1984; Waterman, 1993]).

Люди с высоким уровнем субъективной витальности более успешны в мобилизации ресурсов, необходимых для сопротивления болезни, более активно участвуют в деятельности, способствующей поддержанию здоровья, нежели те, кому ее недостает. Однако вопрос о вкладе витальности в устойчивость организма, в повышение сопротивляемости стрессу и болезням пока остается открытым.

Аналогом разработанной Райаном и Фредерик методики оценки субъективной витальности (однако только в той части опросника субъективной витальности, которая касается витальности как состояния «здесь и сейчас») может отчасти служить опросник САН, оценивающий самочувствие, активность, настроение [Доскин и др., 1973]. Ту же функцию и с теми же ограничениями может выполнять цветовой тест Люшера [Собчик, 2001].

Особенно это касается состояния так называемой «рабочей группы» (место в ряду таких цветов, как красный, желтый и зеленый), а также позиций, занимаемых дополнительными цветами – серым и коричневым, которые, находясь на первых местах ряда, указывают на стремление к отгораживанию и социальной изоляции (серый), напряженности физиологических потребностей – в отдыхе и бегстве от проблем (коричневый). Зеленый цвет символизирует упорство и стремление продолжать деятельность, несмотря на трудности, определяет способность преодолевать сопротивление и доводить дело до конца, стремление к самоуважению и самоутверждению. Красный символизирует потребность в активной и энергичной деятельности, самоотверженность и стремление добиться желаемого, а желтый – оптимизм, способность испытывать удовольствие от деятельности, потребность в поиске нового и интересного.

Так как цвет отражает эмоциональное состояние, которое, в свою очередь, обусловлено отчасти состоянием организма, расположение этих цветов в начале ряда отражает эмоциональное состояние, похожее по содержанию на то, что Райан и Фредерик вкладывают в понятие субъективной витальности, или, по меньшей мере, тесно связанное с ним. Однако методика Райана и Фредерик существенно удобнее в применении и обработке, а также содержит еще одну шкалу – витальности как черты личности (диспозиционная витальность), аналогов которой в психодиагностике нет.

Также можно с некоторой натяжкой соотнести субъективную витальность, именно как личностную диспозицию, с понятием «пассионарность» Л.Н.Гумилева [Гумилев, 1990], рассматривая последнюю в контексте психологии индивидуальных различий.

Субъективная витальность как ресурс личности

В процессе адаптации методики оценки субъективной витальности Райана и Фредерик на русскоязычной выборке удалось прояснить и конкретизировать содержательную сторону этого понятия. Результаты проведенной серии исследований отчасти подтверждают идеи авторов концепции витальности, но вносят существенные коррективы в понимание рассматриваемого феномена. В основном уточнения касаются оценки субъективной витальности как единой меры психологического благополучия, наличия причинной взаимосвязи между физическим состоянием и субъективной витальностью, оценки субъективной витальности лишь как зависимой переменной. В наших исследованиях она выступает не только как следствие тех или иных базовых установок личности, но и как ресурс личности, то есть не только как следствие, но и как причина.

Роль субъективной витальности в социально-психологической адаптации личности

Предметом одного из этих исследований была взаимосвязь субъективной витальности с уровнем социально-психологической адаптации личности, уровнем субъективного контроля в различных сферах деятельности и с оценками (прогнозами) в отношении собственной жизни. В нем принимали участие учащиеся 11-х классов г. Кемерово (N = 70).

Субъективная витальность оценивалась через шкалу Vt-s (субъективная ситуационная витальность) методики Райана и Фредерик [Ryan, Frederick, 1997]. Интернальность рассматривалась как показатель субъектности, так как ощущение подконтрольности значимых событий является отчасти отражением этого феномена, для оценки использовался опросник УСК [Ксенофонтова, 1999]. Для оценки уровня социально-психологической адаптированности был использован опросник «Минимум» [Зайцев, 1981], для оценки оптимистичности – методика «Пятилетия» [Кроник, Ахмеров, 2002]. (Здесь и далее: анализ данных проводился с помощью пакета статистических программ SPSS 17.0.)

Роль субъективной витальности в социально-психологической адаптации личности, вопрос о которой также поднимался Райаном и Фредерик и остался неразрешенным, проявилась только через «посредничество» показателей интернальности и готовности к деятельности, связанной с преодолением трудностей. Обнаруженные взаимосвязи носят характер «цепочки» – то есть прямые положительные взаимосвязи обнаружены только между интернальностью, готовностью к деятельности по преодолению трудностей, в то время как роль витальности оказалась опосредованной локусом контроля, а роль жизненных планов – опосредованной витальностью (см. рис. 1). С одной стороны, интернальность «тянет» за собой показатели витальности через положительные корреляционные связи (что согласуется с зарубежными данными о связи автономности регуляции деятельности с витальностью), с другой – при повышении ощущения наполненности энергией возрастает уверенность личности в том, что у нее есть силы контролировать значимые события своей жизни и, соответственно, само ощущение подконтрольности этих событий, что, в свою очередь, способствует социально-психологической адаптации.



Рис. 1. Взаимосвязь субъективной витальности, интернальности и уровня социально-психологической адаптации учащихся 11-х классов.

Примечания. Vt-s – субъективная ситуационная витальность, показатель методики Райана и Фредерик.

Однако при раздельном анализе корреляционных матриц эффективно адаптированных старшеклассников (75% выборки) и старшеклассников с выраженной напряженностью адаптационных механизмов (25% выборки) были обнаружены различия во взаимосвязях между изучаемыми показателями. Описанные выше взаимосвязи характерны только для группы адаптированных школьников (баллы по опроснику Минимульт до 70Т). При напряженности адаптационных механизмов целостной картины взаимосвязей между изучаемыми показателями не возникает: обнаруживаются отдельные взаимосвязи между показателями интернальности, витальности, жизненными планами и прогнозами старшеклассников, но здесь показатели интернальности не играют медиаторной роли.

При напряженности адаптационных механизмов витальность значимых взаимосвязей с показателями интернальности не дает; значимо отрицательно она связана только с готовностью к самостоятельному планированию и осуществлению деятельности, что отражает, возможно, попытки личности осуществить волевую компенсацию недостаточности (или труднодоступности) личностных ресурсов через усиление самоконтроля в деятельности, самоорганизации и планировании, что неизбежно снижает субъективную витальность, по аналогии с эффектом, полученным Райаном и Деси [Ryan, Deci, 2008] в отношении внешне мотивированной деятельности и деятельности, основанной на интериоризованных, но «не своих» мотивах, когда человека либо заставляют что-то делать, либо он сам себя заставляет.

Субъективная витальность при напряженности адаптационных механизмов, не имея достоверных различий с «нормой» по степени выраженности, похоже, перестает быть ресурсом эффективной адаптации, хотя может, наверное, оставаться отражением состояния субъективного благополучия личности.

Взаимосвязи субъективной витальности и жизненных планов и прогнозов школьников также существенно различаются в зависимости от степени напряженности адаптационных механизмов. Если при норме (до 70Т) обнаруживаются положительные корреляционные взаимосвязи между уровнем витальности и предполагаемой насыщенностью пятилетий жизни значимыми событиями, то при показателях опросника Минимульт выше 70Т взаимосвязи исчезают. Полученные данные подтверждают сделанный ранее вывод о дезинтеграции структуры личности при дезадаптации [Александрова, 2004].

При сравнительном анализе в зависимости от выраженности субъективной витальности по критерию t-Стьюдента обнаружены значимые различия (на уровне $p < 0,05$ и выше) в отношении показателей интернальности в различных сферах жизнедеятельности и субъективной насыщенности жизни (в основном, будущего) значимыми событиями. У учащихся с высокими показателями витальности все

эти показатели значимо выше: они более уверены в подконтрольности значимых событий, у них выше готовность к преодолению трудностей, прогнозируемая насыщенность жизни значимыми событиями, и ниже склонность к отрицанию активности. Различий по уровню социально-психологической адаптации не обнаружено. Полученные данные свидетельствуют в пользу того, что субъективная витальность является ресурсом личности при эффективной адаптации наряду с интернальностью, но прямой взаимозависимости между ними нет. При напряженности механизмов адаптации витальность, как и другие ресурсы, перестает «работать» на личность, и жизненная энергия начинает тратиться на волевую регуляцию деятельности по преодолению трудностей.

Согласно Райану и Фредерик [Ryan, Frederick, 1997], витальность может опосредовать способность человека к мобилизации собственных ресурсов сопротивляемости болезни. Мы исходим из более общего допущения – субъективная витальность либо является состоянием, влияющим на способность человека оптимально использовать имеющиеся у него ресурсы (в том числе внутренние, психологические), либо сама является таким ресурсом. Центральным звеном, связывающим социально-психологическую адаптацию с ресурсами личности, в том числе с витальностью, оказывается интернальность как отражение по крайней мере одного из аспектов субъектности (ощущения себя источником собственной активности).

Взаимосвязи учебной деятельности и субъективной витальности

Изучение взаимосвязи деятельности (учебной) и субъективной витальности стало темой нашего следующего исследования. В нем приняли участие студенты (N = 79) 1–2-х курсов факультета юридической психологии Московского городского психолого-педагогического университета (МГППУ). Цель исследования состояла в оценке вклада психологических ресурсов личности в эффективность учебной деятельности.

Среди изучаемых ресурсов были следующие: показатели жизнестойкости личности – методика С.Мадди, в адаптации Д.А.Леонтьева, Е.И.Рассказовой [Леонтьев, Рассказова, 2006], а также две шкалы методики оценки субъективной витальности [Ryan, Frederick, 1997]: шкалы субъективной витальности как состояния (Vt-s) и субъективной витальности как личностной диспозиции (Vt-d). В качестве объективных критериев успешности учебной деятельности использовались показатели академических рейтингов студентов за 1–2-е курсы. Диагностический срез проводился в 1-м семестре 2-го курса, анализировались как текущие рейтинги студентов, так и прошлые, а также рейтинг следующего семестра, что позволяет говорить о причинно-следственных связях.

Полученные результаты согласуются с данными первого исследования. Показатель Vt-s, как и в предыдущем исследовании, прямого влияния на показатели, связанные с деятельностью, не оказывает. Однако Vt-s обнаруживает значимую положительную корреляционную связь с показателями жизнестойкости. Чем выше витальность, тем выше жизнестойкость личности, которая, в свою очередь, обуславливает успешность учебной деятельности студентов. Наиболее информативным оказался показатель, отражающий ощущение подконтрольности жизни, что согласуется с результатами предыдущего исследования. Высокие показатели жизнестойкости (и витальности) связаны с академическими успехами в прошлом и позволяют прогнозировать высокие академические рейтинги в будущем. Взаимосвязи между субъективной витальностью, показателями жизнестойкости и эффективностью учебной деятельности, как и в предыдущем исследовании, имеют вид последовательности. Прямых взаимосвязей витальности и эффективности деятельности не обнаружено, ее роль опосредована жизнестойкостью личности, включающей в себя показатель контроля. Графически данные взаимосвязи отображены на рис. 2.

Достоверных различий в успеваемости между группами с высокой и низкой субъективной витальностью обнаружено не было. Для того чтобы выяснить, за счет чего студенты с низким уровнем витальности (согласно Райану и Фредерик, менее благополучные) достигают высоких результатов в учебе, был проведен раздельный анализ корреляционных матриц для подгрупп студентов с высокой и низкой витальностью.

Вся исследуемая выборка студентов была разделена на две группы согласно выраженности показателя субъективной витальности как состояния. Для группы с высоким уровнем субъективной витальности взаимосвязи между изучаемыми показателями практически отсутствуют. Однако в группе с низким уровнем витальности наблюдается прямо противоположная картина: жизнестойкость имеет значимые корреляционные связи со всеми показателями рейтинга, как за период, предшествующий тестированию, так и за последующий год обучения. То же касается суммарных показателей жизнестойкости. Видимо, существует некий оптимум витальности, или разделительная линия, выше которой эта закономерность не действует, и субъективная витальность не оказывает прямого выраженного воздействия на успешность учебной деятельности.

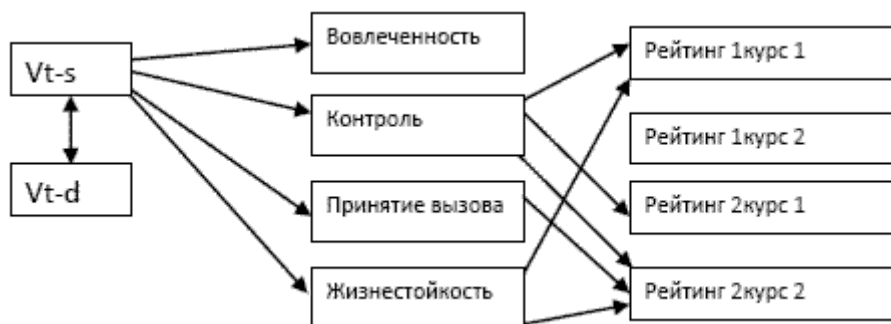


Рис. 2. Взаимосвязи между показателями методики субъективной витальности, теста жизнестойкости академических рейтингов студентов.

Примечания. Vt-s – субъективная ситуационная витальность, Vt-d – субъективная витальность как личностная диспозиция (показатели методики Райана и Фредерик).

При высоких показателях субъективной витальности и жизнестойкости личности эти показатели практически не оказывают влияния на успешность учебной деятельности и, одновременно, сами под влиянием ее эффективности не находятся. Либо здесь играют роль другие ресурсы и способности студентов, либо отсутствие взаимосвязей объясняется тем, что такие студенты не воспринимают учебу как проблему и не задействуют соответствующие личностные ресурсы в совладании с ней. При низкой витальности учебная деятельность и нагрузки, связанные с ней, действительно воспринимаются как вызов, и тогда личностные факторы становятся личностными ресурсами преодоления. В этом случае эффективность учебной деятельности начинает зависеть именно от тех личностных факторов, которые ответственны за преодоление неблагоприятных обстоятельств и жизненных трудностей. Если данная гипотеза в дальнейшем подтвердится на более обширных выборках, уровень субъективной витальности можно будет рассматривать не только как критерий психологического благополучия личности, но и как критерий того, является ли осуществляемая личностью деятельность вызовом для нее, либо эту деятельность нужно рассматривать именно как жизненную задачу, адекватную ресурсам и возможностям личности.

Взаимосвязи субъективной витальности и удовлетворенности жизнью

Следующее наше исследование было направлено на определение взаимосвязей субъективной витальности как личностной диспозиции (Vt-d) с (1) удовлетворенностью жизнью, оцениваемой с помощью методики SWLS [Diener et al., 1985] в адаптации Д.А.Леонтьева и Е.Н.Осина, (2) уровнем счастья, диагностируемым на основе шкалы общей оценки счастья [Lyubomirski, Lepper, 1999], и (3) осмысленностью жизни – с использованием теста смысложизненных ориентаций (СЖО) [Леонтьев, 1992]. Исследование проводилось на выборке студентов младших курсов (N = 67).

Было обнаружено, что Vt-d имеет ярко выраженные значимые положительные корреляционные связи с осмысленностью жизни и показателями, отражающими ощущение подконтрольности событий жизни и того, что происходит с самой личностью (СЖО), а также уровнем счастья и удовлетворенностью жизнью. Статистический анализ подтвердил очевидную взаимосвязь этих

переменных: высокая субъективная витальность является неотъемлемой составляющей переживания счастья, основываясь при этом на высоком уровне осмысленности жизни.

Данные, полученные в рассмотренных исследованиях, позволяют предположить, что шкалы методики субъективной витальности, несмотря на внешнее сходство вопросов (относящихся к настоящему моменту и к самоощущению вообще), имеют различное психологическое содержание. В рамках дальнейших исследований нами были обнаружены данные, свидетельствующие в пользу того, что субъективная витальность как личностная диспозиция (Vt-d) и субъективная витальность как отражение ситуативного состояния (Vt-s) не являются полностью взаимозаменяемыми конструктами.

Субъективная витальность как личностная диспозиция и как отражение ситуативного состояния

Обсуждаемые ниже результаты были получены нами в рамках исследования роли личностных ресурсов, в том числе субъективной витальности, в совладании с неблагоприятной ситуацией развития у студентов с ограниченными возможностями здоровья на базе факультета информационных технологий и социально-педагогического колледжа МГППУ в 2009–2010 гг. (N = 234, из них респондентов с ОВЗ – 88, условно здоровых – 146). Здесь мы коснемся только тех результатов, которые имеют непосредственное отношение к субъективной витальности, уточнению взаимосвязей и содержания этого конструкта.

В исследовании использовался следующий психодиагностический инструментарий: Шкала удовлетворенности жизнью SWLS [Diener et al., 1985] в адаптации Д.А.Леонтьева и Е.Н.Осина; Шкала субъективной витальности как диспозиции и как состояния Vt-d и Vt-s [Ryan, Frederick, 1997]; Опросник общего здоровья GHQ-12; [Goldberg, 1992], перевод Е.Н.Осина; Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) [Леонтьев, 1992]; Опросник социальной поддержки SSQ; [Sarason et al., 1983], перевод Е.И.Рассказовой; Тест жизнестойкости (Maddi, Khoshaba, 2001) [Леонтьев, Рассказова, 2006]; Опросник толерантности к неопределенности (McLain, 1993) [Луковицкая, 1998]; Опросник копинг-стратегий [Lazarus, Folkman, 1984] в адаптации Л.И.Вассермана; Опросник копинг-стратегий COPE [Carver et al., 1989] в адаптации Т.О.Гордеевой, Е.Н.Осина, Е.И.Рассказовой и др.; Опросник общей самооценки [Шварцер и др., 1996]; Тест самодетерминации [Sheldon, 1995] в адаптации Е.Н.Осина; Опросник посттравматического роста (ПТР) [Tedeschi, Calhoun, 1996] в адаптации М.Ш.Магомед-Эминова, а также анкета, направленная на выявление в личном опыте испытуемых психотравмирующих ситуаций.

Содержательные различия шкал Vt-s и Vt-d проявляются уже на уровне анализа достоверности различий между условно-здоровыми студентами и учащимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). При анализе достоверности различий по выборке в целом (условно-здоровые + ОВЗ) на выборке в 118 человек мы основывались на разделении выборки на основе средних показателей (Vt-s = 28,5 и Vt-d = 30,5). При анализе достоверности различий использовался критерий t-Стьюдента.

Прежде всего необходимо отметить, что низкий или высокий уровень одной из шкал субъективной витальности (например, Vt-d) не является стопроцентным предиктором аналогичного уровня субъективной витальности по другой шкале (Vt-s), хотя при высоких показателях Vt-d вероятность аналогичных показателей по Vt-s существенно возрастает.

При анализе различий по выборке в целом в отношении *субъективной витальности как личностной диспозиции* Vt-d обнаружено, что подвыборка с низкой Vt-d имеет значимо более низкие показатели по всем основным личностным характеристикам, рассматриваемым как психологические ресурсы личности (значимость на уровне $p < 0,005$ и выше). Следовательно, по значению Vt-d можно прогнозировать выраженность и достаточность всех остальных личностных характеристик, рассматриваемых как психологические ресурсы, таких как удовлетворенность жизнью ($p < 0,000$), осмысленность жизни ($p < 0,000$), интернальность ($p < 0,000$), жизнестойкость ($p < 0,000$), толерантность к неопределенности ($p < 0,005$) и уверенность в способности справляться с жизненными вызовами ($p < 0,005$). При высокой Vt-d в целом растет склонность к использованию таких стратегий совладания, как переосмысление ($p < 0,002$), активное совладание ($p < 0,002$), юмор

($p < 0,05$), использование эмоциональной социальной поддержки ($p < 0,05$), подавление конкурирующей активности ($p < 0,05$) и плановое решение проблемы ($p < 0,01$). Склонность к поведенческому уходу, напротив, становится нехарактерным стилем реакции на трудности ($p < 0,05$).

Субъективная витальность как состояние (Vt-s) проявляет себя несколько иначе. Общим моментом является тесная связь этого показателя с остальными внутренними ресурсами личности: при высокой Vt-s значимо выше удовлетворенность жизнью ($p < 0,000$), осмысленность жизни ($p < 0,000$), интернальность ($p < 0,001$), жизнестойкость ($p < 0,000$), толерантность к неопределенности ($p < 0,001$) и уверенность в способности справляться с жизненными вызовами ($p < 0,005$). Однако в отношении различий по копинг-стратегиям, отражающим исполнительский (деятельностный) уровень совладания, картина более скромная. При низкой Vt-s повышается склонность к использованию защитных стратегий. В отношении остальных стратегий совладания различий в зависимости от уровня субъективной витальности как состояния не обнаружено.

Следовательно, шкалы субъективной витальности Vt-s и Vt-d не являются полностью взаимозаменяемыми и действительно отражают различные проявления феномена витальности, что выражается в закономерной разнице картин анализа достоверности различий в зависимости от уровня Vt-s и Vt-d. Субъективная витальность как личностная диспозиция (Vt-d) более глубоко интегрирована в структуру личности и оказывает большее влияние на совладание со стрессом.

Изложенное выше дает некоторые основания к выделению именно показателя Vt-d как личностного ресурса, стабильной личностной характеристики, в то время как Vt-s можно рассматривать, в основном, как производную, вторичную переменную, отражающую текущее психоэмоциональное состояние человека. В то же время можно предположить, что через регулярное повышение уровня Vt-s можно отказывать влияние на Vt-d. Это может быть как мишенью психологической работы и педагогического воздействия, так и предметом самостоятельного самосовершенствования человека.

Низкий уровень Vt-d может, с некоторой долей условности, рассматриваться как субъективное отражение дефицитарности личностных ресурсов и душевных сил, не зависящее от наличия или отсутствия реальных ограничений по здоровью. Высокий уровень Vt-d также не зависит от реального положения дел со здоровьем и является субъективным отражением полноты сил и энергии. Используя Vt-d как интегральную недифференцированную экспресс-самооценку личности, можно сознательно проигнорировать реальное (медицински запротokolированное) положение дел, сделав акцент исключительно на субъективном самовосприятии себя либо как здорового и полного сил, либо ограниченного недостатком сил и ресурсов. Результаты наших исследований дают основание считать такой подход оправданным.

В том же исследовании выявлено, что структура взаимосвязей между субъективной витальностью, личностными ресурсами, стратегиями совладания, посттравматическим ростом и самодетерминацией личности при низкой и высокой Vt-d существенно различаются. Через значимые положительные корреляционные связи с личностными ресурсами и стратегиями совладания переработка личностью прошлых травм оказывает не только компенсирующее, но и развивающее воздействие на личность при низком Vt-d. Такой эффект полностью отсутствует при высоком Vt-d. При низком Vt-d структура взаимосвязей между субъективной витальностью и остальными рассматриваемыми переменными приближается к таковой у лиц с ограниченными возможностями здоровья [Александрова и др., 2009]. Следовательно, низкий уровень Vt-d может рассматриваться как субъективное отражение недостаточности жизненной энергии и ресурсов или ограниченных возможностей, вне зависимости от медицинского диагноза (болезнь, инвалидность).

При сравнительном анализе рассматриваемых показателей у студентов с ОВЗ и условно здоровых студентов достоверных различий по уровню субъективной витальности и показателю общего здоровья не обнаружено, что свидетельствует о том, что субъективная витальность — это не простой коррелят физического состояния, а некая интегральная оценка респондентом себя относительно себя самого, оценка энергии, доступной Я. При этом субъективная витальность также не является полной заменой показателя удовлетворенности жизнью, так как в том же исследовании обнаруживаются существенные различия между студентами с ОВЗ и условно здоровыми по удовлетворенности жизнью ($p < 0,005$). О том же говорят различия во взаимосвязях показателей удовлетворенности жизнью и субъективной витальности с другими рассматриваемыми переменными. Если

удовлетворенность жизнью зиждется на общей позитивной оценке наличия личностных ресурсов, то субъективная витальность демонстрирует взаимосвязи с посттравматическим ростом и стратегиями совладания.

Кроме положительных взаимосвязей, актуальных «здесь и сейчас», внутри одного диагностического среза, при кросс-секционном анализе обнаруживаются еще более тесные, чем при синхронных измерениях, положительные корреляционные взаимосвязи субъективной витальности с показателями посттравматического роста. Можно предположить, что *субъективная витальность отражает силы личности, используемые не только для активного совладания, но и для развития и «внутренней работы»*, причем является хорошим предиктором позитивных личностных изменений в будущем.

Кросс-секционный анализ показывает также, что актуальный посттравматический рост опирается на высокие показатели субъективной витальности в прошлом. То есть эти связи стабильны во времени и работают в личности по принципу «снежного кома». Ничего подобного в отношении удовлетворенности жизнью не наблюдается, что еще раз доказывает, что их отождествление возможно только в очень узком контексте. И внутриличностные изменения, и эффективное совладание вносят вклад в повышение субъективной витальности. Как и первое, так и второе требуют для себя достаточное количество жизненной энергии. Если учесть, что любая деятельность преодоления, внешняя или внутренняя, является энергозатратной, то данные взаимосвязи еще раз подчеркивают тот факт, что субъективная витальность не является прямым коррелятом наличия или отсутствия физической энергии в смысле калорий и общего физического состояния организма человека, так как вместо того чтобы «поглощать» энергию (витальность), деятельность преодоления (как внешняя, так и внутренняя) ее «выделяет». Следовательно, субъективная витальность одновременно может рассматриваться и как производная (что согласуется с данными зарубежных исследований), и как самостоятельный важнейший личностный ресурс, способствующий эффективному совладанию с трудностями и решению жизненных задач.

Полученные взаимосвязи не дают оснований говорить о субъективной витальности только в терминах «зависимой переменной», она также несводима к интегральной недифференцированной субъективной оценке удовлетворенности жизнью. Так, удовлетворенность жизнью несколько снижается при использовании защитных стратегий, например отрицания, однако ее повышение не связано с эффективным использованием конструктивных стратегий. Субъективная витальность, напротив, связана с предпочтением активных, конструктивных и деятельностных стратегий совладания, а к использованию защитных стратегий отношения не имеет. Интересно, что *стратегия поиска социальной поддержки применяется не при дефиците, а при достаточном уровне субъективной витальности, по крайней мере у лиц с ОВЗ. Высокий уровень субъективной витальности также способствует использованию юмора в процессе совладания.*

При кросс-секционном анализе выявляется положительная взаимосвязь субъективной витальности со стратегией *переосмысления*, «работа» которой однозначно повышает уровень субъективной витальности в будущем и, возможно, является предиктором позитивной динамики субъективной витальности. В целом субъективная витальность опирается на использование конструктивных стратегий совладания, в то время как удовлетворенность жизнью – на отказ от использования защитных стратегий.

Для понимания различий в содержании исследуемых переменных интересно рассмотреть их взаимосвязи с мерами субъектности и самооффективности личности. Текущая удовлетворенность жизнью связана с самооффективностью, воспринимаемым источником выбора и аутентичностью выбора. Субъективная витальность, напротив, связана только с аутентичностью выбора, то есть при повышении субъективной витальности растет способность делать «свои» выборы и ощущать себя субъектом своей жизни в будущем. Однако это происходит лишь в том случае, когда выбор воспринимается не просто как «свой» («принятый мною»), но и как «соответствующий мне», автономный и внутренне мотивированный.

Следовательно, если удовлетворенность жизнью базируется на общем ощущении себя субъектом и высокой оценке самооффективности, то субъективная витальность – только на восприятии себя как субъекта своих жизненных выборов и решений, то есть последняя имеет, во-первых, более тесные связи с деятельностью, а во вторых – непосредственно связана с личностной автономией и

субъектностью, а не только и не столько с интернальностью как таковой. Эти данные согласуются с данными зарубежных исследований [Ryan, Deci, 2008], однако кросс-секционный анализ дает основания рассматривать субъективную витальность (Vt-d) не только как следствие личностной автономии, но и как один из важнейших факторов эффективной адаптации и совладания с вызовами жизни.

Выводы

Итак, субъективная витальность является полноценным личностным ресурсом. Ключевой особенностью личностных ресурсов является их подвластность самой личности, тренируемость в результате осознанной работы и в деятельности, в том числе деятельности преодоления, как внешней, так и внутренней. Полученные данные вносят вклад в понимание того, как преодоление жизненных трудностей и решение жизненных задач делают человека сильнее, как работа, которую человек делает с удовольствием и по собственному выбору, с одной стороны, и внутренняя работа личности, с другой, производят в самой личности энергию, которую она далее использует как ресурс.

Полученные данные также хорошо обосновывают практические рекомендации по саморегуляции и самосовершенствованию, излагаемые в руководствах по аутогенной тренировке, восточным практикам, касающиеся создания позитивного настроения и разблокировки жизненной энергии. Они также проливают свет на внутренние механизмы, через которые происходит позитивное воздействие на личность любых форм психологической работы, от психотерапии до психологических тренингов.

Литература

Александрова Л.А. Психологические ресурсы адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2004.

Александрова Л.А., Лебедева А.А., Леонтьев Д.А. Ресурсы саморегуляции студентов с ограниченными возможностями здоровья как фактор эффективности инклюзивного образования // Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. Кисловодск; Ставрополь: СевКавГТУ, 2009. Ч. 2: Симпозиум «Субъект и личность в психологии саморегуляции». С. 11–16.

Доскин В.А., Лаврентьева Н.А., Мирошников М.П., Шарай В.Б. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния // Вопросы психологии. 1973. N 6. С. 141–145.

Гумилев Л.Н. Этногенез и биосфера Земли. Ленинград: Гидрометеиздат, 1990.

Зайцев В.П. Вариант психологического теста Mini-mult // Психологический журнал. 1981. Т. 2. N 3. С. 118–123.

Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометрия. М.: Смысл, 2002.

Ксенофонтова Е.Г. Исследование локализации контроля личности – новая версия методики «Уровень субъективного контроля» // Психологический журнал. 1999. Т. 20. N 2. С. 103–114.

Леонтьев Д.А. Тест смысловых жизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 1992.

Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.

Луковицкая Е. Г. Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1998.

Собчик Л.Н. Метод цветочных выборов. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера. СПб.: Речь, 2001.

Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В. Русская версия шкалы общей самооффективности Р.Шварцера и М.Ерусалема // Иностранная психология. 1996. N 7. С. 71–76.

Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56. P. 267–283.

DeCharms R. Personal causation: The internal affective determinants of behavior. New York: Academic Press, 1968.

Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum, 1985.

Deci E.L., Ryan R.M. A motivational approach to self: Integration in personality // Nebraska Symposium on Motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation / R.Dienstbier (Ed.). Lincoln: University of Nebraska Press, 1991. P. 237–288.

Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination research: reflections and future directions // E.L.Deci, R.M.Ryan (Eds.). Handbook of self-determination research. Rochester, NY: The University of Rochester Press, 2002. P. 431–441.

Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. 1984. Vol. 95. P. 542–575.

Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale // Journal of Personality Assessment. 1985. Vol. 49. P. 71–75.

Emmons R.A. Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 1986. Vol. 51. P. 1058–1068.

Goldberg D. General Health Questionnaire (GHQ-12). Windsor, UK: NFER-Nelson, 1992.

Grow V.M., Ryan R.M. Autonomy and relatedness as predictors of health, vitality, and psychological well-being for elderly individuals in a nursing home facility. Unpublished manuscript. University of Rochester, 1995.

Heider F. The psychology of interpersonal relations. New York: Wiley, 1958.

Jones A., Crandall R. Validation of a short index of self-actualization // Personality and Social Psychology Bulletin. 1966. Vol. 12. P. 63–73.

Kasser T., Ryan R.M. A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration // Journal of Personality and Social Psychology. 1993. Vol. 65. P. 410–422.

Kasser T., Ryan R.M. Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals // Personality and Social Psychology Bulletin. 1996. Vol. 22. P. 280–287.

Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer, 1984.

Lyubomirsky S., Lepper H. A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation // Social Indicators Research. 1999. Vol. 46. P. 137–155.

Maddi S.R., Khoshaba D.M. PVSIII-R: Test development and Internet instruction manual. Newport Beach, CA: The Hardiness Institute, 2001.

McLain D.L. The MSTAT-I: a new measure of an individual's tolerance for ambiguity // Journal of Educational & Psychological Measurement. 1993. N 53. P. 183–189.

McNair D., Lorr M., Doppleman L. Profile of Mood States manual. San Diego: Educational and Industrial

Testing Service, 1971.

Nix G.A., Ryan R.M., Manly J.B., Deci E.L. Revitalization through self-regulation: the effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality // *Journal of experimental social psychology*. 1999. Vol. 35. P. 266–284.

Rogers C. On becoming a person. Boston: Houghton Mifflin, 1961.

Rogers C. The actualizing tendency in relation to “motives” and to consciousness // M.R.Jones (Ed.). *Nebraska Symposium on Motivation*. Vol. 11. Lincoln: University of Nebraska Press, 1963. P. 1–24.

Ryan R.M. Psychological needs and the facilitation of integrative processes // *Journal of Personality*. 1995. Vol. 63. P. 397–427.

Ryan R.M., Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being // *Journal of Personality*. 1997. Vol. 65. P. 529–565.

Ryan R.M., Deci E.L. From Ego Depletion to Vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the Self // *Social and Personality psychology compass*. 2008. Vol. 2. P. 702–717.

Ryan R.M., Deci E.L., Grolnick W.S. Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology // D.Cicchetti, D.J.Cohen (Eds.). *Developmental psychopathology*. New York: Wiley, 1995. Vol. 1: Theory and methods P. 618–655.

Ryan R.M., Kuhl J., Deci E.L. Nature and autonomy: Organizational view of social and neurobiological aspects of self-regulation in behavior and development // *Development and Psychopathology*. 1997. Vol. 9. P. 701–728.

Sarason I.G., Levine H.M., Basham R.B., Sarason B.R. Assessing social support: the social support questionnaire // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983. Vol. 44. P. 127–139.

Selye H. The stress of life. New York: McGraw-Hill, 1956.

Sheldon K.M. Creativity and self-determination in personality // *Creativity Research Journal*. 1995. Vol. 8. P. 25–36.

Sheldon K.M., Kasser T. Coherence and congruence: Two aspects of personality integration // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 68. P. 531–543.

Stewart A.L., Hays R.D., Ware J.E. Health perceptions, energy / fatigue, and health distress measures // A.L.Stewart, J.E.Ware (Eds.). *Measuring functioning and well-being: The medical outcomes study approach*. Durham, NC: Duke University Press, 1992. P. 143–172.

Tedeschi R.G., Calhoun L.G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma // *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9. P. 455–471.

Thayer R.E. Energy, tiredness, and tension effects as a function of a sugar snack vs. moderate exercise // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987a. Vol. 52. P. 119–125.

Thayer R.E. Problem perception, optimism, and related states as a function of time of day (diurnal rhythm) and moderate exercise: Two arousal systems in interaction // *Motivation and Emotion*. 1987b. Vol. 11. P. 19–36.

Waterman A.S. Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993. Vol. 64. P. 678–691.

White R.W. Competence and the psychosexual stages of development // *Nebraska Symposium on Motivation*. Vol. 8. Perspectives on motivation / M.R.Jones (Ed.). Lincoln: University of Nebraska Press,

1960. P. 97–141.

Wikan U. Managing the heart to brighten face and soul: Emotions in Balinese morality and health care // American Ethnologist. 1989. Vol. 16. P. 294–312.

Поступила в редакцию 28 марта 2011 г. Дата публикации: 30 июня 2011 г.

[Сведения об авторе](#)

Александрова Лада Анатольевна. Кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник лаборатории проблем развития личности лиц с ограниченными возможностями здоровья, Институт интегративного (инклюзивного) образования, Московский городской психолого-педагогический университет, ул. Сретенка, д. 29, 127051 Москва, Россия.

E-mail: ladaleksandrova@mail.ru

[Ссылка для цитирования](#)

Александрова Л.А. Субъективная витальность как личностный ресурс [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 3(17). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг). 0421100116/0028.

[Последние цифры – номер госрегистрации статьи в Реестре электронных научных изданий ФГУП НТЦ "Информрегистр". Описание соответствует ГОСТ Р 7.0.5-2008 "Библиографическая ссылка". Дата обращения в формате "число-месяц-год = чч.мм.гггг" – дата, когда читатель обращался к документу и он был доступен.]

[К началу страницы >>](#)