

Научная статья

УДК 159.9

<https://doi.org/10.35750/2071-8284-2025-2-280-293>

Субъективная витальность и духовность как предикторы профессионального долголетия и субъективного благополучия

Вячеслав Михайлович Поздняков¹, доктор психологических наук, профессор
Татьяна Вячеславна Мальцева², доктор психологических наук, доцент

¹ Московский государственный психолого-педагогический университет
Москва (127051, ул. Сретенка, д. 29), Российская Федерация

² Академия управления МВД России

Москва (125993, ул. Зои и Александра Космодемьянских, д. 8), Российская Федерация

¹ pozdneyakov53@mail.ru, ² Mtv-psy@mail.ru

¹ <https://orcid.org/0000-0001-9487-4435>, ² <https://orcid.org/0000-0002-0629-7293>

Аннотация:

Введение. Проблема изучения мотивации продолжения трудовой деятельности людьми пенсионного возраста, задействования ими индивидуальных и иных ресурсов в поддержании профессиональной работоспособности признается значимой учеными многих стран мира, но по данной возрастной категории недостаточно изучены механизмы субъектности пожилых людей для сохранения в профессиональном труде высокой работоспособности и одновременно неснижения качества жизнестроительства в иных сферах бытия.

Цель исследования: проанализировать имеющиеся подходы и предложить авторский взгляд на решение указанных проблем.

Методы исследования: использовался инструментальный диалектический логики, компаративистики, концептуального обобщения и моделирования.

Результаты. Раскрыта связь субъективной витальности и духовности в аспекте безопасности личности. Обоснована авторская модель профессионального долголетия у людей пенсионного возраста. Показано, что мудрость жизнестроительства у лиц пенсионного возраста, базирующуюся на развитой субъектности, можно рассматривать как медиатор между витальностью и духовностью, влияющий на субъективное благополучие и психологическое здоровье. Аргументировано, что жизнь людей в определенные исторические периоды детерминирована как существующей ментальностью в социуме, так и влиянием социальной, материальной и правовой реальностей. Обозначена необходимость разработки психотехнологий оказания психологической помощи в повышении жизнестойкости, здоровьесбережения, развития мотивации пролонгированной трудовой занятости и психологической компетентности по оптимальному задействованию личностных ресурсов и динамических характеристик субъекта при трудностях, возникающих в профессиональной деятельности.

Ключевые слова:

безопасность личности, благополучие, витальность, духовность, жизнестроительная способность, жизнестроительство, мотивация, мудрость, профессиональное долголетие, саногенное мышление, смысл, субъектность, ценности

Для цитирования:

Поздняков В. М., Мальцева Т. В. Субъективная витальность и духовность как предикторы профессионального долголетия и субъективного благополучия // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2025. № 2 (106). С. 280-293. <https://doi.org/10.35750/2071-8284-2025-2-280-293>.

Статья поступила в редакцию 29.03.2025;
одобрена после рецензирования 29.05.2025;
принята к публикации 20.06.2025.

Original article

Subjective vitality and spirituality as predictors of professional longevity and subjective well-being

Vyacheslav M. Pozdnyakov¹, Dr. Sci. (Psy.), Professor
Tatyana V. Maltseva², Dr. Sci. (Psy.), Docent

<https://orcid.org/0000-0001-9487-4435>, pozdneyakov53@mail.ru

¹ Moscow State University of Psychology & Education
29 Sretenka str., Moscow, 127051, Russian Federation

² Academy of Management of the MIA of Russia

8, ул. Зои и Александра Космодемьянских str., Moscow, 125993, Russian Federation
pozdneyakov53@mail.ru, Mtv-psy@mail.ru

<https://orcid.org/0000-0001-9487-4435>, <https://orcid.org/0000-0002-0629-7293>

© Поздняков В. М., Мальцева Т. В., 2025



Abstract:

Introduction. The problem of studying the motivation of retirement-age people to continue working, their involvement of individual and other resources for maintaining professional efficiency is recognised as important by scientists in many countries of the world, but the mechanisms of subjectivity of elderly people to maintain high efficiency in professional work and at the same time not to reduce the quality of life creation in other spheres of life for this age category are insufficiently researched.

Purpose of the study: to analyse the available approaches and offer the author's view on the solution of these problems.

Research methods: the tools of dialectical logic, comparativistics, conceptual generalisation and modelling were used.

Results. The connection of subjective vitality and spirituality in the aspect of personal security is revealed. The author's model of professional longevity in people of retirement age is substantiated. It is shown that the wisdom of life creation in retirement-age people, based on advanced subjectivity, can be considered as a mediator between vitality and spirituality, affecting subjective well-being and psychological health. It is argued that the life of people in certain historical periods is determined both by the existing mentality in the society and by the influence of social, material and legal realities. The necessity of development of psychotechnologies of rendering psychological assistance in increasing resilience, health saving, development of motivation of prolonged labour employment and psychological competence for optimal use of personal resources and dynamic characteristics of the subject in case of difficulties arising in professional activity is outlined.

Keywords:

personal safety, well-being, vitality, spirituality, viability, life creation, motivation, wisdom, professional longevity, sanogenic thinking, meaning, subjectivity, values

For citation:

Pozdniakov V. M., Maltseva T. V. Subjective vitality and spirituality as predictors of professional longevity and subjective well-being // Vestnik of Saint Petersburg University of the MIA of Russia. 2025. № 2 (106). P. 280-293. <https://doi.org/10.35750/2071-8284-2025-2-280-293>.

The article was submitted March 29, 2025;
approved after reviewing May 29, 2025;
accepted for publication June 20, 2025.

Введение

Принятие Российской Федерацией в связи с негативными демографическими тенденциями мер по продлению пенсионного возраста и привлечению пенсионеров к дальнейшей трудовой деятельности неоднозначно воспринимается гражданами данного статуса. Представляется, это связано с тем, что проводимые в стране инновации ведутся преимущественно на основе материального императива, но без учета витального и духовного потенциалов людей. Думается, прав был русский философ И. А. Ильин, когда писал: «Мы не поверим ни в какую “внешнюю реформу”, которая могла бы спасти нас сама по себе, если она независима от внутреннего, душевно-духовного изменения человека» [1].

Отечественная статистика свидетельствует, что в последнее пятилетие у российских граждан, несмотря на негативные последствия пандемии 2020–2021 гг., возрос период жизни, в т. ч. в среднем на два года у мужчин до 67,6 лет, а у женщин на 3,3 года до 77,8 лет¹. Здесь, несомненно, сказываются, во-первых, позитивное влияние улучшения медицинского обслуживания людей пенсионного возраста, в т. ч. на основе реализации мероприятий национальной программы «Здоровье» и через функционирование гериатрических центров, созданных практически во всех субъектах Российской Федерации, а во-вторых, реальные изменения ценностных ориентаций данной категории граждан по здоровьесберегающему образу жизни. Последнее достаточно наглядно проявляется в росте активности участия граждан пенсионного возраста в реализуемых на муниципальном уровне программах долголетия. Однако в отношении активности пенсионеров по профессиональному долголетию не все обстоит благополучно. Об этом свидетельствуют данные монографических исследований, проведенных в последние годы.

В докторской диссертации А. М. Билого по проблеме профессионального долголетия пенсионеров доказано, что в современных условиях необходима целенаправленная переориентация данной возрастной категории людей на выбор оптимального вида профессиональной деятельности, в т. ч. в некоторых случаях важно проводить реабилитационные мероприятия, которые запускают цикл жизнедеятельности заново². В докторской диссертации А. И. Лактионовой выявлено, что в старшей возрастной группе россиян (46–65-летних) индивидуальная жизнеспособность должна базироваться на сформированной субъектности, обеспечивающей контроль поведения с учетом ценностно-смысловых приоритетов, но многими ее представителями задействуются компоненты жизнеспособности, отражающие механизмы саморегуляции на более низком уровне психического функционирования³. Данные докторской диссертации Т. В. Мальцевой, рассматривающей руководителей МВД России, чья профессиональная

¹ Демографический ежегодник России : 2023 // Федеральная служба государственной статистики : [официальный сайт]. URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/210/document/13207> (дата обращения: 25.01.2025).

² Билый А. М. Сохранение здоровья и профессионального долголетия : дис. ... д-ра мед. наук. Санкт-Петербург, 2020. 231 с.

³ Лактионова А. И. Жизнеспособность человека в разные возрастные периоды : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Москва, 2024. 47 с.

деятельность носит стрессогенный характер, показали, что у них субъективная витальность как интегральное образование личности, проявляемое на трех уровнях (индивидуально-соматическом, личностно-психологическом и субъектно-духовном), часто имеет дисгармонию, в т. ч. из-за дефицитарности духовного потенциала⁴. Представляется, что это – следствие имеющегося в постсоветской России запрета на идеологию и одновременно насаждения СМИ и социальными сетями «потребительской психологии», приведших к тому, что духовность перестала выступать фундаментом не только активности в сферах общественной жизни, но и в саморегуляции человека. Правомочность сделанного вывода подтверждается данными опроса агентства НКО «Фонд „Общественное мнение“», в ходе которого выявлено, что более трети россиян (37 %) считают продолжающимся дальнейшее сокращение в стране духовности, причем она опустилась ниже уровня советского времени⁵. В связи с этим учеными в аспекте повышения духовно-нравственной безопасности Российской Федерации издан ряд монографий [2–4], а в образовательных организациях высшего образования разработан и реализуется ряд спецкурсов⁶ [5].

Канадским ученым Майклом Унгаром обосновывается актуальность рассмотрения устойчивости жизнеспособности человека как системного образования, включающего сразу несколько подсистем, находящихся во взаимодействии [6]. Отечественные психологи (В. В. Знаков [7]; А. В. Махнач [8; 9]; Е. А. Рыльская [10, с. 5–15]; В. А. Толочек [11]) отмечают недостаточную изученность субъектной составляющей жизнеспособности и ее влияния на безопасность и благополучие человека.

Сегодня перед психологами стоит задача создания технологий, направленных на развитие духовности и патриотизма населения, на повышение у граждан веры в себя и способности противостоять жизненным трудностям с задействованием ресурсов личности. Актуально также участие психологов и в междисциплинарных исследованиях по обеспечению здоровья⁷ и субъективного благополучия граждан пенсионного возраста [12; 13], оказанию им помощи в сложных жизненных ситуациях [14–16].

Методы

Анализ имеющихся подходов и обоснование авторской модели пролонгированного профессионального долголетия пенсионеров проводился с использованием инструментария диалектической логики, компаративистики, концептуального обобщения и моделирования.

Результаты

Анализ публикаций показывает, что в XXI веке обоснование подходов к актуализации ресурсов у людей пенсионного возраста и задействования ими иных резервов для самореализации в качестве субъектов труда все чаще строится на основе выявления имеющегося личностного потенциала, особенностей профессионального самоотношения и приобретенного опыта решения проблем, стремления к самоактуализации и способностей к самоорганизации. Ученые считают важным расширенное изучение феномена «субъективное профессиональное благополучие» как ключевого условия профессиональной удовлетворенности и здоровья современного человека [17], поскольку выявлена его тесная связь с самооценкой социально-профессиональной востребованности [18]. В отечественной психологии на современном этапе усилено внимание и к исследованию субъективного благополучия разных категорий субъектов труда (Л. В. Карапетян⁸; И. В. Белашева, П. Н. Ермаков [19] и др.).

Учитывая динамичные трансформации в современном мире, а также рост стрессогенности в профессиональной деятельности [20], ученые полагают необходимым изучать потенциалы личности на основе ресурсного, ситуативно-событийного и субъектно-бытийного подходов.

⁴ Мальцева Т. В. Субъективная витальность руководителей органов внутренних дел Российской Федерации: концепция и технологии психологической помощи : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Москва, 2024. 49 с.

⁵ Россияне о духовности. Растет или снижается духовность в стране? // Фонд «Общественное мнение» : [сайт]. URL: <http://fom.ru/TSennosti/11589> (дата обращения: 25.01.2025).

⁶ Викторов А. Ш. Духовная безопасность российской цивилизации : Духовная безопасность России : учебное пособие. Москва : КДУ, 2009. 302 с. ; Зеленков М. Ю. Духовно-нравственная безопасность Российской Федерации : учебник. Москва : Юнити-Дана. 2020. 359 с. ; Теория и практика клинической геронтологической работы социального координатора: учебник и практикум / И. Р. Бесташвили, И. В. Мкртумова, И. П. Почитаева [и др.] ; под ред. М. В. Фирсова. Москва : Дашков и К°, 2024. 687 с.

⁷ Казаков Ю. Н. Психология безопасности. Медико-акмеологические программы формирования компетенций превентивной безопасности : [учебно-методическое пособие]. Москва : Типография МПГУ, 2013. 148 с.

⁸ Карапетян Л. В. Психологическая концепция эмоционально-личностного благополучия : дис. ... д-ра психол. наук. Екатеринбург, 2019. 494 с.

Как известно, понятие, обозначаемое термином «ресурс» (от франц. *ressource* – вспомогательное средство), позволяет выделять внутренние потенции и изучать их связь с внешними резервами. Изучением сути феномена «ресурсы личности» и механизмов их задействования в разных областях профессионального труда занимались как зарубежные психологи (П. Балтес, Р. Баумайстер Э. Динер, Р. Лазарус, С. Мадди, К. Рифф, С. Хобфолл и др.), так и отечественные ученые (В. А. Бодров, Л. Г. Дикая, Н. Е. Водопьянова, Л. А. Китаев-Смык, О. А. Конопкин, А. Б. Леонова, Д. А. Леонтьев, В. А. Либина, Е. А. Сергиенко, А. Г. Маклаков, В. И. Моросанова, Т. Л. Крюкова, А. К. Осницкий, А. О. Прохоров, В. А. Толочек, С. А. Хазова, Б. А. Ясько и др.).

В разработанных зарубежными учеными концептуальных моделях («Требования работы – ресурсы», «Требования – контроль», «Несоответствия усилий и вознаграждения») рассматриваются различного вида ресурсы и резервы, важные для эффективного профессионального труда, и одновременно их влияние на качество жизни человека. Установлено, что типы требований к работе и наличие ресурсов, необходимых для ее выполнения, могут взаимодействовать [21], а это важно, на наш взгляд, при оценке и принятии мер к повышению профессионального долголетия.

Отечественные психологи изучали особенности и связь следующих специфических классов ресурсов: физиологические ресурсы (состояние здоровья, компенсации по типу нервной системы и др.), личностные (особенности психических процессов и состояний, развитость личности, способностей, характера), предметно-материальные ресурсы (орудия и другие предметы, расширяющие возможности индивида) и социальные ресурсы (социальная поддержка, социальный капитал, репутация и др.). Учеными выявлено, что ресурсы «являются факторами стрессорезистентности, а их преобладание в структуре копинг-поведения в конечном итоге определяет его исход по социальной интеграции и конструктивной адаптации» [22]. При этом в публикациях также отмечается, что одни виды ресурсов могут отчасти компенсировать дефицит других [23]. Степень компенсаторной способности во многом зависит и от возраста человека. Повышение трудоспособности происходит с увеличением жизнестойкости человека, его мотивационной готовности и способности переносить дополнительные нагрузки [24, с. 138].

В обеспечении субъективного благополучия человека весьма роль имеющейся у него субъективной витальности – уровня жизненных сил, существующих как энергетический потенциал, реализация которого необходима для осуществления целостности бытия и полноты выраженности своей уникальности. Научно доказана положительная взаимосвязь субъективной витальности с соматическим здоровьем, переживанием удовлетворенности безопасностью личности и повышением эффективности профессиональной деятельности. Достижение оптимума субъективной витальности зарубежные ученые рассматривают прежде всего в аспекте личных ресурсов профессиональной деятельности и их задействования в иных сферах самореализации (R. F. Baumeister, E. L. Deci, M. Gagné, J. B. Manly, M. Muraven, G. Nix, H. T. Reis, H. Rosman, R. M. Ryan, K. M. Sheldon, D. Shmueli, D. M. Tice et al.). Отечественные психологи (Л. А. Александрова, Т. О. Гордеева, Е. А. Климов, Д. А. Леонтьев, Т. В. Мальцева, В. М. Поздняков, О. Е. Обидина, В. А. Пономаренко, Н. С. Пряжников, В. Э. Чудновский и др.) считают важным также изучать и нравственно-духовные предикторы в актуализации витальности и обеспечении безопасности субъектов профессионального труда, т. к. они, отражая ценностно-мировозренческую направленность личности, способствуют проявлению психологической устойчивости, в т. ч. в экстремальных условиях и при чрезвычайных ситуациях.

Д. А. Леонтьев с коллегами из Международной лаборатории позитивной психологии, личности и мотивации, созданной в Национальном исследовательском университете «Высшая школа экономики», выявил, что позитивные эффекты от развитых личностных ресурсов проявляются в таких феноменах, как жизнестойкость, резилиентность, субъективная витальность, оптимизм, самооценка, самоэффективность, толерантность к неопределенности. По мнению Д. А. Леонтьева, необходимо проведение систематических эмпирических исследований личностных ресурсов с изучением эффектов не отдельных личностных переменных, а их групп с учетом ситуативных условий. При этом Д. А. Леонтьев полагает, что следует опираться на парадигму возможного, т. к., в соответствии с идеями В. Франка, «человек существует как своя собственная возможность, в пользу которой или против которой он может принять решение. И решение это основывается на некоторой идее о должном. ... Возможное может осуществиться только через самоопределение, выбор и усилие вложения себя в выбранную альтернативу»⁹. Мы согласны с подходом Д. А. Леонтьева, поскольку он позволяет в контексте рассматриваемой нами соотносительности витальности и духовности у лиц пенсионного возраста ориентироваться на изучение, с одной стороны, имеющегося потенциала личности и ее профессиональной

⁹ Леонтьев Д. А. Пространство возможного как пространство свободы // Психологическая газета (psy.su). 2021. 30 ноября.

опытности, а с другой стороны, субъектности в отношении сохранения здоровья и дальнейшей трудовой занятости на основе переживания личной свободы как осознанной возможности и одновременно ответственности.

Избранный ориентир в нашем исследовании профессионального долголетия людей пенсионного возраста требует полноценного изучения, прежде всего, профессиональной направленности личности, причем как в аспекте мотивации достижений (активность типа «Хочу»), так и имеющихся ценностных приоритетов и смыслов, обуславливающих мотивационную активность типа «Должен». Кроме того, значимым выступает выявление компетентности (активность типа «Могу»), а также особенностей профессиональной опытности, т. к. сегодня в профессиональной сфере происходят динамичные изменения и растут требования к работникам.

В отношении пенсионеров, рассматриваемых нами как субъекты труда с пролонгированным профессиональным долголетием, с учетом работ по психологии жизненного пути, а также данных о соотношении объективно predetermined и субъективно-преобразующей линий человеческой судьбы, можно, придерживаясь позиции В. Э. Чудновского [25], выделить три составляющие их жизненного пространства бытия и переживания при этом разных видов благополучия:

1) *объективная составляющая* – жизненное пространство как объективно существующий феномен, включающий в себя факторы и условия, которые влияют на переживание человеком организмического и материального благополучия, т. к. затрагиваются базовые потребности;

2) *субъективная составляющая* – субъективная картина жизненного пространства личности, которая влияет на переживание человеком когнитивно-аффективного благополучия, т. к. затрагиваются находящаяся в поле внимания осознаваемая реальность и приоритеты по построению просоциального поведения в контексте конкретной ситуации;

3) *субъектная составляющая* – осознание себя как субъекта, выстраивающего возможное пространство собственной жизни, которое влияет на нравственно-духовное благополучие, т. к. ценностно-смысловые приоритеты бытия затрагиваются не только в настоящем, но и в будущем.

Исследования свидетельствуют, что пенсионеры могут быть «заиклены» на некоторых из указанных выше составляющих, в т. ч. под влиянием соматического заболевания, нормативных и ненормативных кризисов личности. Так, наличие соматического заболевания может приводить к деформациям ценностно-смысловых структур, что проявляется в сужении событийной насыщенности и временной перспективы, а также в изменении отношения к собственному настоящему и будущему. Достаточно остро пенсионеры могут переживать утерю связи с товарищами по многолетнему профессиональному труду и возникающий кризис социальной идентичности. Вызовом субъектности для личности взрослого человека, требующим от него совладания, являются возрастные лиминальные состояния [26].

С учетом вариантов жизнестроительства в научном коллективе Д. А. Леонтьева ресурсы человека в функционально-динамическом ракурсе подразделяют на следующие группы [21].

1. *Психологические ресурсы устойчивости*. Они связаны с ценностно-смысловыми ориентациями человека, которые дают ему чувство опоры и уверенности в себе, устойчивость самооценки и внутреннюю уверенность при принятии решений. К основным составляющим этой группы ресурсов относятся прежде всего осмысленность и чувство связности жизни (А. Антоновски), субъективная витальность как диспозиция (Р. Райан, К. Фредерик), а также базовые убеждения (Р. Янофф-Булман).

2. *Мотивационные ресурсы*. Они выражают энергетическое обеспечение действий индивида при преодолении сложной жизненной ситуации. Примерами такого рода ресурсов выступают внутренняя мотивация как устойчивая личностная диспозиция (Т. Амабайл), характеристики «потокковой личности» (М. Чиксентмихайи).

3. *Психологические ресурсы саморегуляции*. Они представляют собой психологические переменные, отражающие устойчивые, но выбранные из ряда альтернатив в стратегии личности как способ построения динамического взаимодействия с обстоятельствами жизни (например, такие как мера субъективного контроля над ними или зависимости от них, устойчивые ожидания положительных или отрицательных исходов событий, стратегии взаимодействия со сложностью и неопределенностью, гибкость или ригидность целеполагания, характеристики связи усилий с результатами деятельности и др.). В числе ключевых детерминант в саморегуляции психологами выявлены: каузальные ориентации самодетерминации (Э. Деси, Р. Райан), локус контроля (Дж. Роттер), ориентация на действие (Ю. Куль), самоэффективность (А. Бандура), толерантность к неопределенности, полнезависимость, рефлексия, параметры временной перспективы.

4. Инструментальные ресурсы. К ним относятся способности (индивидуальные особенности, предсказывающие легкость и успешность выполнения того или иного класса задач), приобретенные компетенции и инструментальные навыки (например, навыки и стереотипы организации операциональной стороны деятельности), а также стереотипные тактики реагирования на те или иные ситуации, в т. ч. психологические защиты и механизмы совладания.

У лиц пенсионного возраста в обеспечении жизненной активности и возможного продолжения трудовой деятельности наиболее значимы, на наш взгляд, ресурсы первых двух групп, а также прижизненно сформированные интегральные образования как субъекта труда. Зарубежными психологами выявлено, что оптимизм (Ч. Карвер, М. Шейер, М. Селигман) и жизнестойкость (С. Мадди) проявляют себя одновременно и как ресурсы психологической устойчивости, снижая общую меру уязвимости субъекта в стрессовых ситуациях, и как ресурсы саморегуляции, определяя характер решений, принимаемых субъектом в процессе взаимодействия с обстоятельствами жизни. По мнению американского психолога Р. Эммонса, мотивация высших достижений во многом обусловлена духовностью человека, которая базируется на прижизненно сформированном духовном интеллекте, обеспечивающем проявления должностования [27].

В целом анализ публикаций позволяет констатировать, что у лиц пенсионного возраста в обеспечении жизненной активности и возможного продолжения трудовой деятельности барьерами могут выступать не только дефицит биопсихосоциальных ресурсов [24], но и недостаточная субъектность, в т. ч. из-за маргинализации профессионального сознания, прокрастинации и выученной беспомощности [28], а также неразвитости духовности (И. А. Джидарьян [29]; Г. В. Залевский [30], А. В. Котенева¹⁰; Е. Е. Сапогова [31; 32]).

Исследования психологов по пенсионерам разных профессий свидетельствуют, что профессиональное долголетие присуще прежде всего людям творческих сфер труда. Так, В. М. Поставнев, установил особенности личности людей творческих профессий пожилого возраста [33]. М. В. Пермякова при изучении творческого потенциала личности у специалистов творческих профессий выявила, что высокий уровень творческого потенциала обусловлен мета-мотивацией (по А. Маслоу), а наличие одновременно низкого уровня аутоагрессии, самоуничтожения «я», а также развитая защита от обиды способствуют удовлетворению потребности личности в творческой самореализации [34].

У работников с профессиональным хроническим стрессом, который вызван сочетанием высоких требований и низкой возможности контролировать свою жизнь на работе, риск преждевременной смертности в среднем на 20 % выше, чем у людей с низким уровнем стресса [35]. При этом сравнение представителей профессий с разным уровнем стресса показало, что возможность самостоятельно управлять своей профессиональной жизнью, смягчает связь между негативными условиями работы и физическим здоровьем [35]. В. С. Мухина выявила детерминанты, блокирующие субъектность и творческий потенциал личности: страхи, высокая неуверенность в себе, повышенный социальный конформизм, депрессия, лень, высокая самокритичность, которые могут отражать наличие у субъекта патогенного мышления. По мнению ученого, развитие и использование саногенной рефлексии развивает саногенное мышление и способно снизить влияние неблагоприятных факторов¹¹.

Ю. М. Орлов определял саногенное мышление человека как оздоравливающее, направленное на управление эмоциями. Саногенное мышление, по мнению ученого, обеспечивает ориентированность на конструктивную регуляцию эмоциональных состояний на основе саногенной рефлексии, задействующей умственные акты различного уровня организации, возникающие в ответ на неопределенность ситуации, что и ведет к определению ситуации и выбору оптимального решения [36]. Задача саногенной рефлексии – перевести неконтролируемые умственные автоматизмы в осознанные умственные операции, способствующие объективности в реагировании на происходящее.

Проведенные диссертационные исследования показали, что саногенная рефлексия тесно связана с саморегуляцией¹² и ее можно рассматривать как фактор эмоциональной компетентности субъекта труда¹³. Т. Ю. Филонова и Т. Ю. Хабарова выявили, что саногенная рефлексия способствует совладанию с негативными переживаниями и повышению стрессоустойчивости [37].

¹⁰ Котенева А. В. Психологическая защита с позиций христианской антропологии : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Москва, 2010. 56 с.

¹¹ Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития : учебник. 17-е изд. Москва : Академия, 2019. 656 с.

¹² Лысенко В. В. Влияние саногенной рефлексии на компоненты саморегуляции : дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2002. 169 с..

¹³ Павлюченкова Н. В. Саногенная рефлексия как фактор развития эмоциональной компетентности : дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2008. 170 с.

Достижения в отечественной акмеологии (А. А. Бодалев, А. А. Деркач, Н. В. Кузьмина, Ю. Н. Казаков, М. Ф. Секач, Л. А. Степнова и др.) свидетельствуют, что именно в самодетерминации поведения, саногенном мышлении и самоконтроле заложен фундамент предупреждения негативных эмоциональных состояний при воздействиях стрессогенных факторов, а также обеспечения безопасности и благополучия личности [38]. Резерв здоровья человека связан с наличием позитивных переживаний в рамках социальной поддержки (семьи, друзей и др.) и в организации им своего образа жизни, зависимого от усвоенной культуры здоровьесбережения, включающей знание индивидом возможностей своего организма, своих сильных и слабых сторон личности (аутопсихологическая компетентность, по Л. А. Степновой), а также наличия навыков самоконтроля, обеспечивающих своевременную мобилизацию и релаксацию в связи с попаданием в экстремальные условия или проживанием кризисов в жизни. Это возможно на основе психологического просвещения и тренингов по здоровому образу жизни [24, с. 141; 39]. Согласно Ю. Н. Казакову, обеспечение безопасности жизнедеятельности связано со своевременным восполнением субъектом ресурсов, базирующемся на понимании, что, с одной стороны, субъективные факторы самоорганизации превентивной безопасности личностного здоровья формируют внутреннюю позицию человека в профессиональной деятельности и относятся к регулированию и управлению санационным мышлением, чувством самоуважения, гордости, достоинства, восприятием общечеловеческих целей и ценностей, нахождению смысла в жизни и в работе, а с другой стороны, объективные факторы превентивной безопасности личностного здоровья проявляются в идентификации и устойчивости субъекта профессиональной деятельности в континуумах «Мы» и «Они», в ситуациях отчуждения и межличностных конфликтов¹⁴.

С учетом вышеизложенного нами была обоснована модель профессионального долголетия у людей пенсионного возраста (рисунок 1).

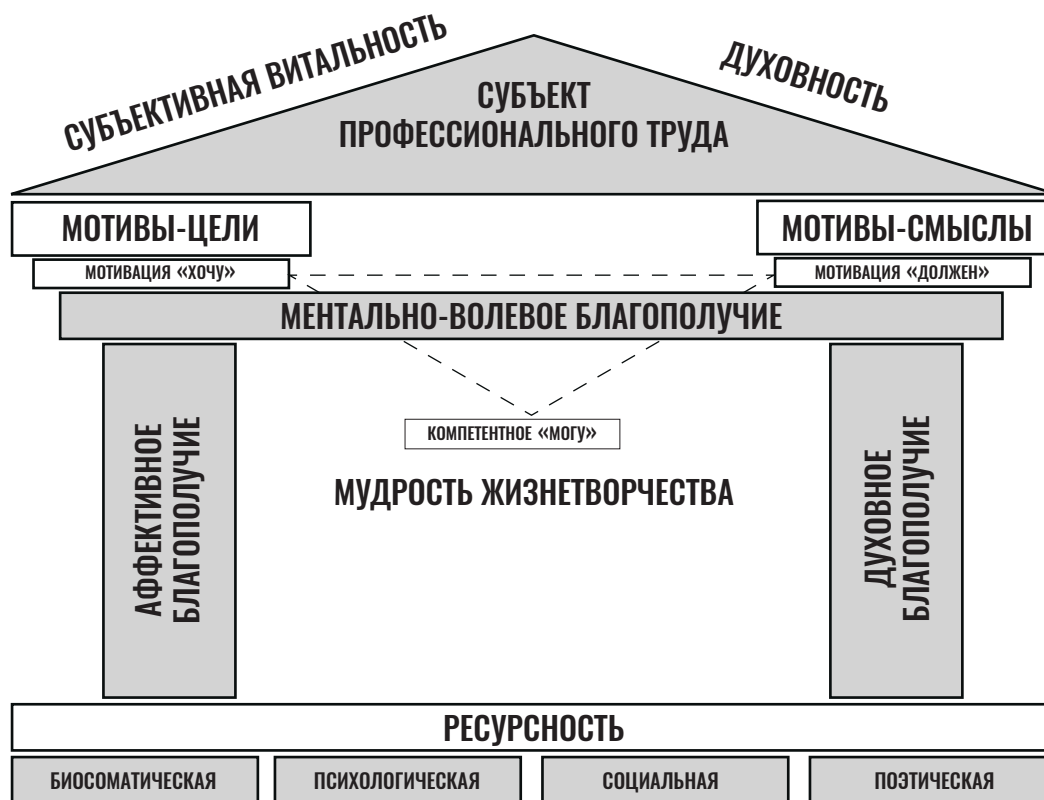


Рис.1. Модель профессионального долголетия у людей пенсионного возраста

Fig. 1. Model of professional longevity in retirement-age people

Из модели, представленной на рисунке 1, видно, что для людей пенсионного возраста как субъектов пролонгированного профессионального труда «вершинной детерминантой» разных видов благополучия выступает мотивация и целенаправленность в жизни. Это может предопределяться

¹⁴ Казаков Ю. Н. Психология безопасности. Медико-акмеологические программы...

реализацией двух видов мотивов – мотивов-целей и мотивов-смыслов (по А. Н. Леонтьеву [40]). В итоге при наличии развитой субъективной витальности и духовности у субъекта труда при их одновременном задействовании обеспечивается полнота субъектной активности (по типам «Хочу» и «Должен»), а также идет опора на имеющиеся компетенции («Могу») и на накопленный жизненный опыт преодоления возникающих затруднений (на рисунке 1 он обозначен как «Мудрость житнетворчества»). На наш взгляд, мудрость житнетворчества выступает своеобразной внутренней рамкой-ограничителем рискованных действий и оптимального задействования человеком своих ресурсов для достижения гармонии бытия. Согласно А. В. Брушлинскому, именно «субъект, находящийся внутри бытия и обладающий психикой, творит собственную историю» [41].

Полноценное житнетворчество присуще зрелой личности и выступает как духовный процесс постоянного расширения познания себя и реализации в отношениях с окружающим миром. По мнению Д. А. Леонтьева, это возможно при наличии у человека творческой стратегии жизни – «динамичности отношений с миром, готовности к самоизменению в том направлении, которое будет максимально способствовать самореализации личности в данной жизненной ситуации» [42].

Опора в нашей модели на феноменологию «мудрости житнетворчества» связана с плодотворностью исследований отечественных психологов в рамках субъектно-бытийного подхода [43], а зарубежных ученых – по проблематике позитивной психологии [44; 45]. Отечественными психологами к настоящему времени защищен ряд докторских и кандидатских диссертаций по пожилым людям (Н. Х. Александрова, Л. Н. Молчанова, О. В. Краснова, М. В. Ермолаева, Ю. Б. Дубовик, С. М. Жучкова, К. А. Боженкова), где раскрыта и активно-преобразующая активность данной категории граждан, в том числе на основе развитой у них саногенной и экзистенциальной рефлексии. В связи с этим в современных публикациях аргументирован переход психологов от преимущественного изучения когнитивных и аффективных переменных к феномену мудрости [45; 46] и иным динамическим характеристикам [47] субъекта [48; 49].

Согласно научному проекту «Анти-DSM», реализованному за рубежом в рамках позитивной психологии, мудрость отнесена к универсальным кросс-культурным добродетелям человека (наряду с гуманностью, социальностью, умеренностью, смелостью и духовностью). Проведенная с участием экспертов дальнейшая операционализация базовых добродетелей позволила их дифференцировать на 24 «силы характера» [44]. Их развитость и взаимодействие, на наш взгляд, могут специфично влиять на проявления субъектности у людей пенсионного возраста, что сказывается на понимании ими событий и ситуаций, их отношении к ним, а также задействовании дополнительной активности как в профессиональной среде, в которую он объективно включен, так и в иной сфере бытия, которую считает для себя более предпочтительной. В связи с этим проявляемую человеком субъектность можно рассматривать как медиатор между витальностью и духовностью, влияющий на его безопасность, субъективное благополучие и психологическое здоровье [50; 51].

Современные исследования свидетельствуют, что автономная трудовая мотивация у субъектов труда в наибольшей мере сказывается на задействовании личностных ресурсов и переживании благополучия на рабочем месте, способствуя удовлетворенности трудом и приверженности организации, а также влияет на баланс работы и жизни [52]. По данным Н. Е. Харламенковой, это в полной мере касается только самодостаточного типа личности, которому присущ конструктивный способ самоутверждения в сочетании с ориентацией на независимость, ценности общения с другими людьми и саморазвитие [53]. Учитывая наличие у человека био-, психо-, социо- и духовных ресурсов, которые на рисунке 1 представлены как основания в модели профессионального долголетия людей пенсионного возраста, возникает возможность одновременной реализации представителями данной возрастной категории двух траекторий существования – витально-ориентированной (*Vital exsistence*) и духовной (*Spiritual exsistence*). Оптимальность активности у пенсионеров при реализации указанных траекторий существования может переживаться в виде трех видов благополучия:

- аффективного благополучия, отражающего удовлетворенность реализацией базовых потребностей (организмических, в безопасности);
- ментально-волевого благополучия, связанного с реализацией осознанно задуманного самим человеком в контексте динамики ситуаций реальности;
- духовного благополучия, выражающего полноту бытия человека, проявляемую не только из-за ориентации на религиозные идеалы и соблюдения в жизни канонов в силу принадлежности к определенной конфессии, но и из-за стремления к творческому самоосуществлению.

Наличие разноплановых видов благополучия требует в соответствии с теоретическим подходом Н. Брэдберна оперировать в дальнейших исследованиях переменными, отражающими

баланс, достигаемый постоянным проявлением и взаимодействием у субъекта труда двух видов аффекта – позитивного и негативного, что и проявляется как субъективное ощущение общей удовлетворенности или неудовлетворенности жизнью. Согласно американскому психологу Эдварду Динеру, введшему понятие «субъективное благополучие», здесь проявляются такие стороны самопринятия, как когнитивная (интеллектуальная оценка удовлетворенности различными сферами жизни) и эмоциональная (наличие хорошего или плохого настроения, отражающего переживание несчастья или счастья) [54]. С точки зрения отечественного психолога А. А. Кроника, отношение человека к возможным способам обретения счастья формирует так называемые «эвдемонистические установки»: гедонистические, аскетические, деятельные, созерцательные [55]. Эти установки являются той психологической основой, которая характеризует то, где, в какой области объективной деятельности личность стремится самоосуществиться, а также, как и с помощью каких именно психологических способов она пытается это сделать.

В современных динамичных и стрессогенных условиях людям крайне необходима опора на духовность. Мы согласны с С. Л. Рубинштейном в том, что она связана с «превращением мотивации человека к миру в бесконечно большую величину» [56], когда его «психическая активность проявляется в достижении идеализированной результативности в аспекте ориентации на общечеловеческие ценности (Вера, Надежда, Любовь, Добро, Красота, Истина и др.)» [57]. В итоге психологические способы обретения человеком субъективного благополучия можно понимать как способы саморегуляции им своей мотивации к миру и выделять две ее базовые формы: усиление человеком значимости мира и усиление своих возможностей. В ракурсе профессионального долголетия людей пенсионного возраста актуально адекватное нахождение ими психологического смысла труда¹⁵, а также понимание оптимальности в выборе внешних и внутренних ценностных ориентиров, т. к. они представляют собой «определенную ось сознания, вокруг которой вращаются мысли, чувства, реальные проблемы человека» [57]. Согласно Е. В. Щаниной, изучавшей основные факторы трудовой активности пожилых людей, способность к эффективному профессиональному труду напрямую зависит от состояния здоровья, а также от интеллектуального потенциала человека [58].

Учитывая изложенное по субъективной витальности и духовности как предикторам профессионального долголетия у людей пенсионного возраста, раскроем современные возможности повышения их субъективного благополучия. Повышение субъективной витальности у пенсионеров можно осуществлять на основе психотехнологий, разработанных Ю. Н. Казаковым и Т. В. Мальцевой.

Ю. Н. Казаков обосновал комплексную систему формирования внутренней позиции субъекта труда и мотивов самостимуляции превентивной безопасности личностного здоровья [59]. Ее суть состоит в достижении жизненной целостности всех форм здоровья (биологического, физического, психического, социального) на основе применения самоактуализирующимся субъектом соответствующих здоровьесберегающих технологий, а также осуществления при необходимости акмекоррекции и акметерапии. Реализованная ученым среди госслужащих модель самоорганизации сохранения здоровья личности в процессе преодоления переживания рисков на личностном уровне, применения психосанаций (приемов психологического оздоровления) с опорой на динамические составляющие самостимуляции аутопсихологических конструктов преодоления факторов непредсказуемых ситуаций показала эффективность.

Т. В. Мальцевой разработана модель мониторинга субъективной витальности, включающей психодиагностический инструментарий, и комплекс технологий психологической помощи по ее оптимизации, включающих авторские методiku немедицинской психологической терапии и специализированный протокол психокоррекции в русле метода Ф. Шапиро, что способствует проявлениям субъектности в здоровьесбережении на основе развития потенциала личности¹⁶. Предложенные технологии и критерии оценки направлений и мер воздействия позволяют повысить эффективность психологической работы с субъектами профессионального труда в аспектах развития их психологической культуры и психологической компетентности в здоровьесберегающем поведении; облегчить переживания дефицита субъективной витальности, в т. ч. при прохождении кризисных фаз взрослого возраста и лиминальных периодов; создать условия для профессионально-личностного развития и психологического благополучия, сохранения психологического и физического здоровья, в т. ч. при нормативно увеличенном сроке нахождения в профессии.

¹⁵ Пряжников Н. С. Психологический смысл труда : учебное пособие. 3-е изд., испр. и доп. Москва : Московский психолого-социальный институт, 1997. 534 с.

¹⁶ Мальцева Т. В. Указ. соч.

Анализ публикаций позволяет констатировать, что духовно-нравственная жизнь людей в определенные исторические периоды детерминирована как существующей ментальностью в социуме, так и влиянием изменяющихся материальной и правовой реальностей. При этом базовые элементы духовно-нравственной активности людей, являясь достаточно автономными, специфично корреспондируют с внешней реальностью: если даже она создает ограничения для проявления духовных потребностей и реализации активности в духовном творчестве, духовные ценности не исчезают полностью из жизни людей. Ведь специфика духовных потребностей человека, в отличие от его материальных нужд, состоит в том, что они не имеют вертикальных границ, т.е. пределов роста для них не существует, а единственными ограничителями являются лишь объемы уже освоенных индивидом духовных ценностей и желание человека как субъекта бытия их утверждения и приумножения.

Духовно-моральные ориентиры россиян были нарушены в период перестройки, когда у многих произошла инверсия в ценностно-смысловой сфере. Учеными даже был зафиксирован феномен «духовной люмпенизации» в российском обществе¹⁷. Поэтому цель современной социальной, правовой и психологической работы с пенсионерами в аспекте активизации их профессионального долголетия состоит в формировании индивидуального сознания в его целостности, создающем условия и для духовного совершенствования.

Глобальная стратегия по здоровому старению, принятая Всемирной организацией здравоохранения в 2016 году¹⁸, нацеливает на меры по сохранению функциональной способности пожилых людей, проявляющейся и в профессиональном долголетии [60]. Это актуально в связи с тем, что у людей пенсионного возраста профессиональная трудоспособность находится в прямой зависимости от состояния здоровья, а также развитости их психического потенциала [58]. Снижение и отказ человека от трудовой активности в связи с ухудшением здоровья и когнитивных функций ведет к падению уровня жизни и социальной активности, а возникающее угнетение состояния в труде приводит, как следствие, к дальнейшему ухудшению здоровья, т.е. указанные взаимосвязанные проблемы усиливают друг друга [61]. Разорвать этот «порочный круг», на наш взгляд, можно при опоре в дальнейших исследованиях на экологический подход американского психолога Ури Бронфенбреннера, где раскрыта роль разноплановых групп факторов, влияющих на жизнеспособность профессионала:

- микрофакторы (индивидуальные особенности человека и его связь с семьей);
- мезофакторы (локальная среда общения и проживания);
- экзофакторы (реалии включенности в социальные организации);
- макрофакторы (влияние совокупности культурных обычаев, ценностей и традиций социума).

В настоящее время, как свидетельствует анализ публикаций, недостаточно исследованы переменные, относящиеся к группе макрофакторов – а ведь их воздействие, по мнению У. Бронфенбреннера, может стимулировать и поддерживать (или, наоборот, понижать) жизнеспособность и духовность весьма значительно, т.к. они влияют на переменные других факторов [62].

Учитывая, что в современных социумах могут возникать конфликты между молодым и пожилым поколениями людей (феномен эйджизма), представляется возможным опереться на опыт Китая. В этой стране акцент в утверждении нравственно-духовных макроценностей был сделан на философское наследие Конфуция, который разработал оригинальную программу совершенствования людей, в основу которой положен нравственный идеал, ориентирующий на становление «благородным мужем». Согласно Конфуцию, «благородному мужу» присущи пять основных качеств: жэнь, долг, знание, чувство меры и доверие. При этом по Конфуцию жэнь есть сложное понятие, отражающее наличие ряда достоинств – благородство, справедливость, доброта, честность, внимание и чуткость к чувствам и нуждам людей, чувство такта и чувство приличия. Приведенные этические императивы Конфуция в 2006 году компартия КНР представила в виде 8 правил, определяющих, что надо в китайском социуме уважать и прославлять, а что следует отвергать и считать позором для людей в Поднебесной. Приведем их по публикациям отечественных китаеведов, где правила изложены в следующем порядке и с показом контрастности противопоставления национального понимания «славы» и «позора»:

1. Считать делом чести и доблести горячую любовь к Отечеству. Считать позором и постыдным делом нанесение вреда Отечеству, создание угрозы для Отечества.

¹⁷ Филюшкина Д. А. Духовная люмпенизация российского общества: детерминирующие факторы и социальные проявления : автореф. дис. ... д-ра философ. наук. Ростов-на-Дону, 2014. 54 с.

¹⁸ Глобальная стратегия и план действий по проблеме старения и здоровья на 2016–2020 гг.: на пути к миру, в котором каждый человек имеет возможность прожить долгую и здоровую жизнь // Шестидесят девятая сессия Всемирной ассамблеи здравоохранения : Резолюции и решения. Приложения, г. Женева, 23–28 мая 2016 г. Женева : Всемирная организация здравоохранения, 2016. С. 9–17.

2. Считать делом чести и доблести служение народу. Считать позором и постыдным делом поступки, идущие в разрез с интересами народа.

3. Считать делом чести и доблести стремление к науке. Считать позором и постыдным делом невежество и отсутствие знаний.

4. Считать делом чести и доблести усердный труд. Считать позором и постыдным делом стремление к безделью и неприязнь к труду, лень.

5. Считать делом чести и доблести сплочение и взаимную помощь. Считать позором и постыдным делом нанесение ущерба другим ради своей выгоды, стремление поживиться за чужой счет.

6. Считать делом чести и доблести честность и верность слову. Считать позором и постыдным делом утрату чувства долга ради собственной выгоды.

7. Считать делом чести и доблести соблюдение дисциплины и законов. Считать позором и постыдным делом нарушение законов и дисциплины.

8. Считать делом чести и доблести упорную борьбу с трудностями. Считать позором и постыдным делом барское поведение, стремление к роскоши, разгулу и праздности [63].

Представляется, что в условиях введения странами Запада против России масштабных санкций и ведения гибридной войны необходима консолидация российских граждан, а поэтому будет нелишним не только расширенное знакомство россиян с «китайскими правилами почета и стыда», но и разработка нового этико-патриотического кодекса граждан Российской Федерации, причем с учетом отечественной ментальности и утверждения страной себя как суверенного государства. В этом будет состоять, на наш взгляд, реализация завета русских мыслителей с мировым именем – Ф. М. Достоевского, И. А. Ильина, И. В. Киреевского, А. С. Хомякова, А. Ф. Лосева и многих других, считавших, что у России особая миссия, состоящая в служении миру примером верховенства духовных ориентиров в политике, культуре, государственной жизни¹⁹. Мы разделяем позицию И. А. Ильина, который писал: «Стать участником в духовном делании – значит, прежде всего, создать в своей душе необходимый уровень внутренней жизни, отсутствие которого делает неизбежным совлечение и пошлость» [64, с. 23]. Только благодаря признанию всеми поколениями россиян комплекса нравственно-духовных ценностей расширится духовная панорама для роста и индивидуальности, в т. ч. на основе занятия внутренней позиции по прекрасному и безобразному, добру и злу, справедливости и несправедливости, истине и не истине.

Выводы

В заключение статьи отметим, что проведенный анализ позволяет констатировать следующее.

1. На основе зарубежных и отечественных публикаций раскрыта связь субъективной витальности и духовности в аспекте безопасности личности. С учетом опоры на положения ресурсного, ситуативно-событийного и субъектно-бытийного подходов, а также анализа данных эмпирических исследований по проявлениям разных видов ресурсов личности и роли субъектности в жизнетворчестве обоснована авторская модель профессионального долголетия у людей пенсионного возраста.

2. Развитую субъектность у лиц пенсионного возраста можно рассматривать как медиатор между витальностью и духовностью, влияющий на безопасность, благополучие и психологическое здоровье. Доказано, что базовые элементы духовно-нравственной жизни должны занимать «вершинное положение» в детерминации мотивации пролонгированного профессионального долголетия у людей пенсионного возраста. Автономная трудовая мотивация у субъектов труда в наибольшей мере сказывается на задействовании личностных ресурсов и переживании благополучия на рабочем месте, способствуя удовлетворенности трудом и приверженности организации, а также влияет на баланс работы и жизни.

3. Аргументировано, что жизнь людей в определенные исторические периоды детермируется как существующей ментальностью в социуме, так и влиянием динамики социальной, материальной и правовой реальностей. Цель духовного жизнетворчества состоит в формировании индивидуального сознания в его целостности, создающем условия и для духовного совершенствования. При развитой зрелости личности в самоуправлении задействуют не только два вида мотивации («Хочу» и «Должен»), но и компетенции («Могу») и приобретенную «Мудрость жизнетворчества», что в итоге ведет к проявлениям автономности и самодостаточности (конструктивный способ самоутверждения в сочетании с ориентацией на независимость, признание ценности диалогического общения с другими людьми и постоянное саморазвитие).

¹⁹ Овчинников А. И. Основы теории национальной безопасности : учебник. Ростов-на-Дону : РЮИ МВД России, 2014. С. 104.

4. Учитывая, что в принятой в 1993 г. Конституции Российской Федерации²⁰ осуществлено формализованное изложение национальных духовных ценностей, а во вводной ее части приоритетность прав и свобод человека лишь декларируется, в 2021 году в России был проведен референдум, который конкретизировал конституционные положения в отношении таких ценностей, как безопасность, благосостояние граждан и благополучие семьи, суверенность государства и солидарность граждан, патриотизм и ряда других. Однако для укрепления национальных духовно-нравственных ценностей, взаимообогащения культуры многонационального народа и конструктивного диалога конфессий представляется актуальным выход на разработку и принятие Этико-патриотического кодекса граждан Российской Федерации, причем с учетом отечественной ментальности, обеспечения уважительного отношения между представителями разных социальных страт общества и перспектив утверждения страны как суверенного государства.

5. Решение проблемы расширенного задействования в профессиональном труде пенсионеров, обладающих высоким профессионализмом, нормальным состоянием здоровья и высокой мотивацией достижений формирует к психологам социальный заказ на мониторинг витальности и духовности у данной категории граждан, а также внедрение психотехнологий оказания им психологической помощи не только в повышении жизнестойкости и здоровьесбережении, но и в развитии мотивации пролонгированной трудовой занятости и психологической компетентности по оптимальному задействованию личностных ресурсов и динамических характеристик субъекта при трудностях, возникающих в профессиональной деятельности.

Список источников

1. Ильин И. А. Национальная Россия: наши задачи / под ред. О. А. Платоновой. Москва : Эксмо, 2011. С. 389–393.
2. Хвыля-Олинтер А. И. Духовная безопасность и духовное здоровье человека, семьи, общества. Москва : Даръ, 2008. 640 с.
3. Психология смысла жизни: методологические, теоретические и прикладные проблемы : сборник научных статей / науч. ред. В. Э. Чудновского, К. В. Карпинского. Гродно : Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, 2014. 261 с.
4. Коршунов А. В. Духовная безопасность в системе обеспечения социальной безопасности российского общества: институциональные риски и стратегии их преодоления : монография / отв. ред. Ю. Г. Волков. Москва : Редакция журнала «Социально-гуманитарные знания», 2013. 294 с.
5. Казаков Ю. Н. Психология безопасности: формирование здоровья личности : монография : В 3-х ч. / под ред. А. А. Деркача. Москва : Издательство РАГС, 2007.
6. Ungar M. Modeling Multisystemic Resilience: Connecting Biological, Psychological, Social, and Ecological Adaptation in Contexts of Adversity. In Multisystemic Resilience, 6–32. Oxford: Oxford University Press, 2021. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.003.0002>.
7. Знаков В. В. Динамический подход к исследованию личности и процессуальный анализ в психологии субъекта // Психологический журнал. 2019. Т. 40, № 5. С. 27–34. <https://doi.org/10.31857/S020595920006073-6>.
8. Махнач А. В. Жизнеспособность человека и семьи : Социально-психологическая парадигма : [монография]. Москва : Институт психологии РАН, 2016. 459 с.
9. Махнач А. В. Жизнеспособность семьи в России: современные направления исследований / Человек, субъект, личность: перспективы психологических исследований : материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 90-летию со дня рождения А. В. Брушлинского и 300-летию основания Российской академии наук, г. Москва, 12–14 октября 2023 г. Москва : Институт психологии РАН, 2023. С. 1537–1542.
10. Ресурсы жизнеспособности и стрессоустойчивости современного человека: психологические, психофизиологические, нейробиологические, педагогические аспекты : коллективная монография / Здобнова Д. Н., Карапетян Л. Ш., Колтунов Е. И., Коробова С. Ю. [и др.] ; отв. редакторы: Е. А. Рыльская, В. Э. Цейликман, Е. Г. Щелокова. Челябинск : Полиграф-мастер, 2021. 512 с.
11. Толочек В. А. Феномен «жизнеспособность»: возможные перспективы исследования // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2021. Т. 6, № 2. С. 21–46. https://doi.org/10.38098/irgan.opwrp_2021_19_2_002.
12. Успешность, работа и старение: фундаментальные, прикладные и научно-популярные аспекты профессионального долголетия : монография / И. Б. Дуракова, Т. И. Рахманова, Л. В. Матасова, Е. В. Майер [и др.]. Москва : Научно-издательский центр «ИНФРА-М», 2023. 187 с.
13. Роик В. Д. Труд и качество трудовой жизни : практика и теории регулирования в западных странах и России : монография. Москва : Проспект, 2017. 483 с.
14. Морозюк Ю. В. Саногенное мышление в современной психологии / Фундаментальные и прикладные проблемы педагогики и психологии в образовательном и социальном контексте : материалы международной конференции, г. Москва, 13–15 декабря 2019 г. Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. С. 103–109.

²⁰ Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 г. с изм., одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) // Интернет-портал правовой информации (<http://www.pravo.gov.ru>). URL: <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102027595/> (дата обращения: 25.01.2025).

15. Подольский А. И., Ермолаева М. В., Шоркина И. А. Пожилой человек как субъект изучения, поддержки и общения : монография. Москва : Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», 2022. 176 с.
16. Личностные ресурсы антиявления : монография / кол. авторов ; общ. ред. Т. Н. Березиной, А. В. Литвиновой. Москва : РУСАЙНС, 2024. 322 с.
17. Oboznov A. A., Petrovich D. L., Kozhanova I. V., Bessonova Yu. V. The construct of subjective occupational well-being: Russian sample testing // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2020. Т. 17, № 2. С. 247–262. <http://dx.doi.org/10.22363/2313-1683-2020-17-2-247-262>.
18. Харитонова Е. В. Психология социально-профессиональной востребованности личности : монография. Москва : Институт психологии РАН, 2014. 411 с.
19. Белашева И. В., Ермаков П. Н. Эмоционально-личностные детерминанты субъективного благополучия военнослужащих, участвовавших в боевых действиях // Сибирский психологический журнал. 2024. № 93. С. 37–60. <https://doi.org/10.17223/17267080/93/3>.
20. Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности / Н. В. Тарабрина, Н. Е. Харламенкова, М. А. Падун [и др.] ; под общей редакцией Н. Е. Харламенковой. Москва : Институт психологии РАН, 2017. 344 с.
21. Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности / Т. Ю. Иванова, Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин, Е. И. Рассказова [и др.] // Организационная психология. 2018. Т. 8, № 1. С. 85–121.
22. Хазова С. А., Дорьева Е. А. Ресурсы субъекта: теория и практика исследования. Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2014. 230 с.
23. Леонтьев Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18–37. <http://dx.doi.org/10.17223/17267080/62/3>.
24. Грачев В. В., Кандыбович С. Л. Дестабилизация биопсихосоциальных ресурсов – угроза личной безопасности человека // Наука и современность. 2012. № 18. С. 137–142.
25. Чудновский В. Э. Жизненное пространство личности как психологический феномен / Психология смысла жизни: методологические, теоретические и прикладные проблемы : сборник научных статей / науч. ред.: В. Э. Чудновский, К. В. Карпинский. Гродно : Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, 2014. С. 3–32.
26. Сапогова Е. Е. Экзистенциальная психология взрослости : [монография]. 2-е изд., испр. и доп. Москва : Смысл, 2024. 767 с.
27. Эммонс Р. Мотивация высших устремлений: мотивация и духовность личности / пер. с англ. ; под ред. Д. А. Леонтьева. Москва : Смысл, 2004. 416 с.
28. Митина Л. М., Митин Г. В. Психологический анализ проблемы маргинализма, прокрастинации, выученной беспомощности как барьеров личностно-профессионального развития человека // Психологическая наука и образование. 2020. Т. 25, № 3. С. 90–100. <http://dx.doi.org/10.17759/pse.2020250308>.
29. Джигарьян И. А. Вера, надежда и любовь: оптимистическая триада чувств // Психологический журнал. 2011. Т. 32, № 6. С. 5–17.
30. Залевский Г. В. Методология клинической психологии // Методологические и прикладные проблемы медицинской (клинической) психологии : коллективная монография / под ред. Н. В. Зверевой, И. Ф. Рожиной. Москва : Сам Полиграфист, 2018. С. 13–28.
31. Сапогова Е. Е. Экзистенциальная психология взрослости : [монография]. Москва : Смысл, 2013. 760 с.
32. Сапогова Е. Е. «Текущий субъект»: трансгрессия, экзистенциальные ценности, идентичность в условиях неопределенности / Смыслообразование и его контексты: жизнь, структура, культура, опыт : сборник научных трудов : Электронное издание. Москва : Психологический институт Российской академии образования, 2022. С. 24–32. <https://doi.org/10.24412/cl-36922-2022-1-24-32>.
33. Поставнев В. М. Феноменология личности пожилых людей творческих профессий // Развитие личности. 2009. № 2. С. 100–115.
34. Пермякова М. В. Взаимосвязь творческого потенциала личности с особенностями саногенной рефлексии // Общество: социология, психология, педагогика. 2019. № 11 (67). С. 129–133. <https://doi.org/10.24158/spp.2019.11.22>.
35. Gonzalez-Mulé E., Cockburn B. S. This job is killing me: A moderated-mediated model linking work characteristics to mortality // Journal of Applied Psychology. 2021. № 106 (1). P. 140–151. <http://dx.doi.org/10.1037/apl0000501>.
36. Орлов Ю. М. Саногенное и патогенное мышление. Москва : Импринт-Гольфстрим, 1997. 36 с.
37. Филонова Т. Ю., Хабарова Т. Ю. Преодоление негативных переживаний при помощи саногенного мышления // Центральный научный вестник. 2016. Т. 1, № 1 (1). С. 25–27.
38. Казаков Ю. Н. Здоровье – продукт акмеологического феномена самости в системе безопасности личности // Акмеология. 2011. № 3 (39). С. 100–109.
39. Кандыбович С. Л., Перельгина Е. Б., Секач М. Ф. Ментальная трансформация экстремальности // Человеческий капитал. 2012. № 7 (43). С. 146–150.
40. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва : Политиздат, 1975. 304 с.
41. Брушлинский А. В. Психология и гуманизм / Психология личности: новые исследования : сборник статей / под ред. К. А. Абульхановой А. В. Брушлинского, М. И. Воловиковой. Москва : Институт психологии РАН, 1998. С. 4–13.
42. Леонтьев Д. А. Шанс для творчества (конфликты и стратегии их разрешения) / Конфликт в конструктивной психологии: тезисы докладов и сообщений на II научно-практической конференции по конструктивной психологии, г. Красноярск, 7–10 июня 1990 г. / редкол.: Б. И. Хасан (отв. ред.) [и др.]. Красноярск. [Б. и.], 1990. С. 17–20.
43. Субъект, личность и психология человеческого бытия : коллективная монография / под ред. В. В. Знакова и З. И. Рязикиной. Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2005. 384 с.
44. Селигман М. Новая позитивная психология : Научный взгляд на счастье и смысл жизни / перев. с англ. Москва : София, 2006. 368 с.

45. Шварц Б., Шарп К. Практическая мудрость : Правильный способ делать правильные вещи / пер. с англ. [Л. Пирожкова]. Москва : Олимп-Бизнес, 2015. 372 с.
46. Харламенкова Н. Е. От психологии мышления к психологии мудрости – становление динамического подхода / История, современность и перспективы развития психологии в системе Российской академии наук : материалы Международной юбилейной научной конференции, посвященной 50-летию создания Института психологии РАН, г. Москва 16–18 ноября 2022 г. / отв. ред.: Д. В. Ушаков, А. Л. Журавлев, А. В. Махнач, Н. Е. [и др.]. Москва : Институт психологии РАН, 2022. С. 98–99.
47. Гришина Н. В. «Самоизменения» личности: возможное и необходимое // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика, 2018. Т. 8, № 2. С. 126–138. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.202>.
48. Знаков В. В. Динамический подход к исследованию личности и процессуальный анализ в психологии субъекта // Психологический журнал. 2019. Т. 40, № 5. С. 27–34.
49. Костромина С. Н., Макарова М. В. Гиперрефлексия как способ взаимодействия с миром: роль, процесс, проявления // Петербургский психологический журнал. 2021. № 36. С. 106–133.
50. Мальцева Т. В., Поздняков В. М. Здоровьесбережение профессионала как современная психологическая проблема / История и перспективы исследований проблем работы с личным составом (к 50-летию кафедры психологии, педагогики и организации работы с кадрами Академии управления МВД России) : материалы международной научно-практической конференции, г. Москва, 29 ноября 2023 г. Москва : Академия управления МВД России, 2023. С. 160–166.
51. Поздняков В. М. О профессиональном долголетии и повышении валеологической компетентности сотрудников органов внутренних дел // История и перспективы исследований проблем работы с личным составом (к 50-летию кафедры психологии, педагогики и организации работы с кадрами Академии управления МВД России) : материалы международной научно-практической конференции, г. Москва, 29 ноября 2023 г. Москва : Академия управления МВД России, 2023. С. 192–198.
52. Osin E., Ivanova T., Orel E., Rasskazova E. Personality resources and work motivation : A beneficial synergy // Organizational Psychology. 2018. Т. 8, № 2. С. 27–46.
53. Харламенкова Н. Е. Дифференциальный подход к проблеме одиночества: зависимость, доминирование, самодостаточность / Психология личности: новые исследования : сборник статей / под ред. К. А. Абульхановой А. В. Брушлинского, М. И. Воловиковой. Москва : Институт психологии РАН, 1998. С. 85–97.
54. Diener E. Subjective Well-Being // Psychol. Bull. 1984. Vol. 95. № 3. P. 542–575.
55. Кроник А. А., Ахмеров Р. А. Каузометрия : Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. 3-е изд., испр. и доп. Москва : Смысл, 2022. 303 с.
56. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. О месте психического во всеобщей взаимосвязи явлений материального мира. Москва : Издательство АН СССР, 1957. 328 с.
57. Леонтьев Д. А. Психология смысла : Природа, структура и динамика смысловой реальности. Москва : Смысл, 1999. 486 с.
58. Щанина Е. В. Основные факторы трудовой активности пожилых людей // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. 2013. № 1 (25). С. 88–96.
59. Казаков Ю. Н. Концептуальные аспекты самостимуляции резервов безопасности личностного здоровья // Мир психологии. 2015. № 1 (81). С. 271–281.
60. Шкарин В. В., Воробьев А. А., Аджиенко В. Л., Андриященко Ф. А. Профессиональное долголетие – пути и способы достижения // Вестник Волгоградского государственного медицинского университета. 2022. Т. 19, № 2. С. 19–26. <http://dx.doi.org/10.19163/1994-9480-2022-19-2-19-26>.
61. Факторы, обуславливающие профессиональное долголетие научных сотрудников / Алленов А. М., Васильева Т. П., Старостин И. В., Макарова Е. В. [и др.] // Медицина труда и промышленная экология. 2021. № 61 (6). С. 385–401. <https://doi.org/10.31089/1026-9428-2021-61-6-384-401>.
62. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development : experiments by nature and design. 9th ed. Cambridge, Massachusetts : Harvard University Press, 1979. – 330 с.
63. Галенович Ю. М. Нравственность Китая – традиции современность // Хабаровск православный : электронный журнал. URL: <http://pravostok.ru/nravstvennost-kitay-tradicii-i-sovremennost> (дата публикации: 28.12.2006).
64. Ильин И. А. Религиозный смысл философии : Три речи. 1914–1923 (1924). Париж : YMCA Press, 1924. 115 с.

Авторами внесен равный вклад в написание статьи.
Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

The authors have made an equal contribution to the writing of the article.
The authors declare no conflicts of interests.