

На правах рукописи



КОЛОБОВА Светлана Викторовна

**ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА ПОЖИЛЫХ
ЛЮДЕЙ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**

**5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии
(психологические науки)**

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Ростов-на-Дону-2026

Работа выполнена в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Донской государственной технической университете»

Научный руководитель – доктор психологических наук, доцент
Рядинская Евгения Николаевна

Официальные оппоненты: **Хазова Светлана Абдурахмановна**
доктор психологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Костромской государственной университете» (г. Кострома), Институт педагогики и психологии, кафедра специальной педагогики и психологии, профессор;

Булкина Наталья Анатольевна
кандидат психологических наук,
ЧУ ВО «Южно-Российский гуманитарный институт» (г. Ростов-на-Дону), факультет практической психологии, преподаватель

Ведущая организация – **ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина» (г. Екатеринбург)**

Защита состоится 02 июля 2026 г. в 10.00 часов на заседании объединенного диссертационного совета 99.2.081.02, созданного на базе ФГБОУ ВО «Донской государственной технической университете» и ГБОУ ВО РК «Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова» по адресу: г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, д. 1, 1 корп., ауд. 1-450.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте ФГБОУ ВО «Донской государственной технической университете» по адресу: 344003, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, д.1, 7 корп., ауд. 7-104; <https://donstu.ru/>; в библиотеке и на сайте ГБОУ ВО РК «Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова» по адресу: 295015, Республика Крым, г. Симферополь, пер. Учебный, 8, 3 корп.; <https://kipu-rc.ru/>

Автореферат разослан 01 июня 2026 г.

**Ученый секретарь
диссертационного совета**

**Пищик
Влада Игоревна**

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы исследования. Современное общество сталкивается с процессами демографического старения, ростом продолжительности жизни и увеличением доли пожилого населения. Эти тенденции сопровождаются не только медицинскими и социально-экономическими вызовами, но и необходимостью осмысления психологических ресурсов личности в старости. Пожилой возраст традиционно рассматривается как период утрат – физических, социальных и профессиональных. Однако современные исследования показывают, что именно в этот период может сохраняться и развиваться личностный потенциал, обеспечивающий активное и осмысленное существование даже в условиях кризисов и трудных жизненных ситуаций.

Трудные жизненные ситуации – болезнь, потеря близких, социальная изоляция, экономическая нестабильность, политические и военные потрясения – приобретают особую значимость в пожилом возрасте. Они усиливают чувство уязвимости, ограничивают возможности привычной активности и могут подрывать психологическую устойчивость. Вместе с тем, именно в этот период выявляется уникальная способность человека опираться на накопленный опыт, жизненную мудрость и адаптационные стратегии.

Актуальность исследования личностного потенциала пожилых людей определяется рядом факторов:

- социально-демографическим контекстом: увеличение доли пожилых в структуре населения требует поиска путей сохранения их активности и вовлечённости в общественную жизнь;
- психологическим аспектом старения: важно изучать не только дефициты и ограничения пожилого возраста, но и его ресурсы: жизнестойкость, осмысленность жизни, адаптивные копинг-стратегии, оптимизм и резильентность.

Таким образом, изучение личностного потенциала пожилых людей в трудных жизненных ситуациях является актуальной научной и практической задачей, позволяющей раскрыть новые подходы к пониманию психологических ресурсов старости и формированию условий для их реализации.

Степень научной разработанности проблемы исследования. В общей психологии внимание уделялось отдельным аспектам личностного потенциала. В рамках системно-деятельностного подхода личность рассматривается как активный субъект жизнедеятельности, способный к саморегуляции и развитию (Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов). Исследованию ресурсных возможностей личности, её адаптационного потенциала посвящены работы, раскрывающие механизмы мобилизации внутренних ресурсов в изменяющихся условиях (А.М. Богомолов, А.Г. Маклаков, С.Т. Посохова, И.Б. Ушаков).

Значительное внимание уделяется отдельным составляющим личностного потенциала. Так, феномен жизнестойкости, понимаемый как система убеждений, позволяющая человеку противостоять стрессовым ситуациям, исследован в трудах отечественных и зарубежных авторов (Л.А. Александрова, Д.А. Леонтьев,

Е.И. Рассказова, S.C. Kobasa, S.R. Maddi). Проблемы самоэффективности и оптимизма как факторов успешной адаптации отражены в работах (И.В. Абакумова, Т.О. Гордеева, М. Селигман). Вопросы саморегуляции и контроля поведения, обеспечивающие целенаправленную активность личности, разрабатываются (В.И. Моросанова). Смыслжизненные ориентации, выступающие в качестве мотивационной основы личностного развития, рассматриваются в экзистенциально-гуманистическом ключе (Д.А. Леонтьев, V. Frankl); в контексте трансформации смыслов в трудных жизненных ситуациях значимы исследования (Е.Н. Рядинская). Теоретическое осмысление личностного потенциала как интегральной характеристики, обеспечивающей саморегуляцию и устойчивость личности, представлено в работах Д.А. Леонтьева и его последователей (Е.Ю. Мандрикова, Е.Н. Осин, А.В. Плотникова, Е.И. Рассказова).

Особое направление составляют исследования психологических аспектов старения и активного долголетия. В работах, посвящённых адаптации, стрессоустойчивости, саморегуляции и удовлетворённости жизнью в пожилом возрасте, показана специфика функционирования личностных ресурсов на поздних этапах онтогенеза (К.Г. Альмуканов, Е.А. Антипина, Т.П. Будякова, Н.А. Булкина, А.Б. Валиева, К.Э. Денисова, Н.Г. Ермакова, М.В. Ермолаева, О.В. Заширинская, Н.А. Киселева, Н.К. Корсакова, А.И. Мелехин, О.Н. Молчанова, А.Н. Пронина, С.Б. Пряхина, Е.А. Пряжников, И.В. Саковский, Е.А. Сергиенко).

Важное место в психологии личности занимает анализ поведения в трудных жизненных ситуациях. Феномен совладания (coping) и его связь с личностными особенностями раскрыты в классических и современных исследованиях (Л.В. Бабакова, С.В. Батуева, Ю.Ф. Беспалов, В.Э. Боровинских, С.В. Климова, Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, Н.Н. Соколенко, О.Ю. Стрижицкая, Л.А. Ханчукаева, R. Lazarus).

В последние годы активизировалось изучение резильентности как способности восстанавливаться после стрессовых воздействий, в том числе в пожилом возрасте (В.И. Маркова, Л.А. Александрова, А.А. Золотарева, С.М. Aldwin, V.W. Lau, G.S. Lima, A.L.G. Figueira, E.C. Carvalho). Оптимизм, выступающий важным ресурсом адаптации, рассматривается в контексте субъективного благополучия и преодоления жизненных трудностей (И.А. Джидарьян, К. Муздыбаев).

Несмотря на достаточно активный интерес к проблемам личностного потенциала и его роли в преодолении трудных жизненных ситуаций, целостная структура личностного потенциала пожилых людей, механизмы его реализации и факторы, определяющие его связь с субъективным благополучием и удовлетворенностью жизнью, остаются недостаточно изученными. Отсутствуют исследования, рассматривающие личностный потенциал как многоуровневую самоподдерживающую систему, функционирование которой обусловлено контекстом жизненной ситуации и индивидуальными особенностями. Это определяет актуальность настоящего исследования.

В настоящем исследовании личностный потенциал рассматривается как рабочее интегративное психологическое понятие, используемое для анализа совокупности взаимосвязанных личностных ресурсов пожилых людей в условиях

трудных жизненных ситуаций. В его структуре выделяются мотивационно-смысловой, регуляторный, ресурсно-устойчивостный, поведенческий (копинг-), активностно-оптимистический и эмоционально-модулирующий компоненты, функционирующие во взаимосвязи и образующие целостную архитектуру личностного потенциала.

Таким образом, выявляется противоречие между высокой социальной и практической значимостью проблемы психологической поддержки пожилых людей в условиях трудных жизненных ситуаций и недостаточной теоретической и эмпирической разработанностью личностного потенциала пожилого возраста как целостного психологического конструкта. Недостаточно изученными остаются вопросы его структуры, механизмов реализации, факторов, определяющих его связь с субъективной удовлетворённостью жизнью, на недостаточную изученность межуровневых и межкомпонентных связей, что и определяет актуальность настоящего исследования. Обозначенные противоречия обусловили постановку цели настоящего исследования.

Целью исследования является теоретико-эмпирическое выявление структурных и регуляторных особенностей реализации личностного потенциала лиц пожилого возраста в условиях трудной жизненной ситуации, а также факторов, определяющих его связь с субъективным благополучием и удовлетворённостью жизнью.

Объектом исследования являются личностные особенности пожилых людей.

Предметом исследования служат структурные и регуляторные особенности реализации личностного потенциала лиц пожилого возраста в трудной жизненной ситуации.

Гипотезы исследования.

1. В структуре личностного потенциала лиц пожилого возраста может наблюдаться специфика соотношения некоторых её компонентов при разных условиях её проявления.

2. Компоненты личностного потенциала мужчин и женщин пожилого возраста могут различаться по степени выраженности в зависимости от факторов, способствующих его реализации.

3. Соотношение компонентов личностного потенциала у лиц пожилого возраста с разной степенью реализации личностного потенциала может по-разному влиять на уровень удовлетворенности жизнью.

Задачи исследования:

Теоретические

1. На основе теоретического анализа отечественных и зарубежных психологических исследований изучить и конкретизировать содержание понятия личностного потенциала и его содержательные характеристики.

2. Рассмотреть особенности трудных жизненных ситуаций в пожилом возрасте.

3. Раскрыть роль и значение удовлетворенности жизнью и оптимизма как факторов адаптации в трудных жизненных ситуациях у лиц пожилого возраста.

4. Рассмотреть специфику проявления компонентов личностного потенциала в трудных жизненных ситуациях у лиц пожилого возраста.

Эмпирические

5. Определить значимые различия и соотношение компонентов (жизнестойкость, копинги, смысложизненные ориентации, оптимизм и активность, саморегуляция, резильентность) в структуре личностного потенциала у лиц пожилого возраста в трудной жизненной ситуации.

6. Провести анализ эмоционального состояния обеих групп респондентов.

7. Провести анализ и выявить различия в способах преодоления трудных жизненных ситуаций обеих групп респондентов.

8. Провести анализ и выявить различия выраженности компонентов личностного потенциала у мужчин и женщин пожилого возраста.

9. Выявить факторы, способствующие реализации личностного потенциала у лиц пожилого возраста.

10. Составить социально-психологический портрет пожилого человека с разной степенью реализации личностного потенциала в трудной жизненной ситуации.

11. Провести анализ влияния компонентов личностного потенциала на уровень удовлетворенности жизнью у пожилых людей в трудной жизненной ситуации.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют современные концепции личности, отражающие её целостность, субъектность и потенциал саморазвития в условиях жизненных трудностей. Исследование опирается на системно-деятельностный подход (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн), в рамках которого личность рассматривается как активный субъект жизнедеятельности, способный к саморегуляции и преодолению трудностей. В качестве методологического основания использован ресурсный подход (Д.А. Леонтьев, К. Риф, С. Хобфол), согласно которому психологическое благополучие и адаптация личности зависят от накопления и эффективного использования внутренних и внешних ресурсов.

Исследование базируется также на положениях концепции личностного потенциала (Д.А. Леонтьев, В.И. Моросанова, Е.И. Рассказова), где личностный потенциал трактуется как интегративная система смысловых, регуляторных и эмоционально-волевых компонентов, обеспечивающих устойчивость, развитие и самореализацию человека. Важным методологическим основанием выступает психология жизнестойкости и совладающего поведения (Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, R. Lazarus, S. Maddi), подчёркивающая роль адаптивных копинг-механизмов и конструктивной интерпретации жизненных трудностей в поддержании психологической устойчивости.

Теоретический каркас исследования дополняют экзистенциально-гуманистические идеи (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл) о значении смысложизненных ориентаций и стремления к самореализации в поддержании психологиче-

ского здоровья личности, а также когнитивно-регуляторный подход (Н.Е. Водопьянова, В.И. Моросанова), раскрывающий роль саморегуляции, оптимизма и активности в обеспечении адаптационного потенциала.

Методологическую основу исследования составляет принцип детерминации психического развития условиями жизнедеятельности, а также принципы системности, субъектности, личностной активности и междисциплинарности, позволившие рассматривать личностный потенциал как целостный психологический конструкт, определяющий успешность адаптации и жизненную удовлетворённость в пожилом возрасте.

Методы и методики исследования.

В исследовании применялись теоретические и эмпирические методы, методы статистической обработки:

- теоретические методы: анализ психологических, акмеологических исследований, обобщение, сравнение, систематизация имеющихся представлений по проблеме исследования, аналитико-синтетический анализ понятий;

- эмпирические методы: тестирование с использованием психологических методик;

- для статистической обработки данных использовался комплекс методов математической статистики в программе SPSS 22.0. Проверка нормальности распределений проводилась по критерию Колмогорова-Смирнова, сравнение групп (по полу и социокультурному контексту: Донецкая народная республика и Москва) осуществлялось с помощью U-критерия Манна-Уитни. Структура личностного потенциала анализировалась посредством факторного и кластерного анализа (метод главных компонент, вращение Varimax, метод k-средних). Для оценки влияния личностного потенциала на удовлетворённость жизнью применялись дисперсионный (ANOVA), корреляционный (Спирмена) и регрессионный анализы.

Эмпирическая часть исследования проводилась в 2022-2024 гг. и включала психологическое тестирование пожилых людей с использованием комплекса валидированных методик.

Подбор психодиагностического инструментария осуществлялся в соответствии с теоретической моделью личностного потенциала как целостной системы взаимосвязанных контуров, включающей мотивационно-смысловую, регуляторный и ресурсно-энергетический (поведенческий) уровни. Используемые методики подбирались не как изолированный набор показателей, а как средства операционализации соответствующих компонентов личностного потенциала и анализа их согласованного функционирования в условиях трудных жизненных ситуаций.

1. Мотивационно-смысловой контур личностного потенциала.

Для диагностики мотивационно-смыслового уровня личностного потенциала, отражающего жизненную направленность, ценностно-смысловые основания и субъективную оценку жизненного пути, использовались следующие методики:

Методика «Смыслоразнозначные ориентации» (СЖО) в адаптации Д.А. Леонтьева – для оценки осмысленности жизни, наличия жизненных целей, удовлетворённости процессом и результатами жизни, а также выраженности внутреннего локуса контроля.

Опросник «Индекс жизненной удовлетворённости» (Life Satisfaction Index A, LSIA) в адаптации Н.В. Паниной – для выявления уровня субъективной удовлетворённости жизнью как интегрального показателя психологического благополучия и успешности адаптации в пожилом возрасте.

2. Регуляторный контур личностного потенциала.

Регуляторный контур личностного потенциала, обеспечивающий произвольную организацию поведения, контроль и перестройку активности в условиях неопределённости и стресса, оценивался с использованием следующих методик:

Методики диагностики индивидуального стиля саморегуляции поведения В.И. Моросановой – для выявления особенностей планирования, программирования, оценивания результатов, гибкости и самостоятельности регуляторных процессов.

3. Ресурсно-энергетический (поведенческий) контур личностного потенциала.

Для оценки устойчивых, эмоциональных и поведенческих ресурсов личности, обеспечивающих активное преодоление трудных жизненных ситуаций, использовался следующий комплекс методик:

Тест жизнестойкости S. Maddi в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Расказовой – для диагностики вовлечённости, контроля и готовности к принятию риска.

Краткая шкала резильентности (BRS) в адаптации А.А. Золотарёвой и соавт. – для оценки способности к психологическому восстановлению и устойчивости в условиях стресса.

Шкала оптимизма и активности (AOS) I. Schuller, A. Comunian в адаптации Н.Е. Водопьяновой – для оценки уровня активности и оптимизма как компонентов ресурсного обеспечения адаптации.

Методика «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой – для анализа конструктивных и дезадаптивных стратегий совладания в трудных жизненных ситуациях.

Методика способов преодоления трудных жизненных ситуаций (ПТЖС / SVF120) (W. Janke, G. Erdmann; адаптация Н.Е. Водопьяновой) – для диагностики индивидуальных копинг-профилей в стрессовых ситуациях.

Восьмифакторный личностный опросник Ч. Спилберга в адаптации О.М. Радюка – для оценки базовых эмоциональных состояний личности (интерес, тревожность, агрессия, депрессивные проявления), отражающих текущий эмоциональный фон и устойчивые эмоциональные особенности пожилых людей.

Таким образом, методологическая и инструментальная база исследования была выстроена в логике системного анализа личностного потенциала как самоподдерживающей психологической системы. Использование девяти взаимодополняющих психодиагностических методик обеспечило эмпирическую проверку

положений о многоуровневой организации личностного потенциала и позволило обосновать выводы о его роли в обеспечении адаптации и сохранении жизненной удовлетворённости в пожилом возрасте.

Исследование проводилось в очном и дистанционном форматах. После получения информированного согласия участники проходили тестирование в онлайн-формате (Google-формы), а результаты консолидировались в единую базу данных и подвергались статистической обработке.

Эмпирический объект исследования. Всего в исследовании приняли участие 312 человек: 156 мужчин и 156 женщин.

Достоверность и обоснованность полученных результатов исследования обеспечивается аргументированностью теоретико-методологических оснований, достаточным объёмом выборки, квалифицированным применением валидного диагностического инструментария, соответствующего поставленным задачам, а также содержательным качественно-количественным анализом данных с использованием современных методов математической обработки и их корректной интерпретацией.

Основные научные результаты, полученные лично автором, и их научная новизна.

Автором самостоятельно разработана концепция исследования, определены цель, задачи, объект и предмет, обоснованы гипотезы, выполнен теоретический анализ проблемы, проведено эмпирическое исследование и осуществлена статистическая обработка данных. На основе полученных результатов сформулированы выводы и разработаны практические рекомендации, ориентированные на развитие и поддержку личностного потенциала пожилых людей в условиях трудных жизненных ситуаций.

В ходе исследования показано, что личностный потенциал представляет собой адаптационную способность личности, обеспечивающую сохранение психологической устойчивости и жизненной удовлетворённости в условиях трудных жизненных ситуаций за счёт мобилизации внутренних ресурсов и стратегий совладания. В этом контексте жизнестойкость выступает как активная форма адаптации, проявляющаяся в готовности принимать вызовы, сохранять субъектную позицию и целостность личности в неблагоприятных обстоятельствах. Реализация личностного потенциала опирается на использование конструктивных копинг-стратегий, тогда как удовлетворённость жизнью может рассматриваться как интегральный результат его функционирования.

В рамках исследования уточнена структура личностного потенциала пожилых людей, включающая жизнестойкость, резильентность, саморегуляцию, смысложизненные ориентации, оптимизм и активность, а также конструктивные стратегии совладающего поведения, в том числе позитивную самомотивацию и поиск социальной поддержки. Установлено, что данные компоненты функционируют не изолированно, а во взаимосвязи, образуя устойчивую систему психологической самоподдержки личности.

Научная новизна исследования заключается в теоретико-эмпирическом обосновании личностного потенциала пожилого человека как многоуровневой

системы взаимосвязанных компонентов, реализация которой носит контекстно и гендерно обусловленный характер. Впервые показана значимая роль внутренней согласованности личности как опосредующего звена между жизнестойкостью и конструктивными копинг-стратегиями, что позволяет рассматривать личностный потенциал как психологический механизм преодоления трудных жизненных ситуаций в пожилом возрасте.

Систематизация и сравнительный анализ существующих теоретических подходов позволили уточнить содержание понятия личностного потенциала и выявить его специфические особенности в пожилом возрасте. Теоретически значимым является положение о том, что удовлетворённость жизнью выступает критерием личностной адаптации, отражающим степень реализации личностного потенциала и обеспечивающим сохранение психологического благополучия пожилого человека в условиях трудных жизненных ситуаций.

Эмпирически подтверждена вариативность конфигурации личностного потенциала в зависимости от типа трудной жизненной ситуации и половой принадлежности. Впервые реконструирована факторная модель личностного потенциала пожилых людей и обоснована её функциональная организация, отражающая согласованное взаимодействие мотивационно-смыслового, регуляторного и ресурсно-активного контуров. Выявлены ключевые компоненты жизненной удовлетворённости, определяемые не изолированной выраженностью отдельных психологических характеристик, а характером их структурных соотношений в системе личностного потенциала.

Практическая значимость работы заключается в возможности использования полученных результатов в деятельности специалистов, работающих с пожилыми людьми, находящимися в трудной жизненной ситуации, а также в разработке и реализации программ психологической, социальной и реабилитационной поддержки.

Результаты исследования могут быть использованы психологами при диагностике личностного потенциала пожилых людей, выявлении уязвимых и ресурсных компонентов личностного потенциала (жизнестойкости, копинг-стратегий, смысло-жизненных ориентаций, оптимизма, саморегуляции, резильентности) и построении индивидуальных и групповых программ психологического сопровождения. Полученные данные позволяют обоснованно подбирать психокоррекционные методы, направленные на повышение жизненной удовлетворенности, укрепление субъективного контроля и развитие конструктивных способов совладания с трудными жизненными обстоятельствами.

Кроме того, материалы исследования представляют практическую значимость для социальных работников и специалистов центров социального обслуживания, поскольку дают основания для дифференциации пожилых людей по типам реализации личностного потенциала и уровням психологической устойчивости. Это позволяет разрабатывать адресные формы социальной поддержки для различных групп пожилых людей: лиц, переживающих утрату близких, социальную изоляцию, хронические заболевания, вынужденное снижение активности, проживание на территории военного конфликта. Специалисты по реабилитации

и сотрудники геронтологических учреждений могут использовать данные диссертационного исследования для проектирования и реализации программ психосоциальной реабилитации, ориентированных не только на компенсацию дефицитов, но и на активизацию личностных ресурсов пожилых людей.

Результаты диссертационного исследования внедрены в образовательный процесс учреждений высшего образования и используются при разработке и реализации учебных курсов и специальных дисциплин: «Психология личности: общепсихологический практикум», «Психология человека в трудных жизненных ситуациях», «Психология развития и возрастная психология», «Психология семьи», «Психологическое консультирование», реализуемых в рамках подготовки обучающихся по направлению бакалавриата «Психология».

Положения, выносимые на защиту.

1. Личностный потенциал пожилых людей характеризуется спецификой соотношения его компонентов в зависимости от характера трудной жизненной ситуации. У лиц, находящихся в условиях хронической внешней угрозы (ДНР), доминируют более высокие показатели жизнестойкости, вовлечённости и внутреннего контроля, что отражает мобилизацию смысловых и волевых ресурсов в ответ на экстремальный контекст. У пожилых людей, проживающих в относительно стабильных условиях (г. Москва), структура личностного потенциала смещена в сторону когнитивно-регуляторных компонентов: планирования, самоконтроля и оценивания результатов, что отражает их адаптацию через рационально-осмысленное управление жизнью. Различие конфигураций личностного потенциала подтверждает зависимость его структуры от типа жизненной трудности.

2. Различия в личностном потенциале мужчин и женщин пожилого возраста проявляются в степени выраженности и характере взаимосвязей его компонентов. Пожилые женщины обладают более высоким уровнем жизнестойкости, самоконтроля, поиска социальной поддержки и резильентности, демонстрируя преимущественно эмоционально-коммуникативные формы адаптации. Мужчины, напротив, характеризуются большей выраженностью рационально-волевых стратегий, внутреннего контроля и склонностью к дистанцированию, что отражает когнитивно-инструментальный тип совладания. Эти различия определяют гендерно-специфические механизмы адаптации и пути реализации личностного потенциала в позднем возрасте.

3. Реализация личностного потенциала пожилых людей обеспечивается функционированием самоподдерживающего потенциала личности, представляющего собой целостную систему взаимосвязанных факторов мотивационного, регуляторного и поведенческого уровней. К ключевым компонентам данной системы относятся смысло-жизненные ориентации (мотивационный уровень), жизнестойкость, резильентность и гибкость саморегуляции (регуляторный уровень), а также активность, оптимизм и копинг-стратегии (поведенческий уровень). Их согласованное взаимодействие формирует устойчивую модель адаптации, обеспечивающую внутреннюю согласованность личности, субъективное благополучие и способность конструктивно преодолевать жизненные трудности.

4. Соотношение компонентов личностного потенциала дифференцированно влияет на уровень жизненной удовлетворённости пожилых людей. Высокая реализация личностного потенциала характеризуется гармоничным сочетанием смысложизненных ориентаций, жизнестойкости, конструктивных копинг-стратегий и развитой саморегуляции, что обеспечивает высокий уровень жизненной удовлетворённости и устойчивости к стрессу. Низкая степень реализации сопровождается ригидностью, эмоциональной неустойчивостью, преобладанием дезадаптивных копингов и снижением способности к смыслообразованию, что приводит к фрагментации внутреннего мира и снижению субъективного благополучия.

Апробация и внедрение результатов исследования. Результаты работы и основные выводы обсуждались на заседаниях кафедры «Общая и консультативная психологии» факультета «Психология, педагогика и дефектология» Донского государственного технического университета (г. Ростов-на-Дону, 2025 г.); были представлены на: II Международной научно-практической конференции «Sustainable Development Forum 2022» (г. Петрозаводск, 2022 г.); LIX Международной научно-практической конференции «Российская наука в современном мире» (г. Москва, 2022 г.); Международной научно-практической онлайн-конференции «Проблемы психологического благополучия» (г. Екатеринбург, 2023 г.); X Международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы современной психологии» (Психология третьего тысячелетия) (г. Дубна, 2023 г.); IV Международной научно-практической конференции «Личность в норме и патологии» (г. Челябинск, 2025 г.); XII Всероссийской научной конференции «Психология безопасности и психологическая безопасность: проблемы взаимодействия теоретиков и практиков» (г. Сочи, 2022 г.); IV Всероссийской научной конференции с международным участием «Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы» (г. Казань, 2023 г.); Всероссийской научной конференции «Человек, субъект, личность: перспективы психологических исследований», посвящённую 90-летию А.В. Брушлинского и 300-летию РАН (г. Москва, 2023 г.); II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Актуальные вопросы пограничной психической патологии (биопсихосоциальный подход)» (г. Курск, 2023 г.).

Материалы исследования используются в деятельности Донского государственного технического университета (г. Ростов-на-Дону), Херсонского технического университета (г. Геническ), Психиатрической больницы города Макеевки (г. Макеевка), Донбасской аграрной академии (г. Макеевка).

Публикации. По теме исследования опубликовано 19 печатных работ общим авторским объемом 5,84 п.л., в том числе 6 статей – в журналах, рекомендованных ВАК РФ для публикации материалов кандидатских диссертаций.

Структура и объем работы. Диссертация изложена на 222 страницах машинописного текста и включает введение, три главы, заключение, список литературы и 9 приложений. Диссертация иллюстрирована 19 рисунками и 42 таблицами. Библиографический список включает 181 источник, из которых 118 принадлежат отечественным авторам и 63 – зарубежным авторам.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во *Введении* обоснована актуальность исследования; определены его объект, предмет, цель и задачи; сформулированы гипотеза и основные положения, выносимые на защиту; приведены данные о теоретической и практической значимости работы, ее научной новизне и апробации.

Первая глава «Теоретико-методологическая основа исследования личностного потенциала и трудной жизненной ситуации» посвящена теоретическому анализу феномена личностного потенциала в отечественной и зарубежной психологии. Личностный потенциал рассматривается как многомерный конструкт, отражающий интеграцию ресурсов личности, её способность к саморегуляции, адаптации и самореализации. Подчеркивается, что единого определения личностного потенциала в науке не существует, однако в исследовательской традиции сформировалось несколько устойчивых подходов:

- развивающий (Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов), в рамках которого личностный потенциал выступает в качестве стремления к саморазвитию и личностному становлению;

- ресурсный (Н.В. Гришина, В.Е. Ключко, О.М. Краснорядцева, Ю.В. Сиягин), в котором личностный потенциал понимается как совокупность ресурсов (когнитивных, эмоциональных, коммуникативных, мотивационных), позволяющих личности достигать гармонии с собой и обществом;

- адаптационный (А.М. Богомолов, Д.А. Леонтьев, А.Г. Маклаков, С.Т. Посохова, И.Б. Ушаков, а также G. Selye, S. Maddi, R.S. Lazarus), в котором личностный потенциал трактуется как интегральное образование, обеспечивающее устойчивость личности к стрессу. В рамках данного подхода особенно выделяются работы коллектива под руководством Д.А. Леонтьева (Е.Н. Осин, Е.Ю. Мандрикова, А.В. Плотникова, Е.И. Рассказова), рассматривающих проявления личностного потенциала в ситуациях неопределенности, достижения и внешнего давления.

Таким образом, выявлено, что личностный потенциал представляет собой самоподдерживающую систему, обеспечивающую адаптационную способность личности выдерживать трудную жизненную ситуацию за счёт внутренних ресурсов и стратегий. Данный потенциал функционирует как целостная архитектура взаимосвязанных мотивационно-смыслового, регуляторного и ресурсно-энергетического (поведенческого) уровней, позволяющая личности оперативно перестраиваться в условиях неопределённости и давления без снижения удовлетворённости жизнью.

Целостность и устойчивость личности к стрессовым ситуациям обеспечиваются согласованной работой смысловых ресурсов (мотивационный уровень), механизмов саморегуляции (В.И. Моросанова) и жизнестойкости (регуляторный уровень), а также продуктивных копинг-стратегий и активности (поведенческий уровень). Нарушение целостности проявляется в ощущении неудовлетворённости жизнью, тогда как её высокая степень связана с устойчивой жизненной удовлетворённостью.

Целостность самоподдерживающего потенциала напрямую соотносится с феноменом жизнестойкости (S. Maddi), включающим вовлечённость, контроль и принятие вызова, а также с использованием адаптивных копинг-стратегий. Развитие личностного потенциала связано с процессами социализации, адаптации, стрессоустойчивости и актуализации внутренних ресурсов личности (Н.В. Гришина, А.Г. Маклаков и др.).

Проанализированы основные подходы к определению понятия «трудная жизненная ситуация» в отечественной психологии (Л.И. Анцыферова, Т.Л. Крюкова) и зарубежных исследованиях (R.S. Lazarus, S. Maddi). Это позволило выделить ключевые характеристики данного феномена: негативное воздействие на благополучие индивида, субъективность восприятия, временную протяжённость и необходимость мобилизации внутренних ресурсов.

Особое внимание уделено возрастным особенностям: пожилой возраст рассматривается как период, сопряжённый с физиологическими, когнитивными и социальными изменениями (М.В. Ермолаева, Н.Ф. Шахматов, Э. Эрикссон, К. Юнг и др.), что повышает уязвимость, но одновременно создаёт предпосылки для мобилизации личностного потенциала. Личностный потенциал пожилого человека определяется как интегративное образование, включающее жизнестойкость (Д.А. Леонтьев, S. Maddi), стрессоустойчивость (А.Г. Маклаков), оптимизм (М. Селигман, Т.О. Гордеева, К. Муздыбаев), саморегуляцию (В.И. Моросанова), а также способность к переоценке ценностей и поиску новых смыслов (В. Франкл).

Систематизированы научные исследования, касающиеся вопросов удовлетворенности жизнью и оптимизма в трудных жизненных ситуациях у пожилых людей (Р. Эммонс, Д. Майерс и др.). Проведен анализ специфики проявления компонентов личностного потенциала (жизнестойкости, копинг-стратегий, смысложизненных ориентаций, резильентности и саморегуляции) людей пожилого возраста. Итогом теоретического анализа является обоснование системного понимания личностного потенциала пожилых людей как психологического механизма адаптации к трудной жизненной ситуации. Личностный потенциал рассматривается как целостная структура, не сводимая к сумме отдельных ресурсов, включающая мотивационно-смысловую, регуляторную и ресурсно-поведенческую контуры. В условиях трудной жизненной ситуации происходит не только изменение выраженности отдельных компонентов, но и перестройка их взаимосвязей, что определяет специфику адаптации, уровень жизнестойкости, удовлетворённости жизнью и сохранение субъектной позиции в пожилом возрасте.

Вторая глава «Методологическое обоснование исследования» направлена на достижение задач исследования, в ней представлена программа эмпирического исследования, включающая его цель, задачи, этапы реализации, характеристику выборки, обоснование методов сбора и анализа данных.

В соответствии с целью и гипотезами была разработана программа, направленная на выявление структуры и особенностей реализации личностного потенциала пожилых людей в трудных жизненных ситуациях разного типа. Про-

грамма предусматривала решение следующих задач: анализ различий в компонентах личностного потенциала в зависимости от социокультурного контекста и половой принадлежности, выявление факторов, определяющих уровень удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте, а также построение социально-психологических портретов пожилых людей с разной степенью реализации личностного потенциала.

В рамках программы была сформирована выборка из 312 человек в возрасте 68-83 лет, субъективно оценивающих свою жизненную ситуацию как трудную. Выборка разделена на две группы: 154 пожилых человека из ДНР (города Донецк, Докучаевск, Макеевка) (в условиях хронической внешней угрозы) и 158 пожилых людей из Москвы (в относительно стабильной среде). В каждой группе обеспечено сопоставимое соотношение мужчин и женщин. Формирование выборки осуществлялось на основе анкетирования, включавшего вопросы о социально-демографических характеристиках, состоянии здоровья, материальном положении.

Программа эмпирического исследования включала три этапа. На первом этапе проводилась беседа с респондентами, сбор анамнестических данных и получение информированного согласия. На втором этапе осуществлялось психологическое тестирование с использованием подобранного диагностического инструментария. На третьем этапе проводилась статистическая обработка и интерпретация полученных данных.

Для диагностики мотивационно-смыслового контура применялись методики оценки осмысленности и удовлетворенности жизнью, регуляторного контура – методика саморегуляции, ресурсно-энергетического (поведенческого) контура: комплекс методик, оценивающих жизнестойкость, резильентность, оптимизм, копинг-стратегии и эмоциональный фон. Все методики стандартизированы и валидизированы, что обеспечило надежность полученных данных.

В соответствии с программой для проверки гипотез применялся комплекс методов математической статистики: проверка нормальности распределения, непараметрические критерии для выявления различий, кластерный анализ (сегментация по уровню реализации личностного потенциала), факторный анализ (латентная структура личностного потенциала), дисперсионный анализ (различия в удовлетворенности жизнью), корреляционный и регрессионный анализ (взаимосвязи и предикторы удовлетворенности жизнью).

Таким образом, разработанная программа эмпирического исследования обеспечила достоверность и обоснованность полученных результатов.

Третья глава «Личностный потенциал пожилых людей в трудных жизненных ситуациях» посвящена результатам эмпирического исследования, направленного на выявление структуры и факторов реализации личностного потенциала пожилых людей, а также на определение его связи с жизненной удовлетворённостью и особенностями адаптации в различных типах трудных жизненных ситуаций.

Структура личностного потенциала определяется характером внешней среды и типом переживаемых трудностей. В условиях хронической внешней

угрозы наблюдается мобилизация смысловых и волевых ресурсов, тогда как в относительно стабильной обстановке преобладают когнитивно-регуляторные компоненты. Сравнительный анализ выявил, что уровень жизнестойкости у пожилых людей, проживающих в зоне военных действий, был достоверно выше ($M=91,6 \pm 5,9$) по сравнению с пожилыми людьми, находящимися в стабильных условиях ($M=89,8 \pm 6,2$; $p=0,033$). Особенно значимыми оказались различия по показателю вовлечённости: у пожилых людей, проживающих в зоне военных действий, среднее значение составило $M=31,0$, тогда как у пожилых людей, находящихся в стабильных условиях, – $M=29,9$ ($p=0,041$). Так же выявлены статистически значимые различия по общему уровню жизнестойкости ($U=10475,0$; $p \leq 0,05$).

Отмечены статистически значимые различия и в используемых стратегиях совладания, что показано на Рисунке 1.

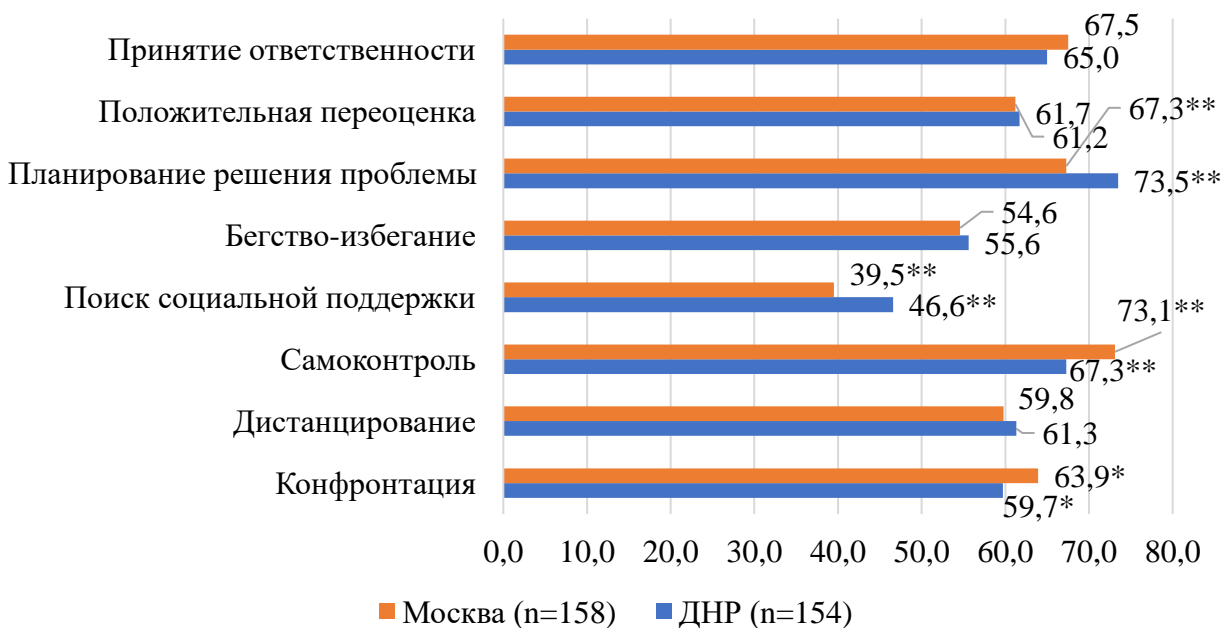


Рисунок 1. Сравнение средних значений копинг-стратегий у пожилых людей из ДНР и Москвы

Условные обозначения: * – различия значимы на уровне $p \leq 0,05$; ** – различия значимы на уровне $p \leq 0,01$

Пожилые люди, находящиеся в экстремальных условиях, чаще прибегали к поиску социальной поддержки ($M=46,6$), тогда как у пожилых людей, проживающих в стабильной среде, данный показатель был ниже ($M=39,5$; $p < 0,01$). В то же время у проживающих в стабильной среде более выражены самоконтроль ($M=73,1$ и $M=67,3$; $p < 0,01$), конфронтация ($M=63,9$ и $M=59,7$; $p < 0,05$) и планирование решения проблемы ($M=73,5$ и $M=67,3$; $p < 0,01$).

Различия проявились и в смысловой сфере. Уровень осмысленности жизни у пожилых людей, проживающих в зоне военных действий, был достоверно выше ($M=93,5 \pm 10,0$ баллов) по сравнению с группой, находящейся в

стабильных условиях ($M=84,9 \pm 7,8$; $p<0,01$). Наибольшие расхождения выявлены по шкале «результат» ($M=23,9$ и $M=21,0$ соответственно) и локусу контроля-Я ($M=28,0$ против $M=25,1$).

Личностный потенциал пожилых людей, проживающих в зоне военных действий, и пожилых людей, проживающих в стабильных условиях, также различается по активности и оптимизму: данные компоненты более выражены у лиц, проживающих в экстремальной среде ($M=20,9$ и $M=18,1$; $p<0,01$, а также $M=17,2$ и $M=15,0$; $p<0,001$), как показано на Рисунке 2.

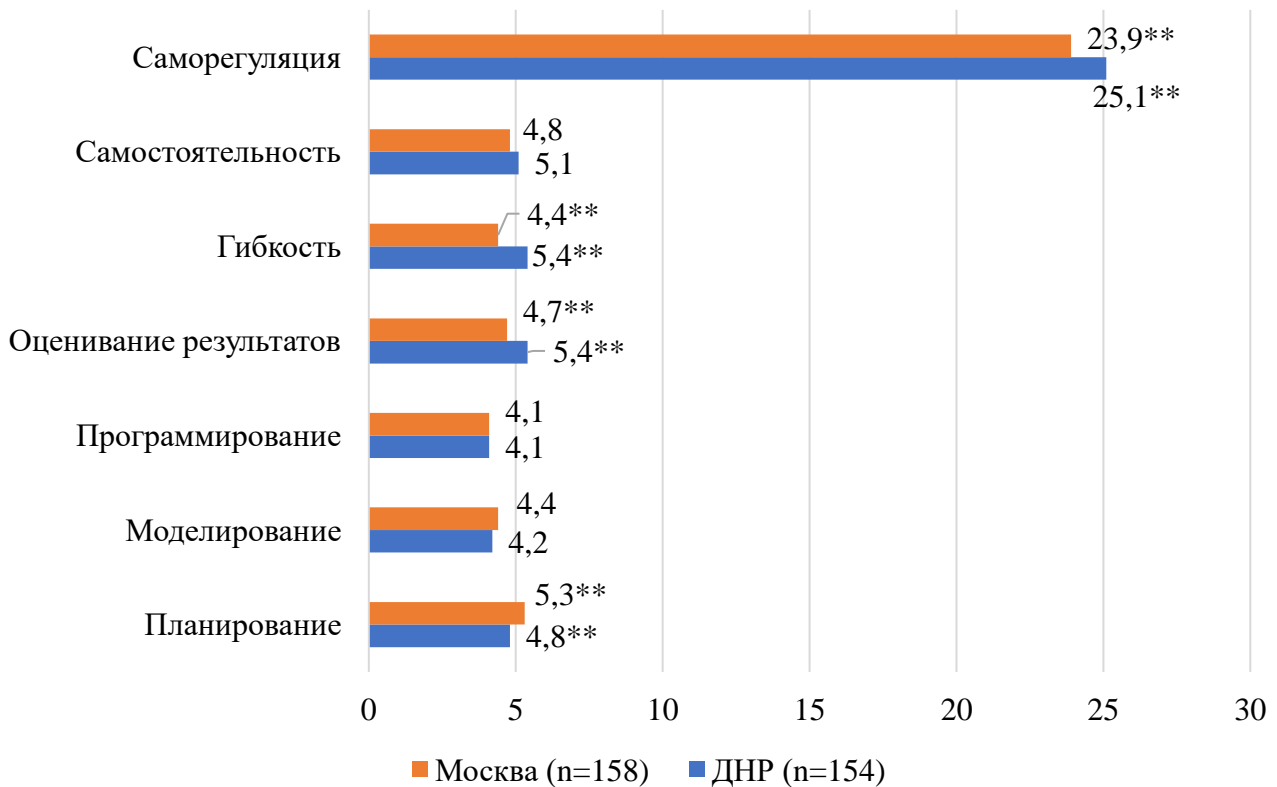


Рисунок 2. Сравнение средних значений активности и оптимизма у пожилых людей из ДНР и Москвы

Условные обозначения: ** – различия значимы на уровне $p \leq 0,01$

Кроме того, пожилые люди, проживающие в зоне военных действий, имеют более высокий уровень саморегуляции ($M=25,1$), чем пожилые люди, проживающие в стабильных условиях ($M=23,9$; $p<0,001$), в частности по показателям оценивания результатов ($M=5,4$ и $M=4,7$; $p<0,01$) и гибкости ($M=5,4$ и $M=4,4$; $p<0,01$). В то же время уровень резильентности не зависит от места проживания пожилых людей: в обеих группах преобладает средний уровень (58,4% и 55,7%).

Данные результаты свидетельствуют о том, что личностный потенциал пожилых людей является динамичной системой, структура которой перестраивается под влиянием характера жизненных испытаний. Полученные различия подтверждают положение о ситуативной вариативности структуры личностного потенциала как адаптационного механизма.

Мужчины и женщины пожилого возраста различаются как по степени выраженности отдельных компонентов личностного потенциала, так и по характеру их взаимосвязей.

Согласно Рисунку 3, женщины имеют более высокий уровень жизнестойкости. У пожилых женщин зафиксированы более высокие показатели контроля ($M=38,8$ и $M=37,5$; $p<0,01$) и интегральной жизнестойкости ($M=91,6$ и $M=89,8$; $p<0,01$). Для совладания с трудными жизненными ситуациями женщины чаще прибегают к конструктивным копинг-стратегиям, направленным на самоконтроль ($M=73,0$ и $M=67,2$; $p<0,01$) и поиск социальной поддержки ($M=47,0$ и $M=40,8$; $p<0,01$), в то время как мужчины склонны к использованию такой стратегии, как бегство-избегание ($M=52,7$ и $M=59,3$; $p<0,01$). При этом по саморегуляции у пожилых женщин отмечается более высокий показатель планирования ($M=5,6$ и $M=4,5$; $p<0,01$). У пожилых женщин также выявлен более высокий уровень резильентности по сравнению с пожилыми мужчинами ($M=3,25$ и $M=3,09$; $p<0,05$).

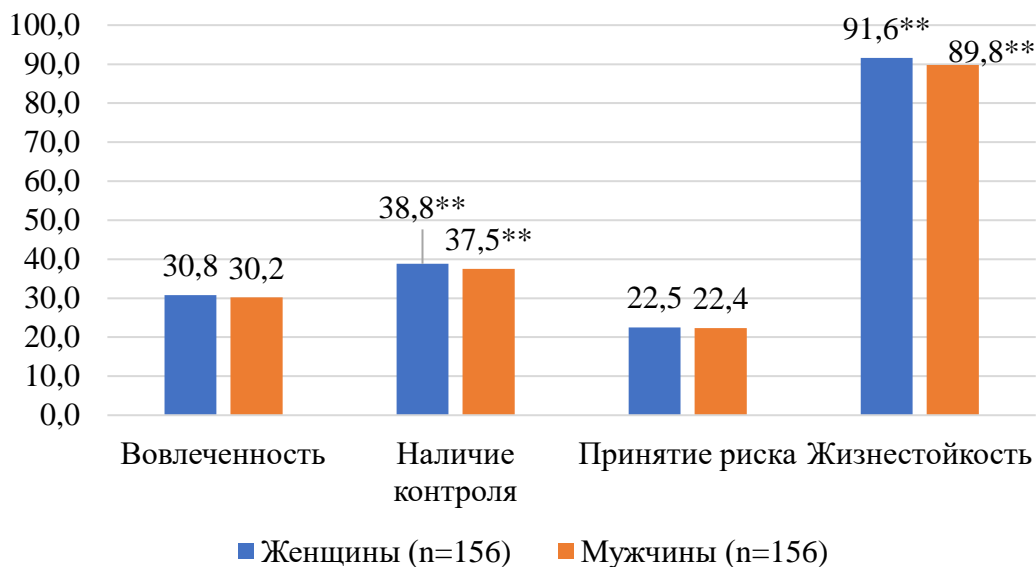


Рисунок 3. Сравнение средних значений жизнестойкости у пожилых мужчин и женщин

Условные обозначения: ** – различия значимы на уровне $p\leq 0,01$

Полученные данные позволяют утверждать, что личностный потенциал в пожилом возрасте реализуется через различные по своей психологической природе механизмы, формируя половые различия конфигурации самоподдерживающего потенциала личности: у женщин преобладают аффективно-смысловые механизмы, у мужчин волевые и когнитивные.

Личностный потенциал представляет собой многоуровневую систему, интегрирующую смысловые (мотивационный уровень), эмоционально-волевые и регуляторные механизмы (регуляторный уровень), а также поведенческие стра-

тегии совладания (поведенческий уровень), функционирующие как единая архитектура самоподдержки личности. Для выявления внутренней структуры данного конструкта был проведён факторный анализ методом главных компонент с вращением Varimax.

В результате анализа выделено шесть статистически значимых факторов (в скобках указаны факторные нагрузки соответствующих показателей):

F1 (смысложизненные ориентации) объединяет показатели целей (0,615), процесса жизни (0,488), результата (0,604), локуса контроля-жизнь (0,474), локуса контроля-Я (0,774) и общей осмысленности жизни (0,894). Данный фактор отражает значение смысловой наполненности как внутреннего регулятора активности и устойчивости личности. Сохранение жизненных целей и вера в личную ответственность обеспечивают мотивацию к самореализации несмотря на возрастные и социальные ограничения;

F2 (резильентность) представлен интегративным показателем (0,894), который отражает способность к психологическому восстановлению и адаптации в условиях неопределённости. Резильентность выступает внутренним адаптационным ресурсом для преодоления кризисных ситуаций;

F3 (жизнестойкость) включает показатели вовлечённости (0,527), контроля (0,657), принятия риска (0,580) и общего уровня жизнестойкости (0,844). Этот фактор отражает волевою и мотивационную основу личностного потенциала, обеспечивающую активную жизненную позицию и способность сохранять внутреннее равновесие при воздействии стрессовых событий;

F4 (копинг-стратегии) интегрирует самоконтроль (0,678), поиск социальной поддержки (0,579), планирование решения проблемы (0,540), положительную переоценку (0,439) и отрицательную факторную нагрузку по показателю бегства-избегания (-0,462). Конструктивные копинг-стратегии, включающие планирование, переоценку и поиск поддержки, способствуют расширению поведенческого репертуара личности и формированию адаптивных способов совладания со стрессом;

F5 (саморегуляция) представлен шкалами планирования (0,882), оценки результатов (0,470), гибкости (0,511) и общего уровня саморегуляции (0,555). Он отражает способность пожилого человека к целеполаганию, программированию поведения, контролю его выполнения и коррекции собственных действий в зависимости от ситуации. Развитая саморегуляция обеспечивает внутреннюю согласованность и устойчивость личности, а также выступает психологическим механизмом поддержания субъективного благополучия;

F6 (активность и оптимизм) объединяет показатели активности (0,538) и оптимизма (0,501). Он характеризует личностную энергичность, позитивную направленность на будущее и готовность предпринимать действия для преодоления трудностей. Активно-оптимистическая позиция способствует росту адаптационного потенциала и повышению удовлетворённости жизнью.

Основными детерминантами реализации личностного потенциала пожилых людей являются жизнестойкость, смысловожизненные ориентации, резильентность, конструктивные копинг-стратегии, развитая саморегуляция, оптимизм и

жизненная активность. Эти компоненты формируют целостную систему личностных ресурсов, обеспечивающих успешную адаптацию, устойчивость к стрессу и сохранение субъективного благополучия в пожилом возрасте.

Кластерный анализ позволил выделить три группы: пожилые люди с низким (99 чел.), средним (130 чел.) и высоким (83 чел.) уровнями реализации личностного потенциала. При проведении кластерного анализа были учтены основные компоненты личностного потенциала; жизненная удовлетворённость рассматривалась как результирующий показатель при сравнении выделенных кластеров. Дисперсионный анализ доказал, что у пожилых людей из разных кластеров есть статистически значимые различия по показателям жизнестойкости, копинг-стратегиям, смысложизненным ориентациям, активности, оптимизму, резильентности и саморегуляции.

Регрессионный анализ позволил выявить систему предикторов жизненной удовлетворенности пожилых людей. Значимый вклад вносят: контроль ($\beta=0,270$; $p<0,001$), жизнестойкость ($\beta=0,257$; $p<0,001$); среди копинг-стратегий – поиск социальной поддержки ($\beta=0,418$; $p<0,001$), положительная переоценка ($\beta=0,341$; $p<0,001$) и принятие ответственности ($\beta=0,139$; $p<0,001$); среди смысложизненных ориентаций – цели ($\beta=0,386$; $p<0,001$), процесс ($\beta=0,331$; $p<0,001$), результат ($\beta=0,290$; $p<0,001$), локус контроля – Я ($\beta=0,142$; $p<0,001$) и осмысленность жизни ($\beta=0,122$; $p<0,001$); а также активность ($\beta=0,134$; $p<0,001$), оптимизм ($\beta=0,545$; $p<0,001$), резильентность ($\beta=0,412$; $p<0,001$) и саморегуляция ($\beta=0,244$; $p<0,001$). Отрицательное влияние оказывают конфронтация ($\beta= -0,165$; $p<0,001$) и бегство-избегание ($\beta= -0,233$; $p<0,001$). Полученные данные свидетельствуют, что удовлетворенность жизнью в пожилом возрасте определяется не отдельными характеристиками, а системным взаимодействием смысловых, регуляторных и энергетических ресурсов личности.

Согласно Рисунку 4, сравнение групп с различной степенью реализации личностного потенциала показало, что у пожилых людей с высоким уровнем интеграции компонентов наблюдается значимо более высокая удовлетворённость жизнью ($M=27,9$), чем у лиц со средним ($M=23,1$) и низким уровнем реализации потенциала ($M=18,1$; $p<0,001$).

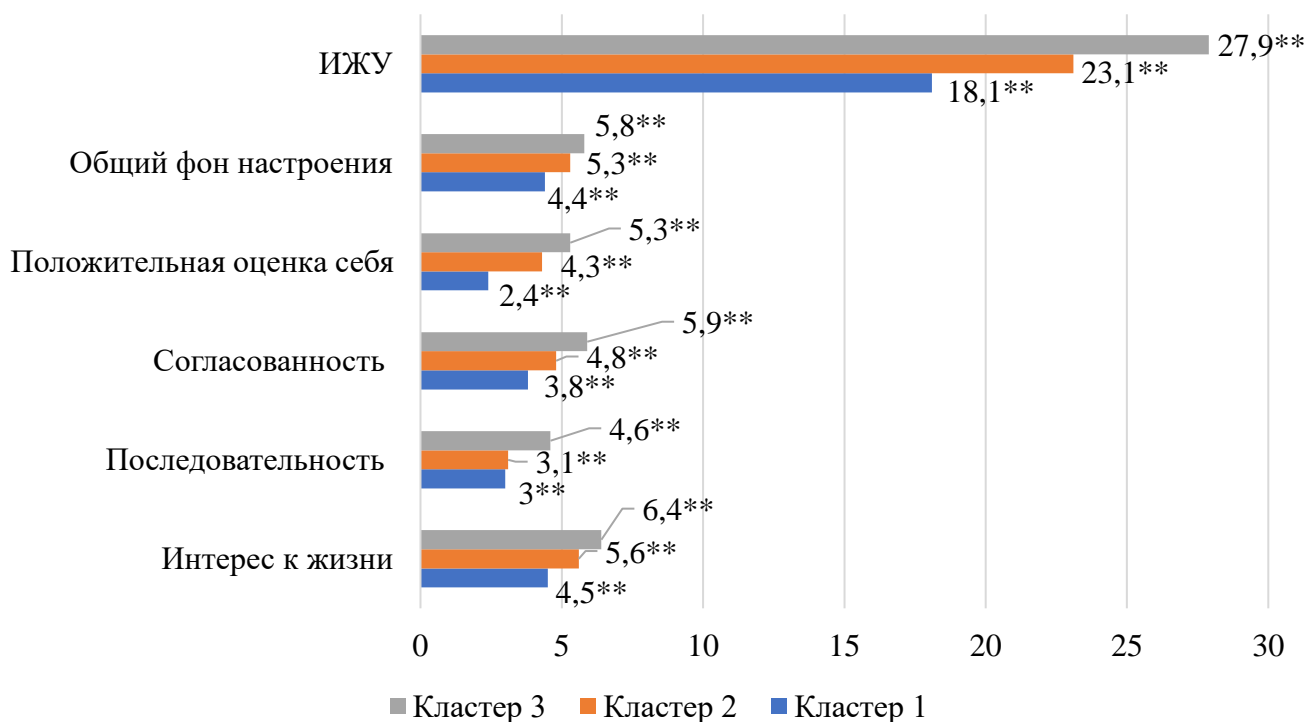


Рисунок 4. Сравнение средних значений жизненной удовлетворенности у пожилых людей из разных кластеров

Условные обозначения: ** – различия значимы на уровне $p \leq 0,01$; ИЖУ – Индекс жизненной удовлетворенности

У представителей первой группы отмечается выраженная направленность на поиск смысла, вера в собственную эффективность и способность принимать жизненные изменения как личностный рост.

В противоположность этому, у пожилых людей с низкой реализацией личностного потенциала наблюдаются эмоциональная ригидность, дефицит саморегуляции, преобладание пассивных копинг-стратегий и ощущение зависимости от внешних обстоятельств. Их жизненная удовлетворённость статистически ниже, что отражает фрагментацию внутреннего мира и снижение чувства контроля над собственной жизнью.

Гармоничное взаимодействие смысловых, регуляторных и эмоционально-волевых характеристик определяет степень субъективного благополучия в пожилом возрасте. Корреляционный анализ показал, что показатели удовлетворённости жизнью достоверно положительно связаны с жизнестойкостью ($r=0,271$; $p<0,001$), поиском социальной поддержки ($r=0,221$; $p<0,001$), целями в жизни ($r=0,265$; $p<0,001$), результатом жизни ($r=0,259$; $p<0,001$), осмысленностью жизни ($r=0,419$; $p<0,001$), оптимизмом ($r=0,271$; $p<0,005$), резильентностью ($r=0,166$; $p<0,001$) и саморегуляцией ($r=0,244$; $p<0,001$). Кроме того, выявлено, что чем чаще индивид прибегает к стратегии дистанцирования, тем ниже его уровень удовлетворенности жизнью ($r= -0,134$; $p<0,005$).

Подтверждено, что уровень жизненной удовлетворённости в пожилом возрасте определяется не изолированными психологическими характеристиками, а

степенью их функциональной интеграции в рамках самоподдерживающего потенциала личности. Оптимальное соотношение жизнестойкости, смысложизненных ориентаций, саморегуляции, оптимизма и резильентности обеспечивает внутреннюю согласованность мотивационного, регуляторного и поведенческого уровней, что способствует сохранению субъективного благополучия и устойчивости к стрессовым воздействиям.

В результате проведенного исследования установлено, что личностный потенциал пожилых людей представляет собой интегративную, многоуровневую систему, включающую взаимосвязанные смысловые (мотивационный уровень), регуляторные и эмоционально-волевые механизмы (регуляторный уровень), а также поведенческие стратегии совладания (поведенческий уровень), обеспечивающие адаптацию и психологическую устойчивость в трудных жизненных ситуациях. Архитектура личностного потенциала варьируется в зависимости от характера жизненных трудностей и гендерных особенностей: в условиях внешней угрозы преимущественно актуализируются смысловые и волевые ресурсы, тогда как в относительно стабильной социальной среде когнитивно-регуляторные механизмы.

Факторный анализ выявил ключевые детерминанты реализации личностного потенциала – смысложизненные ориентации, жизнестойкость, резильентность, адаптивные копинг-стратегии, саморегуляцию, а также ресурсный блок «активность-оптимизм», которые в своей совокупности образуют целостную архитектуру самоподдерживающего потенциала личности и статистически значимо определяют уровень жизненной удовлетворенности в пожилом возрасте. Полученные данные подтвердили все выдвинутые гипотезы и позволили рассматривать личностный потенциал как психологический механизм адаптации и поддержания субъективного благополучия в позднем возрасте.

В *Заключении* теоретически обоснована и уточнена концепция личностного потенциала пожилых людей как целостной, многокомпонентной и иерархически организованной системы, включающей жизнестойкость, копинг-стратегии, смысложизненные ориентации, активность и оптимизм, резильентность и саморегуляцию. Показано, что личностный потенциал выполняет функцию самоподдерживающего потенциала личности, обеспечивающего согласованную работу мотивационного, регуляторного и поведенческого уровней и их вклад в жизненную удовлетворенность пожилых людей, что соответствует положениям, выносимым на защиту, о системном и самоподдерживающем характере личностного потенциала пожилых людей

Показано, что характер трудной жизненной ситуации приводит не к фрагментарным изменениям, а к системной «перенастройке» архитектуры личностного потенциала. У респондентов, проживающих в условиях постоянной внешней угрозы, формируется более интегрированная конфигурация самоподдерживающего потенциала, включающая повышенную жизнестойкость, выраженную смысловую определенность, более высокие показатели активности и оптимизма, а также гибкую саморегуляцию. У испытуемых из безопасного мегаполиса пре-

обладает более планомерная регуляция, более высокий уровень текущего субъективного благополучия и более дифференцированная, но менее селективная система копинг-стратегий, включающая дезадаптивные формы.

Подтверждено, что пол выступает фактором, определяющим конфигурацию самоподдерживающего потенциала личности. У женщин доминирует социально-эмоциональный контур адаптации, опирающийся на межличностную поддержку и эмоциональную регуляцию; у мужчин процедурно-инструментальный контур, в большей степени связанный с саморегуляцией и поведенческими стратегиями, однако требующий дополнительной смысловой и социальной поддержки для поддержания целостности личностного потенциала.

Выявлена устойчивая структурная организация личностного потенциала, включающая смысложизненные ориентации, жизнестойкость, адаптивные и дезадаптивные копинг-стратегии, саморегуляцию, ресурсный блок «активность-оптимизм», а также резильентность как самостоятельный системный ресурс. Дисперсионный анализ подтвердил, что выраженность данных компонентов статистически значимо различается ($p \leq 0,05$) у пожилых людей с разным уровнем реализации личностного потенциала.

Установлены три уровня реализации личностного потенциала (низкий, средний и высокий), что подтверждает корректность и устойчивость типологизации пожилых людей по показателям жизненной удовлетворённости и степени интеграции компонентов личностного потенциала.

Показаны системные и статистически значимые различия по всем ключевым компонентам личностного потенциала: жизнестойкости, копинг-стратегиям, смысложизненным ориентациям, активности, оптимизму, резильентности и саморегуляции, что подтверждает их включённость в единую функциональную систему самоподдержки личности в пожилом возрасте.

Выявлен комплекс ключевых предикторов жизненной удовлетворённости, отражающих работу самоподдерживающего потенциала личности: внутренний локус контроля и интегральная жизнестойкость; из копинг-стратегий поиск социальной поддержки, положительная переоценка и принятие ответственности; из смыслового уровня цели, процесс и результат жизни, локус контроля-Я и осмысленность. Конфронтация и бегство-избегание оказывают отрицательное влияние, нарушая целостность самоподдерживающей системы.

Подтверждены устойчивые прямые взаимосвязи индекса жизненной удовлетворённости с жизнестойкостью, поиском социальной поддержки, смысложизненными ориентациями (включая осмысленность жизни), оптимизмом, резильентностью и саморегуляцией, а также обратная связь с дистанцированием. Воспроизведена целостная сеть взаимосвязей, отражающая функционирование личностного потенциала как самоподдерживающей системы.

Подтверждены выдвинутые гипотезы, согласно которым личностный потенциал пожилых людей в различных типах трудных жизненных ситуаций имеет специфическую, системно организованную конфигурацию; пожилые мужчины и женщины различаются по структуре и связям компонентов личностного потен-

циала; реализация личностного потенциала опирается на интеграцию смысловых, регуляторных и ресурсных факторов. Именно соотношение и согласованность компонентов самоподдерживающего потенциала личности статистически значимо определяют уровень жизненной удовлетворённости в пожилом возрасте.

Практические рекомендации. Применённый в исследовании комплекс психодиагностических методик позволяет выявлять не только дефицитарные зоны, но и ресурсные компоненты личностного потенциала (жизнестойкость, копинг-стратегии, смысложизненные ориентации, саморегуляцию, оптимизм). Эффективными направлениями психологической работы выступают тренинги саморегуляции, направленные на развитие планирования, мониторинга результатов и гибкости поведения; формирование конструктивных копинг-стратегий, включая поиск социальной поддержки, положительную переоценку и принятие ответственности; практики смысловой рефлексии, предполагающие целеполагание и работу с жизненным повествованием; а также поддержание энергетического контура личности через развитие оптимистической атрибуции и повседневной активности. Полученные выводы могут быть использованы при подготовке специалистов помогающих профессий, а также при проектировании региональных программ активного долголетия и социальной поддержки граждан старшего возраста.

Перспективы дальнейшего изучения проблемы исследования. Дальнейшее изучение может быть направлено на исследование динамики личностного потенциала в процессе психологического сопровождения, а также на разработку и валидизацию программ, ориентированных на конкретные группы пожилых людей (одинокие, имеющие хронические заболевания, пережившие утрату и др.), что позволит создать теоретическую и методологическую основу для обеспечения психологической устойчивости, жизненной удовлетворённости и активного долголетия в позднем возрасте.

Основное содержание диссертации отражено в следующих публикациях автора:

1. В журналах, рекомендованных ВАК РФ для публикации материалов кандидатских диссертаций

1. Колобова, С. В. Жизнестойкость и смысложизненные ориентации пожилых людей, проживающих в районах ведения боевых действий / С. В. Колобова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия «Психологические науки». – 2022. – № 4. – С. 89-100. – DOI 10.18384/2310-7235-2022-4-89-100. – авт. вклад 0,6 п.л.

2. Колобова, С. В. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала женщин старших возрастных групп, проживающих в зоне ведения боевых действий / С. В. Колобова // Человеческий капитал. – 2022. – № 12-1(168). – С. 306-311. – DOI 10.25629/НС.2022.12.34. – авт. вклад 0,4 п.л.

3. Колобова, С. В. Психосоциальные характеристики людей старшего возраста, проживающих на прифронтовых территориях / С. В. Колобова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2022. – № 11(103). – С. 100-105. – DOI 10.24158/spp.2022.11.14. – авт. вклад 0,4 п.л.

4. Колобова, С. В. Индекс жизненной удовлетворенности пожилых людей / С. В. Колобова, Е. Г. Ичитовкина // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2023. – № 2(63). – С. 5-12. – DOI 10.26456/vtspysped/2023.2.005. – авт. вклад 0,4 п.л.

5. Колобова, С. В. Особенности структуры личностного потенциала у пожилых людей / С. В. Колобова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2023. – № 3(107). – С. 74-78. – DOI 10.24158/spp.2023.3.11. – авт. вклад 0,3 п.л.

6. Колобова, С. В. Социальная активность как ресурс жизнестойкости лиц пожилого возраста / С. В. Колобова // Актуальные проблемы психологического знания. – 2023. – № 1(62). – С. 115-121. – DOI 10.51944/20738544_2023_1_115. – авт. вклад 0,4 п.л.

II. Остальные работы

7. Колобова, С. В. Аналитический обзор теорий старения / С. В. Колобова // SUSTAINABLE DEVELOPMENT FORUM 2022 : сборник статей II Международной научно-практической конференции (Петрозаводск, 04 октября 2022 г.). – Петрозаводск : Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2022. – С. 79-84. – авт. вклад 0,3 п.л.

8. Колобова, С. В. Жизнестойкость женщин старших возрастных групп, проживающих в зонах ведения боевых действий / С. В. Колобова // Психология безопасности и психологическая безопасность: проблемы взаимодействия теоретиков и практиков : сборник научных статей XII Всероссийской научной конференции (Сочи, 21-22 октября 2022 г.). – Сочи : Сочинский государственный университет, 2022. – С. 115-120. – авт. вклад 0,4 п.л.

9. Колобова, С. В. Резильентность пожилого возраста – благополучное старение и или Долгая жизнь / С. В. Колобова // Российская наука в современном мире : сборник статей XLIX международной научно-практической конференции (Москва, 15 октября 2022 г.). – Москва : ООО «Актуальность.РФ», 2022. – С. 201-204. – авт. вклад 0,15 п.л.

10. Колобова, С. В. Экзистенциальная отважность – фактор жизнестойкости людей старшего возраста проживающих на прифронтовых территориях / С. В. Колобова // Лучшая научно-исследовательская работа 2022 : сборник статей XXXVII Международного научно-исследовательского конкурса (Пенза, 15 октября 2022 г.) / Под общ. ред. Г. Ю. Гуляева. – Пенза : Наука и Просвещение, 2022. – С. 97-102. – авт. вклад 0,15 п.л.

11. Колобова, С. В. Выученная беспомощность у пожилых людей / С. В. Колобова // Психология третьего тысячелетия. Материалы X Международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы современной психологии» : сборник материалов (Дубна, 17-18 апреля 2023 г.). – Дубна : Университет «Дубна», 2023. – С. 84-88. – авт. вклад 0,3 п.л.

12. Колобова, С. В. Исследование факторов риска, способствующих нарушению психологической безопасности у мирного населения прифронтовых территорий / С. В. Колобова, Е. Г. Ичитовкина // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2023. – Т. 21, № 1. – С. 5-15. – DOI 10.21702/ncpb.2023.1.1. – авт. вклад 0,4 п.л.

13. Колобова, С. В. Копинг-стратегии и психологические защиты мирных жителей, проживающих на прифронтовых территориях / С. В. Колобова, Е. Г. Ичитовкина // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы : сборник материалов IV Всероссийской научной конференции с международным участием (Казань, 08-10 ноября 2023 г.). – Казань : Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2023. – С. 332-336. – авт. вклад 0,3 п.л.

14. Колобова, С. В. Психологические особенности мирного населения прифронтовых территорий / С. В. Колобова // 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 (Москва, 12-14 октября 2023 г.). – Москва : Институт психологии РАН, 2023. – С. 1179-1183. – авт. вклад 0,25 п.л.

15. Колобова, С. В. Психосоциальные предикторы ПТСР у жителей прифронтовых территорий / С. В. Колобова // Проблемы психологического благополучия. Материалы Международной научно-практической онлайн-конференции (Екатеринбург; Фергана, 07 апреля 2023 г.). – Екатеринбург : Уральский государственный педагогический университет, 2023. – С. 361-364. – авт. вклад 0,3 п.л.

16. Колобова, С. В. Стрессоустойчивость пожилых людей в сложной жизненной ситуации в контексте развития личностного потенциала / С. В. Колобова // Актуальные вопросы пограничной психической патологии (биопсихосоциальный подход). Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Курск, 18-19 мая 2023 г.). – Курск : Курский государственный медицинский университет, 2023. – С. 90-93. – авт. вклад 0,35 п.л.

17. Колобова, С. В. Взаимосвязь психосоциальной адаптации и копинг-стратегий у пожилых людей, проживающих на прифронтовых территориях / С. В. Колобова, Е. Г. Ичитовкина, А. Г. Соловьев // Успехи геронтологии/Advances in Gerontology. – 2024. – Т. 37, № 5. – С. 620. – авт. вклад 0,04 п.л.

18. Колобова, С. В. Психокоррекционная программа, направленная на реализацию личностного потенциала и повышение уровня удовлетворенности жизнью у лиц пожилого возраста / С. В. Колобова // Психология личности: методология, теория, практика (Методология, теория и история психологии) : сборник статей. – Москва : Институт психологии РАН, 2024. – С. 1124-1129. – авт. вклад 0,3 п.л.

19. Колобова, С. В. Адаптация пожилых людей в бытийном подходе / С. В. Колобова, Е. Н. Рядинская // Личность в норме и патологии. Материалы IV Международной научно-практической конференции (Челябинск, 13-14 февраля 2025 г.). – Челябинск : Челябинский государственный университет, 2025. – С. 74-75. – авт. вклад 0,1 п.л.

Колобова С.В. Особенности личностного потенциала пожилых людей в трудной жизненной ситуации: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 5.3.1. Ростов-на-Дону: ДГТУ, 2026. 26 с.