

## ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА ОСОБЕННОСТЯМИ ЕГО ТЕМПЕРАМЕНТА И КОНТРОЛЯ ПОВЕДЕНИЯ

**А.И. Лактионова**

*Институт психологии РАН, г. Москва, Россия*

В статье рассматривается «жизнеспособность человека» как метаспособность. Отмечается сложность сопоставления результатов исследований в силу различных психологических подходов и методов. Обосновывается необходимость изучения не только социально-психологического и психологического уровней жизнеспособности человека, но и психофизиологического уровня. Предлагается авторская уровневая и компонентная структура жизнеспособности человека. Приводятся данные эмпирического исследования, целью которого являлось изучение обусловленности жизнеспособности человека особенностями его темперамента и контроля поведения. В рамках конструкта контроль поведения рассматривается способность к произвольной осознанной саморегуляции, эмоциональный интеллект и механизмы совладания, определяемые когнитивными, эмоциональными и волевыми способностями. **Материалы и методы.** В исследовании использованы: опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ), методика изучения структуры темперамента Я. Стреляу (PTS), опросник способов совладания (ОСС – WCQ), опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн», тест жизнеспособности взрослых Исследовательского центра жизнеспособности (Resilience Research Centre Adult Resilience Measure, RRC-ARM). **Результаты и их обсуждение.** В результате множественного регрессионного анализа данных выявлены переменные, имеющие решающее значение в качестве индивидуальных характеристик жизнеспособности (в рамках рассматриваемых компонентов). К ним относятся: «Общий уровень эмоционального интеллекта», «Уравновешенность нервных процессов», «Поиск социальной поддержки» как стратегия совладания, «Планирование» как механизм субъектной саморегуляции. Показывается, что эмоциональный интеллект, способность обращаться за помощью к другим людям и самостоятельно планировать жизненные цели можно развивать в процессе воспитания и психотерапии.

**Ключевые слова:** *жизнеспособность, темперамент, контроль поведения, эмоциональный интеллект, саморегуляция, механизмы совладания.*

### **Введение**

Введение понятия «жизнеспособность» отражает общие тенденции современной психологической науки, базирующейся на парадигмальных пересечениях и междисциплинарных связях в исследовании интегративных конструктов (Разработка понятий ..., 2018). Как показывает А.В. Махнач, в настоящее время отмечается сложность сопоставления результатов исследований жизнеспособности человека в силу различных психологических подходов и методов, «в каждом определении жизнеспособности выделяются разные феноменологические признаки и структурные элементы, факторы детерминации этих подструктур, что осложняет понимание сущности явления, поиск инструментария его изучения, выявление механизмов и закономерностей развития» (Махнач, 2018).

Тем не менее попытки сопоставления толкования жизнеспособности, а также ее показателей и структуры предприняты рядом авторов (Сараева с соавт., 2017; Шубникова, 2013 и др.). Так, Н.М. Сараева и А.А. Суханов отмечают преобладание понимания жизнеспособности как интегративного, системного свойства (Сараева соавт., 2017). В работе С.Н. Васильевой и Е.А. Рьльской с помощью методологического подхода категориальных схем и метода двухуровневой триадической дешифровки базового понятия «жизнеспособность человека» выделили три основных понятия, которые отражают сущность этого феномена в различных исследованиях: жизнеспособность как: способность (к выживанию, адаптации и к развитию); динамичность (в социуме, среде, во временных границах); интегральная индивидуальность (личности), включающая в себя когнитивные свой-

ства, ресурсы, установки человека (Васильева с соавт., 2019).

В результате видно, что, ставя себе задачу построения дефиниции жизнеспособности человека, авторы скорее определяют понятие жизнеспособности личности, рассматривая только личностный уровень интегральной индивидуальности. Одновременно с этим была замечена закономерность в изучении жизнеспособности человека, на которую указывают Н.М. Сараева и А.А. Суханов. Проведенный этими авторами обзор работ российских исследований в области психологии жизнеспособности показал, что, отмечая системный характер жизнеспособности и ее неразрывную связь со средой, авторы имеют в виду скорее среду социальную, а жизнеспособность представляют как комплекс прежде всего личностных характеристик. На это указывают выделяемые уровни, компоненты структуры жизнеспособности, ее показатели. С точки зрения авторов это сужает содержание понятия (Сараева Н.М. с соавт., 2017).

Соглашаясь с вышеперечисленными авторами, предполагаем, что жизнеспособность имеет уровневую структуру, совпадающую с уровневой организацией человека. Каждый из уровней характеризуется собственной системой ресурсов, которые тесно взаимосвязаны между собой и входят во взаимодействие со средовыми ресурсами. При этом речь должна идти об оптимальном способе их индивидуальной интеграции, что и определяет высокий предел личностной адаптации. Важно отметить, что жизнеспособность зависит как от

самого индивида, так и от более общих условий социальной среды (Лактионова, 2017 а, б, в). Однако в данной статье рассматривается только индивидуально-личностный аспект жизнеспособности человека.

Определяя жизнеспособность как мета-способность, мы относим к ее компонентам индивидуальные способности человека к сознанию и рефлексии, выступающие в качестве метапроцессуального регулятора активности человека – деятельностной, поведенческой, коммуникативной – и определяющие оптимальный/неоптимальный способ индивидуальной интеграции всех компонентов регуляции и регулирующих факторов социальной среды на разных уровнях организации психики (индивидуальный, личностный, субъектный) (Лактионова, 2017 а). Вышеизложенное позволяет реализовать попытку создания иерархической структуры жизнеспособности с точки зрения методологии метасистемного анализа (Карпов, 2015; Жизнеспособность человека..., 2016) (табл. 1).

Ранее в рамках исследования метасистемного и системного уровней был проведен анализ взаимосвязей между жизнеспособностью, смысловыми образованиями (базовые убеждения и интернальность) и уровнем развития рефлексивности (Лактионова, 2017 б, в).

**Целью** настоящего исследования является изучение обусловленности жизнеспособности человека особенностями его темперамента и контроля поведения, относящихся к субсистемному, компонентному и элементному уровням жизнеспособности человека.

Таблица 1  
Table 1

Компонентно-уровневая структура жизнеспособности человека  
Level and component structure of human resilience

Уровень Level	Компоненты жизнеспособности Components of resilience
Метасистемный Meta-system	Сознание – жизненная способность личности, определяющая оптимальный/неоптимальный способ индивидуальной интеграции всех компонентов Consciousness is a person's vital ability that determines the optimal/non-optimal way of individual integration of all components
Системный System	Способность к рефлексии – процессуальный аспект сознания The ability to reflection is a procedural aspect of consciousness
Субсистемный Sub-system	Способность к саморегуляции Контроль поведения The ability to self-regulation The control of behavior
Компонентный Component	Когнитивные, эмоциональные и волевые способности Cognitive, emotional and volitional abilities
Элементный Element	Формально-динамические характеристики Formal-dynamic characteristics

В рамках субсистемного уровня рассматривается влияние контроля поведения на жизнеспособность человека. Контроль поведения является компонентом жизнеспособности, ее индивидуальным ресурсом, включенным в иерархическую психическую организацию индивидуальной (субъектно-личностной) регуляции. Он понимается «как единая система, включающая три подсистемы регуляции (когнитивный контроль, эмоциональную регуляцию, волевой контроль), которые основаны на ресурсах индивидуальности и интегрируются, создавая индивидуальный паттерн саморегуляции» (Сергиенко, 2016). Опираясь на теоретическую базу конструкта «контроль поведения», мы рассматриваем обусловленность жизнеспособности человека его способностью к произвольной осознанной саморегуляции, выраженностью эмоционального интеллекта (ЭИ) и механизмами совладания, определяемыми когнитивными, эмоциональными и волевыми способностями, относящимися к компонентному уровню. Рассмотрим их подробнее.

Произвольная осознанная саморегуляция – это «интегративный когнитивно-личностный конструкт, включающий систему когнитивных процессов переработки информации (планирование целей, моделирование значимых для их достижения условий, про-

граммирование действий, оценивание результатов) и инструментальных личностно-регуляторных свойств (гибкость, самостоятельность, надежность, ответственность и др.)» (Моросанова с соавт., 2019).

Эмоциональный интеллект Д.В. Люсин трактует, как «способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими» (Люсин, 2004). Эти связанные друг с другом варианты предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков. К факторам, влияющим на эмоциональный интеллект, Д.В. Люсин относит: «когнитивные способности (скорость и точность переработки эмоциональной информации); представления об эмоциях (как о ценностях, как о важном источнике информации о себе самом и о других людях и т. п.); особенности эмоциональности (эмоциональная устойчивость, эмоциональная чувствительность и т. п.)» (Люсин, 2004).

На элементном уровне рассматривается влияние базовых саморегулятивных функций. При этом мы опираемся на регулятивную теорию темперамента Я. Стреляу (Стреляу, 1982).

### Выборка и методы исследования

Эмпирическое исследование проводилось с использованием следующих методик (табл. 2).

Исследование проводилось на выборке

Таблица 2  
Table 2

Цели, методики и переменные исследования обусловленности жизнеспособности человека особенностями его темперамента и контроля поведения  
Objectives, methods and variables of study on the dependence of a person's resilience on the features of temperament and control of behavior

Цель Objective	Методики Methods	Переменные Variable
Оценка обусловленности выраженности жизнеспособности процессами произвольной осознанной саморегуляции (когнитивный компонент контроля поведения) Conditionality of the degree of resilience by conscious and voluntary self-regulation (cognitive component of the control of behavior)	Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) (тест 1) (Моросанова, 2004) Self-regulation profile questionnaire (SRQM) (test 1) (Morosanova, 2004)	Планирование, программирование, гибкость, общий уровень саморегуляции Planning, programming, flexibility, general level of self-regulation
Оценка влияния особенностей темперамента на жизнеспособность человека Assessment of the effect of temperament on human resilience	Методика изучения структуры темперамента Я. Стреляу (PTS) (тест 2) (Практическая психодиагностика..., 2001) J. Strelau Pavlovian Temperament Survey (PTS) (test 2) (Practical psychodiagnostics..., 2001)	Уровень процессов возбуждения, уровень процессов торможения, подвижность нервных процессов, уравновешенность по силе нервных процессов Level of excitation, level of inhibition, mobility of nervous processes, balance of nervous processes

Окончание табл. 2  
Table 2 (end)

Цель Objective	Методики Methods	Переменные Variable
Обусловленность выраженности жизнеспособности предпочитаемыми способами совладания (волевой компонент контроля поведения) Conditionality of the degree of resilience by preferred methods of coping (volitional component of the control of behavior)	Опросник способов совладания (ОСС – WCQ) (тест 3) (Крюкова, 2010) Ways of Coping Questionnaire (OSS - WCQ) (test 3) (Kryukova, 2010)	Самоконтроль, поиск социальной поддержки, планирование решения проблемы, положительная переоценка Self-control, search for social support, problem-solving planning, positive reevaluation
Оценка влияния эмоционального интеллекта на жизнеспособность человека (эмоциональный компонент контроля поведения) Assessment of the impact of emotional intelligence on human resilience (emotional component of the control of behavior)	Опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» (тест 4) (Люсин, 2006) EmIn emotional intelligence questionnaire (test 4) (Lyusin, 2006)	Межличностный ЭИ, внутриличностный ЭИ, понимание эмоций, управление эмоциями, общий уровень ЭИ Interpersonal EI, intrapersonal EI, understanding the emotions, control of emotions, general level of EI
Оценка жизнеспособности человека Assessment of human resilience	Тест жизнеспособности взрослых Исследовательского центра жизнеспособности (тест 5) Resilience Research Centre Adult Resilience Measure, RRC-ARM (test 5)	Факторы жизнеспособности: «Индивидуальные характеристики», «Семейная поддержка», «Контекст» + «Общая жизнеспособность» Factors of resilience: “Individual characteristics”, “Family support”, “Context” + “General resilience”

взрослых людей ( $n = 158$ ), возраст 18–65 лет. Средний возраст – 38,72 года. Из них: мужчины – 72 человека, средний возраст 38,19 года (min – 21, max – 65); женщины – 86 человек, средний возраст 39,14 (min – 18, max – 65); образование: высшее – 121 человек, среднее и незаконченное высшее – 37 человек.

Статистическую обработку данных провели с помощью программы SPSS Statistics, v 19.0.0, применяя метод множественного регрессионного анализа.

### Результаты и их обсуждение

Для определения наиболее значимых компонентов, обуславливающих жизнеспособность человека, был проведен множественный регрессионный анализ. Построенная регрессионная модель объясняет 48 % дисперсии зависимой переменной (табл. 3). В данном исследовании не рассматривается обусловленность жизнеспособности вышестоящими уровнями (метасистемным и системным) и средовыми влияниями, это, с нашей точки зрения, объясняет полученный результат.

В результате множественного регрессионного анализа выявлены переменные,

имеющие решающее значение в качестве индивидуальных характеристик жизнеспособности (в рамках рассматриваемых нами компонентов). К ним относятся: «Общий уровень ЭИ» (тест 4), «Уравновешенность нервных процессов» (тест 2), «Поиск социальной поддержки» (тест 3), «Планирование» (тест 1). Мы видим, что эти переменные относятся ко всем уровням и ко всем компонентам жизнеспособности, изучаемым в данном исследовании. Рассмотрим подробнее каждую из них.

Наиболее значимой индивидуальной характеристикой жизнеспособности является уровень развития ЭИ. Полученные нами результаты соотносятся с данными других исследований. Эмоциональный контроль в качестве компонента жизнеспособности личности выделяется рядом авторов (Нестерова, 2016; Сергиенко, 2016). Являясь одним из основных факторов успешности жизнедеятельности человека, ЭИ служит предпосылкой психического и физического здоровья, качества отношений, социальной ответственности и позитивного отношения к себе (Социальный и эмоциональный интеллект..., 2009). Анализ эмоционального интеллекта

Результаты регрессионного анализа данных по тестам ССПМ (тест 1); PTS (тест 2);  
ОСС – WCQ (тест 3); ЭМИН (тест 4)  
Results of regression analysis for SRQM (test 1); PTS (test 2); OSS – WCQ (test 3); Emln (test 4)

Предиктор Predictor	Значения коэффициента В B-coefficient	R <sup>2</sup>	% дисперсии % dispersion
Общий уровень ЭИ (тест 4) General level of EI (test 4)	0,14	0,30	29,5
Уравновешенность нервных процессов (тест 2) Balance of nervous processes (test 2)	0,634	0,36	36,1
Поиск социальной поддержки (тест 3) Search for social support (test 3)	0,043	0,43	43,1
Планирование (тест 1) Planning (test 1)	0,058	0,48	48,3

как показателя эмоциональной регуляции показал, что эмоциональный интеллект выступает предиктором саморегуляции и продуктивных стратегий совладания, являясь внутренним ресурсом жизнеспособности (Киселева с соавт., 2014).

Взаимосвязь между жизнеспособностью человека и характеристиками его темперамента отмечается и другими исследователями (Ананьев, 2001; Зеер, 2015; Рыльская, 2016; Belsky et al., 2015; Lengua et al., 2012). С точки зрения ряда авторов (В.Д. Небылицына, В.С. Мерлина, Л.Г. Дикой, В.М. Русалова, Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленской) свойства темперамента определяют динамику жизненных процессов индивида и выполняют приспособительную, адаптивную роль. Уравновешенность нервных процессов, которая, согласно полученным нами данным, является значимой индивидуальной характеристикой жизнеспособности, не есть отдельное, самостоятельное свойство нервной системы, имея более выраженное значение. Уравновешенность представляет общий принцип классификации нервных процессов (возбуждения и торможения) с точки зрения отдельных свойств нервной системы.

Таким образом, понятие уравновешенности относится не только к силе процессов возбуждения и торможения, но и к подвижности и динамичности этих процессов (Стреляу, 1982). Этим, с нашей точки зрения, можно объяснить ее значимость в качестве психодинамической детерминанты жизнеспособности.

Совладание в качестве одного из компонентов жизнеспособности рассматривается многими исследователями (А.В. Махнач, А.А. Нестерова, Н.В. Тарабрина, Н.Е. Хар-

ламенкова, M. Rutter, D.S. Charney, J. Pinkerton, P. Dolan и др.). «Поиск социальной поддержки» как стратегия совладания предполагает усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки от других людей. Ее относят к продуктивным, активным способам совладания (Крюкова, 2010). Отмечается ценность наличия социальной поддержки, моральной помощи, соучастия и сочувствия других людей (Ананьев, 2001; Нестерова, 2016). Умение искать и находить эту поддержку является, согласно нашему исследованию, важной индивидуальной характеристикой жизнеспособности. Безусловно, это умение должно быть связано с коммуникабельностью, которую Е.А. Рыльская выделяет в качестве одного из важнейших компонентов жизнеспособности (Рыльская, 2016).

Способность к саморегуляции как компонент жизнеспособности выделяют многие исследователи (Б.Г. Ананьев, А.А. Нестерова, М.Э. Паатова, Е.А. Рыльская и др.). Интегративный психический процесс «планирование» в качестве механизма субъектной саморегуляции предполагает сформированность потребности в осознанном планировании деятельности и самостоятельное выдвижение ее цели (Моросанова, 2004). Это подразумевает наличие когнитивных и волевых способностей и связано с субъектной активностью. Как показывает Ж. Леконт, жизнеспособные люди ставят цели и разрабатывают стратегию их достижения. Кроме того, они анализируют ситуацию, что позволяет им дистанцироваться от страданий, которые могли бы в противном случае сокрушить их (Lecomte, 1999).

**Заключение**

Таким образом проведенное исследование подтвердило обусловленность жизнеспособности человека особенностями его темперамента и контроля поведения.

В рамках конструкта «контроль поведения» были рассмотрены: способность к произвольной осознанной саморегуляции, эмоциональный интеллект и механизмы совладания, определяемые когнитивными, эмоциональными и волевыми способностями. Трактую «жизнеспособность человека» как метаспособность, мы соотносим эти характеристики с субсистемным, компонентным и элементным уровнями жизнеспособности человека.

В результате исследования выявлены переменные, имеющие решающее значение в качестве индивидуальных характеристик жизнеспособности (в рамках рассматриваемых компонентов). К ним относятся: общий уровень эмоционального интеллекта, уравновешенность нервных процессов, поиск социальной поддержки как стратегия совладания, планирование как механизм субъектной саморегуляции.

Следует отметить, что эти характеристики относятся ко всем уровням и ко всем компонентам жизнеспособности, изучаемым в данном исследовании. При этом наиболее значимой индивидуальной характеристикой жизнеспособности является уровень развития эмоционального интеллекта. Полученные результаты имеют как теоретическое, так и практическое значение, так как и эмоциональный интеллект, и способность обращаться за помощью к другим людям и самостоятельно планировать жизненные цели можно развивать в процессе воспитания и психотерапии.

**Литература**

1. Ананьев, Б.Г. *Человек как предмет познания* / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
2. Васильева, С.Н. *Конструирование дефиниции концепта «жизнеспособность профессионала»* / С.Н. Васильева, Е.А. Рыльская // *Ярославский педагогический вестник*. – 2019. – № 2 (107). – С. 106–113. DOI: 10.24411/1813-145X-2019-10358.
3. *Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты* / отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. –

М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. – 755 с.

4. Зеер, Э.Ф. *Социально-психологические аспекты развития жизнеспособности и формирования жизнестойкости человека* / Э.Ф. Зеер // *Педагогическое образование в России*. – 2015. – № 8. – С. 69–76.
5. Карпов, А.В. *Психология деятельности: в 5 т. Т. I: Метасистемный подход* / А.В. Карпов. – М.: РАО, 2015. – 546 с.
6. Киселева, Т.С. *Эмоциональный интеллект как фактор эффективности жизнедеятельности человека* / Т.С. Киселева, Е.А. Сергиенко // *Бизнес-анализ и поведенческая экономика: Межвузовский сборник научных трудов и результатов совместных научно-исследовательских проектов*. – М., 2014. – С. 151–164.
7. Крюкова, Т.Л. *Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы* / Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова – Авантитул, 2010. – 61 с.
8. Лактионова, А.И. *Жизнеспособность и социальная адаптация подростков* / А.И. Лактионова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. – 236 с. (а)
9. Лактионова, А.И. *Взаимосвязь смысловых образований и рефлексивности с жизнеспособностью человека* / А.И. Лактионова // *Психологический журнал*. – 2017. – Т. 38, № 5. – С. 37–50. DOI: 10.7868/S0205959217050038 (б).
10. Лактионова, А.И. *Структурно-уровневый анализ феномена жизнеспособности человека* / А.И. Лактионова // *Организационная психология и психология труда*. – 2017. – Т. 2, № 4. – С. 106–133 (в).
11. Люсин, Д.В. *Современные представления об эмоциональном интеллекте* / Д.В. Люсин // *Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования* / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. – 176 с. (Труды Института психологии РАН). – С. 29–36.
12. Люсин, Д.В. *Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн* / Д.В. Люсин // *Психологическая диагностика*. – 2006. – № 4. – С. 3–22.
13. Махнач, А.В. *Жизнеспособность человека: новое понятие и новые вызовы* // *Разработка понятий современной психологии* / отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. – С. 533–560.

14. Моросанова, В.И. *Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): Руководство* / В.И. Моросанова. – М.: Когито-Центр, 2004. – 44 с.
15. Моросанова, В.И. *Осознанная саморегуляция и личностно-мотивационные особенности младших подростков с различной динамикой психологического благополучия* / В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко, Т.Г. Фомина // *Психологическая наука и образование*. – 2019. – Т. 24, № 4. – С. 5–21. DOI: 10.17759/pse.2019240401.
16. Нестерова, А.А. *Социально-психологический подход к пониманию конструкта «жизнеспособность личности»* / А.А. Нестерова // *Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты* / отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. – С. 49–59.
17. *Практическая психодиагностика. Методики и тесты* / под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: Бахрах-М, 2001. – 672 с.
18. *Разработка понятий современной психологии* / отв. ред. Е.А. Сергиенко, А.Л. Журавлев. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. – 702 с.
19. Рьльская, Е.А. *Жизнеспособность как потенциал целостности человека* / Е.А. Рьльская // *Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты* / отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. – С. 111–128.
20. Сараева, Н.М., Суханов А.А. *Жизнеспособность человека: эконпсихологический подход к изучению* / Н.М. Сараева, А.А. Суханов // *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Т. 7. *Екологічна психологія*. – 2017. – Вип. 44. – С. 242–255.
21. Сергиенко, Е.А. *Контроль поведения как индивидуальный ресурс жизнеспособности человека* / Е.А. Сергиенко // *Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты* / отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. – С. 247–264.
22. *Социальный и эмоциональный интеллект. От процессов к измерениям* / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 351 с.
23. Стреляу, Я. *Роль темперамента в психическом развитии* / Я. Стреляу. – М.: Прогресс, 1982. – 232 с.
24. Шубникова, Е.Г. *Теоретические подходы к изучению структурных компонентов жизнеспособности личности как основы профилактики зависимого поведения* // *Российский гуманитарный журнал*. – 2013. – Т. 2 (1). – С. 14–20.
25. Belsky J. *What works for whom? Genetic moderation of intervention efficacy [Special section]* / J. Belsky, M.H. van Ijzendoorn // *Development and Psychopathology*. – 2015. – Vol. 27. – P. 1–6.
26. Lecomte, J. *La résilience. Résister aux traumatismes* / J. Lecomte. – [https://www.scienceshumaines.com/la-resilience-resister-aux-traumatismes\\_fr\\_11193.html](https://www.scienceshumaines.com/la-resilience-resister-aux-traumatismes_fr_11193.html) (дата обращения 09.10.2019).
27. Lengua L.J. *Temperament and risk: Resilient and vulnerable responses to adversity* / L.J. Lengua, T.D. Wachs // *Handbook of Temperament* / M. Zentner, R.L. Shiner (Eds.). – New York, NY: The Guilford Press, 2012. – P. 519–540.

**Лактионова Анна Игоревна**, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории психологии труда, эргономики, инженерной и организационной психологии, Институт психологии РАН (Москва), [aran@inbox.ru](mailto:aran@inbox.ru), ORCID 0000-0002-9682-2142.

*Поступила в редакцию 11 октября 2019 г.*

## DEPENDENCE OF HUMAN RESILIENCE ON THE FEATURES OF TEMPERAMENT AND CONTROL OF BEHAVIOR

A.I. Laktionova, [apan@inbox.ru](mailto:apan@inbox.ru), ORCID 0000-0002-9682-2142

Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences, Moscow, Russian Federation

The article considers “human resilience” as a meta-ability. The difficulty of comparing research results due to various psychological approaches and methods is noted. The necessity of studying not only the socio-psychological and psychological levels of human resilience, but also its psychophysiological level is substantiated. The author offers a level and component structure of human resilience. The data of an empirical study are presented aimed at studying the conditionality of human resilience by the features of temperament and control of behavior. The control of behavior is considered the ability for voluntary and conscious self-regulation, emotional intelligence and coping mechanisms determined by cognitive, emotional and volitional abilities. **Materials and methods.** The following methods were used: Self-regulation profile questionnaire, J. Strelau Pavlovian Temperament Survey (PTS), Ways of Coping Questionnaire (OSS – WCQ), EmIn emotional intelligence questionnaire, Resilience Research Center Adult Resilience Measure (RRC-ARM). **Results.** As a result of multiple regression analysis of the data, crucial individual characteristics of resilience (within the considered components) were identified. These include: “General level of emotional intelligence”, “Balance of nervous processes”, “Search for social support” as a coping strategy and “Planning” as a mechanism of subjective self-regulation. It is shown that emotional intelligence, the ability to seek help from other people and independently set life goals can be developed through education and psychotherapy.

**Keywords:** resilience, temperament, control of behavior, emotional intelligence, self-regulation, coping mechanisms.

### References

1. Anan'ev B.G. *Chelovek kak predmet poznaniya* [Man as a subject of knowledge]. St. Petersburg, 2001, Piter, 288 p. (in Russ.).
2. Vasil'eva S.N., Ryl'skaya E.A. [Construction of the definition of the concept of “professional resilience”]. *Jaroslavskij pedagogicheskij vestnik* [Yaroslavl pedagogical bulletin], 2019, no. 2 (107), pp. 106–113. DOI: 10.24411/1813-145X-2019-10358 (in Russ., abstr. in Engl.).
3. *Zhiznesposobnost' cheloveka: individual'nye, professional'nye i social'nye aspekty* [Human resilience: individual, professional and social aspects], A.V. Makhnach, L.G. Dikaya (eds.), Moscow: Institute of Psychology Publ., 2016, 775 p. (in Russ.).
4. Zeer Je.F. [Socio-psychological aspects of the development of resilience and the formation of human hardiness]. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii* [Teacher Education in Russia], 2015, no. 8, pp. 69–76. (in Russ., abstr. in Engl.).
5. Karpov A.V. *Psihologija dejatel'nosti* [Psychology of activity]. In 5 volumes. Moscow, RAO, 2015, 546 p. (in Russ.).
6. Kiseleva T.S., Sergienko E.A. *Emocional'nyj intellekt kak faktor jeffektivnosti zhiznedejatel'nosti cheloveka* [Emotional intelligence as a factor in the effectiveness of human life]. *Biznes-analiz i povedencheskaja ekonomika* [Business analysis and behavioral economics]. Moscow: Institute of Psychology Publ., 2014, pp. 151–164 (in Russ.).
7. Krjukova T.L. *Metody izuchenija sovladajushhego povedeniya: tri koping-shkaly* [Methods of studying coping behavior: three coping-scales]. Kostroma, Kostroma State University Publ. – Avantitil, 2010, 61 p. (in Russ.).
8. Laktionova A.I. *Zhiznesposobnost' i social'naja adaptacija podrostkov* [The resilience and social adaptation of adolescents]. Moscow: Institute of Psychology Publ., 2017, 236 p. (in Russ.). (a)
9. Laktionova A.I. [The relationship of semantic formations and reflexivity with human resilience]. *Psihologicheskij zhurnal* [Psychological journal], 2017, no. 38 (5), pp. 37–50. DOI: 10.7868/S0205959217050038 (in Russ., abstr. in Engl.) (b)

10. Laktionova A.I. [Structural-level analysis of the phenomenon of human resilience]. *Organizacionnaja psihologija i psihologija truda* [Organizational psychology and psychology of work], 2017, no. 2 (4), pp. 106–133. (in Russ., abstr. in Engl.) (v)
11. Ljusin D.V. *Sovremennye predstavlenija ob jemocional'nom intellekte* [Modern perceptions of emotional intelligence]. In: D.V. Ljusin, D.V. Ushakov (Eds.). *Social'nyj intellekt: Teorija, izmerenie, issledovanija* [Social intelligence: theory, measurement, research], Moscow, Institute of Psychology Publ., 2004, pp. 29–36. (in Russ.).
12. Ljusin D.V. [New technique for measuring emotional intelligence: emin questionnaire]. *Psihologicheskaja diagnostika* [Psychological diagnostics], 2006, no. 4, pp. 3–22. (in Russ.).
13. Mahnach A.V. *Zhiznesposobnost' cheloveka: novoe ponjatie i novye vyzovy* [Human resilience: a new concept and new challenges]. A.L. Zhuravlev, E.A. Sergienko (Eds.). *Razrabotka ponjatij sovremennoj psihologii* [Development of concepts of modern psychology]. Moscow, Institute of Psychology Publ., 2018, pp. 533–560. (in Russ.).
14. Morosanova V.I. *Oprosnik "Stil' samoreguljicii povedenija" (SSPM): Rukovodstvo* [Questionnaire "Style of self-regulation of behaviour" (SMTA): Guide]. Moscow, Kogito-Centr, 2004, 44 p. (in Russ.).
15. Morosanova V.I., Bondarenko I.N., Fomina T.G. [Conscious self-regulation and personality-motivational characteristics of younger adolescents with different dynamics of psychological well-being]. *Psihologicheskaja nauka i obrazovanie* [Psychological Science and Education], 2019, no. 24 (4), pp. 5–21. DOI: 10.17759/pse.2019240401. (in Russ.).
16. Nesterova A.A. *Social'no-psihologicheskij podhod k ponimaniju konstrukta "zhiznesposobnost' lichnosti"* [Socio-psychological approach to understanding the construct "personality resilience"]. Makhnach A.V., Dikaya L.G. (Eds.). *Zhiznesposobnost' cheloveka: individual'nye, professional'nye i social'nye aspekty* [Human resilience: individual, professional and social aspects], Moscow: Institute of Psychology Publ., 2016, pp. 49–59. (in Russ.).
17. *Prakticheskaja psihodiagnostika. Metodiki i testy* [Practical psychodiagnosics. Methods and tests]. Rajgorodskij D.Ja. (ed.). Samara, Bahrah-M, 2001, 672 p. (in Russ.).
18. *Razrabotka ponjatij sovremennoj psihologii* [Development of concepts of modern psychology]. Sergienko E.A., Zhuravlev A.L. (Editor-in-chief) Moscow, Institute of Psychology Publ., 2018, 702 p. (in Russ.).
19. Ryl'skaya E.A. *Zhiznesposobnost' kak potencial celostnosti cheloveka i ego bytija: integrativnyj podhod* [Resiliense as a potential of human integrity]. Makhnach A.V., Dikaya L.G. (Eds.). *Zhiznesposobnost' cheloveka: individual'nye, professional'nye i social'nye aspekty* [Human resilience: individual, professional and social aspects]. Moscow, Institute of Psychology Publ., 2016, pp. 75–85. (in Russ.).
20. Saraeva N.M., Suhanov A.A. [Human Resilience: An Ecopsychological Approach to Studying]. *Aktual'ni problem psihologii. Zbirnik naukovih prac' Institutu psihologii imeni G.S. Kostjuka* [Actual problems of psychology Collection of Scientific Prac 'Institute of Psychology named after G.S. Kostjuk]. NAPN Ukraïni, *Ekologichna Psihologija* [Ecological Psychology], 2017, vol. 7, no. 44, pp. 242–255.
21. Sergienko E.A. *Kontrol' povedenija kak individual'nyj resurs zhiznesposobnosti cheloveka* [Behavior control as an individual resource of human resilience]. Makhnach A.V., Dikaya L.G. (eds.). *Zhiznesposobnost' cheloveka: individual'nye, professional'nye i social'nye aspekty* [Human resilience: individual, professional and social aspects]. Moscow, Institute of Psychology Publ., 2016, pp. 247–264. (in Russ.).
22. *Social'nyj i jemocional'nyj intellekt. Ot processov k izmerenijam* [Social and emotional intelligence. From processes to measurements: Sat Art.]. Ljusin D.V., Ushakov D.V. (eds.) Moscow, Institute of Psychology Publ., 2009, 351 p.
23. Streljau J. *Rol' temperamenta v psihicheskom razvitii* [The role of temperament in mental development]. Moscow, Progress, 1982, 232 p. (in Russ.).
24. Shubnikova E.G. [Theoretical approaches to the study of structural components of a person's resilience as a basis for the prevention of addictive behavior]. *Rossiyskiy gumanitarnyy zhurnal* [Liberal Arts in Russia], 2013, no. 2 (1), pp. 14–20. (in Russ.).

25. Belsky J., van Ijzendoorn M.H. What works for whom? Genetic moderation of intervention efficacy [Special section], *Development and Psychopathology*, 2015, no. 27, pp. 1–6.
26. Lecomte J. *La résilience. Résister aux traumatismes* / [https://www.scienceshumaines.com/la-resilience-resister-aux-traumatismes\\_fr\\_11193.html](https://www.scienceshumaines.com/la-resilience-resister-aux-traumatismes_fr_11193.html) (date of the address 09.10.2019).
27. Lengua L.J., Wachs T.D. Temperament and risk: Resilient and vulnerable responses to adversity. In: M. Zentner, R.L. Shiner (eds.), *Handbook of Temperament*. New York, NY, The Guilford Press, 2012, pp. 519–540.

*Received 11 October 2019*

---

**ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ**

Лактионова, А.И. Обусловленность жизнеспособности человека особенностями его темперамента и контроля поведения / А.И. Лактионова // Психология. Психофизиология. – 2019. – Т. 12, № 4. – С. 24–33. DOI: 10.14529/jpps190403

**FOR CITATION**

Laktionova A.I. Dependence of Human Resilience on the Features of Temperament and Control of Behavior. *Psychology. Psychophysiology*. 2019, vol. 12, no. 4, pp. 24–33. (in Russ.). DOI: 10.14529/jpps190403